

**Mänskliga Rättigheter**  
**Skola och Skolmat**  
**Jobb och Skräpmat**  
**Medicin för Seniorer**  
**Jämställdhet och Livslängd**  
**Invasion och Försvar**  
**Hållbar Utveckling**

## **KOST och FOLKHÄLSA**

### **Politiska Val 2014**

Bara i Sverige drabbas mer än en miljon människor i onödan av ohälsa och förtida död via skräpmat. Näringsliv, sjukvård, samhällsekonomi och enskilda dignar under bördan. Politiskt kan detta rimligen inte accepteras. Rapporten skisserar ingångar för att få upp problemet på agendan.

Uppföljning av rapporter för Cancer- och Allergifonden  
*Kemi- och Bioteknik verkar för bättre hälsa och livskvalitet*

**Övervikt: 3 000 000**

**Insulinresistens: 1 000 000**

**Fetma: 1 000 000**

**Diabetes 2: 400 000**



## Mänskliga Rättigheter

Hälsa är en grundläggande mänsklig rättighet. Dålig kost ligger bakom onödig ohälsa och ansvariga är skyldiga att verka för [bästa uppnåeliga hälsa](#) för alla.

**Folkhälsa:** De direkt kostrelaterade problemen ovan måste rimligen ses som ett allvarligt brott mot folkhälsan. Därtill kommer [kostrelaterad ateroskleros](#) bakom hjärtinfarkt och stroke. Även cancer, immunsjukdomar och demenssjukdomar är i hög grad kopplade till kosten.

**Politiskt känsligt:** Krafttag mot hälsofarlig skräpmat kommer lätt i konflikt med marknadsliberalism. Politiker blundar därför gärna och lägger över ansvaret på individer. Många tar i desto mer mot påstådda brott av politiska motståndare och fjärran regimer som man ogillar.

**Skarpt läge:** Insatser mot alkohol, tobak och droger visar på möjliga strategier och på att hälsa kan prioriteras före fri marknad. Skräpmat överträffar nu dessa ökända problem som orsak till ohälsa. Dessutom drabbas även yngre barn. Det är alltså läge för skarpa politiska insatser.

**Ändrat fokus:** Både hjälporganisationer och politiker är fortfarande inriktade på bistånd till främmande länder. Det gäller nu att ställa om mentalt till bistånd och åtgärder även mot onödig ohälsa på hemmaplan. Att detta inte redan skett beror kanske delvis på att det är svårt att erkänna egen skuld till problemen.

**Strategier:** Sanktioner och bojkotter mot företag och produkter är logiska svar på organiserade brott mot mänskliga rättigheter. Styrmedel av typ sockerskatt behövs men kan vara svåra att utforma så att de styr både effektivt och rättvist.



Kritiska forskare  
Smörstopp tas bort  
Naturlig mat i skolan

## Skolkaos och Skolmat

Det politiskt heta skolkaoset i Sverige innefattar även skolmaten. Detta har väckt starkt engagemang och granskats av media.

**socker huvudproblem:** Ökande övervikt och fetma bland barn är biokemiskt kopplad till snabba kolhydrater. Det är därför särskilt viktigt att hålla söt dryck och sötsaker borta från skolor. I flera kommuner har insatser påbörjats.

**Lättmjölk och margarin bort:** Lågfettsvarianter av mjölk och margarin får barn att välja mer av farliga snabba kolhydrater. Det är också viktigt att hålla undan margariner som Becel med mycket av reaktiva [fleromättade fröfetter](#). Produkter med naturligt hög halt av hälsoriktigt mjölkfett är bäst för barn.

**Föräldrauppror:** I många kommuner har kostmedvetna föräldrar protesterat mot socker, lättmjölk och margarin i skolor. Stöd har enligt länkarna ovan getts av forskare och av ledande media och hälsosajter.

**Bred omställning:** För att effektivt ställa om till bättre kost behövs oberoende lättillgänglig information till både skolpersonal, föräldrar och barn. Sådan kan baseras på grönt och rött för specifika vanliga livsmedel. Denna möjlighet har redan utnyttjats av en [svensk mobilapp](#) gjord för streckkoder och fri sökning. Appen bygger delvis på [Kost för Hälsa](#).

**Hälsa och miljö:** Långtgående politiska krav på mer ekologisk skolmat ställs nu. Dessa framstår som obalanserade och otillräckliga om de inte kombineras med grundläggande krav på att maten främjar barnens hälsa.



[Kolhydrater \(video\)](#)

[Kost mot övervikt](#)

[Frukost](#)

## Jobb och Skräpmat

Bättre kost på jobbet kan minska sjukfrånvaro och öka trivsel och prestationer. Tunga [ekonomiska argument](#) mot övervikt har lyfts fram.

**Personallunch:** En välplanerad hälsoriktig och attraktiv personallunch ger stora hälsovinster för både medarbetare och verksamhet. En [jämförelse av luncher](#) ger tips om upplägg och förbättringar.

**Konferens och frukost:** Konferenser med frukost på hotell ger ofta bra idéer om bättre kost att ta med hem till jobb och familj. Systematiska jämförelser för olika hotellkedjor visar fram exempel på bra val och möjliga förbättringar.

**McDonalds:** En politiskt kontroversiell fråga 2014 är sänkt arbetsgivaravgift för unga som kritiskt kallats McDonalds-bidrag. Klart är att ekonomiska styrmedel inte bör utformas så att skräpmat gynnas.

**Föredömen:** Organisationer och enskilda företag kan vinna stort på att framstå som föredömen för bättre kost. Samtidigt kan ledare och politiker betyda mycket som personliga föredömen. Det gäller då att offentligt synas med hälsoriktig kost och utan onödig övervikt.

**Utsatta arbetare:** Flera LO-grupper är särskilt utsatta för skräpmat. Exempel är chaufförer som ofta drabbas av bensinstationernas utbud. Förledande kiosker med mest sötsaker och sötade drycker finns vid många arbetsplatser. Fackliga och politiska representanter har anledning att gå i spetsen som föredömen och med krav på skarpa insatser.

Fett – val för Hälsa  
Kolesterol – Becel – Statiner  
Kost mot cancer



## Medicin för Seniorer

Många äldre hamnar i en utsatt situation och riskerar att i stället för livgivande kost få avtrubbande mediciner.

**Sockerfällan:** En nedsatt rörlighet med mindre motion gör det särskilt angeläget att funktionshindrade, sjuka och äldre slipper snabba kolhydrater och därmed diabetes och övervikt. Tårter, bakelser, vetebröd, sötsaker och sötade drycker är farliga ovanor och dåliga presenter. En otjänst mot äldre är näringsfri stärkelse från potatismos, snabbpasta och vitt bröd.

**Hälsoskydd:** Äldre behöver ett starkt skydd av antioxidanter från väl valda slag av frukt och grönt som tomater, gröna ärtor, äpplen och apelsiner. Smör, ost och fisk ger bra energi och viktiga fetter. En uppenbar risk är att besparingar sänker både kvalitet och aptitlighet för maten från hemtjänsten och i äldreboenden.

**Mat och medicin:** Undermålig mat för äldre ifrågasätts nu ofta parallellt med övermedicinering. Vanligt är flera olika piller med biverkningar och samlade effekter som avtrubbar och försvagar. Dålig kost som leder till ohälsa är liksom övermedicinering en medicinsk fråga för socialstyrelsen och lokalt ansvariga. Anhöriga kan larma.

**Ifrågasatta droger:** Medicinering mot diabetes 2 kan typiskt minskas genom neddragning på socker och andra kolhydrater. Avtrubbande psykofarmaka och kolesterolsänkande statiner överförskrivs ofta. I själva verket behöver äldre typiskt högre nivåer av kolesterol i blodfetterna än andra.



## Jämställdhet och Livslängd

Pengarna eller livet är en central fråga vid både väpnade rån och prioritering av insatser för jämställdhet.

**Aktuell politik:** Dagens feministiska analyser av jämställdhet baseras oftast på ekonomi. Kvinnan ses då vanligtvis som diskriminerad. Livskvalitet och särskilt livslängd förbises ofta. Typiskt är [livslängden i länder som Sverige](#) hela fem år längre för kvinnor än för män.

**Hälsa och kost:** På detta område dominerar kvinnor markant. De kostinriktade hälsotidningarna har genomgående kvinnor på omslaget och kvinnlig dominans i redaktioner och bland läsare. Detta bidrar till en högre livskvalitet och flera års längre liv för kvinnor.

**Kvinnor ledande:** Särskilt i åldern ca 25-50 år accepterar kostmedvetna kvinnor knappast längre övervikt. Detta kopplar till att de via fristående kostinformation och hälsosajter tagit till sig och använt kunskaper om lågkolhydratkost. Kvinnor blir samtidigt bättre på att undvika andra kostrelaterade hälsoproblem.

**Ojämställda män:** Omedvetna och okunniga män i samma åldrar drar typiskt på sig bukfetma med sämre livskvalitet och kortare livslängd som resultat. De blir lätt offer för sötade drycker och skräpmat. Sådana hälsofaror översvämmar manligt dominerade miljöer som bensinstationer och idrottsarenor.

Fetma från USA  
Kost för hälsa via video  
Nätet och Mobilen



## Invasion och Försvar

Folkhälsan hotas i hög grad av invaderande produkter och kostvanor som måste oskadliggöras med ett effektivt försvar.

**Invasionshot:** Coca-Cola, Donuts och McDonalds exemplifierar hur fetmafaror invaderar. Hälsot hoten måste mötas med förbättrad försvarsförmåga inte bara på Gotland. Viktiga försvarslinjer är information, restriktioner, styrmedel och bättre kostalternativ.

**Strategi:** För tydligt avgränsade produkter och miljöer kan nolltolerans vara ett stöd. Ett exempel är sötade drycker inom skolor och företag. Regler för reklam ger ofta resultat. Positiva strategier som hälsoprofilering kan leda till fördelar för såväl restauranger och handel som för kunder. Ett dilemma är då att detta främst hjälper de kostmedvetna.

**Nollvisioner:** Liksom för andra hälsot hot som olyckor och toxiska föroreningar kan nollvisioner driva förändringar i rätt riktning. Det gäller klart kostrelaterade onödiga hälsot hot som fetma och diabetes 2. Mer konkret gäller det ingredienser som tillsatt socker och sötningsmedel och produkter som vitt bröd, margariner, läsk och glass.

**Nätet och Mobilen:** Nätet och sociala medier har nu globalt börjat användas för sociala och politiska omvälvningar. Även globala intressenter bakom skräpmat kan befaras använda liknande strategier alltmer. Detta behöver då mötas med effektiv spridning av oberoende information i konventionella media, på nätet och i mobilen.

Mjolkprodukter för Hälsa

Nyckelhålet ohållbart

Slam och Miljö



## Hållbar Utveckling

Begreppet *sustainable development* myntades som ett politiskt framstegsmantra. Begreppet hållbarhet har fått stort genomslag i svenska politikernas vokabulär.

**Innebörd:** Begreppets popularitet kan ses i ljuset av politikernas behov av att visa på framsteg. Tanken är att innefatta både ekologi, ekonomi och samhälle. Detta framstår som rimligt men blir lätt flummigt.

**Miljö:** En olycklig obalans är att hållbarhet prioriterat miljöfrågor men inte kost och hälsa. Ekologisk mat har slagit igenom medan skräpmatens består. Mjolk och kött från Sverige är viktigt för öppna landskap och biologisk mångfald. Pinsamt nog är [slamspridning](#) fortfarande ett onödigt miljöhot mot svenska livsmedel.

**Ohållbar kost:** Komplexet kost och folkhälsa kan granskas utifrån hållbarhet. Dagens skräpmat framstår nu som det största kemiska hälsohotet i alla kategorier. De ekonomiska konsekvenserna blir förödande. Samtidigt ökar klasskillnaderna i samhället med avseende på hälsa och livskvalitet.

**Kostråd:** Officiella kostråd inklusive nyckelhålet har bidragit till det ohållbara läget för kost och hälsa. Oberoende information från fria organisationer, böcker, hälsosajter och media har alltmer tagit över och gett en bättre balans. Därför kan myndigheter nu i stället prioritera tillsyn och livsmedelshygien.

**Ny agenda:** Uppenbart är att kost för hälsa behöver lyftas på agendan i Sverige. Det gäller såväl riksdag och regering som kommuner och landsting. Men det gäller också näringsliv, offentlig verksamhet och enskilda människor.