

Choklad - Glass - Margarin

Läsk - Chips - Cornflakes

Guideline Daily Amount

Coca-Cola - Unilever

Kraft Foods - Kellog

GDA ohållbar märkning

Grönt och rött för val av livsmedel

Denna rapport granskar den nya internationella märkningen GDA som står för *Guideline Daily Amount*. Globala företag använder ofta GDA för hälsomässigt tveksamma produkter. Det EU-godkända systemet låser fast nationell märkning som [nyckelhålet](#) till biokemiskt ohållbara grunder. Oberoende hälsosignaler av typ grönt och rött är akut viktiga för bättre folkhälsa.

Uppföljning av projekt för Cancer- och Allergifonden

Chalmers verkar för hållbar hälsa och miljö

Lista över ingredienser	Grön signal
Innehåll per 100 g	GDA och Röd Signal

Märkning av livsmedel

Informationen på förpackningar för livsmedel är delvis reglerad men styrs i hög grad av företaget bakom produkten.

Ingredienser: En välkänd regel är att [ingredienser](#) måste anges i ordning efter fallande mängd. Tillsatser redovisas med namn eller med E-nummer. Ett stort antal ingredienser finns ofta i onaturliga livsmedel och grönmålad skräpmat.

Innehåll: Det totala innehållet per 100 g anges för energi, kolhydrater, fetter och proteiner. En missvisande beteckning är då [näringssinnehåll](#) eftersom siffrorna främst motsvarar tomma kalorier. Andelen socker och fettsyror av olika typer kan vara viktig information.

Färgsignaler: Med hänsyn till de globala kriserna med fetma och diabetes har försök gjorts med enkla färgsignaler för att effektivt nå alla konsumenter. Man har då använt analogier med trafikljus så att grönt och rött signalerar bra och dåliga val. Tidiga [australiensiska](#) och brittiska initiativ byggde förutom socker på ett dåligt urval av indikatorer. Själva signalerna blir däremot tydliga.

GDA: Inte oväntat följde protester från näringslivet som lanserade alternativet GDA, *Guideline Daily Amount*. Detta anger innehåll som tidigare men förvirrar genom varierande [portionsstorlek och procentsiffror för antydda referensbehov](#) av exempelvis socker. Efter stark lobbyism har EU accepterat systemet. Särskilt globala företag med för hälsan dåliga produkter har varit snabba med att satsa på GDA. Därför kan GDA i sig ses som en röd varningssignal.

Oberoende information: Styrningarna av livsmedelsmärkning från företag via myndigheter har lett till en omfattande alternativ hälsoinformation speciellt på nätet. En mängd svenska hälsosidor finns med [kostdoktorn](#) som ledande. Även appar har börjat användas för specifika köpråd baserade på signalljus. I Sverige har [mobilappen Shopgun](#) varit tidigt ute. Den har använt några av författarens kostrapporter.

<u>Mjökchoklad</u>	<u>100 g</u>	<u>25 g</u>	<u>% GDA</u>
Energi	540 kcal	135 kcal	7 %
Protein	6,3 g	1,6 g	3 %
Kolhydrater	57,0 g	14,0 g	5 %
varav sockerarter	56,0 g	14,0 g	16 %
Fett	32,0 g	7,9 g	11 %
varav mättat fett	19,0 g	4,8 g	24 %
Kostfiber	1,9 g	0,5 g	2 %
Natrium	0,2 g	0,04 g	2 %

Tillämpning av GDA

Hur GDA används illustreras av ovanstående exempel för mjökchoklad. Den etablerade märkningen per 100 g byggs på med GDA-märkning.

Jämförelsemängd: För ifrågasatta produkter baseras GDA typiskt på ovanligt små portioner. Det ger låga och skenbart harmlösa procentsiffror. För choklad anges ”vägledande dagligt intag” till endast 25 g. Det är knappast realistiskt för den som köpt en chokladkaka som väger 200 g. Negativt är också att GDA kan förväxlas med standarddata för 100 gram.

Energi: Som referens för GDA används 2000 kcal per dag tänkt för en vuxen kvinna. Av denna energi täcker 25 g choklad 7 %, men hela chokladkakan på 200 g motsvarar 56 % eller mer än 1000 kcal. För barn med lägre energibehov ger GDA farligt låga procentsiffror.

Socker: Chokladens kolhydrater utgörs nästan helt av vanligt socker. Kakan på 200 g motsvarar ca 35 sockerbitar à 3 g. Märkning med antal sockerbitar skulle tydligt deklarerat dolt socker.

Fett: Fettmängden blir viktig vid högt sockerinhåll eftersom sockret då styr fettsyror till inlagring som kroppsfett. Söt choklad bidrar alltså liksom glass effektivt till övervikt. Den höga andelen mättat fett är däremot snarast positiv för både kakaosmör och mjölkfett.



The image shows the packaging for Marabou Mjölkkoklad (Milk Chocolate). The packaging is yellow and blue, featuring the Marabou logo in a red oval and the text 'Mjölkkoklad' in white on a blue background. It also says 'Made in Sweden' and '200g'. There are images of chocolate bars and pieces.

Marabou	Mjölkkoklad	”Mörk”	Premium
	200 g	200 g	100 g
socker	58 %	56 %	14 %
kakao	30 %	44 %	86 %

Choklad – socker för fetma

För choklad är innehållet av kakao och socker hälsomässigt centrala uppgifter.

Marabou: Den multinationella koncernen Kraft Foods äger Marabou som är ledande på choklad i Sverige. Mjölkkoklad i många olika varianter dominerar för chokladkakor. Ovan jämförs mjölkkoklad med två andra chokladkakor av märket Marabou.

Socker: En chokladkaka som ovan kostar ungefär lika mycket som 2 kg socker. Det blir då mycket lönsamt att öka sockerhalten på bekostnad av folkhälsan. Bildens mjölkkoklad motsvarar ca 40 sockerbitar eller sockret i ungefär en liter läsk.

GDA: Siffror under GDA anges här för 25 g per dag. Chokladkakan räcker då för att dra upp sötsuget under åtta dagar. Alternativt lockas familj och vänner in. Den nya ökade storleken på 200 g gynnar då fortsatta affärer.

Antioxidanter: Det höga innehållet av antioxidanter av typ katekiner i kakao har gett choklad en farligt positiv profil. För hälsomedvetna kunder erbjuder Marabou den mörka chokladen Premium 86 %. Till mindre medvetna kunder säljs en billig variant med endast 44 % kakao som mörk choklad trots farligt högt sockernehåll .



Chips, OLW, 300 g
 Potatis, solrosolja, salt
 GDA räknat på 30 g

Kolhydrater: 58 g per 100 g
 Fett, totalt: 32 g per 100 g
 varav mättat 3,5 g per 100 g

Chips – högt GI och fel fett

Häftig reklam har lyckats sälja in potatischips som positivt för fredagsmys trots att hälsan kan påverkas negativt. De ledande företagen OLW och Estrella satsar på GDA.

Liten portion: Tillverkare har kritiserats skarpt för en orealistiskt liten portion på endast 30 g som bas för GDA. Detta framstår som förvirrande och sämre än den vanliga jämförelsebasen 100 gram.

Kolhydrater: För chips är problemet inte vanligt socker utan potatisstärkelse med högt GI. Stärkelsen i tunna och frasiga chips bryts ned särskilt snabbt och effektivt enzymatiskt till blodsockerhöjande glukos.

Omega-6: Vanlig solrosolja utgörs till mer än hälften av fleromättat fett av typ omega-6. Detta är reaktivt och biokemiskt skadligt via lipidperoxidation. Stora överintag är vanliga och extra tillskott från oljor som solrosolja klart olämpliga. Märkning med GDA ger i stället siffror för innehållet av mättat fett som om det vore problemet.

Snacks: Chips har sålts in effektivt som snacks för festmingel och annat socialt umgänge inklusive utställningar och konferenser. Ökad medvetenhet behövs om att detta kan ge arrangören en ohållbar hälsoprofil.



Läsk, [Fanta](#), 2 liter
med 4,5 % apelsinjuice
GDA räknat på 250 ml

Energi: 860 kcal för 2 l
Socker: 10,6 %
ca 70 sockerbitar på 2 l

Läsk – värsta sockerhotet

Allt större flaskor med billig läsk bidrar starkt till ett hälsofarligt högt intag av socker som medverkar till diabetes och fetma. Stora intressenter satsar på GDA som tillåts även för drycker.

Söta drycker: Ledande på läsk är [Coca-Cola](#) som även säljer jättestora Fanta. Pepsi, Carlsberg och Procordia är också stora på läsk och saft. Samtliga anger GDA för små volymer som 250 ml men säljer litervis. Automater med sötade drycker ger dålig hälsoprofil för hotellfrukostar och personalluncher. Viktigt är att söta drycker aktivt kan hållas borta från skolor och barnmiljöer.

Apelsinläsk: Innehållet av juice i [apelsinläsk](#) är så lågt att färgämnen oftast tillsätts för att ge en apelsinliknande färg. Detta gäller både Fanta och annan apelsinläsk. Affärsmässigt blir det ett klipp att sälja sockervatten med stöd av GDA som inte skiljer tillsatt socker från apelsinens eget naturliga socker.

Socker: Innehållet av 10,6 % socker i Fanta är en representativ nivå för läsk. För två liter motsvarar det 70 sockerbitar à 3 gram. Värst är kanske att allt detta socker är osynligt. Ansvarsfulla föräldrar skulle knappast köpa läsk som Fanta om flaskan var tydligt märkt med antalet sockerbitar.

Sötningsmedel: Många drar den förhastade slutsatsen att sötningsmedel löser problemen med läsk. De ökar i stället ofta sötsuget mer än socker. Bra strategi kan vara att helt undvika sötningsmedel och sedan systematiskt dra ned på allt med tillsatt socker.

Coca-Cola	Läsk
Kellog	Cornflakes
Unilever	Glass & Margarin
Kraft Foods	Choklad
McDonalds	Pommes frites

Globala företag och produkter

Drivande för GDA är lobbyorganisationen [Food Drink Europe](#) med ett tjugotal globala företag. Typiskt används GDA för sötade drycker och andra produkter som ifrågasätts hälsomässigt.

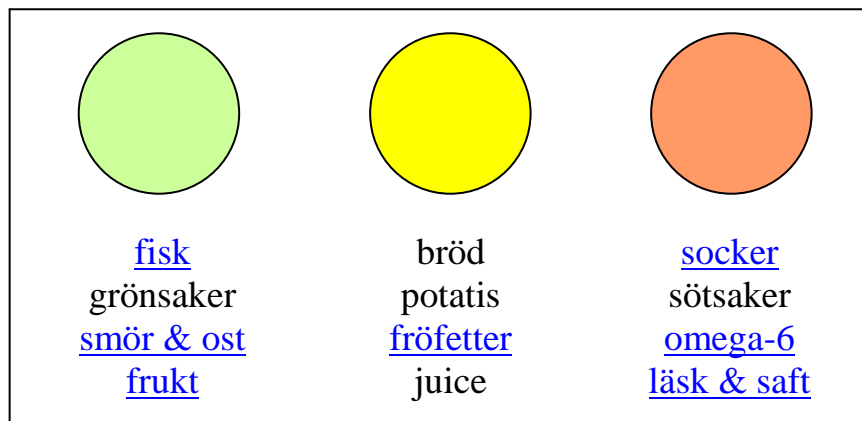
Frukostflingor: Sötade frukostflingor och [cornflakes](#) marknadsförs hårt särskilt mot barn. De säljs till föräldrar i stora paket med GDA för små portioner. Både sockret och flingorna höjer effektivt barnets blodsocker och ger en dålig start på dagen. En bra idé kan vara att välja bort alla flingor med GDA på paketet.

Glass: Mycket socker kombineras med fett i [glass](#) som bidrar till fler feta barn och ungdomar. Inte oväntat säljs glass ofta litervis med GDA angivet för små portioner. I Sverige dominerar Unilever via GB Glace. Omtänksamma föräldrar kan lyckligtvis numera lätt hitta lockande frukter och bär som bättre alternativ.

Margarin: Unilever är också ledande på [margariner](#) som även de marknadsförs med stöd av GDA. Lättmargariner är utspädda med vatten och framstår då som energisnåla. Den farligt höga nivån av omega-6 i Becel döljs. I stället framhålls en låg andel mättat fett.

Snabbmat: Ofta används GDA även av snabbmatskedjor. [McDonalds](#) anger exempelvis GDA på påsen med pommes frites. Kanske kan det dölja att höjt blodsocker via upphettad potatisstärkelse lagrar in frityrfettet som kroppsfett. Med Fanta blir förstås effekten ännu värre.

Sverige: Nationella myndigheter som livsmedelsverket blir uppbundna av att lobbystyrda system som GDA godkänns på EU-nivå. Närstående märkningar som livsmedelsverkets [nyckelhålet](#) måste samordnas med GDA och fastnar i liknande för folkhälsan destruktiva brister.



Grönt och rött tydliga signaler

Signaler i analogi med de välkända trafikljusen möjliggör enligt de generella exemplen ovan mycket tydliga köpråd. De visar på möjligheter för oberoende bättre alternativ till GDA.

Innebörd: Grönt får då innebörden bra val och rött blir en signal att välja bort. Gult signalerar mittemellan eller beror på – tänk till. Signalerna kan förväntas bygga på en väl avvägd balans för specifika produkter med hänsyn till kostråd mot stora folkhälsoproblem som [diabetes](#), [fetma](#), [ateroskleros](#) och [cancer](#).

Produkter: För bra informationsvärde måste signalerna gå ner på så detaljerad nivå att de skiljer mellan exempelvis äpplen och päron. Några tidigare studier har anpassats så att de även ger underlag för färgsignaler. Det gäller rapporter enligt länkar ovan om fisk, kostfetter och frukt & grönt liksom en rapport om [mjölkprodukter](#).

Oberoende: Konsumentguider av denna typ måste utformas helt oberoende av ekonomiska och andra partsintressen. Signalljusen kan med fördel kopplas till lättillgängliga förklaringar som i sin tur leder vidare till utförligare översikter och rapporter. Grunden måste vara [oberoende lättillgänglig forskning](#).

Etablerade signaler: Särskilt på miljöområdet finns etablerade signalsystem och alltfler tillkommer. Välkänd är [WWF:s färgguide för fisk](#) som bygger på fiskbeståndens livskraft. Signaler för hälsa kompletterar utmärkt signaler för miljö och etik.