

## Matvanornas betydelse för hälsan

Efter tobaksbruk är idag våra matvanor den största riskfaktorn för ohälsa och tidig död i Sverige. De största riskerna i matvanorna är att vi äter för lite fullkorn, för lite frukt och grönt, för mycket rött kött och chark och för mycket salt.

Beräkningar visar att 14 procent av alla dödsfall i Sverige skulle kunna förhindras eller senareläggas genom hälsosamma matvanor.<sup>1</sup>

### Kosten som helhet

Rådgivning om matvanor vid prevention bör fokusera på betydelsen av helheten snarare än intag av enstaka näringsämnen eller livsmedel. Kostmönster, både nordiska och medelhavsliknande, som kännetecknas av mycket grönsaker, rotsaker, baljväxter, frukt och bär, nötter och frön, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor samt magra mejeriprodukter minskar risken att insjukna i de flesta välfärdssjukdomar. Konsumtion av produkter som innehåller socker ska hållas låg, det gäller särskilt sötade drycker.<sup>2</sup> Budskapet kring alkohol är att den konsumtionen ska hållas så låg som möjligt. Hälsa- och sjukvården bör också stödja personer till att hålla en hälsosam kroppsvikt, då övervikt och fetma innebär en ökad risk att drabbas av ohälsa.

### Generella kostråd och individbaserade kostråd

De svenska kostråd som finns idag är baserade på önskvärda förändringar i matvanor hos befolkningen på gruppnivå. Det innebär att den enskilda individen inte alltid behöver vinna på att göra kostförändringen. Vi måste därför inom hälso- och sjukvården alltid noga överväga de kostråd och rekommendationer vi ger till den enskilde individen utifrån dennes situation och förutsättningar.

Med detta som bakgrund kommer nu korta beskrivningar av de kostrekommendationer som idag anses som viktigast att genomföra på befolkningsnivå för att främja hälsa och förebygga ohälsa.

### Ät mer fullkorn

Den största risken med våra matvanor i Sverige är att vi äter för lite fullkorn. Med fullkorn menas att hela spannmålskornet används i livsmedlet. Kornet kan krossas till fullkornsmjöl, huvudsaken är att alla delar av kornet finns med, frövit, grodd och kli. Livsmedel med fullkorn innehåller mer näring än livsmedel där delar av kornet inte finns med. Genom att byta till mer fullkornsprodukter i kosten kan många förbättra sina matvanor och därigenom ge sig själv förutsättningar för bättre hälsa.

### Ät mer frukt och grönt

Idag vet de flesta att det är bra att äta mycket frukt och grönsaker, det svåra är "att få till det.". Det behöver inte vara krångligt. Lägg till något vid varje måltid. En morot, en klyfta vitkål eller några tomater på tallriken. En frukt eller lite bär som mellanmål. 500 g frukt och grönt är rekommendationen, men lite är bättre än inget och ett steg i rätt riktning.

### Ät mindre salt

I salt finns natrium som är viktigt för olika funktioner i kroppen. För mycket natrium kan höja blodtrycket, det i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, som är den vanligaste dödsorsaken i Sverige.<sup>3</sup> Beräkningar från IHE, Institutet för Hälsa- och Sjukvårdsekonomi, har visat att ungefär var femte hjärtinfarkt och vart tionde strokefall i Sverige orsakas av för mycket salt.<sup>4</sup>

Det mesta av saltet vi får i oss är från färdiga livsmedel, som till exempel ost, kött- och charkprodukter, hel- och halvfabrikat och restaurangmat. Vi kan få i oss mindre salt till exempel genom att välja nyckelhålmärkta livsmedel och äta mindre charkprodukter.

### Ät mindre kött och chark

För hälsan är det bra att minska på mängden kött och chark, speciellt om konsumtionen är högre än 500 g tillagad mängd i veckan. Kopplingen mellan rött kött, chark och cancer gäller framför allt tjock- och ändtarmscancer, där risken ökar med stigande konsumtion av processat och rött kött. Genom att ersätta en del kött och chark med grönsaker, rotfrukter, bönor, kikärtor och linser kommer vi närmare flera av de viktiga kostförändringarna som rekommenderas ur både hälso- och miljöperspektiv.

*Cecilia Hellberg, Hälso- och sjukvårdsekonometri, Leg. Dietist  
Folkhälsoenheten, Region Västerbotten*

<sup>1</sup> Saha S, Nordstrom J, Gerdtham UG, Mattisson I, Nilsson PM, Scarborough P. Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer Mortality by Achieving Healthy Dietary Goals for the Swedish Population: A Macro-Simulation Modelling Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(5).

<sup>2</sup> [EFSA - Added and free sugars should be as low as possible](#) (hämtat 2022-04-20)

<sup>3</sup> [EFSA Journal](#) (hämtat 2022-04-21)

<sup>4</sup> [IHE: Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonometri](#)

## Calendarium

**Fredag 20 maj 09.00 – 12.00**

**Disputation:** Therese Andersson

*Akut Lungemboli – inte bara ett akut tillstånd trots allt.*

E04

*Inst. för folkhälsa och klinisk medicin*

**Onsdag 25 maj 12.10 – 12.55**

**Läkemedelslunch:** *Artrosbehandling*

Volker Otten, MD, PhD, Medicinsk chef,  
Artroplastiksektionen NUS

Teams möte: [Klicka här för att ansluta till mötet](#)

**Fredag 3 juni 09.00 – 12.00**

**Disputation:** Eva Sönerstam

*Potentiellt olämplig läkemedelsbehandling bland äldre personer med kognitiv svikt.*

NAT.D.360, Naturvetarhuset

*Inst. för integrativ medicinsk biologi (IMB)*

**Fredag 3 juni 13.00 – 16.00**

**Disputation:** Jonathan Bergman

*Positiva och negativa effekter av bisfosfonater - en observationsstudie.*

Hörsal F, Humanisthuset

*Inst. för samhällsmedicin och rehabilitering*

