

Äter vi ihjäl oss? - Mattrender på tvärs mot hälsa och hållbarhet

Juni 2018

Rapportförfattare:

Wendin, Karin

Olshov, Anders



Innehåll:

2. Sammanfattning **3.** För mycket mat skadar hälsan **5.** Hälsoeffekter: Förlorade friska år, dödsfall och stora samhällskostnader **6.** Jordens hälsa försämras: Miljarder ton växthusgaser från matdjuren **8.** Matsvinnet motsvarar föda för 870 miljoner människor **9.** Hur har det blivit så här? **10.** Att göra bättring

Sammanfattning

Idag äter vi så mycket att fler dör av fetma och övervikt än av undernäring. Konsekvenserna av människans växande aptit är enorma, inte bara för de individer som drabbas av fetma och dess följsjukdomar som typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar, utan också för växter, djur och klimat. Vi får i oss för mycket energi, vilket gör oss feta, och vi äter mer kött och fisk, vilket tär på jordens resurser.

I Sverige har andelen överviktiga och feta ökat från 46 till 51 procent i åldersgruppen 16-84 år under tioårsperioden 2006-2016. De direkta och indirekta samhällskostnaderna för fetma och övervikt beräknas till 70 miljarder kronor av Folkhälsomyndigheten. Fortsätter fetman att öka i samma takt som under det senaste decenniet når kostnaderna 95 miljarder kronor om tio år, enligt myndigheten. Det skulle motsvara statens utgifter för rättsväsendet, försvar och samhällets krisberedskap. De globala årliga utgifterna relaterat till fetmaepidemin ligger på 18 000 miljarder kronor, runt 2,8 procent av hela världens samlade bruttonationalprodukt. Omkring fem procent av alla dödsfall globalt kan relateras till fetma. Fetma är även den enskilt största riskfaktorn för diabetes. Görs inget kan 1,4 miljarder vuxna (22 procent av alla vuxna) leva med fetma 2045 och 736 miljoner med diabetes (12 procent). Diabetesrelaterade hälsoutgifter skulle då stiga till över 8 000 miljarder kronor och orsaka stort individuellt lidande.

I Sverige har köttkonsumtionen fördubblats sedan 1990 från 27 till 53 kilo per person och år och den totala konsumtionen från 230 till 527 miljoner kilo. Det följer en internationell trend där ekonomisk tillväxt och ökade disponibelinkomster ökar efterfrågan på kött och mejeriprodukter. Som följd tas allt större landarealer i anspråk och skövlas skog på andra håll i världen, minskar biodiversiteten och ökar utsläppen i form av växthusgaser från djur. Globalt ger utsläppen från matdjuren (kor, får, getter, grisar och kyckling) 6 miljarder ton växthusgaser per år, vilket motsvarar knappt en femtedel av det totala utsläppet av växthusgaser. Nästan hälften av all skog som en gång täckte jordens yta är borta. Grundvattenkällorna minskar då jordbruken använder stora vattenmängder. Cirka en tredjedel av fiskbestånden är överfiskade.

Då jordens befolkning förväntas öka från dagens 7,6 miljarder till knappt 10 miljarder invånare år 2050 och livsmedels- och köttkonsumtionen samtidigt ökar skulle livsmedelsproduktionen, enligt FAO, behöva öka med 70 procent om maten ska räcka till alla. Det är svårt eftersom de areella resurserna och vattenresurserna är begränsade. Det är inte heller hållbart mot bakgrund av den globala uppvärmningen och andra hållbarhetsmål.

Åtgärder för att skapa en hållbar livsmedelskonsumtion brådskar. Sänkningarna av matmomsen 1992 och 1996, EU-medlemskapet och den globala konkurrensen inom livsmedel har gjort mat billigare relativt andra varor. I kombination med ökade inkomster gör det att konsumenter lägger en allt mindre andel av hushållsbudgeten på matinköp och att de har råd att äta skadligt mycket. Höjd matmoms samt införande av kött-, fett- och sockerskatter är ekonomiska styrmedel som kan användas för att minska matkonsumtionen och valet av mat samtidigt som skatteintäkterna kan användas till riktade satsningar för bättre skolmat, bättre måltider inom äldreomsorgen och till ekonomiskt svaga grupper.

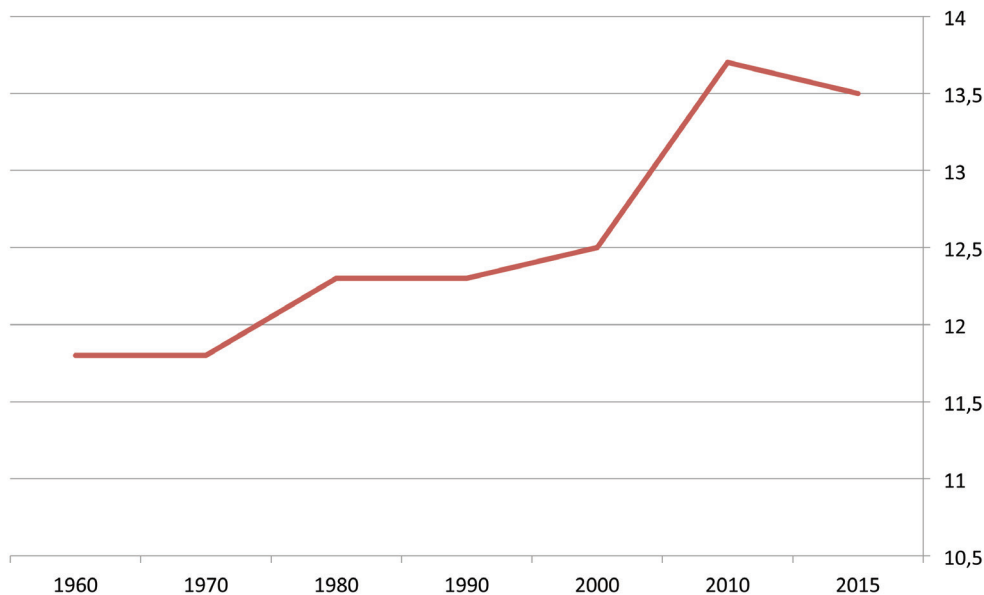
För att få till stånd en strukturell beteendeförändring måste samhället även på andra sätt ge medborgare och verksamheter incitament att agera i mer hälsosamma och miljövänliga riktningar. Det kan röra sig om informations- och utbildningsinsatser, allmänna folkhälsoundersökningar, mer vegetariskt och mindre kött i skolorna, införandet av ett licenssystem för att få bort godis och läskförsäljningen från livsmedelsbutikerna, åtgärder för att minska matsvinnet och främjande av cykling och idrott. En rimlig ambition är att Sverige verkar för att bli en internationell förebild med världens friskaste folk.

1. För mycket mat skadar hälsan

Vi äter i genomsnitt 50 ton mat person över en livstid¹ till en kostnad av 1,4 miljoner kronor.² 14 procent av inkomsten går till mat och dryck.³ Vi blir äldre, längre och fetare. Enligt SCB gäller för närvarande följande snittvärden för kvinnor respektive män: 86 år, 166 cm, 67,5 kg samt ett BMI om 24,5 respektive 81 år, 180 cm, 83 kg samt ett BMI om 26,8.

Trots att många är hälsomedvetna och medvetna om miljökonsekvenserna skenar övervikten och samhällets kostnader för fetman, ökar köttkonsumtionen, är matsvinnet högt och påverkas klimatet mer än någonsin av vår matkonsumtion. Hur mycket och vad vi äter varierar kraftigt från person till person och mellan kulturer. Globalt är trenden dock densamma i princip överallt: Fler äter mer. Tillgången på energi genom maten och vårt energiintag ökar. I Sverige har vi tillgång till i genomsnitt 3 179 kcal*/dag per person, klart över behovet på 2 150 kcal/dag. Som jämförelse är tillgången i USA 3 682 kcal/dag och globalt 2 884 kcal.⁴ Tillgången på mat har gjort att vi konsumerar mer än vad vi behöver och köper mer förädlad mat med högt energivärde. I figur 1 visas hur energiintaget i Sverige har ökat sedan 1960 och framåt. Intaget av energi ligger idag på 13,6 MJ*, en siffra som på åttiotalet låg på ca 12 MJ. Det är främst intaget av fett och protein som har ökat.⁵ Enligt FAO (Food and Agriculture Organization) gäller detta även globalt. WHO (World Health Organization) trycker på att vi äter en alltför fett- och energirik mat med ett för högt socker- och saltinnehåll samt att vi har en alldeles för låg fysisk aktivitet.⁶

Både ett för högt och ett för lågt energiintag är skadligt för hälsan. Behovet av energi är beroende av energiförbrukningen, dvs hur mycket man rör sig utöver den energi som kroppen förbrukar för att fungera. Även ålder och kön spelar in. Enligt Nordiska Näringsrekommendationer är ett riktvärde vid relativt stillasittande arbete 9 MJ/dag för kvinnor och 11,5 MJ/dag för män.



Figur 1. Dagligt energiintag 1960-2015 (MJ). Källa: Jordbruksverket. *) Energi mäts i livsmedelssammanhang både i den äldre enheten kcal (kilokalorier) och J (Joule). 1kcal=4 184 J

1.1 För mycket energi blir övervikt och fetma

Sedan 1980 har andelen överviktiga eller feta personer fördubblats globalt. 2000 definierade WHO övervikt eller obesitas som en epidemi. I Sverige är mer än 50 procent av den vuxna befolkningen överviktiga eller feta, enligt Folkhälsomyndigheten (2017). I denna grupp ingår 57 procent män och 43 procent kvinnor. Även om utvecklingen är global kan konstateras att andelen feta och överviktiga växer snabbast i låg-

och medelinkomstländer.⁷ Den hastiga ökningen av barnfetma, som sker snabbare än för vuxna, är särskilt oroande. Det är främst andelen överviktiga och feta pojkar som ökar, medan takten för flickor är något lägre. Enligt den medicinska tidskriften Lancet har andelen överviktiga eller feta pojkar tredubblats och flickor fördubblats under de senaste 40 åren i Sverige. De största grupperna med överviktiga och feta barn återfinns i Asien, främst i några av önationerna i Stilla havet.⁸

Globalt finns det idag fler överviktiga och feta jämfört med underviktiga. Fler dör av fetma och övervikt än av undernäring.⁹ För att klassificera personer i olika vikt-kategorier beräknas BMI (Body Mass Index) genom att dividera vikt med längden i kvadrat, enligt:

$$\text{BMI} = \text{vikt (kg)} / \text{längd (m)}^2$$

Personer med BMI 20-25 klassificeras som normalviktiga, de med BMI 25-29,9 som överviktiga och personer med BMI 30 och över som feta.

1.2 Trender i matkonsumtionen: För mycket socker, fett och kött

Vi äter alldeles för mycket socker. Med en konsumtion av 81,6 gram per person och dag ligger Sverige på tolfte plats i världen, men en bra bit efter USA:s 126,4 gram.¹⁰ Det är högt över WHO:s rekommendationer på max 50 g per person och dag. Choklad- och godiskonsumtionen har ökat med 3,8 kg sedan 1990 till ca 15 kg per person och konsumtionen av kolsyrade drycker ännu mer. Sedan 1990 är ökningen över 100 procent och jämfört med 1960 ca 400 procent.¹¹ Det innebär att den totala sockerkonsumtionen ökar i mycket hög takt. Socker ger energi som omvandlas till kroppsfett om den inte används.

Vi äter även för mycket fett, i genomsnitt 80,3 gram per dag och person. Det ger Sverige en femteplacering i världsrankingen, efter ledande Belgien med 95 gram fett per person och dag.¹² Det totala intaget av fett visar dock en minskande trend och fett vi äter har genom åren blivit av bättre kvalitet.¹³ Vi äter idag en större mängd omättade fettsyror, såsom flytande matolja, än vad vi gjorde 1990.¹⁴ Dessa fettsyror är livsnödvändiga för oss då de positivt påverkar ett flertal viktiga funktioner i kroppen, t ex blodtryck och immunförsvar, medan mättat fett innebär hälsorisker som åderförfattning med hjärt- och kärlsjukdomar som följd. Dock äter vi sammantaget för mycket fett, vilket ger energi som kroppen inte använder och omvandlas till kroppsfett.

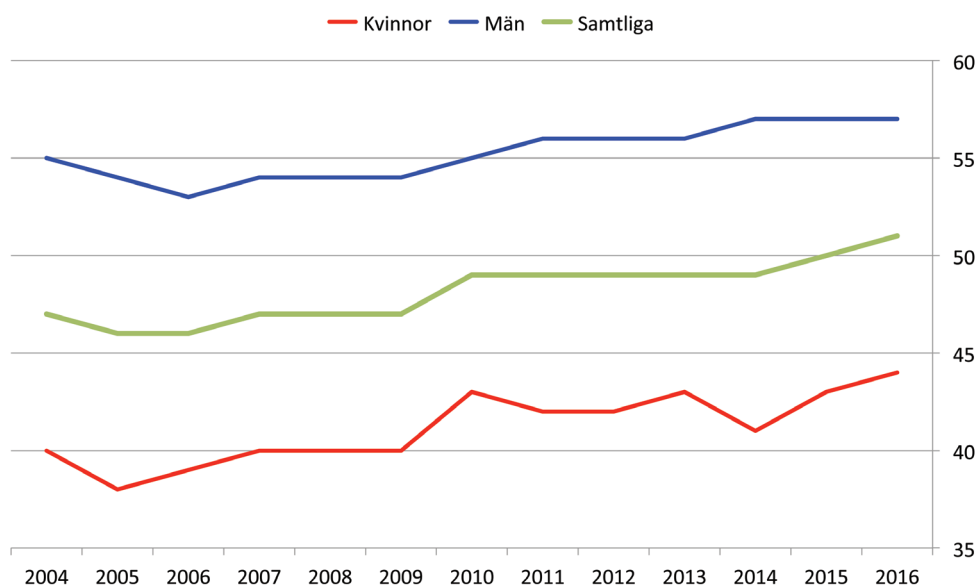
En annan viktig trend är ökningen av köttkonsumtionen, med nästan 100 procent i Sverige sedan 1990 till 53 kg per person och år.¹⁵ Det är något lägre än snittet för EU och mycket lägre än i USA där konsumtionen är 77 kg per person och år.¹⁶ Det är främst konsumtionen av fågel som har ökat, från 5,4 kg 1990 till knappt 20 kg per person och år, men även konsumtionen av nötkött ökar i enlighet med den globala trenden.¹⁷ En ökad köttkonsumtion, framför allt av nötkött ger en tydlig klimatpåverkan och kan även ha negativa hälsoeffekter.

Därtill ökar konsumtionen av fisk och skaldjur, i synnerhet odlad fisk. I Sverige uppgår ökningen till ca 30 procent mellan 1990 och 2014.¹⁸ Däremot äter vi enligt Livsmedelsverket (2017) alldeles för lite fibrer såsom fullkorn, rotfrukter, grönsaker och frukt. Konsumtionen av mjöl och gryn har minskat från 22 kg per person och år 1990 till 17,8 kg 2014. Potatiskonsumtionen har minskat med ca 30 procent under samma period. Samtidigt har konsumtionen av frukt och grönsaker ökat med ca 30 procent.¹⁹ Fibrer är viktigt för att våra tarmar ska kunna fungera på ett bra sätt.

2. Hälsoeffekter: Förlorade friska år, dödsfall och stora samhällskostnader

Trots att många har information om hur de ska äta hälsosamt äter de fel. De flesta äter för mycket energirik mat med högt fett-, socker- och proteininnehåll. Dessutom har flera livsmedel ett högt saltinnehåll. Vi äter för lite frukt och grönsaker samt har för lågt intag av fiber, t ex fullkorn.²⁰ Enligt en brittisk studie kan ett högt intag av socker påverka den psykiska ohälsan.²¹

Ohälsotalen, övervikten och miljöförändringarna ökar ständigt och i snabb takt. Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken i de flesta länder och fler dör av övervikt och fetma än av undernäring.²² Fetma - ett för högt BMI - ger förkortat liv och förlorade friska år. Fetma och hög andel kroppsfett är kända riskfaktorer för flera kroniska sjukdomar (hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes samt muskel- och skelettsjukdomar) samt för flera typer av cancer (endometrial, bröst, äggstock, prostata, lever, galla, njurar och tarm).²³ Övervikt hos barn förknippas med fetma, för tidig död samt sjukdomar och handikapp som vuxen.²⁴ Det är tydligt att utbildningsnivå har en inverkan på hur vi äter. Färre med eftergymnasial utbildning (43 procent) jämfört med gymnasial utbildning (57 procent) räknas som överviktiga eller feta. Det är dock mycket höga siffror i samtliga grupper och andelen i åldrarna 16-84 år har, som visas i figur 2, successivt ökat från 46 procent 2006 till 51 procent 2016.²⁵ Folkhälsomyndigheten (2017) rapporterar att förekomsten av fetma har tredubblats sedan 1980 och uppgår till 15 procent för både män och kvinnor. Det betyder att över en miljon vuxna har fetma.



Figur 2. Andel med övervikt eller fetma i Sverige i åldern 16-84 år (%). Källa: Folkhälsomyndigheten

Samhällskostnaderna för övervikten kan beräknas både direkt genom sjukvårdskostnader och indirekt genom bl a förlorat produktionsbortfall, t ex vid sjukskrivningar. Den direkta kostnaden för fetma och övervikt beräknades 2011 till 4,5 miljarder kronor per år i Sverige och den indirekta till 15,6 miljarder, sammanlagt drygt 20 miljarder kronor.²⁶ Folkhälsomyndigheten (2017) beräknar i en mer färsk rapport kostnaderna till 70 miljarder kronor och pekar på att de når 95 miljarder kronor om tio år om fetmautvecklingen fortsätter i samma takt som under det senaste decenniet, motsvarande statens utgifter för rättsväsendet, försvar och samhällets krisberedskap. Det amerikanska konsultföretaget McKinsey (2014) uppger att fetma är orsak till omkring fem procent av alla dödsfall globalt och konkluderar att de globala årliga utgifterna relaterat till fetmaepidemin ligger på 18 000 miljarder kronor, runt 2,8 procent av hela världens samlade bruttonationalprodukt. Det motsvarar ungefär världens årliga utgifter för krig och terror.

Det danska läkemedelsföretaget Novo Nordisk, verksamt inom diabetes och fetma, har initierat partnerprogrammet Cities Changing Diabetes med målet att förhindra 100 miljoner nya fall av diabetes till 2045 och hejda andelen vuxna med diabetes från att överstiga 10 procent. För att nå målet måste ambitiösa åtgärder sättas in mot den enskilt största riskfaktorn för diabetes: fetman. Fetman måste reduceras med 25 procent globalt, från dagens andel på 14 procent av befolkningen för att den uppåtgående diabeteskurvan skall böjas av.²⁷ Företaget riktar en skarp varning: Görs inget kommer 1,4 miljarder vuxna (22 procent av alla vuxna) att leva med fetma 2045 och 736 miljoner med diabetes (12 procent), 300 miljoner fler än idag. Diabetesrelaterade hälsoutgifter skulle då stiga med 39 procent till över 8 000 miljarder kronor och orsaka stort individuellt lidande.

Det finns länder, t ex Förenade Arabemiraten, där det råder en kultur där övervikt anses vara tecken på hög social status, skönhet, fertilitet samt välbefinnande.²⁸ I USA finns tendenser till en ny "överviktsnorm", där det uppfattas normalt att vara fet. Det cirkulerar även rykten och påståenden som att man kan vara "hälsosamt överviktig" och att det är bättre än smal och ohälsosam. En engelsk studie visar tvärtom att även de överviktiga som är "metabolt hälsosamma", dvs inget högt blodtryck, ingen typ 2-diabetes och inget högt kolesterol, löper en ökad risk för att utveckla hjärtsjukdomar eller drabbas av stroke under de närmaste fem åren.²⁹ I samma studie visas att även normalviktiga med högt blodtryck, diabetes eller högt kolesterol löper en ökad risk för att drabbas av hjärt- och kärlproblem jämfört med friska normalviktiga personer.

Det finns belägg för att processat kött ökar risken för tjock- och ändtarmscancer, typ 2-diabetes, fetma och kranskärslsjukdom. Svagare samband mellan intag och hälsa har setts för rött kött.³⁰ Enligt statistik från SCB har den svenska konsumenten i genomsnitt överskridit Livsmedelsverkets kostråd att inte äta mer än 500 gram rött kött och chark per vecka de senaste 25 åren. Fyra av tio kvinnor och sju av tio män äter mer än ett halvt kilo rött kött per vecka.³¹

Det är inte enbart vad man äter som spelar roll. Ett aktivt och rörligt liv och leverne är av stor vikt för att behålla hälsan genom livet. WHO (2015) menar att de största riskerna för ohälsa är dels att äta ohälsosamt, dels att föra ett stillasittande och inaktivt liv.

3. Jordens hälsa försämras: Miljardertal växthusgaser från matdjuren

Världens befolkning ökar snabbt då vi lever längre och de allra flesta har tillgång till vatten och mat. Enligt FN:s statistik finns idag 7,6 miljarder människor. Prognoserna pekar på att det 2050 kommer att finnas knappt 10 miljarder. Därmed ökar trycket på jordens resurser. Med en förväntad ökning av livsmedels- och köttkonsumtionen behöver livsmedelsproduktionen, enligt FAO (2014), öka med 70 procent till 2050 om maten ska räcka till alla, vilket är i underkant då beräkningen bygger på 9,1 miljarder invånare 2050. Det blir svårt att öka livsmedelsproduktionen så mycket eftersom de areella resurserna är begränsade och tillgången på rent vatten hotas då jordbruket kräver mycket vatten. Det skall dessutom ske samtidigt som växthusgaserna måste reduceras. Det pekar mot att jordbruket inte kan utökas i den utsträckning som konsumenterna önskar och att konsumtionsmönster och priser därför behöver justeras.

Befolkningsökningen medför, för sådana områden som i stor utsträckning förlitar sig på jordbruket för jobb- och för inkomstgenerering, att det blir allt svårare för människorna att försörja sig och att många kommer att tvingas att flytta till städerna. FAO (2017) förutspår att fram till 2100 kommer den största befolkningsökningen att ske i städerna i Afrika och södra Asien. FN (2017) räknar då med att jordens befolkning överstiger 11 miljarder människor.

Det växande antalet konsumenter efterfrågar mer kött och fisk. Både fisk-, men framförallt köttproduktion är resurskrävande och tär hårt på jordens resurser.³² Resursmässigt krävs det jämförelsevis 18 gånger så stor landareal för att föda en köttätare jämfört med en vegan. För en vegetarian är motsvarande siffra tre gånger.³³ För att kunna odla föda till de köttproducerande djuren sker avskogning. Nästan hälften av all skog som en gång täckte jordens yta är borta och även grundvattenkällorna minskar då jordbruken använder stora vattenmängder.³⁴ Att producera nötkött ger dessutom stora utsläpp av bl a växthusgasen* metan genom djurens matsmältning. Mikroorganismerna i nötkreaturens magar ger utsläpp av 100 kg metan per år och djur och med ungefär en miljard kor i världen blir detta ett betydande bidrag till klimatförändringen. I många fall skövlas skog för att föda upp djuren, något som ytterligare bidrar till klimatförändringar och minskar biodiversiteten.³⁵

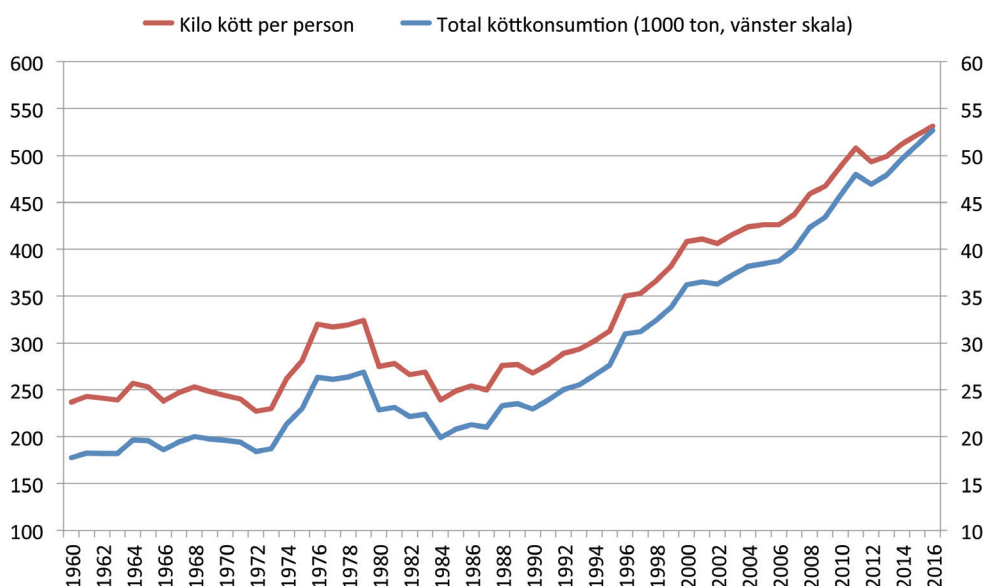
Enligt FAO ger utsläppen från djur (kor, får, getter, grisar och kyckling) sex miljarder ton växthusgaser per år, vilket motsvarar 18 procent av alla utsläpp av växthusgaser, och är mer än vad all transport släpper ut.³⁶ Får är, precis som kor, idisslande djur som släpper ut stora mängder metan jämfört med t ex gris och kyckling. Ett kilo nötkött ger enligt Livsmedelsverket (2017) upphov till ca 23-39 kg och lammkött 13-23 kg växthusgaser/kg kött, medan motsvarande siffror för gris är 5-8 kg och för kyckling 2-3 kg. Beräkningar från SP (Sveriges Tekniska Forskningsinstitut) visar på liknande utsläpp, se tabell 1. Av denna framgår även hur lite utsläpp bönor, ärtor och linser ger.

Nötkött	27,0
Lamm	21,0
Blandfärs (50/50 nöt och fläsk)	17,0
Räkor	11,0
Fläsk	6,0
Kyckling	2,4
Lax	2,3
Quorn	2,3
Ägg	1,4
Sill	0,5
Bönor bruna	0,2
Kikärtor	0,2
Linser (konserverade)	0,1

Tabell 1. Utsläpp av koldioxidekvivalenter per kilo livsmedel. Källa: SP, Sveriges Tekniska Forskningsinstitut klimatdatabas för livsmedel

Klimateffekterna är en av flera anledningar till att köttkonsumtionen kritiserats och att antalet vegetarianer ökar. Enligt en undersökning av Demoskop 2014 är sex procent av Sveriges befolkning vegetarianer och fyra procent veganer.³⁷ Av dem under 30 år är det så många som 20 procent som är vegetarianer eller veganer. Trots det har, som framgår av figur 3, köttkonsumtionen fördubblats från 27 till 53 kilo per person och år sedan 1990 och den totala konsumtionen ökat från 230 till 527 miljoner kilo. En anledning, som visas i avsnitt 5.2, är att kött har blivit billigare som följd av sänkningarna av livsmedelsmomsen 1992 och 1996 och den ökade konkurrensen efter att Sverige blev medlem i EU 1995.

*) Växthusgas är flera olika gaser, t ex vattenånga (H_2O), koldioxid (CO_2), dikväveoxid (N_2O), metan (CH_4) och ozon (O_3). Dessa gaser utgör grunden för den så kallade växthuseffekten, vilket innebär att växthusgaserna släpper igenom solljus som värmer upp mark, träd och vatten. Överskottsvärmen kan sedan inte stråla ut i rymden igen eftersom växthusgaserna absorberar den. Växthusgaserna ger en markant påverkan på jordens temperatur vid ytan. Man ska dock observera att om atmosfären helt saknade växthusgaser så skulle jordens medeltemperatur ha varit ca $-18^\circ C$ istället för nuvarande $+14^\circ C$.



Figur 3. Köttkonsumtionen ökar kraftigt i Sverige – trots att fler är vegetarianer eller veganer. Figuren anger konsumentförpackat rent kött (direktkonsumtion) och inkluderar inte ben och svinn från slakt och det kött som ingår i charkuterivaror och färdigmat. Källa: Jordbruksverket

Köttkonsumtionen är mest ifrågasatt, men även den ökade fiskkonsumtionen har negativa effekter. 2002 bedömde FAO att 17 procent av de undersökta fiskbestånden var överfiskade. 2013 hade andelen ökat till 31 procent. De bestånd som överfiskats ökade snabbt under slutet av 1970-talet och under 1980-talet. Därefter har ökningen fortsatt, men i långsammare takt.³⁸

4. Matsvinnet motsvarar föda för 870 miljoner människor

Enligt både FAO och The Economist går ca en tredjedel av all mat som produceras i världen för konsumtion till spillo. Detta motsvarar 1,3 miljarder ton. I världens rika länder är svinnet mycket högre än i fattigare länder. Fukt och grönsaker står för den största delen av svinnet. Matsvinnet i Europa och USA beräknas till 95-115 kg per person och år, medan motsvarande siffra i Afrika samt i södra och sydöstra Asien är 6-11 kg per person och år. Svinnet sker i olika faser av livsmedelskedjan och varierar beroende var i världen man mäter. I de fattigare länderna sker 40 procent av svinnet efter skörd samt under tillverkning. För de industrialiserade länderna sker över 40 procent av svinnet i detaljhandels- eller i konsumentledet. En fjärdedel av det totala matsvinnet motsvarar mat som skulle kunna föda 870 miljoner människor.³⁹

Enligt Naturvårdsverket var det svenska matsvinnet 1,3 miljoner ton år 2014, vilket motsvarar 134 kg per person och år.⁴⁰ SMED (Svenska Miljö Emission Data) beräknar matsvinnet till 107 kg per person och år. Hushållen svarar för den största andelen svinn, motsvarande 74 kg per person och år. Lantmännen har visat att matsvinnet består av grönsaker (49 procent), frukt (21 procent), bröd (21 procent) och mjölkprodukter (7 procent). Det är mycket litet kött, ost och fisk som slängs. Många röster höjs för att minska matsvinnet och då sätta mål för hur mycket det ska minska. T ex vill Naturvårdsverket minska matavfallet med 20 procent till 2020 jämfört med 2010.

5. Hur har det blivit så här?

5.1 En förändrad livsstil

Utvecklingen har länge gått mot ökat förvärvsarbete, ökad disponibel inkomst, snabb teknikutveckling, ökat inflytande från sociala medier mm som innebär en ändrad livsstil med förändrad matkonsumtion som resultat. Det har inneburit att vi successivt har frångått att köpa råvaror till att i högre utsträckning köpa mer förädlade produkter.⁴¹ Såväl i Sverige som globalt medför ekonomisk tillväxt ökad efterfrågan på kött, mejeriprodukter och andra för naturen resurskrävande produkter.⁴²

Vi kan också se att matvanor är en generationsfråga. Yngre äter generellt onyttigare än äldre. Det är även en könsfråga. Trots att kvinnor är mer kostmedvetna, äter de oftast sämre än män då främst yngre kvinnor äter mer godis och sötsaker. Män äter mindre socker, men har en högre alkoholkonsumtion. Faktorer som utbildning, inkomst och livsstil påverkar matvalen och man ser att personer med en högre utbildning har en högre konsumtion av frukt, grönsaker och alkohol.⁴³

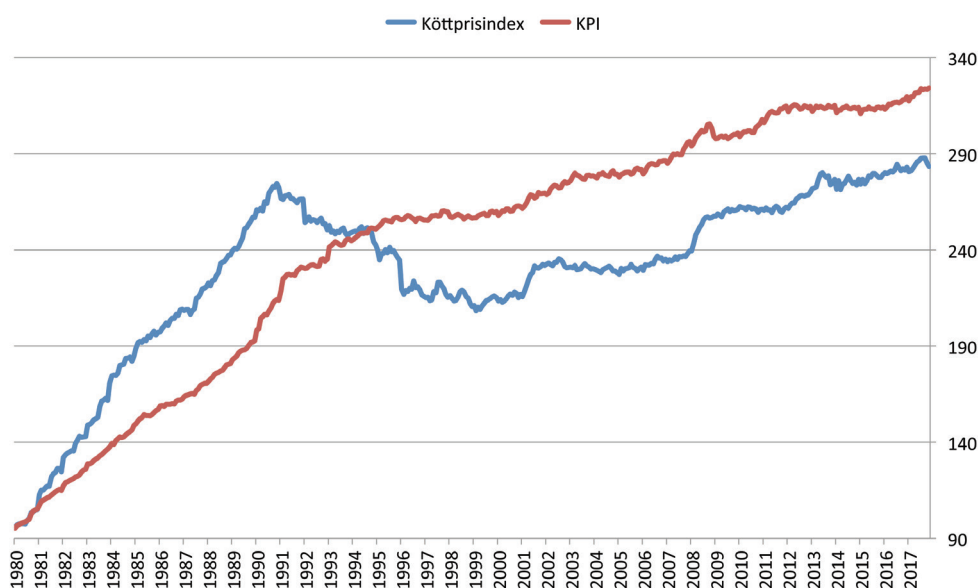
Även hushållens storlek och sammansättning påverkar konsumtionen. Enligt SCB är det vanligaste hushållet i Sverige ensamhushåll. Nästan 40 procent av alla hushåll består av ensamboende utan barn. Andelen ensamhushåll ökar i hela världen, men det är i Sverige som vi har den högsta andelen.⁴⁴ I Sverige var andelen ensamhushåll dock ungefär lika stor 1990 som 2012.⁴⁵ Ensamhushållen efterfrågar mat i mindre förpackningar. Många anser matförpackningar vara mest av ondo, men faktum är att förpackningar gör att maten håller längre både på hyllan i livsmedelsbutiken och i hemmet. Det har en positiv inverkan på matsvinnet som blir mindre. Enligt Tesco ger varje ton matsvinn upphov till 3,5 ton koldioxid medan ett ton förpackning ger 1-2 ton koldioxid.⁴⁶

5.2 Sänkt matmoms och EU-medlemskapet medförde prisfall: Kött blev 24 procent billigare

1 juli 1991 avreglerade Sverige jordbruket med följd att prisstödet och de administrativt satta priserna avskaffades, medan gränsskyddet mot omvärlden behölls.⁴⁷ Matmomsen sänktes från 25 till 18 procent 1992, höjdes till 21 procent året efter för att på nytt sänkas, denna gång till 12 procent 1996. EU-medlemskapet 1995 (dåvarande EG) innebar en anpassning av kostnads- och stödnivån till EU:s nivå och en anpassning till en marknad 40 gånger så stor som den svenska utan handelshinder inom unionen. Effekten av moms-sänkningarna och EU-medlemskapet blev en kraftig press nedåt på vissa livsmedelsprodukter. T.ex. föll priserna på kött, såsom figur 4 visar, med 24 procent 1990-1999.

Sedan Sverige gick med i EU har både matpriser och priset på alkoholhaltiga drycker ökat i långsammare takt än övriga varor. Sänkt matmoms och ökad konkurrens är bidragande orsaker till prisnedgången på livsmedel. Varor som blivit billigare är t ex bröd, gris- och fågelkött. Men det finns också varor som blivit dyrare, t ex frukt, sötsaker och glass. Bananer, ris och socker har också blivit dyrare. Den sjunkande kostnaden för mat har gjort att konsumenten lägger en allt mindre andel av hushållsbudgeten på matinköp.⁴⁸ Med EU-inträdet har importen av livsmedel tredubblats från 1995 till 2009, främst av värdemässigt dyra produkter. Främst har importen av kött och ost ökat, men även fisk, matolja och andra fetter.⁴⁹

Det har bidragit till ökad konsumtion av bröd och konditorivaror, kött, ris och pasta samt frukt och grönsaker. Dessutom har konsumtionen av läsk ökat stort. Jordbruksverket (2013) menar att det främst är EU-inträdet 1995, sänkt matmoms 1996 och ökade inkomster, samt relativt lägre pris på kött som gjort att köttkonsumtionen i Sverige har ökat. Konsumtionsminskning har skett för smör, rent socker, matfett och mjölk.⁵⁰



Figur 4. Köttprisernas utveckling sedan 1980 jämfört med konsumentprisindex (Index 100=1980). Källa: SCB

Även globaliseringen påverkar matvanorna och konsumtionen, inte minst för att livsmedelsproduktionen internationaliseras. Trots detta har våra traditionella kost- och matvanor fortfarande stor inverkan på konsumtionsmönstret. Det är en global trend att då man ekonomiskt får det bättre så blir maten mer västerländsk med ökad köttkonsumtion, högre konsumtion av mejerivaror samt söta drycker.⁵¹

6. Att göra bättring

Med en snabbt ökande befolkning och med konsumentkrav på högkvalitativa livsmedel är det en nödvändighet att både finna och använda nya källor för produktion av essentiella näringsämnen samt att öka medvetenheten kring olika alternativ till att konsumera resurskrävande produkter som t ex kött.⁵² Det är möjligt att finna lösningar då intresset för både hälsa och hållbarhet är stort och många är beredda att betala mer för produkter som främjar detta.⁵³ Vi vet också att övervikt och fetma är reversibelt – även om det är både svårt och komplext - och kan motverkas genom preventivt arbete.⁵⁴ Insatser både från individen själv och från samhällets sida är viktiga för att få till stånd en hållbar förändring. De flesta behöver veta mer och kan behöva hjälp på traven med att öka sin kunskap och sina incitament till bättring. När dessutom samhällskostnaderna ökar borde det vara hög tid för nya styrmedel och handlingsplaner.

6.1 Individens förbättringsval

Det är varken bra för hälsan eller miljön att vi äter för mycket och fel. Från 1960 till 2006 har vi ökat energikonsumtionen från mat med ca 7,5 procent per person. En minskad andel energi kommer från fett, en ökad andel från protein, medan andelen energi från kolhydrat är ung densamma som tidigare.⁵⁵ En hälsosam mathållning skyddar mot sjukdomar som cancer, stroke, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.⁵⁶

I olika delar av världen finns kostrekommendationer som alla bygger på samma nutritionella grund, men rekommendationerna skiljer sig åt utifrån specifika aspekter som finns i de olika länderna, t ex kultur och tradition. Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) är de officiella och väl beforskade kostrekommendationerna som gäller i Sverige och Norden. NNR (2012) rekommenderar vuxna, friska personer att 45-60 procent av energin ska komma från kolhydrater varav max 10 procent från socker, 10-20 procent från

protein och 30-35 procent från fett varav max 10 procent från mättat fett. Totalt ska kvinnor vid stillasittande arbete äta 9 MJ/dag och män 11,5 MJ/dag. Energiintaget kan ökas om den fysiska aktiviteten ökar.

För att må bra och minska risken för förstoppning, tjock- och ändtarmscancer, kroniska sjukdomar samt typ 2-diabetes bör de flesta av oss öka fiberinnehållet i maten. NNR rekommenderar att vi äter 25-35 gram fibrer per dag. Idag ligger snittet lägre. Vi behöver alltså öka mängden frukt, grönsaker och fullkorn för att få i oss tillräckligt med fiber. Frukt och grönt innehåller dessutom många vitaminer. När det gäller fett bör vi äta mindre fett totalt sett och mer olja eller flytande fett för att få i oss det mer nyttiga fleromättade fett samt mindre hårt fett som innehåller det onyttiga mättade fett. Mer fisk (omättat fett) och mindre kött (mättat fett) är därför att rekommendera. Kött är dessutom mer miljöbelastande än fisk. Framför allt rött kött har en hög miljöbelastning. Vi bör minska på mängden processat kött och rött kött, då högt intag visat sig ha negativ inverkan på hälsan. Saltintaget (NaCl) ska vara lägre än 5 g (motsvarande 1 matsked) per dag för att reducera risken för hjärt- och kärlsjukdom samt stroke. De flesta av oss äter mycket mer än dessa 5 g och bör alltså minska saltintaget. Alkoholintaget bör minskas och rekommendationen är max 10 g per dag för kvinnor och 20 g per dag för män.⁵⁷

För att må bra är, förutom energibalans, även fysisk aktivitet i lagom mängd ett viktigt kriterium för att uppnå hälsosamma matvanor och hälsosam livsstil. WHO (2016) rekommenderar minst 150 minuters fysisk aktivitet i veckan, men vi rör oss mindre än förut. Till exempel har barns skolresor med cykel minskat med knappt 50 procent mellan 1990 och 2015, enligt Folkhälsomyndigheten. Vi kan äta klimat- och miljösamt på många olika sätt. En enkel strategi är att äta upp för att undvika matsvinn. Ett annat sätt är att följa NNRs kostråd. Den som vill vara klimatsamt kan bli vegan. Vi bör även fundera på alternativa proteinkällor till de som används idag. En av framtidens proteinkällor skulle t ex kunna vara insekter eller kött skapat av odlade muskelceller i ett så kallat cellbaserat jordbruk eller postanimalisk bioekonomi. Genom att dessutom ta hänsyn till faktorer som produktionsförhållande för livsmedel, säsongsbundet utbud och ursprung kan en kost som främjar hälsan även vara miljömässigt hållbar.⁵⁸

6.2 Styrmedel och handlingsplaner

WHO har vid flera tillfällen rekommenderat att samhället griper in för att skapa handlingsplaner mot övervikt, som i flera fall också handlar om miljömässig hållbarhet. Handlingsplaner kan vara aktuella inom flera olika samhällssektorer såsom hälsa, agronomi, transport, samhällsplanering, miljö, distribution, marknadsföring och utbildning. De flesta länder har antagit FN:s 17 globala hållbarhetsmål i Agenda 2030. Flera av målen knyter an till livsmedelskonsumtion, hälsa och miljöfrågor.



Figur 5. FN:s 17 globala hållbarhetsmål

I en tid då jordens invånare äter sig allt sjukare bör Sverige ha som ambition att bli en internationell förebild med världens friskaste folk. Samhället måste, för att få till stånd en strukturell beteendeförändring, ge medborgarna incitament att agera i mer hälsosamma och miljövänliga riktningar och våga genomföra åtgärder som är delvis impopulära. Vi vill därför föreslå ett batteri av åtgärder:

- Matmomsen kan höjas till 25 procent och liksom det finns punktskatter på alkohol och tobak kan en socker- eller läskskatt införas för att minska konsumtionen av socker och läsk. Konsumenterna utsätts idag för en ansvarslös exponering av godis när de lämnar livsmedelsbutikerna. Ett sätt att få bort denna lockelse vore att sänka ett licenssystem där godis och läsk enbart får säljas på licens i särskilda godisbutiker så att det blir tydligt att de inte är livsmedel. En fettskatt skulle kunna gynna de hälsosamma fetterna. En kött-skatt, möjligen utformad som en koldioxidskatt på köttproduktionen, kan övervägas samt restriktioner kring köttproduktion och köttantering. En del av dessa skatter har varit uppe till diskussion och finns i andra länder. Sverige har dock valt att avvakta. De skatteintäkter som staten erhåller vid ett genomförande kan användas till riktade satsningar för bättre skolmat, bättre måltider inom äldreomsorgen och till ekonomiskt svaga grupper.

- Att öka konsumenternas medvetande och kunskap kring sambanden mellan mat, miljö och hälsa är viktigt och påpekas med stor vikt i den nationella livsmedelsstrategin. Utbildningsinsatser kring mat, livsstil och hälsa samt dess effekter för individen, samhället och miljön bör påbörjas tidigt. Den traditionella nordiska dieten med bär, svamp, fullkornsbröd, fisk, kött från vilda djur och grönsaker som kål och baljväxter kan lyftas fram som nyttig. Allmänna folkhälsoundersökningar skulle ge bättre möjligheter att nå ut med information och förebyggande åtgärder. Det går att införa ekonomiska incitament för restauranger och livsmedelsbutiker att främja vegetariska alternativ och det bör vara tillåtet att använda insekter som människoföda för att minska konsumtionen av kött.

- Nudging, dvs göra det lätt för konsumenten att göra rätt, kan användas för att göra det lätt att finna produkter som är bra för hälsa, miljö och hållbarhet, exempelvis genom skyltning, kampanjer eller hyllplacering. Skolorna kan ha "gröna dagar" då det enbart serveras vegetariskt. Produkter som korv och processat kött kan slopas helt. Kommunerna kan göra satsningar på äldres mathälsa i likhet med Kävlinge kommuns satsning "framtidens seniormåltid" där äldre över 65 år i hemvården får möjlighet att äta näringsriktigt under ledning av måltidsutvecklare och utbildade kockar med en måltidsvän på servicehuset.⁵⁹

- Matsvinnet skulle kunna minskas genom att slopa "bäst-före-datum" och istället ange rekommenderad förvaring och eventuellt sista förbrukningsdag. För att öka den fysiska aktiviteten kan Sveriges arbetsgivare ges incitament att införa "pausgympa" och motion på arbetstid. Städerna kan samhällsplanera för rörelse i vardagen genom att underlätta för gång- och cykeltrafikanter i tätare städer samt främja cykling, t ex för skolelever och för nyanlända utan cykelvana.

- Undervisningstiden i idrott och hälsa i grundskolan planeras att öka med 100 timmar från och med hösten 2019. Det är bra, men ännu bättre vore att införa Bunkeflomodellen som visar att en lektionstimmes idrott varje dag (40 minuter) förbättrar både hälsa och skolresultat.

Referenser

- Bea JW, Sweitzer NK (2017): More appropriate cardiovascular risk screening through understanding complex phenotypes: mind the gap. *J Am Coll Cardiol.* 2017;70:1438-1440
- Caleyachetty R, Thomas GN, Toulis KA, et al. (2017): Metabolically healthy obese and incident cardiovascular disease events among 3.5 million men and women. *J Am Coll Cardiol.* 2017;70:1429-1437
- Caspersen, C. Powell, K and Christensen, G. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Public Health Rep*, Mar-April
- Cowspiracy.com: Facts
- Dagens Industri (2005): Så mycket konsumerar Svensson under sin livstid
- Dagens Nyheter (2016): Nya matvanor krävs för att nå klimatmål, 161105
- Dagens Nyheter (2018): Måltidssatsningar i Kävlinge håller de äldre friska, 180526
- Djurens Rätt (2015) "Var tionde svensk är vegetarian"
- ESO (2011:3): Kalorier kostar – en ESO-rapport om vikten av vikt. Författare: Andersson & Fransson
- FAO (2002): General situation of world fish stocks
- FAO (2006): Livestock's long shadow, environmental issues and options
- FAO (2014): Animal Production and Health
- FAO (2015): Find Your Way
- FAO (2016): The state of world fisheries and aquaculture 2016, Contributing to food security and nutrition for all. Rome. 200 pp.
- FAO (2017): The future of food and agriculture: Trends and challenges
- Folkhälsomyndigheten (2017): Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet
- Folkhälsomyndigheten (2018): Folkhälsans utveckling, årsrapport
- FoF, Forskning och Framsteg: Ensamboendet över i hela världen och Sverige ligger i topp, 2014-11-13
- Herrero, M. Henderson, B. Havlik, P. Thornton, PK. (2016): Greenhouse gas mitigation potentials in the livestock sector, *Nature Climate Change*, 6
- Jordbruksverket (2009): Konsumtionsförändringar vid ändrade matpriser och inkomster. Elasticitetsberäkningar för perioden 1960-2006. Rapport 2009:8
- Jordbruksverket (2009): Livsmedelskonsumtionen 1960-2006. Rapport 2009:2
- Jordbruksverket (2011): Sveriges första femton år som medlem i EU: Förändringar i matpriserna.
- Jordbruksverket (2012a): Svenska matvanor och matpriser: Trender i matkonsumtionen – folkhälsoaspekter
- Jordbruksverket (2012b): Sveriges första femton år som medlem i EU: Förändringar i konsumtionsmönstret. Rapport 2012: 11
- Jordbruksverket (2013a): Köttkonsumtionen i siffror – Utveckling och orsaker, rapport 2013:2
- Jordbruksverket (2013b): Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll. Statistikrapport 2013:04
- Jordbruksverket (2015): Livsmedelskonsumtionen i siffror – Hur har konsumtionen utvecklats de senaste 50 åren och varför? Rapport 2015:15
- Jordbruksverket (2017): Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll JO 44 SM 1701
- Jordbruksverket, Livsmedelsverket och Naturvårdsverket (2013): Hur liten kan livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan vara år 2050? – ett diskussionsunderlag om vad vi äter i framtiden
- McKinsey (2014): Overcoming obesity: An initial economic analysis
- Novo Nordisk (2017): Global city leaders: cut obesity by a quarter to prevent 100m new diabetes cases by 2045, pressmeddelande 26 oktober
- Umer, A. Kelley, G. Cottrell, L. Giacobbi, P. Kim E. and Christa, L. (2017): Childhood obesity and adult cardiovascular disease risk factors: a systematic review with meta-analysis, *BMC Public Health BMC series – open, inclusive and trusted*, 17:683
- Knüppel, A. Shipley, M. Llewellyn, C. and Brunner E. (2017): Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study, *Scientific Reports* 7, Article number: 6287(2017)
- Lakartidningen.se (2017): Övervikt och fetma bakom fyra miljoner dödsfall, *Läkartidningen* 27-29/2017
- Livsmedelsverket (2017): Swedish Market Basket Survey 2015 – per capita analysis of nutrients and toxic compounds in market baskets and assessment of benefit or risk
- Matklubben: Roliga fakta om mat
- Naturvårdsverket (2017): Matsvinn
- NNR (2012): Nordiska Näringsrekommendationer. Bakgrund, principer och användning – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet
- OECD (2017): State of Health in the EU, Sverige Landprofil hälsa 2017
- OECD (2015): Where people around the world eat the most sugar and fat
- Persson, U och K Ödegaard (2011): Fetma ett ekonomiskt samhällsproblem – kostnader och möjliga

åtgärder för Sverige, Ekonomisk Debatt, nr 1, s. 39-49
 Roser, M. and Ritchie, H. (2017): "Food per Person"
 SCB (2014): Två personer i snitthushållet, 2014: 10
 SCB (2018): "Konsumentprisindex mäter prisnivån i Sverige"
 Schösler H et al (2012): Can we cut out the meat of the dish? Constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. *Appetite*, 58, 39-47
 Smed (2014): 224 000 ton mat och dryck i avloppet varje år
 The Economist (2016): "Why wasting food is bad for the planet"
 The Economist (2016): "Food packaging is not the enemy of the environment that it is assumed to be"
 United Nations (2017): World Population Prospects: The 2017 Revision
 Utrikesdepartementet (1991): Konsekvenser av ett svenskt EG-medlemskap, Allmänna Förl, pp 372
 WHO: Factsheet 2015, 2016
 WHO (2015): Healthy diet Factsheet No 394
 WHO (2018): Fact sheet: Obesity and Overweight
 Wolf, J. Asrar, G. and Wes, T. (2017): Revised methane emissions factors and spatially distributed annual carbon fluxes for global livestock, *Carbon Balance and Management*, 12:16

Noter

1. matklubben.net
2. Dagens Industri, 2005
3. SCB, 2018
4. Roser and Ritchie, 2017
5. Jordbruksverket, 2015 och 2016
6. WHO, 2016
7. OECD, 2017; WHO, 2016
8. Läkartidningen, 2017; WHO, 2016
9. Läkartidningen, 2017 och WHO 2016
10. Jordbruksverket, 2012 och 2015
11. Jordbruksverket, 2016
12. OECD, 2015
13. Jordbruksverket, 2012a
14. Jordbruksverket, 2016; Livsmedelsverket 2017
15. Jordbruksverket
16. Jordbruksverket, 2013a
17. Jordbruksverket 2016
18. Jordbruksverket 2016
19. Jordbruksverket, 2016
20. WHO, 2015
21. Knüppel et al, 2017
22. WHO, 2016; Folkhälsomyndigheten 2017
23. NNR, 2012; Folkhälsomyndigheten 2017; WHO, 2016
24. Umer et al, 2017; WHO, 2016
25. Folkhälsomyndigheten 2018
26. Persson, U och K Ödegaard, 2011
27. Novo Nordisk, 2017
28. Caspersen, Powell and Christensen, 1985
29. Bea et al 2017; Caleyachetty et al 2017
30. NNR 2012
31. Dagens Nyheter, 2016
32. FAO, 2014
33. Cowspiracy
34. FAO, 2017
35. Wolf, et al, 2017
36. FAO 2006, Herrero et. al, 2016
37. Djurens rätt, 2017
38. FAO, 2016
39. The Economist, 2016; FAO, 2017
40. Naturvårdsverket, 2017
41. Jordbruksverket, 2009
42. FAO, 2017; Jordbruksverkets statistik 2015
43. Jordbruksverket, 2015
44. FoF, 2014
45. SCB, 2014
46. The Economist, 2016
47. Utrikesdepartementet, 1991
48. Jordbruksverket 2009, 2011, 2015
49. Jordbruksverket, 2015
50. Jordbruksverket, 2013a
51. Jordbruksverket, 2015
52. Schösler et al, 2012
53. Jordbruksverket, 2015
54. WHO, 2016
55. Jordbruksverket, 2009
56. WHO, 2015
57. WHO, 2015; Livsmedelsverket 2015; Jordbruksverket, Livsmedelsverket, Naturvårdsverket 2013
58. NNR, 2012
59. Dagens Nyheter, 2018

Om författarna

Karin Wendin är professor i mat- och måltidsvetenskap vid Högskolan Kristianstad. Hon forskar i hur de mänskliga sinnen påverkas av produkter och material och har bl.a. fokuserat på anpassningar av produkter, matvanor och måltider till olika grupper såsom barn och äldre. Hon har en PhD i kemi/livsmedelsvetenskap från Chalmers och en bakgrund som sektionschef på RISE (fd SP), gästforskare på Köpenhamns universitet och docent i kemi- och bioteknik/livsmedelsvetenskap på Chalmers.

Kontaktuppgifter:

e-post: karin.wendin@hkr.se
mobil: +46 725 860545



Anders Olshov är chef för och grundare av Intelligence Watch. Han är utbildad ekonom vid Handelshögskolan i Stockholm och har arbetat som ekonomisk-politisk journalist vid bl.a. Dagens Industri och Finansradion. Han arbetade som makroekonom och ränte- och valutaanalytiker på Carnegie Investment Bank 1992-1994 och Nordea 1994-2002. Han grundade Öresundsinstitutet 2002 och var dess chef till 2014. År 2010 utsågs han till årets ekonom i Skåne av Ekonomiforum Skåne/EFL. Hans bok "Öresundsregionen – Københavns outnyttjade möjlighet" utgavs av Gyldendal förlag på svenska och danska 2013.

Kontaktuppgifter:

e-post: anders.olshov@intelligencewatch.org
mobil: +46 733 33 66 60
twitter: Olshov_I_Watch



Författarna vill tacka Karin Friman, teknologie licentiat, för hjälp att hitta referenser.



Intelligence Watch

Intelligence Watch är en allmännyttig, oberoende tankesmedja för hållbar utveckling med fokus på miljö, ekonomi och sociala frågor. Genom kvalificerad analys och forskning, framtidsspaning och opinionsbildning inom dessa områden och därtill hörande tvärvetenskapliga områden som stadsbyggnad, hälsa och kommunikation med mera bidrar tankesmedjan till ett bättre Sverige och en bättre värld. Intelligence Watch har sin bas i södra Sverige och drivs som ett offentligt-privat samarbete utan vinstintresse och med finansiering från företag, offentliga organisationer och universitet och högskolor.

