

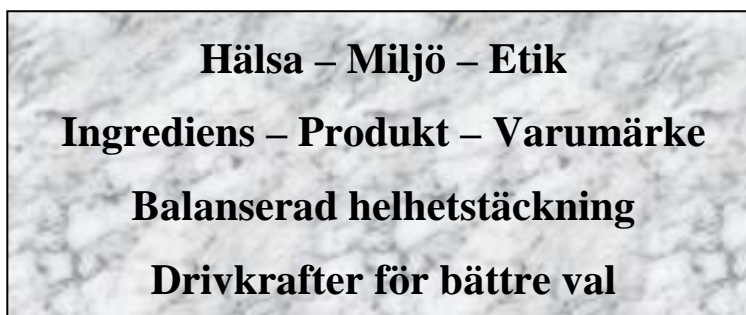
KOSTGUIDEN **på nätet och i mobilen**

Märkning av typ trafikljus kommer nu alltmer. Guiden *Kost för hälsa* står för oberoende vetenskapligt baserade och fritt tillgängliga signaler för livsmedel. Länkarna på sista sidan leder till underlagsrapporter på nätet. Kostråden kan också hämtas från streckkoder på handelns produkter via mobilapp.

Ansvarig för köpsignalerna under denna rubrik är professor Göran Petersson vid Kemi- och Bioteknik på Chalmers. Informationen baseras på bred internationell forskning med främst biokemisk inriktning. Kostguiden baseras också på bred kompletterande kompetens från ett nätverk av oberoende forskare och experter.

Uppföljning av projekt för Cancer- och Allergifonden

Chalmers verkar för hållbar hälsa



Uppbyggnad och struktur

Köpsignaler av typ trafikljus börjar användas på allt fler områden. För livsmedel kan de bli bättre alternativ till kritiserade märkningssystem som [nyckelhålet](#) och [GDA](#) (Guideline Daily Amount).

Fisk som exempel: Ett slagkraftigt föredöme är [WWFs Fiskguide](#) för mer eller mindre hotade fiskbestånd. En första hälsoguide gjordes därför för fisk upplagd på samma sätt som miljömärkningen. Mobilappen [Shopgun](#) visar hur märkning för miljö, hälsa och etik kan fungera tillsammans som en helhet.

Märkningsnivå: Den obligatoriska ingredienslistan för livsmedelsprodukter ger en naturlig bas för märkning. Den passar särskilt väl vid fotografisk avläsning av streckkoder med mobilappar. I andra sammanhang kan rättvisande beteckningar på produkter vara bättre. Varumärken som svarar mot en grupp av produkter kan också användas.

Helhet och balans: Sista sidans fem rapporter täcker in välkända huvudgrupper av livsmedel. Kompletterande rapporter tar upp [socker](#) och [sötningemedel](#). En balanserad täckning av olika livsmedel via hälsomässigt viktiga ingredienser har eftersträvat. Angeläget är då att ingredienser görs tillgängliga via streckkoder. De stora livsmedelskedjornas egna varumärken som *COOP*, *ICA* och *Garant* kan förväntas gå i spetsen.

Inbyggda drivkrafter: Signalljusen ger tydliga drivkrafter för både tillverkare, handel och konsumenter att välja grönt och välja bort rött. För vissa ingredienser används det gula alternativet för nyansering mot grönt eller rött. Gult signalerar också att eftertanke behövs.

Grönt – Gult – Rött
Tips typ Twitter
Underlagsrapporter
Oberoende forskning

Information på flera nivåer

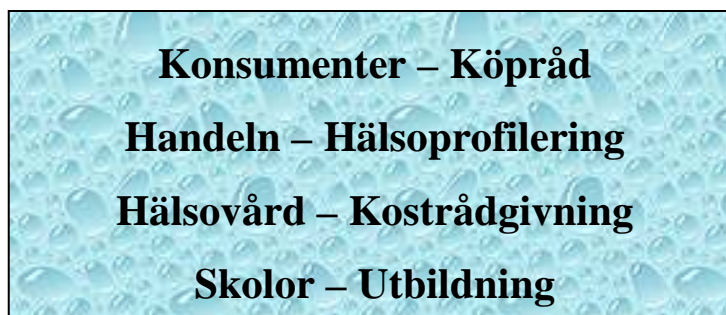
För hög trovärdighet måste slagkraftigt enkelt grönt och rött kopplas till tydliga motiveringar och vidare till oberoende granskning och forskning.

Korta tips: Kortfattade tips tar i dag alltmer över i takt med e-post, mobiler och twitter. Kostguiden anknyter till detta via några raders motiveringar för varje ljussignal. Särskilt i punktform kan detta användas för snabbkoll med mobilen på plats i butiken. Formatet passar för mobilskärmen. Mobilappen *Shopgun* ger denna typ av kortinfo både via streckkod och frisökning på ingredienser och produkter.

Rapporter: Länkar leder vidare till nätpublicerade underlagsrapporter som dem på sista sidan. Förankring av alla köpråden i motsvarande rapporter eftersträvas. Rapporterna kan ses som populärvetenskapliga översikter för viktiga kategorier av livsmedel. De syftar till en fördjupad förståelse av viktiga hälsoaspekter. De förklarar samtidigt val av signalfärger.

Nätet: Både kortinfo och rapporter leder vidare på nätet via sökord som passar för googling. Det är därför lätt för den intresserade att få upp och jämföra med vinklad information från tillverkare, försäljare och konsumenter. Bloggar och hälsosidor speglar aktuell debatt.

Akademisk granskning och forskning: Kostguiden bygger på akademiskt förankrade biokemiska basfakta plus biovetenskaplig litteratur. Rapporternas sökord på engelska leder via exempelvis *Google Scholar* den intresserade till internationell forskning. Kostguiden försöker sällan styra till enstaka utvalda artiklar. På varje kostområde finns mängder av artiklar och därmed möjlighet att få varierande infallsvinklar och nyanser. Granska gärna resultat och slutsatser i relation till finansiärer och intressenter.



Mångsidig potential

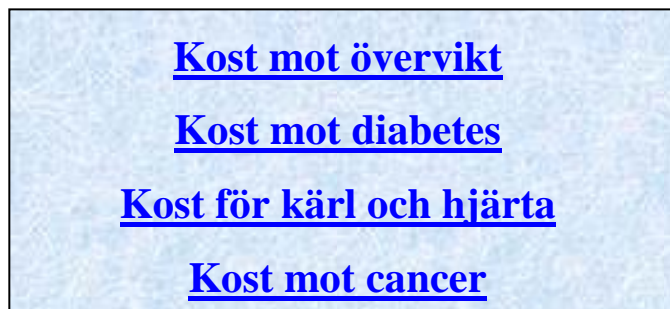
En grundtanke bakom kostguiden är att dess signaler och information fritt skall kunna spridas på många sätt och användas av många intressenter för bättre kost och hälsa.

Konsumenter: Hälsoriktiga lättförstådda köpråd till konsumenter är ett centralt mål. Basen för detta är fri tillgång till underlagsrapporterna på nätet. Råden kan spridas fritt av organisationer och på hemsidor som vänder sig till olika grupper av konsumenter och andra intressenter.

Handeln: Både butikskedjor och varumärken har intresse av öppenhet och av hälsoprofilering gentemot konsumenter. Egen produktinformation tillsammans med oberoende köpråd kan då vara en styrka. Detta kan realiseras via oberoende mobilappar för streckkoder eller via egna system.

Utbildning: Väl motiverade vardagliga köpråd kan bli effektivare än traditionell kostrådgivning och kan även komplettera allmän hälsorådgivning. På skolor kan kunskap och köpråd via mobilappar kanske intressera ungdomar mycket mer än vanligt pluggande.

Aktualitet: Trovärdighet förutsätter köpråd i linje med dagens forskning. De får inte styras av gamla myter eller nya vilseledande reklamsatsningar. Principiellt viktiga exempel är då grönt för smör, ost, ägg och fläskkött men också rött för socker, sötningsmedel och fleromättade fröfetter. Högaktuella frågor vid skolor är borttagning av sötsaker, lättmjölk och lättmargarin. När rapporten publiceras har just stoppet för [smör i skolor](#) hävts i Stockholm.



Kost för Folkhälsa

Kostråd måste vara anpassade så att de motverkar flera av dagens stora hot mot folkhälsan. Detta framhålls tydligt av rapporterna bakom länkarna ovan.

Helhet: För att förebygga och motverka diabetes och fetma gäller det främst att dra ned på socker och andra snabba kolhydrater. För kärl och hjärta och emot cancer gäller det att få effektiva skyddsämnen från kosten och att undvika farligt reaktiva ämnen. Kostguidens ljussignaler väger in dessa aspekter tillsammans med allmänna behov av näringsämnen.

Bred kompetens: Biokemi är centralt för bedömningar av både livsmedel och hälsoaspekter. Bland kompletterande oberoende kompetenser i nätverket bakom guiden märks fysiologi, medicin, farmakologi och kemiska hälsorisker. Även oberoende experter på livsmedel, läkemedel, beroendeproblem, konsumtion och marknadskrafter ger viktiga impulser.

Oberoende: Centralt är att kostguiden inte får styras av ekonomiska intressenter bakom livsmedel, läkemedel och handel. Den måste också stå fri från forskning kopplad till partsintressen och från myndigheter som styrs exempelvis via EU av lobbyister. Hur myter etableras systematiskt av starka ekonomiska intressenter och lobbyister belyses i boken [Forskningsfusket](#).

Villospår: Ett viktigt syfte med kostguiden är att balansera myter och marknad som medverkat till dagens hot mot folkhälsan. Vetenskapliga epidemiologiska publikationer som påvisar statistiska samband utan orsakssamband feltolkas och missbrukas särskilt ofta. Hur detta vilseleder även myndigheter belyses klart av uppmärksammas [kritik mot officiella kostråd](#) i Dagens Medicin.

Hälsoguide för 50 vanliga livsmedelprodukter

Motiveringar för dessa och många andra produkter finns i följande rapporter.
För allmänt gulmärkt bröd, mjölk och potatis ges där mer specifika signaler.

[Fisk för hälsa](#)

[Frukt & grönt](#)

[Fett för hälsa](#)

[Mjolkprodukter](#)

[Kött - Potatis - Bröd](#)



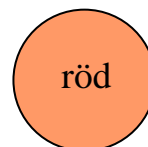
grön

Bra val



gul

Tänk till



röd

Välj bort

Apelsiner
Bregott
Fläskkött
Grädde
Jordgubbar
Lax
Lök
Makrill
Morötter
Nötkött
Ost
Skinka
Smör
Tomater
Torsk
Ägg
Äpplen

Bananer
Bröd
Fiskpinnar
Havregryn
Juice
Knäckebröd
Lätta
Mjök
Palmolja
Pasta
Potatis
Päron
Rapsolja
Ris
Russin
Strömning

Becel
Chips
Coca-Cola
Cornflakes
Fanta
FUN light
Glass
Kanelbullar
Ketchup
Linfröolja
Läsk
Muffins
Pommes frites
Saft
Socker
Solrosolja
Sylt
