

Debatt: Statliga styrmedel behövs för att svenskarna ska äta bättre

Svenskarna äter alltmer ohälsosamt, fler lider av fetma och de livsstilsrelaterade sjukdomarna ökar. Riksdag och regering har hittills varit alltför passiva inför denna allvarliga utveckling. Nu krävs kraftfulla styr- och stimulansmedel som underlättar för människor att äta mer hälsosamt, skriver kostrådgivaren Ulrika Davidsson.

Publicerad: 14 april 2023, 13:29

Debattredaktionen

Text



Foto:Kallestad, Gorm

Ny statistik från Folkhälsomyndigheten visar att vuxna svenskar får allt sämre matvanor. Vi äter mindre av grönsaker och rotfrukter, frukt och bär samt fisk och skaldjur – livsmedel som vi för hälsans skull bör äta mycket av. Samtidigt får vi i oss alltmer av sötad dryck, vilket är dåligt för hälsan.

Som en följd av detta ökar också övervikten hos i stort sett alla samhällsgrupper i Sverige. Mer än en miljon vuxna svenskar lever i dag med fetma, det vill säga ett BMI över 30. För mycket kroppsfett ökar risken att bli sjuk i livsstilssjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom och vissa cancerformer.

Men ohälsosamma matvanor är ett problem även bland normalviktiga personer. En kost som inte täcker kroppens behov av energi och näringsämnen kan i längden bidra till trötthet, orkeslöshet och ett nedsatt immunförsvar. Dålig kost kan också trigga psykisk ohälsa i form av oro, ångest och depression.

Ohälsosamma matvanor är i första hand ett problem för den enskilda individen. Men även samhället drabbas i form av stora kostnader för att behandla det stigande antalet patienter med livsstilsrelaterade sjukdomar. Dessutom ökar arbetsbördan för den redan hårt belastade hälso- och sjukvårdspersonalen.

Många vuxna svenskar är i dag medvetna om att de skulle må bättre av att äta mer hälsosamt, men det kan vara svårt att förändra sina matvanor. Snabb och onyttig mat finns i dag tillgänglig nästan överallt och pockar ständigt på vårt naturliga sug efter socker, salt och fett. Samtidigt kan yttre och inre stress försvåra för oss att prioritera rätt mat och göra sunda val i stunden.

Den förra regeringen gav Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att senast den 31 januari 2024 ge förslag till nationella mål för arbetet med en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion i Sverige. Min förhoppning är att statens mål kring svenskarnas matvanor blir ambitiösa. Men för att målen ska nås krävs också konkreta åtgärder.

Hittills har ingen regering i Sverige vidtagit verkligt kraftfulla politiska åtgärder för att svenskarna ska äta mer hälsosamt. De insatser som gjorts har ofta handlat om samverkan med livsmedelsindustrin eller myndighetsuppdrag kring kunskapsspridning. Det är långt ifrån tillräckligt.

Vad som krävs är i stället olika styr- och stimulansmedel som ska ha ett enda gemensamt syfte: Att göra det lättare för människor att äta hälsosamt. I slutändan är det individen som väljer vilken mat som åker ner i magen, men politiken kan och bör främja hälsosamma val. Jag ser fem åtgärder som särskilt prioriterade.

- Inför producentavgift på sockersötade läskedrycker. Sockersötad dryck, framför allt kolsyrad läsk, har i studier visat sig ha en mycket tydlig koppling till övervikt och fetma. Forskning och erfarenhet från Storbritannien visar att en producentavgift på läskedrycker med hög sockerhalt stimulerar producenter att minska sockermängden i läsk. Regeringen bör därför införa en producentavgift på sockersötade läskedrycker.

- Ta bort momsen på frukt och grönt. Åtta av tio svenskar äter för lite frukt och grönsaker, trots att dessa livsmedel ger stora hälsovinster och skyddar mot sjukdomar. Dessutom visar Livsmedelsverkets konsumentundersökning att många köper mindre frukt och grönt i år på grund av de höjda matpriserna. Fler skulle äta mer frukt och grönt om varorna blev billigare, enligt en analys av Statskontoret. Regeringen bör därför ta bort momsen på frukt och grönt.

- Reglera utbudet av livsmedel i skolmiljöer. En kartläggning från Livsmedelsverket visar dels att det är ovanligt att skolor serverar kostnadsfri frukt utöver den som kan finnas på lunchen, dels att utbudet i skolkafeterior ofta domineras av sötsaker och snacks. Därför bör riksdagen skärpa kravet på näringsrika måltider i skollagen och fler kommuner anta bestämmelser som kraftigt begränsar utbudet av ohälsosam mat i till exempel skolkafeterior.

- Öka fokuset på hälsosamt ätande i skolundervisningen. Barn och ungdomar behöver få bättre praktiska kunskaper kring hälsosamt ätande, både när det gäller vilka livsmedel som är bra ur ett hälsoperspektiv och vilka mängder som är lämpliga. Regeringen bör därför ge Skolverket i uppdrag att öka fokuset på hälsosamt ätande i kursplanen för Hem- och konsumentkunskap.

- Skriv ut kostrådgivningscheckar för personer med övervikt och fetma. Många människor som är eller riskerar att bli sjuka av sin övervikt behöver professionell hjälp för att långsiktigt lyckas lägga om kosten. En lösning är att läkare ges möjlighet att skriva ut checkar som kan användas för ett antal kostnadsfria besök hos dietist eller utbildad kostrådgivare. Regeringen bör därför i statsbudgeten ge ett riktat bidrag till regionerna för kostrådgivningscheckar.

Vi som arbetar med mat och hälsa möter många människor som vill äta mer hälsosamt och må bättre. Men till oss kommer oftast motiverade personer som redan har bestämt sig för att lägga om sina matvanor och som dessutom har råd att ta hjälp. Den gruppen utgör bara en liten del av alla de människor runtom i Sverige som behöver stöd att äta så att de håller sig friska.

Regeringen måste nu vidta åtgärder som får effekt för hela befolkningen. Konsekvenserna av fortsatt politisk passivitet är för stora och allvarliga, både för individen och samhället. Min fråga till folkhälsominister Jakob Forssmed (KD) är därför: Kommer du att ta initiativ till kraftfulla styr- och stimulansmedel som underlättar för människor att äta mer hälsosamt?

Ulrika Davidsson, kostrådgivare och författare

Detta är en debatt- och opinionstext. Åsikterna som uttrycks är skribentens egna.