



KUNGL. SKOGS- OCH LANTBRUKSAKADEMIEN

Livsmedelsverket
Avdelningen för råd och reglering
Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion
Åsa Brugård Konde

2024-10-21

Remiss - Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen

Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens (KSLA) uppgift är att med stöd av vetenskap och praktisk erfarenhet till samhällets gagn främja jordbruk och skogsbruk samt därtill knuten verksamhet. I akademiens uppdrag ingår att avge yttranden beträffande utredningsförslag.

Sammanfattning

KSLA uppskattar att de synpunkter som tidigare framförts i stort har beaktats. KSLA:s yttrande omfattar nu i första hand kostråd med bäring på inhemsk produktion och självförsörjning, samt förhållanden som rör produktionen i sig.

I detta yttrande vill KSLA speciellt framhålla att det är angeläget att:

- en analys görs av skillnaden vad gäller rött kött från nötkreatur respektive gris beträffande miljöbelastning, foder, arealbehov och human näringsfysiologi.
- förslaget till kostrekommendationer koordineras med kommande förslag till svenska näringsrekommendationer.
- sambandet mellan kommande rekommendationer vad gäller kalciumintag i relation till föreslagna konsumtionsmängder av mjölk och mejeriprodukter klarlägges samt att man beräknar konsekvenserna för rekommenderad konsumtion av nötkött.
- ifrågasätta en kvantitativ kostrekommendation vad gäller önskvärd konsumtion av nötter, fröer och jordnötter i relation till osäkra hälsovinster, importbehov samt inte minst allvarliga allergiproblem hos en relativt stor del av landets befolkning.
- utreda följer av en eventuell kvantitativ rekommendation vad gäller konsumtionen av baljväxter för human näringsfysiologi och odling.
- överväga en rekommendation om maximal konsumtion av godis etc.
- se över alla stycken gällande försörjningsberedskap, då det är helt nödvändigt att anpassa dessa till den berörda produktgruppen.

Generella synpunkter

Kostrekommendationerna i relation till kommande näringsrekommendationer

KSLA konstaterar att de största förändringarna i kostråden är en minskning av rött kött och en kraftigt ökad konsumtion av baljväxter. De övergripande följderna, näringsmässiga såväl som miljömässiga, av ett sådant skifte i den generella kosten bör belysas tydligare. Inte minst problematiken att rött kött även omfattar griskött, som till skillnad från idisslare har helt annan påverkan på exempelvis biologisk mångfald. Det är helt centralt att den förslagna minskade nötköttskonsumtionen belyses i relation till behovet av betande djur för att klara åtaganden kring biologisk mångfald, restaureringslagstiftningen och Sveriges försörjningsberedskap.

KSLA anser att rekommendationer för intag av enskilda näringsämnen, som kommer senare, och konsumtion av livsmedel, som anges i dessa kostråd bör anges i samma dokument. I vissa fall föreligger viktiga kopplingar, exempelvis intaget av *kalций* från mejeriprodukter i relation till svensk mjölkproduktion och relationen till produktion av nötkött. Ytterligare kopplingar avser *selen* – fisk och skaldjur, *järn* med mera i relation till rött kött samt *fleromättade fettsyror* vad gäller kapitlet om fetter. Kriterierna för nyckelhålmärkta produkter borde, för relevanta produktgrupper, vara specificerade.

Specifika synpunkter

Import och handelspolitik

Livsmedelsstrategin och en förstärkt livsmedelsberedskap syftar till en ökad inhemsk produktion av livsmedel. För miljön skulle en övergång till enbart svenskt ursprung ge en väsentlig minskning av miljöbelastningen. Politiska styrmedel är nödvändiga för att dessa mål ska kunna uppnås, t. ex. för produktionen av nöt- och lammkött på naturbetesmark, men ligger väsentligen utanför uppdraget att formulera generella kostråd.

Inom ramen för kostråden kan konsumenter rekommenderas att välja mat som baseras på inhemsk produktion – med hänvisning till avtryck vad avser såväl växthusgaser som pesticider, biologisk mångfald och antibiotika samt förbättrad beredskap vid kriser eller krig. För konsumenterna viktiga kriterier som djurvälstånd måste också beaktas. Samma rekommendation bör avse de livsmedel som upphandlas offentligt eller av restauranger. Det är angeläget att sådana råd utformas så att de är förenliga med EU-rätten, principerna för internationell handel samt Sveriges åtagande/möjligheter i de olika frihandelsavtalen.

Försörjningsberedskap

I uppdraget ingår att utforma ett kostmönster som främjar folkhälsan och en stärkt försörjningsförmåga av livsmedel i kris och krig och som bidrar till livsmedelsstrategins mål om en ökad livsmedelsproduktion. KSLA bedömer att Livsmedelsverket inte har gjort en tillräckligt detaljerad och djupgående analys, då de stycken som berör försörjningsberedskapen inom respektive produktgrupp är identiska med varandra och dessutom inte alltid stämmer överens med den bedömning som står i de tillhörande tabellerna (till exempel vitt kött). Därutöver är den analys som gjorts om detta väldigt grund då den endast beaktar produktgruppens beskaffenhet i hemberedskapen, men inte möjligheten att förse befolkningen med detta livsmedel.

Ekologisk produktion

Generellt anförs att ekologisk produktion skulle vara att föredra ur miljö- och klimatperspektiv. Detta påstående skulle behöva nyanseras med hänsyn till effekter av ökat arealbehov i ekologisk odling. Effekter på utsläpp av klimatgaser har inte beaktats. Effekt på biologisk mångfald kan vara positiv genom till exempel fortsatt utnyttjande eller restaurering av naturbetesmark eller negativ med ökat behov av areal för andra grödor än vall.

Redaktionella kommentarer

- Dela upp de stora avsnitten om miljöaspekter i generella respektive produktspecifika aspekter, samt också i nationell respektive utländsk produktion.
- Det är önskvärt med uppgifter om vilken areal som krävs i Sverige för produktion av en viss mängd konsumtionsfärdigt livsmedel – i gram och energienhet.
- *Intag* används konsekvent för konsumtion av livsmedel eller livsmedelsgrupper. Här borde *konsumtion* användas.

Stockholm, dag som ovan

För Kungl. Skogs- och Lantbruksakademien

Inger Andersson
Akademiens preses

Peter Normark
Akademisekreterare och vd

Bilaga 1 – Enskilda livsmedelsgrupper



Bilaga 1

Enskilda livsmedelsgrupper – Bilaga till KSLA:s remissvar – Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen

Rött kött

I texten behandlas så gott som alla de aspekter som framhållits i KSLA:s och andra tidigare yttranden. Skillnaden mellan rött kött från flermagade djur (idisslare) och enkelmagade djur (gris) behöver tydliggöras vad gäller framför allt arealbehov för foderproduktion, beroende av importerat foder i relation till inhemsk produktion, samt effekter på bördighet och biologisk mångfald. Vidare behöver skillnaden i näringsinnehåll för dessa olika typer av rött kött tydliggöras, speciellt vad gäller fettsyrasammansättning. Detta kan med fördel presenteras i tabellform. Det finns studier som tyder på att gränsen för maximal konsumtion, från hälsosynpunkt, av rött kött till 350 g per vecka inte är säkerställt. Detta skulle behöva redas ut vad gäller svensk relevans. Det framgår inte heller tillfredställande att man skulle ha beaktat hälsomässiga konsekvenser av ett minskat intag av mineralämnen, vitaminer mm som skulle följa av en minskad konsumtion av rött kött.

Det vore önskvärt även med en tabell över den mängd rent kött (som säljs i butik) man erhåller av olika djurslag, relaterat till levande vikt och slaktvikt samt till konsumtion av kött.

Charkuteriprodukter

Det är oklart hur internationell definiering av *processed meat products* förhåller sig till gällande svenska regelverk för charkuteriprodukter. När *processed meat products* specificeras olika i olika kulturer påverkar det resultatet av kostundersökningarna.

Vitt kött – kött från fjäderfä

Enligt förslaget till kostråd för vitt kött bör inte konsumtionen av denna öka för att kompensera för en minskad konsumtion av rött kött från 511 g/vecka till 350 g/vecka. Motivet för detta är miljöskäl.

Mjök

Rekommendationen för konsumtionen av mjök och mejeriprodukter är 350–500 g/person och dag vilket ger 0,35–0,5 g kalcium. Den kommande rekommendationen enligt NNR 2023 är 950 mg/dag framtagen med utgångspunkt från snarare ett teoretiskt än ett evidensbaserat underlag. Om ca 70 % kommer från mjök och mjökprodukter blir det fortfarande en stor diskrepans. Detta behöver belysas.

Svenskt nötkött kommer idag till 70 % från svensk mjökproduktion i form av slakt av utslagskor och slakt av ungdjur framför allt tjurar. Det betyder att en minskad konsumtion av nötkött i första hand skulle påverka importen och den specialiserade kött djursproduktionen. Det är denna som i allt väsentligt upprätthåller de naturbetesmarker som brukas.

Arealerna av naturbetesmarker förväntas i själva verket öka genom nya EU-beslut om naturrestaurering. Produktionen av lammkött sker också på naturbetesmark och motsvarar bara 25 % av konsumtionen.

Vidare behöver konsekvenserna för konsumtion av nötkött gentemot svinkött analyseras om ovannämnda kalciumintag skall komma utslutande från svenska mejeriprodukter.

Det finns studier som pekar på att feta mjölkprodukter inte påverkar hälsan negativt. Speciellt skulle detta kunna gälla syrade produkter. Eftersom denna livsmedelsgrupp bidrar med en ansevärd del av vårt intag av oönskade mättade fettsyror behöver denna problematik diskuteras i kommande näringsrekommendationer.

Baljväxter

Baljväxter innehåller antinutritionella substanser, särskilt i åkerbönor, som behöver elimineras om konsumtionen ska öka i väsentlig omfattning. Om inte dessa kan elimineras på teknisk väg och/eller genom växtförädling, kan en kraftig ökning av konsumtionen av baljväxter försvåras. Inom SLU Grogrund pågår projekt för att minska halter av sådana substanser i åkerböna. Under förutsättning att växtförädlingen är framgångsrik och följs av att nya sorter med minst lika bra odlingsegenskaper kommer fram, så kan dessa börja odlas om 10 år.

Det behöver klargöras vad en ökad konsumtion skulle kunna betyda för den inhemska produktionen. Ett problem är att det för närvarande inte tycks vara möjligt att i statistiken hålla isär odling till foder respektive till human konsumtion.

Nötter och fröer

Den föreslagna mängden motsvarar 210 g per vecka. I dag finns en i stort sett obefintlig svensk odling och givet en inhemsk produktion kommer kostråden kräva betydande arealer.

Vidare anser KSLA att den stora vattenåtgången och andra miljöproblem vid odling av nötter i subtropiskt och tropiskt klimat bör framhållas tydligare.

Allergiproblematiken behandlas inte i kostråden. Ca 2–3 % av svenskarna är nötallergiker, nästa lika många överkänsliga mot jordnötter. Eftersom dessa reaktioner i vissa fall kan bli mycket allvarliga avråds ofta användningen av nötter och jordnötter inom den offentliga måltidssektorn, inte minst när det gäller skolmaten. Jordnötter behandlas knappast i texterna, trots att de ingår i denna livsmedelsgrupp. En konsekvens av mängdrekommendationer blir sannolikt en avsevärd ökad konsumtion (salta och importerade) jordnötter.

I avsnittet *Resultat och diskussion* sid 195–199, visar man på att en ökad konsumtion av nötter och fröer fått en synnerligen gynnsam effekt vad gäller minskat antal dödsfall. KSLA menar att denna kurva måste verifieras av data från befolkningsgrupper med kostmönster liknande de svenska.

Spannmål

En fullkornssatsning är nödvändig, men här saknas omnämmande av fytinsyra och dess effekt på järnabsorptionen. Motsvarande gäller för baljväxter. Skrivningarna i denna del bör samordnas med kommande näringsrekommendationer vad gäller järn och zink.

Frukt och grönsaker

Citrusfrukter, färska eller som juice är sannolikt den viktigaste C-vitaminkällan. Förslagen i NNR behöver beaktas vid diskussionen av enskilda produkter. Det krävs en kraftfull aktionsplan både vad avser odling och plockning/skörd av de svenska bären och grönsakerna.

Matfett

Det är svårt att kommentera detta avsnitt utan säker kännedom om kommande rekommendationer av intaget av olika fettsyror och speciellt förhållandet mellan linol- och alfa-linolensyra.

Generella kommentarer

- De inledande punktsatserna om 'hälsoaspekter' är svåräst. Detta avsnitt koordineras lämpligen med kommande avsnitt om 'fett och fettsyror' i del 2 av SNR 2025.
- Fördelarna med rapsolja gentemot olivolja vad gäller innehållet av fleromättade fettsyror, spec. alfa-linolensyra bör tydligare påpekas.
- Ange skälet till att ha med valnöts-, hampa- eller sheafett.
- Observera att EPA och DHA inte finns i fetter från växtriket.
- Önskvärt med lite mer uppgifter om svensk rapsolja som biobränsle.

Fisk

Problematiskt att blanda in alger, såväl bentiska som mikroskopiska (plankton) i förslaget till kostråd. Konsekvenserna behöver utredas ytterligare. KSLA förväntar sig att konsekvenserna för näringsrekommendationerna utreds och behandlas när man har tagit del av slutsatserna i den kommande EFSA-rapporten.

Ultraprocessade produkter

Det är bra med en avvaktande inställning, bl.a. på grund av definitionsproblem. Enligt vissa kriterier skulle modersmjölksersättning och barnvälling vara synnerligen väl kvalificerade för denna beteckning, vilket kan få problematiska konsekvenser.



Bilaga 1

Enskilda livsmedelsgrupper – Bilaga till KSLA:s remissvar – Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen

Rött kött

I texten behandlas så gott som alla de aspekter som framhållits i KSLA:s och andra tidigare yttranden. Skillnaden mellan rött kött från flermagade djur (idisslare) och enkelmagade djur (gris) behöver tydliggöras vad gäller framför allt arealbehov för foderproduktion, beroende av importerat foder i relation till inhemsk produktion, samt effekter på bördighet och biologisk mångfald. Vidare behöver skillnaden i näringsinnehåll för dessa olika typer av rött kött tydliggöras, speciellt vad gäller fettsyrasammansättning. Detta kan med fördel presenteras i tabellform. Det finns studier som tyder på att gränsen för maximal konsumtion, från hälsosynpunkt, av rött kött till 350 g per vecka inte är säkerställt. Detta skulle behöva redas ut vad gäller svensk relevans. Det framgår inte heller tillfredställande att man skulle ha beaktat hälsomässiga konsekvenser av ett minskat intag av mineralämnen, vitaminer mm som skulle följa av en minskad konsumtion av rött kött.

Det vore önskvärt även med en tabell över den mängd rent kött (som säljs i butik) man erhåller av olika djurslag, relaterat till levande vikt och slaktvikt samt till konsumtion av kött.

Charkuteriprodukter

Det är oklart hur internationell definiering av *processed meat products* förhåller sig till gällande svenska regelverk för charkuteriprodukter. När *processed meat products* specificeras olika i olika kulturer påverkar det resultatet av kostundersökningarna.

Vitt kött – kött från fjäderfä

Enligt förslaget till kostråd för vitt kött bör inte konsumtionen av denna öka för att kompensera för en minskad konsumtion av rött kött från 511 g/vecka till 350 g/vecka. Motivet för detta är miljöskäl.

Mjök

Rekommendationen för konsumtionen av mjök och mejeriprodukter är 350–500 g/person och dag vilket ger 0,35–0,5 g kalcium. Den kommande rekommendationen enligt NNR 2023 är 950 mg/dag framtagen med utgångspunkt från snarare ett teoretiskt än ett evidensbaserat underlag. Om ca 70 % kommer från mjök och mjökprodukter blir det fortfarande en stor diskrepans. Detta behöver belysas.

Svenskt nötkött kommer idag till 70 % från svensk mjökproduktion i form av slakt av utslagskor och slakt av ungdjur framför allt tjurar. Det betyder att en minskad konsumtion av nötkött i första hand skulle påverka importen och den specialiserade kött djursproduktionen. Det är denna som i allt väsentligt upprätthåller de naturbetesmarker som brukas.

Arealerna av naturbetesmarker förväntas i själva verket öka genom nya EU-beslut om naturrestaurering. Produktionen av lammkött sker också på naturbetesmark och motsvarar bara 25 % av konsumtionen.

Vidare behöver konsekvenserna för konsumtion av nötkött gentemot svinkött analyseras om ovannämnda kalciumintag skall komma utslutande från svenska mejeriprodukter.

Det finns studier som pekar på att feta mjölkprodukter inte påverkar hälsan negativt. Speciellt skulle detta kunna gälla syrade produkter. Eftersom denna livsmedelsgrupp bidrar med en ansevärd del av vårt intag av oönskade mättade fettsyror behöver denna problematik diskuteras i kommande näringsrekommendationer.

Baljväxter

Baljväxter innehåller antinutritionella substanser, särskilt i åkerbönor, som behöver elimineras om konsumtionen ska öka i väsentlig omfattning. Om inte dessa kan elimineras på teknisk väg och/eller genom växtförädling, kan en kraftig ökning av konsumtionen av baljväxter försvåras. Inom SLU Grogrund pågår projekt för att minska halter av sådana substanser i åkerböna. Under förutsättning att växtförädlingen är framgångsrik och följs av att nya sorter med minst lika bra odlingsegenskaper kommer fram, så kan dessa börja odlas om 10 år.

Det behöver klargöras vad en ökad konsumtion skulle kunna betyda för den inhemska produktionen. Ett problem är att det för närvarande inte tycks vara möjligt att i statistiken hålla isär odling till foder respektive till human konsumtion.

Nötter och fröer

Den föreslagna mängden motsvarar 210 g per vecka. I dag finns en i stort sett obefintlig svensk odling och givet en inhemsk produktion kommer kostråden kräva betydande arealer.

Vidare anser KSLA att den stora vattenåtgången och andra miljöproblem vid odling av nötter i subtropiskt och tropiskt klimat bör framhållas tydligare.

Allergiproblematiken behandlas inte i kostråden. Ca 2–3 % av svenskarna är nötallergiker, nästa lika många överkänsliga mot jordnötter. Eftersom dessa reaktioner i vissa fall kan bli mycket allvarliga avråds ofta användningen av nötter och jordnötter inom den offentliga måltidssektorn, inte minst när det gäller skolmaten. Jordnötter behandlas knappast i texterna, trots att de ingår i denna livsmedelsgrupp. En konsekvens av mängdrekommendationer blir sannolikt en avsevärd ökad konsumtion (salta och importerade) jordnötter.

I avsnittet *Resultat och diskussion* sid 195–199, visar man på att en ökad konsumtion av nötter och fröer fått en synnerligen gynnsam effekt vad gäller minskat antal dödsfall. KSLA menar att denna kurva måste verifieras av data från befolkningsgrupper med kostmönster liknande de svenska.

Spannmål

En fullkornssatsning är nödvändig, men här saknas omnämnande av fytinsyra och dess effekt på järnabsorptionen. Motsvarande gäller för baljväxter. Skrivningarna i denna del bör samordnas med kommande näringsrekommendationer vad gäller järn och zink.

Frukt och grönsaker

Citrusfrukter, färska eller som juice är sannolikt den viktigaste C-vitaminkällan. Förslagen i NNR behöver beaktas vid diskussionen av enskilda produkter. Det krävs en kraftfull actionsplan både vad avser odling och plockning/skörd av de svenska bären och grönsakerna.

Matfett

Det är svårt att kommentera detta avsnitt utan säker kännedom om kommande rekommendationer av intaget av olika fettsyror och speciellt förhållandet mellan linol- och alfa-linolensyra.

Generella kommentarer

- De inledande punktsatserna om 'hälsoaspekter' är svårläst. Detta avsnitt koordineras lämpligen med kommande avsnitt om 'fett och fettsyror' i del 2 av SNR 2025.
- Fördelarna med rapsolja gentemot olivolja vad gäller innehållet av fleromättade fettsyror, spec. alfa-linolensyra bör tydligare påpekas.
- Ange skälet till att ha med valnöts-, hampa- eller sheafett.
- Observera att EPA och DHA inte finns i fetter från växtriket.
- Önskvärt med lite mer uppgifter om svensk rapsolja som biobränsle.

Fisk

Problematiskt att blanda in alger, såväl bentiska som mikroskopiska (plankton) i förslaget till kostråd. Konsekvenserna behöver utredas ytterligare. KSLA förväntar sig att konsekvenserna för näringsrekommendationerna utreds och behandlas när man har tagit del av slutsatserna i den kommande EFSA-rapporten.

Ultraprocessade produkter

Det är bra med en avvaktande inställning, bl.a. på grund av definitionsproblem. Enligt vissa kriterier skulle modersmjölksersättning och barnvälling vara synnerligen väl kvalificerade för denna beteckning, vilket kan få problematiska konsekvenser.
