

Hållbara konsumenter

Åsa Brugård Konde

Nutritionist, projektledare

Livsmedelsverket



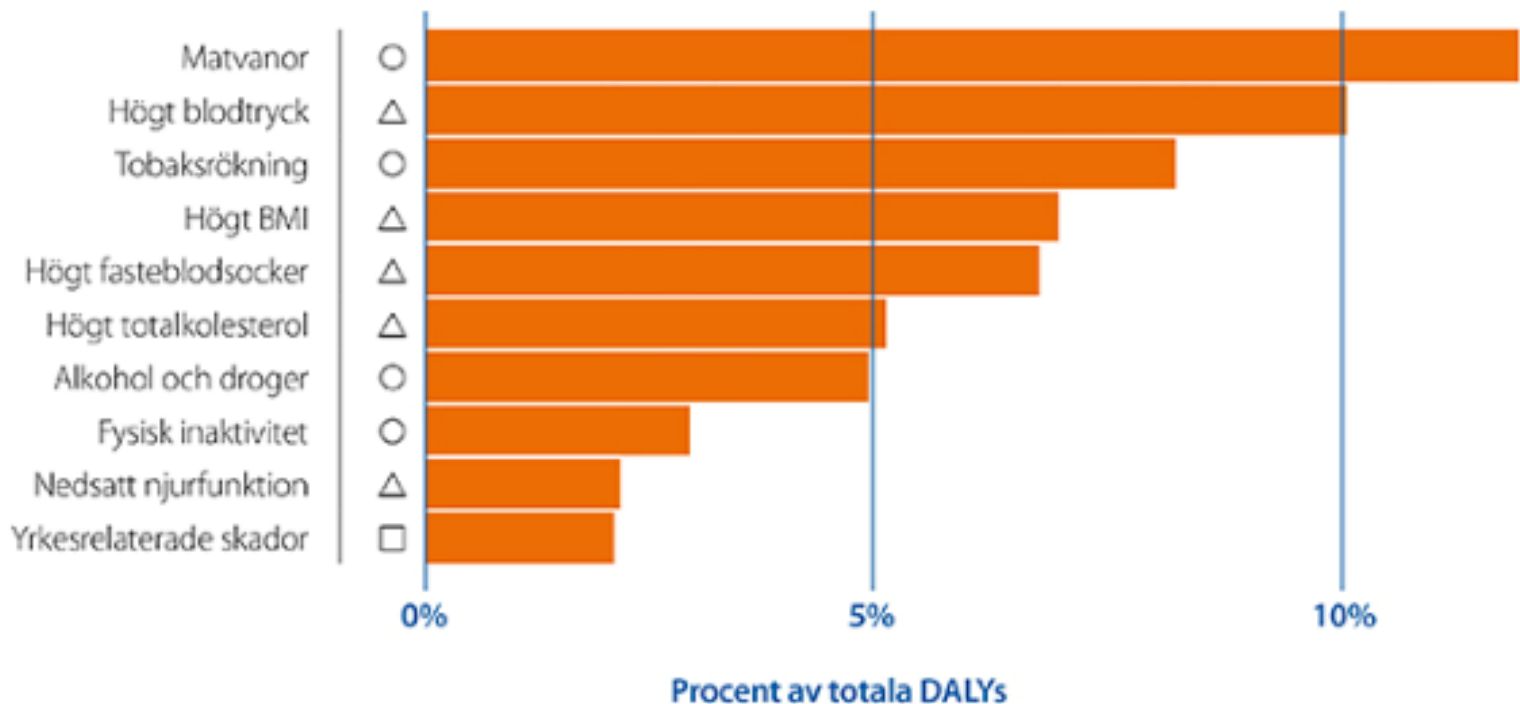
Livsmedelsverket arbetar för säker mat och för hållbara, hälsosamma och jämlika matvanor

– med koppling till målen i Agenda 2030

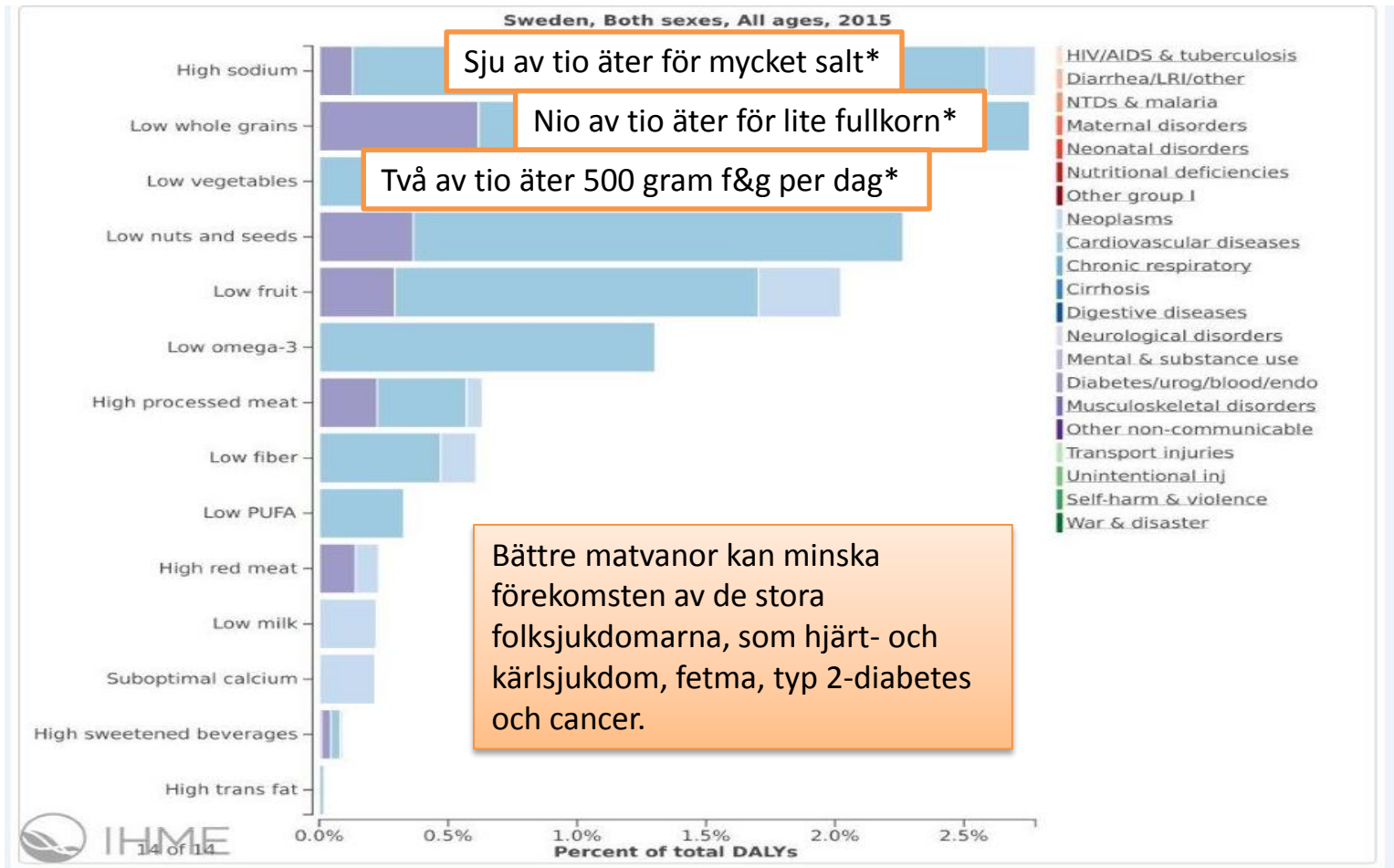


Riskfaktorer för ohälsa i Sverige

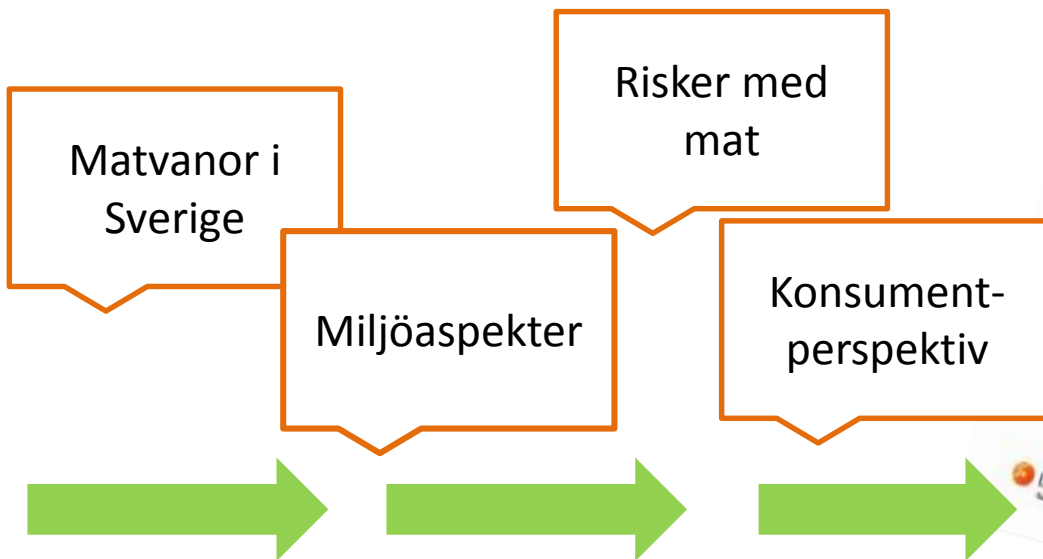
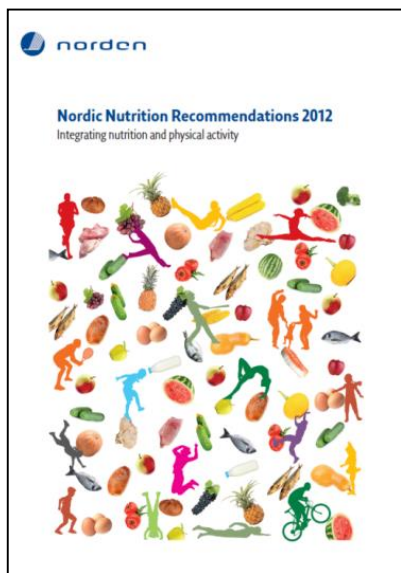
- Beteendemässiga risker
- △ Metaboliska risker
- Miljö / arbetsmiljörisker



Vilka matvanor spelar störst roll?



Hållbara matvanor på vetenskaplig grund



Nordiska Näringsrekommendationer
NNR, 2012

Matvanor spelar roll för miljön

Generationsmålet

1. **Begränsad klimatpåverkan**
2. Frisk luft
3. Bara naturlig försurning
4. **Giftfri miljö**
5. Skyddande ozonskikt
6. Säker strålmiljö
7. **Ingen övergödning**
8. Levande sjöar och vattendrag
9. Grundvatten av god kvalitet
10. **Hav i balans samt levande kust och skärgård**
11. Myllrande våtmarker
12. Levande skogar
13. **Ett rikt odlingslandskap**
14. Storslagen fjällmiljö
15. God bebyggd miljö
16. **Ett rikt djur- och växtliv**



ILLUSTRATIONER TOBIAS FLYGAR

Grönare, lagom mycket och röra på sig



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Mer GRÖNT OCH FRUKT

Ät mycket grönsaker, frukt och bär! Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.

HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

DET SKÖNA GRÖNA

Låt grönsakerna ta plats och bygg upp måltiden utifrån dem! Gör vackra sallader med färgglada grönsaker, rotfrukter och bönor. Strö gärna över lite nötter eller frön. Tänk grönt även när du äter ute eller köper färdigmat.

TÄNK ISKALLT

Ha alltid frysta grönsaker hemma. De är lika nyttiga som färska och ligger inte och skrupnlar i kylan. Frys in sommarens bär till vinterns gröt eller yoghurt!

VARIERA MERA

Koka, woka, råriv, ugnstosta, grilla, panera och purea. Det finns mängder med tillagningssätt och möjligheter!

MAXAT MIXAT

Smoothies av grönsaker, frukt eller bär är ett sätt att äta eller dricka nyttigheterna utan att gå miste om fibrerna.

UPPTÄCK BALJVÄXTER

Gör hummus, falafel, bönburgare, chili con carne, soppor eller grytor av bönor, kikärtor eller linser. Du smaksätter enkelt med vitlök, lime, chili, curry eller örtkryddor.

NJUT I SÄSONG

Vissa grönsaker, frukter och bär tål inte att lagras så länge. Passa på att äta dem när det är säsong. Då är de godast, billigast och miljömartast.

FÄRGGGLATT ÄR NYTTIGT

Grönsaker, frukt och bär innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. De olika färgerna kommer från skyddande ämnen. Därför är det inte bara vackert utan också bra för hälsan att äta färgglatt.

Många grönsaker och frukter är rika på fibrer, som har olika positiva effekter i kroppen. Fibrer mättar bra och håller magen igång.

Äter man mycket grönsaker och frukt minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer. Det är bra att äta minst 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men även en liten ökning är bra för hälsan. Potatis ingår inte i mängden 500 gram men är bra mat ändå.

LITEN MILJÖPÅVERKAN

Grova grönsaker är ett miljösamt val – de har lägre klimatpåverkan än salladsgrovsaker och kan lagras längre.

Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukter som odlats miljösamt. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas och klimatcertifiering bidrar till minskad klimatpåverkan.

Ägg

Inget råd

Hälsoaspekter

- Ägg innehåller samtliga essentiella aminosyror. Äggulan innehåller bland annat fleromättade fettsyror, fettlösliga vitaminer som A- D- och E-vitamin samt vattenlösliga vitaminer som B₁₂, riboflavin och folat. Äggula innehåller även mineraler som jod, järn, kalcium, zink och selen. Ett ägg bidrar med ungefär en tredjedel av det rekommenderade intaget av selen för en vuxen kvinna.
- I NNR ges inga rekommendationer om att begränsa intaget av kolesterol. Ett ägg ger omkring 200 mg kolesterol. Hos friska personer regleras bildningen av kroppseget kolesterol så att överskott av kolesterol från maten minskar produktionen av kolesterol i kroppen. Det finns stora individuella variationer i absorptionen av kolesterol och hur det påverkar serumkolesterol. Hos personer med störd kolesterolomsättning kan kolesterol från maten behöva begränsas. För friska är slutsatsen i NNR att ökad konsumtion av vegetabiliska livsmedel och minskad konsumtion av kött och feta mjölkprodukter skulle ge tillräcklig minskning av kolesteroltaget i den nordiska befolkningen [39].
- NNR 2012 har inte studerat specifika hälsoeffekter av ägg. Anledningen är att det inte faller ut när man jämför olika kostmönster. Ägg ingår alltså varken i de kostmönster som ökar eller minskar risken för kroniska sjukdomar, vilket delvis kan bero på att det är svårt att mäta hur mycket ägg som ingår i kosten.

Konsumtion

- Enligt Riksmaten – Vuxna 2010-11 var den genomsnittliga konsumtionen av ägg 14 gram per dag, men i den siffran ingår inte ägg från sammansatta rätter som pannkaka och omelett. Enligt Jordbruksverkets statistik är konsumtionen av ägg motsvarande ett halvt ägg per person och dag.

Andra faktorer som har beaktats

Miljöaspekter

- Miljöpåverkan från ägg är låg jämfört med andra animaliska livsmedel och är en klimatsmart proteinkälla. Den största miljöpåverkan från ägg kommer från hönornas foder, särskilt sojafoder. På grund av ökad efterfrågan på soja som proteinfoder har sojaodlingen i världen ökat kraftigt. Om sojaodlingen sker på avskogad ny mark eller om gräsmark odlas upp, frigörs kol som varit bundet i marken och träden. Det

ger stora utsläpp av växthusgaser och kan bidra till minskad biologisk mångfald. Vid konventionell sojaodling används stora mängder växtskyddsmedel. Det finns även ekologisk sojaodling, där kemiska växtskyddsmedel inte används [44]. Vissa branscher och företag arbetar aktivt för att använda ansvarsfullt producerad soja i sin produktion inom ramen för den svenska sojodialogen [45].

Djurskyddsaspekter

- I Sverige ställs det mer långtgående djurskyddskrav än vad många andra medlemsstater gör inom EU, vilket innebär att de livsmedelsproducerande djuren i Sverige har en relativt sett bra miljö fram till slakt ur ett djurhållningsperspektiv¹³.
- Användningen av antibiotika till djur är i Sverige lägst i EU. Detta minskar risken för uppkomst och spridning av multiresistenta bakterier vilket har betydelse även för folkhälsan på lång sikt [47].
- Sverige är ett av de länder i Europa som har lägst förekomst av multiresistenta bakterier i livsmedelsproducerande djurhållning [48]. Den låga antibiotikaanvändningen är bland annat en följd av god djuromsorg och därmed följande låg sjuklighet.
- Sverige har tack vare ett nationellt salmonellakontrollprogram mycket låg förekomst av salmonella.

Råd före 2015

Livsmedelsverket har inte tidigare haft något råd om ägg.

Slutsats

Ägg bidrar bland annat med selen och vitamin D, vilka hör till de näringsämnen som många i Sverige har svårt att få tillräckligt av. Ur miljösynpunkt är det bra att ersätta kött med ägg. Ägg kan med fördel ingå i en hälsosam kost men eftersom ägg inte på samma sätt som till exempel fisk faller ut varken positivt eller negativt i jämförelser bland olika kostmönster är Livsmedelsverkets bedömning att det inte befogat med ett särskilt råd om ägg.

¹³ Uppgift från Jordbruksverket

Rapport med motiv till råden

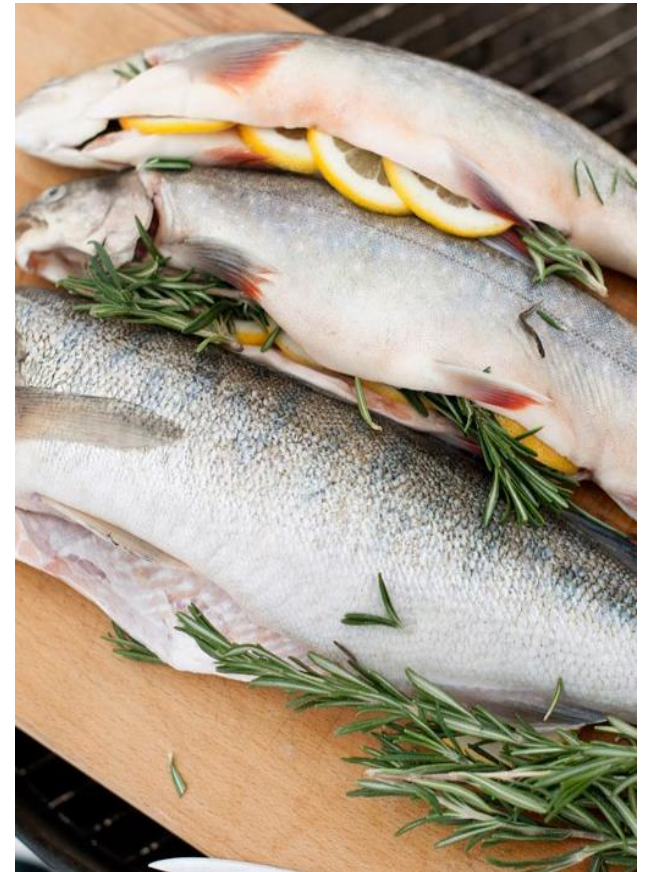
Rapport 5 2015,
Livsmedelsverket

www.livsmedelsverket.se



MER fisk och skaldjur

- ✓ Fisk 2-3 gånger i veckan, variera mellan feta och magra
- ❖ Olika sorter för att minska belastning på vissa bestånd
- ❖ Miljömärkt fisk ett bra val
 - Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör inte äta fet fisk från Östersjö-området oftare än 2-3 gånger per år.



MINDRE rött kött och chark

- ✓ Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan (tillagad vikt)
- ✓ Endast en mindre del bör vara chark
- ✓ Nyckelhålsmärkt
- ❖ Välj med omsorg om miljö och djurhälsa



Minska svinnet

Varje år slängs cirka

- 19 kilo fullt ätbar mat per person
- 26 kilo ätbar mat och dryck hälls ut i slasken

❖ Ett hushåll kan spara 3000-6000 kr per år på att minska sitt svinn.

✓ Restauranger och butiker har minskat svinnet med 17-35 %

Förvara maten rätt, planera dina inköp och ta hand om rester.



Livsmedel och matvanor kommer in i alla målen i Agenda 2030



Livsmedel och matvanor kommer in i alla målen i Agenda 2030

Livsmedelsproduktion kräver vatten i olika hög utsträckning



Stora skillnader i matvanor och hälsa

Dåliga matvanor orsakar ohälsa som påverkar ekonomin

Halvera matsvinnet

GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Hållbart för hälsan och miljön

- ✓ Grönare
- ✓ Lagom mycket
- ✓ Röra på sig

*Även små förändringar
är bra för hälsan*

