



Höskolan  
Kristianstad

# FOHRK – från idé till profilområde

Centre for Food, Health and Retail at Kristianstad University



Jens Hultman (red.)



# FOHRK – från idé till profilområde

Centre for Food, Health and  
Retail at Kristianstad University

Jens Hultman (red.)

© Respektive författare 2025

Open Access enligt Creative Commons CC-BY 4.0.

*Rapportserie Food, Health and Retail, rapport nr 1,*  
Högskolan Kristianstad

ISSN: 3035-8728 (Print)

ISBN: 978-91-89902-29-9

e-ISBN: 978-91-89902-31-2

Omslagsbild: Freepik

Kristianstad University Press 2025

Tryck: Scandinavian Print Group Sweden AB, Skarpnäck, 2025

# Innehåll

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Förord.....                                                                                                          | 7  |
| <i>Håkan Pihl</i>                                                                                                    |    |
| Inledning – en antologi om mat, hälsa och handel.....                                                                | 7  |
| <i>Karin Wendin, Lina Behm, Jens Hultman, Christian Koch<br/>&amp; Maria Nyberg</i>                                  |    |
| FOHRK – från idé till profilområde.....                                                                              | 12 |
| <i>Jens Hultman, Lina Behm, Christian Koch, Maria Nyberg,<br/>Karin Wendin &amp; Albert Westergren</i>               |    |
| The Hungry Sixties – lärdomar om mat, hälsa och handel<br>från Sveriges sista stora hungersnöd på 1860-talet .....   | 19 |
| <i>Magnus Bohman</i>                                                                                                 |    |
| Framtidens fysiska dagligvarubutik: Vägen mot hållbar<br>konsumtion.....                                             | 30 |
| <i>Karin Alm</i>                                                                                                     |    |
| Butikens matmiljö – nyckel till hållbara och<br>hälsosamma matvanor? .....                                           | 39 |
| <i>Heléne Tjærnemo</i>                                                                                               |    |
| Från elförbrukning till sortiments-utveckling – butikschefens<br>perspektiv på hållbara och hälsosamma matvanor..... | 50 |
| <i>Haya Hejazi, Jens Hultman &amp; Axel Welinder</i>                                                                 |    |
| Från ord till bord – Varför ska vi köpa svenskproducerad mat<br>(och varför gör vi det inte)?.....                   | 60 |
| <i>Jens Hultman &amp; Axel Welinder</i>                                                                              |    |
| Barnets bästa – rörlig och blöjfri.....                                                                              | 68 |
| <i>Ann-Christin Sollerhed, Eva K. Clausson, Gerth Hedov,<br/>Karin Alm, Eva-Lena Einberg</i>                         |    |
| När utmaningar blir möjligheter – vin och kaviar från Sverige .....                                                  | 77 |
| <i>Lennart Mårtensson, Axel Welinder &amp; Karin Wendin</i>                                                          |    |

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gemensam matlagning och måltider tillsammans<br>– en väg till hälsa.....                                              | 84  |
| <i>Maria Nyberg &amp; Eva-Lena Einberg</i>                                                                            |     |
| Sjukdomsrelaterad undernäring bland äldre personer<br>– en samhällsutmaning .....                                     | 92  |
| <i>Elisabet Rothenberg, Albert Westergren, Sarah Forsberg<br/>&amp; Jenny McGreevy</i>                                |     |
| Att vårda vårdaren – hälsosamtal som strategi för<br>professionell livskvalitet .....                                 | 103 |
| <i>Marie Rask, Agnes Olander, Helén Berthelson &amp; Lina Behm</i>                                                    |     |
| Mindre men bättre – vägar mot en smartare<br>animaliekonsumtion .....                                                 | 115 |
| <i>Viktoria Olsson</i>                                                                                                |     |
| Snillen extrapolerar: tre designfiktioner om mat,<br>hälsa och handel år 2033 .....                                   | 129 |
| <i>Gita Hedin, Michael Johansson, Emily Sonestedt,<br/>Anna-Maria Stålnacke, Axel Welinder &amp; Kristoffer Åberg</i> |     |
| Slutord – FOHRK och framtiden .....                                                                                   | 142 |
| <i>Christian Koch, Lina Behm, Maria Nyberg, Karin Wendin</i>                                                          |     |
| Författarpresentationer .....                                                                                         | 145 |

# Förord

Högskolan Kristianstad är en bred högskola med forskningsmiljöer som anknyter till olika utbildningsområden och som spänner över många ämnen. Forskningsmiljöerna bidrar till kunskapsutveckling som rör angelägna samhällsutmaningar. När forskare från olika miljöer möts uppstår det dessutom nya möjligheter att samarbeta, bryta perspektiv och traditioner. Här finns unika möjligheter att bidra till kunskapsutveckling för vårt samhälles bästa.

Denna antologi presenterar olika bidrag från högskolans mest framgångsrika tvärvetenskapliga samarbete, ett samarbete som inkluderar flera starka forskningsmiljöer och som med tiden har involverat allt fler av våra forskare. Profileringen är ”Mat, Hälsa och Handel”, ett område som är utmärkande för Högskolan Kristianstad. Här knyts forskning från olika ämnesområden till vår geografiska placering i en region med stark livsmedelsproduktion och vi bidrar till att finna lösningar på stora samhällsutmaningar som har med livsmedel att göra. I tider som dessa finns det stora behov av kunskapsutveckling och innovation för en mer miljömässigt hållbar, mer hälsosam, mer konkurrenskraftig och mer resiliant livsmedelsförsörjning.

Det är med glädje jag tar del av rapporterna från profilområdet Mat, Hälsa och Handel. Utöver spännande forskningsresultat kan nämnas att profilområdet framgångsrikt har fått finansiellt stöd från externa finansiärer som KK-stiftelsen, nyligen har rekryterat doktorander knutna till området och mött internationellt intresse, bland annat vid en internationell konferens på högskolan förra året.

Avslutningsvis vill jag tacka alla som bidragit till utvecklingen av profilområdet, speciellt projektledarna professor Karin Wendin, professor Albert Westergren och professor Jens Hultman, för det stora engagemang och goda arbete som har lagts ned, och konstaterar att det finns goda möjligheter för en fortsatt god utveckling med nya spännande forskningsprojekt.

Håkan Pihl  
Rektor, Högskolan Kristianstad  
Kristianstad i maj 2025

# Inledning – en antologi om mat, hälsa och handel

*Karin Wendin, Lina Behm, Jens Hultman, Christian Koch  
& Maria Nyberg*

Att kommunicera vad vi har gjort inom FOHRK kan göras på flera olika sätt. Här har vi valt att fokusera på några av de forskningsprojekt som är och har varit knutna till FOHRK. Sedan starten 2022 har FOHRK byggt en tvärvetenskaplig forskningsmiljö med seminarier, diskussionsmöten, skrivarinternat och omvärldsbevakning. Vi har också haft möjlighet att dela ut så kallade seed money, som innebär att vi beviljat projektmedel för tvärvetenskapliga initiativ inom ramen för vår forskningsprofil som innefattar områdena mat, hälsa och handel.

Verksamheten i FOHRK bygger på högskolans nuvarande strategidokument – Strategi 2021–2025 – Större bidrag till vårt samhälle. Strategin fastslog att det under perioden 2021–2025 skulle utvecklas en ny tvärvetenskaplig och fakultetsövergripande forskningsprofil med utgångspunkt i skärningspunkterna mellan livsmedel/handel/hälsa. Vi vill här ge en inblick i FOHRK's verksamhet och genom konkreta exempel visa hur FOHRK bidrar till kunskap utifrån samhällsutmaningar som knyter an till mat, hälsa och handel.

Projekten som presenteras i denna antologi har finansierats på olika sätt, och skiftar i omfattning och resurser. Den gemensamma nämnaren är tvärvetenskaplighet och kopplingar till minst två av FOHRK's tre huvudområden. Vi är förstas glada och stolta över att presentera den här antologin där tolv av våra affilierade forskningsprojekt och egenfinansierade projekt presenteras i form av korta sammanfattande kapitel.

En av styrkorna i FOHRK är ansatsen som möjliggörs med ett tvärvetenskapligt perspektiv. I den här antologin presenteras flera sådana samarbeten mellan olika discipliner som möjliggjorts eller initierats genom FOHRK. Vi är övertygade om att en tvärvetenskaplig ansats är både viktig och nödvändig för att angripa de komplexa samhällsutmaningar som vår livsmedelskonsumtion bidrar till och står inför.

Frågor som rör mat, hälsa och handel har under de senaste åren fått stort utrymme i samhällsdebatten. Tre områden som fått stor uppmärksamhet, och som alla tangerar FOHRK's verksamhet, är i) frågan om mat och folkhälsa, ii) frågan om livsmedelssystemets klimatpåverkan och iii) frågan om livsmedelssystemets resiliens. Den forskning som bedrivs inom ramen för FOHRK tar utgångspunkt i flera samhällsrelevanta utmaningar, och har får därmed en tydlig inverkan genom att vi syns och får genomslag via publikationer i vetenskapliga tidskrifter, vi attraherar externa forskningsmedel, vi syns i media, vi fungerar som experter i utredningar och uppdragsforskning och är synliga i olika populärvetenskapliga sammanhang.

Samhällsutmaningarna kring livsmedel är komplexa, och de sträcker sig från livsmedelsproduktionen, genom livsmedelsdistributionen och hela vägen fram till livsmedelskonsumtionen, och därmed också handelns roll i att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Komplexiteten är belyst bland annat i EU's strategi för livsmedelssystemet 'From farm to Fork', som bland annat syftar till att påskynda arbetet för ett hållbart livsmedelssystem med neutral eller positiv miljöpåverkan, som säkerställer livsmedelssäkerhet och folkhälsa, och där alla har tillgång till tillräcklig näringsrik och hållbar mat till rimliga priser och som samtidigt främjar konkurrenskraften inom livsmedelssystemet. Frågan om inhemsk livsmedelsproduktion, resiliens och livsmedelsberedskap har under de senaste åren blivit mer aktuell än någonsin.

Även FN's globala hållbarhetsmål 'Agenda 2030' är direkt kopplade till livsmedelsnäringen, och under senare år har dessa tydligt fått avtryck i hela den svenska livsmedelskedjan, inte minst i dagligvaruhandelns arbete. Den svenska regeringen har tydligt uttryckt att Sverige ska vara ledande i genomförandet av Agenda 2030 och för handeln är frågan om hållbarhet och positiv samhällsutveckling i allra högsta grad strategisk. Att vi tar utgångspunkt i FN's globala mål för hållbar utveckling (figur 1) är ingen slump. Sedan 2016 är Högskolan Kristianstad medlemmar i FN: Global Compact samt PRME, Principles for Responsible Management Education, som är exempel på två internationella nätverk med syfte att skapa ett mer hållbart och rättvist samhälle.

Figur 1. FNs globala mål för hållbar utveckling



De tolv kapitel som berör några av de forskningsprojekt som är knutna till FOHRK uppvisar en stor bredd. Vi inleder med ett kapitel som knyter an till FN's mål om att utrota hunger (Mål 2) och som visar att samhällsutmaningarna kring mat inte bara handlar om överkonsumtion som leder till ohälsa, utan även underkonsumtion och undernäring. Magnus Bohman tar sig an ett historiskt perspektiv i sitt kapitel, och pekar på lärdomar från Sveriges sista stora hungersnöd på 1860-talet, för visst är det så att vi behöver lära av vår historia.

Ett annat av FN's hållbarhetsmål är hållbar konsumtion (Mål 12), och vi har i den här antologin flera kapitel som berör just detta. Alm; Tjärnemo; Hejazi m.fl.; Hultman och Welinder samt Sollerhed m.fl. kombinerar utmaningarna med hållbar konsumtion med att säkerställa hälsa (Mål 3). Det handlar i de flesta projekten om hälsa i kraft av formandet av hållbara och hälsosamma matvanor. I flera kapitel är även samhällsutmaningen kring klimatförändringarna närvarande, eftersom livsmedelssystemet har tydlig påverkan på klimatet (Mål 13). En gemensam nämnare mellan dessa kapitel är att dagligvarubutiken spelar en nyckelroll som bryggan mellan produktions- och konsumtionssidan av marknadssystemet för livsmedel. I ett av dessa kapitel ligger fokus inte på mat, utan på blöjor, här visar Sollerhed m.fl. att vuxnas val påverkar barns rörelseutveckling och hälsa, med fokus på fysisk aktivitet och blöjfrihet.

Kapitlet skrivet av Mårtensson m.fl. berör utvecklingen av nya affärsmöjligheter i svensk livsmedelsproduktion kopplat till hållbarhet (Mål 8 och Mål 12). Svensk vinodling växer tack vare ett förändrat klimat, förbättrade odlingsmetoder och högre kvalitet. Sverige har under de senaste åren tydligt positionerat sig på internationella vinmarknaden. Även detta kapitel har bäring på samhällsutmaningen kring klimatförändringar (Mål 13).

Därefter följer tre kapitel som fokuserar på samhällsutmaningen att säkerställa hälsa (Mål 3) där Nyberg och Einberg, Rask m.fl. och Rothenberg m.fl. kopplar ihop detta mål med bland annat målet kring minskad ojämlikhet (Mål 10) för personer med intellektuell funktionsnedsättning, och målen kring minskad hunger (Mål 2) och målet kring hållbara samhällen (Mål 11). Nyberg och Einberg pekar i sitt kapitel på att gemensam matlagning och måltider kan förbättra hälsan och sociala färdigheter hos personer med intellektuell funktionsnedsättning. Kapitlet som presenteras av Rothenberg m.fl. beskriver undernäring bland äldre som ett växande problem. Projektet syftar till att öka medvetenheten om detta genom att översätta Malnutrition Awareness Scale (MAS) till svenska. Rask m.fl. presenterar ett projekt med intensivvårdspersonal (IVA) som haft för avsikt att förbättra deras arbetsmiljö och hälsa.

Kapitlet som Viktoria Olsson presenterar argumenterar för att en hållbar och resilient animaliekonsumtion kräver att vi värdesätter hela djuret, nyttjar outnyttjade resurser och tänker om kring hur, vad och varför vi äter protein. Det avslutande kapitlet är en framåtblick. Kapitlet som är författat av Hedin m.fl. har fokuserat på det innovativa arbetssättet ”designification” som metod för att på nydanande sätt hitta olika vägar framåt inom FOHRK’s huvudområden Mat, Hälsa och Handel. I båda dessa kapitel sträcker man sig över ett flertal de samhällsutmaningar som tidigare kapitel också förhållit sig till (Mål 3, Mål 11, Mål 12 m.fl.).

Innan vi tar oss an de olika kapitlen som utgör huvuddelen av den här antologin, så inleder vi med ett kapitel som beskriver utvecklingen av FOHRK – från idé till profilområde.

# FOHRK – från idé till profilområde

*Jens Hultman, Lina Behm, Christian Koch, Maria Nyberg,  
Karin Wendin & Albert Westergren*

Högskolan Kristianstad (HKR) har under mycket lång tid varit en viktig kugge i regionens kompetensförsörjning och kunskapsutveckling, och den forskning som bedrivs vid högskolan kännetecknas av att vara utmaningsdriven, praktisknära och integrerad med våra undervisningsområden. Under verksamhetsåret 2020, som för övrigt präglades av en pandemi och stora utmaningar för utbildningssystemet att göra anpassningar av verksamheten, antogs i högskolestyrelsen en ny strategi för högskolan med titeln: ”Strategi 2021–2025 – ett större bidrag till vårt samhälle”.



*Bild 1: Högskolans strategidokument 2021–2025*

I strategin, som tog sikte på 2025, betonades högskolans regionala relevans och att många forskningssamarbeten sker i samverkan med aktörer i vår nära omvärld. Mot bakgrund i tre av högskolans styrkeområden, vård/hälsa, mat- och måltid/gastronomi och ekonomi/handel fastslogs att en ny tvärvetenskaplig och fakultetsövergripande forskningsprofil skulle utvecklas med utgångspunkt i skärningspunkterna

mellan just mat/hälsa/handel. Detta var startskottet för FOHRK, som står för Centre for Food, Health and Retail at Kristianstad University.

Att det blev mat/handel/hälsa som skulle bli utgångspunkten för ett nytt profilområde är förstås ingen slump. Utbildningarna inom ekonomi har ett gott rykte och en lång tradition på högskolan, likaså utbildningarna inom vårdämnena. Forskningsmiljön MEAL – Food and Meals in Everyday Life – har vidare stark koppling till utbildningarna inom mat- och måltidsvetenskap, och verkade redan som en tvärvetenskaplig forskningsmiljö.

Högskolan Kristianstad ligger i en av Sveriges viktigaste regioner för produktion och innovation av mat och dryck. Målsättningen har från starten varit att bli en internationellt erkänd tvärvetenskaplig forskningsmiljö där kunskap kring mat, hälsa och handel utvecklas och integreras tillsammans med näringslivet och omgivande samhället.

Det vi äter och dricker är en av de största orsakerna till ohälsa – både överkonsumtion av till exempel fett, salt, socker, rött kött och alkohol men också underkonsumtion av till exempel grönsaker, fullkorn osv leder till ohälsa. Dagens livsmedelskonsumtion ökar risken för icke-smittsamma sjukdomar som till exempel fetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

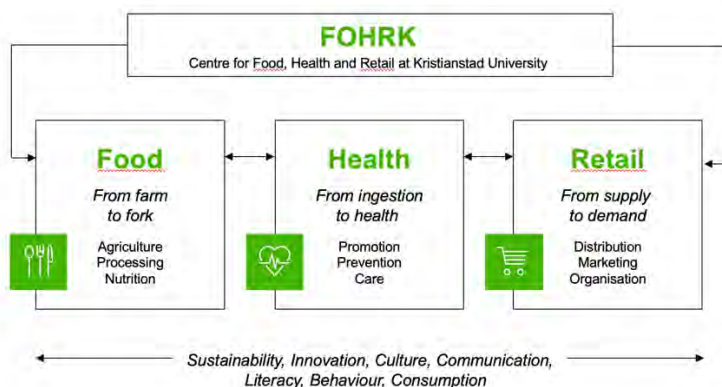


Bild 2: En modell för FOHRK's tre fokusområden

Planeringsarbetet av profilområdet leddes inledningsvis av Anna-Karin Edberg, vicerektor för forskning och till arbetsgruppen knöts företrädare för profilområdets tre framtida ben; Karin Wendin, professor i mat- och måltidsvetenskap, Albert Westergren, professor i omvårdnad, och Jens Hultman, professor i företagsekonomi. De tre sistnämnda bildade den första styrgruppen för profilområdet. De första åren var dåvarande vice-rektor Anna-Karin Edberg mer eller mindre regelbundet närvarande vid styrgruppens möten, och bidrog därmed till förankringen av initiativet in i rektors kansli. I planeringen av FOHRK togs en vision fram för 2025:

”FOHRK är en internationellt erkänd tvärvetenskaplig forskningsprofil där kunskap kring livsmedel, hälsa och handel utvecklas och integreras. Genom tydlig anknytning till högskolans utbildningar samt med en stark regional och lokal förankring bidrar FOHRK till att stärka högskolans forskningsprofil samt utbildningarnas kvalitet och relevans. FOHRK är en hörnsten i högskolans förmåga att bidra till ett hållbart samhälle”

Styrgruppens arbete fokuserade inledningsvis på övergripande strategifrågor och hur profilområdet skulle organiseras. Under våren 2021 ändrades rubriken för arbetsgruppens mötesbokningar från ”Mat, hälsa och handel” till ”FOHRK”. Namnet FOHRK ’kläcktes’ i styrgruppen när man under muntra former konstaterade att ”någon akronym ska vi väl kunna hitta på”, då de flesta andra forskningsenheter på högskolan har namn som är just akronymer. Även om det finns en avsiktlig association till det engelska ordet FORK (gaffel), så är namnet FOHRK en akronym för profilområdets fullständiga namn – Centre for Food, Health and Retail at Kristianstad University.

Den nybildade styrgruppen träffades på grund av pandemin först digitalt, och mer regelbundet med uppstart under våren 2021 med fysiska träffar. I takt med att FOHRK’s verksamhet började ta form knöts Maria Nyberg, biträdande professor i mat- och måltidsvetenskap och nära medarbetare till Karin Wendin i forskningsmiljön MEAL, till styrgruppen som koordinator. Under 2021 fastslogs att invigningen av FOHRK skulle hållas våren 2022.



*Bild 3: FOHRK's ursprungliga styrgrupp vid lanseringen den 24 maj 2022; Jens Hultman, Albert Westergren och Karin Wendin samt vice-rector Anna-Karin Edberg.*

Vid invigningen den 24 maj 2022, som hölls på campusområdet i Kristianstad, bjöds företrädare för näringsliv och det offentliga in tillsammans med forskare både från högskolan och andra lärosäten för att under trevliga former få lyssna på föredrag och presentationer om FOHRK's verksamhet och framtidsplaner. Som avslutning gav TV-profilen Rickard Tellström, docent i måltidskunskap och expert på matkultur och Måltidshistoria, ett föredrag på temat "Hälsa kan inte köpas, men kan den säljas?".

Under hösten 2022 gjorde styrgruppen en omfattande intern informationskampanj på HKR för FOHRK's räkning, där det gavs information om profilområdet och om kommande aktiviteter samt om hur högskolans forskare och pågående projekt kunde affilieras. Informationen om FOHRK gavs vid såväl fakultetsmöten som i fakultets-nämnder och i forskningsmiljöer på samtliga fakulteter. Informationstillfällena ledde inte sällan till spännande diskussioner om hur olika projekt och projektidéer kunde knytas an till FOHRK. Det första öppna seminariet hölls i december 2022, där både de som redan affilierat sig, och de som var nyfikna och ville veta mer om FOHRK, välkomnades.

Vid tiden för invigningen inleddes arbetet med att utvidga FOHRK från styrgruppen till en kritisk massa med medlemmar från högskolans samtliga fakulteter. Det organisatoriska upplägget med FOHRK bygger på att affiliera antingen enskilda forskare eller projekt som tangerar FOHRK's tre verksamhetsområden – dvs mat, hälsa och handel. Med tanke på de projekt som redan var igångsatta, till exempel inom ramen för forskningsgruppen MEAL, så kunde FOHRK få en flygande start – ett antal projekt var redan igång. Redan vid års-skiftet 2022–2023 var målet att samla minst 30 forskare knutna till forskningsprofilen med råge uppnått.

Affiliering till FOHRK bygger på frivillighet och intresse där FOHRK kompletterar, snarare än ersätter, övriga befintliga forskningsmiljöer och plattformar vid högskolan. Forskare och doktorander som har en anställning vid Högskolan Kristianstad och som har ett forskningsintresse som anknyter till minst två av FOHRK's tre fokusområden kan bli affilierade till FOHRK.

Utöver affiliering av befintliga och nya projekt med anknytning till FOHRK's tre verksamhetsben så beslutade styrgruppen att en del av de resurser som fanns till förfogande skulle användas till att initiera nya projekt och framför allt skapa en grund för att uppmuntra tvärvetenskapliga samarbeten inom profilområdet. Den första utlysningen av s.k. ”seed money” gjordes under 2023 och eftersom det blev en lyckad satsning så gjordes en andra utlysning under 2024. Totalt har 15 projekt finansierats med dessa medel under 2023 och 2024.

Styrgruppens samansättning har förändrats en del under åren av utvecklingen av FOHRK. En tidig förändring i styrgruppen var att Karin Wendin tog sig an rollen som verksamhetsledare för FOHRK, men med styrgruppen alltså som arbetande och planerande funktion i verksamheten. Albert Westergren lämnade styrgruppen för andra uppdrag inom Region Skåne vid årsskiftet 2023–2024 och ersattes av biträdande professor i omvårdnad Lina Behm. Vid årsskiftet 2024–2025 lämnade Jens Hultman styrgruppen för att bli dekan på Fakulteten för ekonomi, och ersattes av Christian Koch, biträdande professor i företagsekonomi.

Sedan starten 2022 har FOHRK arrangerat regelbundna forskningsseminarier och ett flertal möten där nya projektidéer, forskningsresultat

och forskningsstödande frågor som forskningskommunikation och internationalisering diskuterats. FOHRK's forskningsseminarium har en gång om året varit heldagar. Under 2024 genomfördes också ett tvådagars skrivarinternat som uppstart till det här bokprojektet.



*Bild 4: Forskningspresentationer vid ett av FOHRK's seminarier under 2024*

Under 2025 har satsningen på projekt och "seed money" inom utökats inom profilområdet med ytterligare stöd från europauniversitetet COLOURS. COLOURS är en europeisk universitetsallians där Högskolan Kristianstad (HKR) gått samman med åtta andra europeiska lärosäten för att bilda alliansen "COLlaborative innOvative sUustainable Regional univerSities". EU-kommissionen godkände den gemensamma ansökan till Europauniversitet i juli 2023. Högskolan Kristianstads bidrag med ett Co-Lab inom livsmedelsproduktion inom alliansen har stark anknytning till FOHRK och på hösten 2024 genomfördes ett flertal aktiviteter – Spot on food – kring hur vi kan mätta en växande befolkning utan att äventyra planetens och människors hälsa.

Att FOHRK har fått internationellt genomslag blev tydligt under våren 2024 när ICCAS 2024 International Conference on Culinary Arts and Sciences hölls på Högskolan Kristianstad. Forskare från olika delar av

världen deltog på konferensen tillsammans med företrädare för livsmedelsindustrin för att diskutera temat för konferensen: Hur kan hälsosamma och hållbara matval underlättas i ett föränderligt samhälle?

När vi nu under våren 2025 vill göra någon form av delbokslut så kan vi kan konstatera att FOHRK har vuxit till att omfatta ett större antal projekt, och det är med stolthet vi kan räkna ihop antalet affilierade forskare till 44 personer fördelat på samtliga av HKR's fakulteter. Fördelningen bland de affilierade med avseende på hemvist i HKR's olika fakulteter framgår i tabell 1.

**Tabell 1. Affilierade forskare vid FOHRK vid årsskiftet 2024–2025**

| Fakultet                            | NV        | HV        | E         | L        | Totalt    |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| Professorer                         | 3         | 7         | 2         | –        | 12        |
| Docenter/Lektorer                   | 9         | 7         | 7         | 2        | 25        |
| Doktorander/<br>Adjunkter/Assistent | 1         | 3         | 2         | –        | 6         |
| <b>Totalt</b>                       | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>11</b> | <b>1</b> | <b>44</b> |

# The Hungry Sixties – lärdomar om mat, hälsa och handel från Sveriges sista stora hungersnöd på 1860-talet

*Magnus Bohman*

Hungersnöd och svält<sup>1</sup> betraktas vanligtvis som företeelser som i vår del av världen förpassats till historien och som numera endast hem-söker mindre utvecklade eller krigshärjade länder. Ett överflöd av mat tillgodoses genom hög produktivitet i jordbruket, handel och effektiva distributionskedjor. Fred har rått sedan åtminstone 80 år – i Sverige förstås mycket längre än så – och med Berlinmurens fall 1989 tycktes spökena från det andra världskriget ha jagats bort en gång för alla. Men historien är full av ironiska vändningar. I skrivande stund rasar återigen ett storskaligt krig Europa som tillsammans med färska erfarenheter från Coronapandemins och klimatförändringar vittnar om matförsörjningens sårbarhet. Livsmedelverket (2021) har konstaterat en svag livsmedelsberedskap och att Sverige kan drabbas av utbredd undernäring och svält redan efter tre månader i samband med en konflikt i närområdet. Samtidigt lider utsatta grupper, så som omsorgstagande äldre, redan av undernäring (Regeringskansliet 2024).

Låt oss därför konfrontera ett av historiens spöken. Den sista, eller ska vi snarare säga senaste, gången det rådde mer omfattande hungersnöd och svält i Sverige var i slutet av 1860-talet. Då var det inte krig utan extrema väderfenomen – osedvanlig kyla i Norrland 1867 följt av värme och torka i södra delarna av landet 1868 – som orsakade utbredd missväxt som i sin tur förde med sig hunger, svält och död. Föreställningar om denna hungersnöd har reproducerats skönlitterärt och populärhistoriskt för generationer av svenskar, på senare tid genom den prisvinnande boken ”Svälten: hungeråren som formade Sverige” (Västerbro 2018). I kontrast har forskningen ägnat den förhållandevis lite uppmärksamhet. Därmed har påståenden så som att hungersnöden formade

---

<sup>1</sup> Med ”hungersnöd” avses mer allmänt när utbredd brist på mat och hunger råder, medan ”svält” betecknar en senare fas då människor slutligen dör till följd av allt värre undernäring.

det moderna Sverige i stort sett förblivit oemotsagda och utan solida fakta att vila på. Syftet med den här texten är därför att, i ljuset av pågående forskning inom ett internationellt forskarnätverk<sup>2</sup>, rätta ut några av frågetecknen och försöka passa in de sista svältåren under det sena 1860-talet i berättelsen om Sveriges långa och krokiga väg från fattigt utvecklingsland till modern välfärdsstat. Men texten syftar också till att bidra med lärdomar om mat, hälsa och handel som sträcker sig bortom en specifik historisk tid och plats, genom att sätta samtida och framtida utmaningar i perspektiv med hjälp av de historiska erfarenheterna.

”Storsvagåren”, ”ett satans år”, ”Sveriges sista hungersnöd” eller ”hungeråren som formade Sverige”: oavsett benämning så vittnar ordens tyngd om att något extraordinärt inträffade i slutet av 1860-talet som fick långtgående konsekvenser. Förutom hungersnöd och svält talas också om konsekvenser så som startskottet för den stora massutvandringen till Amerika, ett liberalt politiskt skifte till förmån för starkare marknadskrafter och en hårdare syn på fattigdom som underströk individens skyldighet att försörja sig själv. Dylika påståenden kan få en akademiskt skolad historiker att förnumstigt skaka på huvudet och vilja peka på bristande faktaunderlag, förhastade och för långt dragna slutsatser och påminna om att händelser som inträffar samtidigt eller i nära anslutning till varandra inte nödvändigtvis innebär ett faktiskt orsaks-samband. En neutral mellanväg är att konstatera att frågetecknen kring 1860-talets hungersnöd i Sverige och dess konsekvenser ännu är många. Låt oss därför i de nästkommande avsnitten syna några vanliga påståenden och föreställningar i sömmarna.

## **Hungersnöd och svält inte bara i Sverige**

Till att börja med behöver vi inte lyfta blicken särskilt högt för att finna en svältkatastrof som sett till dödstal vida överträffande Sverige. Finland drabbades nämligen av samma extremväder som Sverige, men där blev hungersnöden riksomfattande och landet miste upp till 10 % av sin

---

<sup>2</sup> Forskarnätverket leds av Magnus Bohman, docent i ekonomisk historia och biträdande professor i landskapsvetenskap vid Högskolan Kristianstad och Henrik Forsberg, filosofie doktor i historia vid Helsingfors universitet. En antologi med regionala fallstudier från Sverige, Finland, Ryssland, Estland och Tyskland kommer att publiceras av bokförlaget Routledge (Forsberg & Bohman kommande 2026).

befolkning. I Sverige ökade dödligheten endast marginellt, framför allt i Norrland. Även Estland drabbades av svält medan effekterna av missväxterna på andra håll i exempelvis Sverige och Tyskland, ja faktiskt så långt bort som Centraleuropas marknadsstäder, drabbade befolkningen genom prisstegringar på baslivsmedlet spannmål. Hungersnöden var alltså inte en isolerad nationell händelse så som ofta, direkt eller indirekt, låter påskinas i de svenskspråkiga narrativen. Snarare bör vi tala om 1860-talets hungersnöd som en del av en större kris med varierande yttringar och magnituder på olika platser i Nordeuropa, som i ett historiskt översiktsverk över Östersjöns länder och befolkningar träffande har benämnts ”The Hungry Sixties” (Palmer 2005). Det visar också på de problem som kan komma av att studera en historisk händelse med ett begränsat fokus på ett enskilt land och utan relevanta jämförelser, så som felaktiga eller förhastade slutsatser om dess exceptionalism och omfattning.

## **Sverige och Norrland: särskilt fattiga och sårbara periferier?**

Andra vanligt förekommande föreställningar kan representeras av den klassiska romanen ”Barnen från Frostmofjället” (Fitinghoff 1907): en för många svenskar välkänd snyfthistoria om en föräldralös syskonskara – ej att förglömma geten Gullspiras – mödosamma vandring genom den obarmhärtiga norrländska vintern på flykt från vad de upplevde var en skoningslös fattigvård som ville kapa syskonbanden. Drygt hundra år senare tecknade Magnus Västerbro i tidigare nämnda bok ”Svälten” med liknande penseldrag bilden av ett särdeles fattigt och isolerat Norrland, där fartyg lastade med nödhjälp inte nådde fram i tid innan isen lade sig i Bottniska viken under senhösten 1867. Till dramaturgin hör också här skildrandet av det bistra klimatet, de stora avstånden och det ironiska i att anläggandet av järnvägarna som revolutionerade den livsnödvändiga livsmedelstransporten bara var något enstaka decennium bort. Bilden av ett särdeles fattigt Sverige och Norrland under 1800-talet har på många sätt etsats fast i den nationella självbilden, men den bilden behöver nyanseras. Sverige var under 1860-talet förvisso ännu fattigt, inte minst i jämförelse med nutida förhållanden, och hade därtill mycket ojämnt fördelat ekonomiskt välstånd, men landet var

knappast fattigast i Europa. De norrländska länen var heller inte Sveriges fattigaste sett till totalt välstånd (mätt genom bruttoregionalprodukten utan hänsyn till välståndets ojämlika fördelning) utan var snarare en motor i landets begynnande industrialisering. Därtill, vilket bland annat bekräftats av en aktuell studie av mig själv och historikern Henrik Forsberg (Forsberg & Bohman 2024), var Västerbotten sedan länge en nettoimportör av spannmål genom väletablerad infrastruktur för handel. Påståenden om att 1860-talets hungersnöd drabbade en särdeles fattig och isolerad periferi håller alltså inte streck. Närmare sanningen är rimligtvis att den drabbade en landsända som var mitt uppe i en genomgripande samhällsomvandling som samhällets institutionella och ekonomiska infrastruktur ännu inte hade hunnit anpassa sig till. Det talar för, utan att avslöja för mycket om kommande forskningsresultat, en ökad sårbarhet hos en växande grupp av människor som inte längre förlitade sig på exempelvis familjen eller egen livsmedelsproduktion för sin försörjning. I stället var de beroende av lönearbete i en ekonomi under omvandling som både påbjöd och erbjöd försörjningsmöjligheter utanför den traditionella självhushållningen, och där marknader var avgörande för att tillgodose livsnödvändiga behov.

## **Otillräcklig nödhjälp på allt för hårda villkor?**

Ett annat vanligt påstående rör nödhjälpen: att det kom för lite, för sent och att den fördelades ineffektivt och på alltför hårda villkor. Ovan nämnda studie av Forsberg och Bohman visar att tillräckliga volymer cerealier och mjöl för att hålla befolkningen vid liv anlände till Västerbotten redan innan isen lade sig i Bottniska viken under hösten 1867. Därtill ska räknas all den mat som redan fanns i länet och omfattande finansiell nödhjälp som tillkom i form av lån, bidrag och gåvor. Påståendet att nödhjälpen fördelades på för hårda villkor och inte kom dem till godo som mest behövde den ligger däremot närmare sanningen och synas för närvarande av pågående forskning. Vi ska i sammanhanget betänka de logistiska utmaningarna förknippade med att omsätta finansiella medel till faktiska livsmedel. Vi kan föreställa oss ett yrvaket lokalpolitiskt styre i Norrlands inland (den korrekta benämningen är ”kommunstyrelse” eftersom en reform från 1862 nyligen hade, åtminstone på papperet, omvandlat de medeltida socknarna till moderna kommuner) bestående av en liten grupp lokalbor. Vilka möjligheter

hade de att snabbt fatta välinformerade beslut om omfattande offentliga lån på osäkra grunder och dessutom att på egen hand ombesörja upphandling, transport, lagring och fördelning av livsmedel från andra landsändar, länder eller rentutav världsdelar? Utmaningen ter sig oöverkomlig, men tidigare nämnda studie och pågående forskning visar att kommunstyrelser faktiskt försökte och att det kunde fungera, åtminstone si-så-där, baserat på ett fåtal hittills studerade lokala fall.

I det här läget är det lämpligt att uppmärksamma den nobelprisvinnande nationalekonomen Amartya Sen, som revolutionerade vår syn på svältkatastrofer under företrädesvis moderna förhållanden (se t. ex. Sen 1981). Enligt Sen är en absolut eller total brist på mat sällan (aldrig?) orsak till hungersnöd och svält, utan snarare människors bristande rättigheter att erhålla, inklusive möjligheter att köpa, den. Ett sådant synsätt hjälper oss att förstå såväl enskilda människors som lokala kommunstyrelserns kamp för att materialisera livsmedel i ett samhälle där marknadens logik och understödjande strukturer ännu inte vuxit sig tillräckligt starka och inte inkluderade en växande mängd människor. Det sätter i sin tur centralmaktens agerande i perspektiv, där ”Stockholms” agerande ofta beskyllts som otillräckligt och nonchalant i förhållande till det avlägsna och svältande ”Norrland”. Kanske rörde det sig om en övertro på (naiv, dum eller hjärtlös till sin natur?) eller okunskap om de finansiella nödlånen och bidragens förutsättningar att göra nytta? Totalt sett fanns det alltså tillräckligt med mat och den som hade möjligheter att köpa den kunde få sina behov och önskemål tillfredsställda. Ett talande exempel är att tidningen Umebladet inför julen 1867 annonserade flitigt om diverse läckerheter som fanns att inhandlas i stadens handelsbodas, medan svälten härjade i landsbygdens angränsande socknar.

## **Svält och dödsorsaker**

Ett vanligt missförstånd om hungersnöd och svält rör dödsorsaker. Eftersom människan som biologisk varelse är förvånansvärt seglivad i förhållande till avsaknad av fast föda, till skillnad från det livsnödvändiga vätskeintaget, så inträffar döden vanligtvis till följd av svältrelaterade sjukdomar. Svält försvagar nämligen immunförsvaret, vilket ökar

mottagligheten för infektioner. Diverse magsjukdomar<sup>3</sup> – till exempel diarréer och dysenteri, även till följd av felaktig föda och ”nödmät” av diverse slag – och tyfus är vanliga svältrelaterade sjukdomar. Församlingsprästernas obligatoriska nedteckningar av dödsfall i de så kallade dödböckerna bekräftar att svältrelaterade dödsorsaker så som ”svält”, ”svältfeber”, ”långsam avmattning”, ”dysenteri”, ”engelska sjukan”, ”magplågor” et cetera sköt i höjden i Sveriges värst svältdrabbade region Västerbotten 1867–68. En systematisk studie av dessa fascinerande källmaterial blottlägger dessutom svältkatastrofens förlopp. Det började med ökade dödsfall i framför allt tyfus när effekterna av hungersnöden blev alltmer kritiska under hösten 1867, följt av en kulmen under sensommaren 1868 då röt månadens magsjukdomar satte klorna i de försvagade kroppar som överlevt eller ännu kämpade mot tidigare nämnda infektioner, och slutligen en tillbakagång till normala dödlighetsnivåer under slutet av samma år. Nog var det ett ”satans år” alltid, som lokalt kunde innebära att samhällets sammanhållning och sociala normer ruckades. Exempelvis rapporterade kommunstyrelsen i Burträsk, beläget utanför Skellefteå i Västerbotten, i december 1867 om kringstrykande, spöklika och utmärglade individer som i rastlös desperation och högljudd klagan drev runt i byarna och på kyrkbacken utan möjlighet till hjälp från varken samhällets institutioner eller medmänniskor.

## **Go West? Svälten som orsak till den stora emigrationen**

Låt oss dröja kvar vid den tragiska bild som avslutade föregående avsnitt och ta den till hjälp för att bemöta ett annat påstående, nämligen att 1860-talets hungersnöd blev startskottet för en kraftigt accelererad emigration från Sverige till framför allt Amerika. Emigrationen började redan i mitten 1800-talet och fram till cirka 1920 emigrerade i grova tal 1,5 miljoner svenskar (av dessa återvände faktiskt en femtedel, men då talar vi framför allt om senare perioder), vilket kan viktas mot en total befolkning på cirka 4 miljoner vid tiden för hungersnöden. Det var

---

<sup>3</sup> Kwashiorkor (latin: *malnutritio gravis ex deficientia proteinica*) är en sjukdom med det iögonfallande symptomet att proteinbrist orsakar vattenansamling (ödem) och svullen buk på den svältdrabbade kroppen.

knappast de tragiska existenserna från kyrkbacken i Burträsk och inte heller barnen från Frostmofjället som emigrerade, för hur skulle de kunna vara kapabla till det? Visserligen förekom det att den lokala fattigvården bekostade enkelbiljetter till Amerika, men det var knappast ett gångbart alternativ när svälten härjade som värst. Dessutom var emigrationen och migration till andra landsändar från Västerbotten, som redan pekats ut som värst svältdrabbat i Sverige, i både absoluta och relativa tal mycket liten under 1860-talet medan emigrationen ökade från de södra delarna av landet från och med 1869. Därmed är det problematiskt att argumentera för ett direkt och allmängiltigt orsakssamband mellan svält och emigration i vårt specifika fall, och läge att påminna om att inte missta korrelation för kausalitet. Migration som en form av katastrofhjälp har påtalats av internationell svältforskning, och synas för närvarande av pågående forskning i förhållande till 1860-talets hungersnöd i Sverige. Redan nu är dock kunskapsläget gott nog för ett uttalande om att migration spelade en begränsad roll som katastrofhjälp i Sveriges värst svältdrabbade region Västerbotten. Gullspira och barnen från Frostmofjället får ursäktas.

## **Okontrollerad befolkningstillväxt orsakade hungersnöden?**

Det är ett faktum att den stora emigrationen från Sverige knappt ses ens som ett hack i den befolkningskurva som illustrerar landets kraftigt ökade befolkning under 1800-talet: en fördubbling från cirka 2,5 miljoner till 5 miljoner invånare. Om inte det orsakar höjda ögonbryn så kanske Västerbottens fyrdubblade befolkning under samma period gör det. Hur kunde det bli så? Svaret ligger i den ”demografiska transition” som alla länder som utvecklats från jordbrukssamhällen till moderna industri- och postindustriella samhällen har genomgått. Under 1800-talet befann sig Sverige i den fas av transitionen då dödstalen, långsiktigt sett, stadigt började sjunka men födelsetalen alltjämt var mycket höga vilket orsakade en explosionsartad befolkningstillväxt. En förenklad förklaring är kombinationen av högre matproduktion, avsaknad av krig och minskad letalitet för vissa infektionssjukdomar så som smittkoppor. Det sammanfattas av skalden Esaias Tegnér's klassiska ord om att ”freden, vaccinet och potäterna” orsakade det ökade antalet svenskar.

Dessutom var inflyttningen av unga vuxna förhållandevis till Västerbotten från andra delar av landet under perioden i fråga, vilket bidrog till den regionala befolkningsökningen.

1860-talets hungersnöd inträffade alltså i ett sammanhang av kraftig befolkningstillväxt, vilket aktualiserar den klassiska ekonomen Thomas Robert Malthus (1798) inflytelserika teori om befolkningens inneboende tendens att växa snabbare än livsmedelstillgången. Teorin inspirerar alltjämt forskning om både historiska och moderna förhållanden, även om den i sin ursprungliga tappning från 1798 så småningom förlorade relevans när produktionsökningen överträffade befolkningstillväxten samt till följd av den demografiska transitionens ändrade befolkningsmönster. Vi bör dock akta oss för att ropa ”Malthus” i samband med 1860-talets hungersnöd och att dra förhastade slutsatser om sambandet mellan svält och befolkningstillväxt, bland annat i ljuset av Amartya Sens tidigare anförda teori. Vi bör också beakta Malthus motpol, representerad av den danska ekonomen Ester Boserups (1965) teori som lite tillspetsat bygger på att befolkningstillväxten driver produktionsökningen. Enligt Boserups resonemang skulle man kunna argumentera för att befolkningsstorleken bestämmer produktionsförmågan och därmed försörjningspotentialen i ett jordbrukssamhälle. Ett sådant resonemang pekar mot att det snarare än för-många-munnar-och-för-lite-mat till följd av okontrollerad befolkningstillväxt var andra aspekter av livsmedelsförsörjningen som fallerade i Sverige under 1860-talet.

## **Avslutning: en fortsatt svårsmält historia?**

Den här texten har adresserat några vanligt förekommande föreställningar om 1860-talets hungersnöd, och därmed bidragit med mer generella insikter om svältkatastrofers orsaker, förlopp och konsekvenser. Kanske är läsaren vid det här laget ”still confused” men förhoppningsvis ”on a higher level”, vilket i så fall får betraktas som ett viktigt uppnått mål. För nog finns det viktiga insikter att hämta från de historiska erfarenheterna av hungersnöd och svält som hjälper oss att förstå de processer som lett fram till dagens situation men också samtida och framtida utmaningar kopplade till mat, hälsa och handel. Insikterna relaterar bland annat till hur tillgång på den livsnödvändiga maten måste

säkerställas genom stabil och tillförlitlig produktion, men också genom effektiv fördelning och beredskap inför oförutsedda händelser så som extremväder. Vidare visar de historiska erfarenheterna på vilka hälsoeffekterna blir om tillgången på mat fallerar eller om otjänliga alternativ till hälsosam mat konsumeras som substitut. Sist och inte minst visar historien på handelns och marknadens betydelse för att uppnå tillräcklig tillgång på mat, som dessutom är hälsosam och distribueras effektivt. Här lägger jag som ekonomiskhistoriker fram mitt sista och viktigaste argument, nämligen att marknaden må vara ett oöverträffat verktyg som emellertid förutsätter stabila understödjande sociala, ekonomiska, och politiska strukturer. Det argumentet understöds tacksamt nog av 2024 års nobelpris i ekonomi<sup>4</sup> som tilldelades ekonomisk-historikerna Daron Acemoglu och James A. Robinson (t. ex. 2012). Dessa understödjande strukturer bör betraktas som historiska produkter som byggts upp under lång tid, genom olika utvecklingsvägar som skiljer sig åt mellan länder och regioner. De historiska erfarenheterna av svält och hungersnöd bär dystert vittnesbörd om vilka konsekvenserna blir när dessa strukturer rubbas av krig, kriser och katastrofer av olika slag.

”The Hungry Sixties” visar i sin tur mer specifikt på vilka konsekvenserna kunde bli när marknadens understödjande strukturer ännu var otillräckliga och i vardande, vilket är en situation som stora delar av världen befinner sig i ännu idag. De politiska aktörerna i såväl Stockholm som Burträsk agerade under svältkatastrofen enligt marknadens logik, av skäl som placerar sig någonstans mellan ideal och nödvändighet. Mot sig hade de marknader som inte var perfekta avseende kommunikationsflöden och transporter, men heller inte sett till den komplexa väv av individuella motiv, värderingar och ageranden som också utgör marknaden. Perfekt fungerande marknader, i betydelsen att varje efterfrågan snabbt matchas av ett anpassat utbud, ska ses som en utopisk tankefigur. Det visar i sin tur på betydelsen av erforderlig beredskap, i proportion till en bristfällig marknad och till de hot mot marknadens funktionssätt som krig, kriser och katastrofer utgör. Tillräcklig beredskap saknades uppenbarligen i samband med Sveriges senaste

---

<sup>4</sup> Den fullständiga benämningen är ”Sveriges Riksbanks pris i ekonomisk vetenskap till Alfred Nobels minne”, som på grund av sin otymplighet förpassas till denna fotnot.

stora hungersnöd, vilket kan ses mot bakgrund av 1860-talet som en brytningstid där ny samhällsordning börjat ta form utan att rimliga säkerhetsnät för dess mest utsatta ännu hade utvecklats.

Avslutningsvis, när den här texten nu når sitt slut, formulerar sig de trängande frågorna som av sig själva. Har vi verkligen lärt oss tillräckligt av historien och har vi erforderlig beredskap inför dagens och framtiden utmaningar? Hungersnöd och svält är långt ifrån besegrade globalt sett, och kanske heller inte i vår del av världen när vi går en osäker framtid till mötes.

## Referenser

- Acemoglu, Daron & Robinson, James, A., *Why Nations Fail. The Origins of Power, Prosperity, and Poverty*, New York, 2012.
- Boserup, Ester, *The Conditions of Agricultural Growth: The Economics of Agrarian Change under Population Pressure*. London: Allen & Unwin., 1965
- Fitinghoff, Laura, *Barnen ifrån Frostmojället: en barnberättelse för små och stora*, Stockholm, 1907.
- Forsberg, Henrik & Bohman, Magnus (red.), *Economic and Social History of a European Famine: Comparative Perspectives on Northern European Harvest Failures in the 1860s*. Routledge, kommande 2026.
- Forsberg, Henrik & Bohman, Magnus, 'Relieving famine. Northern Sweden (Västerbotten) between state, market, and civil society during the 1860s. *Scandinavian Economic History Review*, Volume 72, Issue 3, pp. 248–265, 2024.
- Livsmedelsverket (2021). *Kost vid förhöjd beredskap. Redovisning av regeringsuppdrag 2020–2021*. Dnr 2021/00384.
- Malthus, Thomas Robert, *An Essay on the Principle of Population*. London: Penguin Books, 1798 (1970).
- Palmer, Alan, *Northern Shores. A History of the Baltic Sea and its Peoples*, London, 2005.

- Regeringskansliet (2022). *Uppdrag till Livsmedelsverket om att sprida kunskap om mat och måltiders betydelse för äldre* [pressmeddelande], 16 maj.  
<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2024/05/uppdrag-till-livsmedelsverket-om-att-sprida-kunskap-om-mat-och-maltiders-betydelse-for-aldre/>
- Sen, Amartya *Poverty and Famines: An Essay on Entitlement and Deprivation*. Oxford: Oxford University Press, 1981.
- Västerbro, Magnus, *Svälten: hungeråren som formade Sverige*. Stockholm: Albert Bonniers förlag, 2018.

# Framtidens fysiska dagligvarubutik: Vägen mot hållbar konsumtion

*Karin Alm*

Företagens sociala ansvarstagande för hållbar utveckling har gått från att tidigare vara en möjlighet för dagligvarubranschens aktörer till något branschen måste förhålla sig till. I takt med att hållbar utveckling får ett allt större fokus i samhällsdebatten, ställs högre krav på branschen att agera i linje med Agenda 2030 och FN:s Globala mål för hållbar utveckling<sup>5</sup>. Där klimatet, miljö och hälsa är otvivelaktigt viktiga samhällsfrågor. Under de senaste decennierna har hållbarhet till följd av detta allt oftare hamnat på butikskedjornas agenda.

## Butikens roll för hållbar konsumtion

Hållbarhet inom dagligvaruhandeln är således ett aktuellt men också viktigt ämne att utforska, eftersom dagligvaror och särskilt livsmedel är något som angår oss alla. Samhällsdebattens ökade fokus på hållbarhet har lett till att dagligvarubutikens roll, vad gäller butikens marknadsföring för hållbar konsumtion särskilt har uppmärksammats. Dagligvarubutiken med sin unika position på den lokala marknaden utgör en betydelsefull länk mellan producenter och konsumenter och kan därför antas ha en stark inverkan på en hållbar utveckling.

Butikerna förväntas i allt högre utsträckning i sin marknadsföring bidra till en hållbar konsumtion. Interaktiv marknadsföring möjliggör en dialog mellan aktörer. Där forskningen som presenteras i detta kapitel har fokus på interaktioner som utspelas i butiken, mellan butikschefer, butikspersonal och kunder på butikens scen. Svårigheten ligger i att navigera begreppet hållbarhet och vad som innefattas i att handla hållbart när det gäller livsmedel är inte alltid självklart. Hållbar konsumtion i synnerhet kan betyda helt olika saker för olika individer. I den pågående samhällsdebatten lyfts flera aspekter som kan anses ha en negativ inverkan på klimatet. Där dagligvarubutiker har en viktig roll för att

---

<sup>5</sup> <https://globalamalen.se/om-globala-malen/>

iscensätta och främja hållbar konsumtion i livsmedelsbutikens marknadsföring av hållbarhet (Hillier et al., 2018). Miljö- och klimatfrågor har globalt diskuterats sedan 1960-talet och i Sverige tog miljödebatten fart under 1970-talet<sup>6</sup>. Samtidigt visar undersökningar (Statistikmyndigheten (SCB))<sup>7</sup> att dagens konsumtion av mat ligger långt över gränsen för vad vår planet klarar av att hantera på en längre sikt. Agenda 2030 siktar på att halvera det globala matsvinnet per person i butik- och konsumentledet och minska matsvinnet längs hela livsmedelskedjan, även förlusterna efter skörd. Mål 12: Hållbar produktion och konsumtion tar upp denna problematik, med fokus på matsvinn i delmål 12.3. Under våren 2020 lanserade i linje med Sveriges nationella handlingsplan för minskat matsvinn, livsmedelsbranschen ett ”Samarbete för minskat matsvinn” (SAMS). SAMS består av aktörer från alla delar av livsmedelsvärdekedjan. Och drivs av Livsmedelsverket, Naturvårdsverket och Jordbruksverket. Flera av de svenska dagligvarukedjorna är medlemmar i SAMS.

Dagligvarubutiker ses därför i sin marknadsföring löpande utveckla strategier för att ta ansvar för att informera kunden om matsvinnets klimatpåverkan med koppling till de globala målen. Många dagligvarubutiker har efterhand inrättat butikskök i vilka mat som närmar sig bäst före datum kan tillagas och säljas som färdigrätter för att minska matsvinn. Andra exempel är ”Svinnsmart”, applikationen ”To Good To Go”, och butikernas samarbeten med ideella föreningen. Där ytterligare ett exempel är ”Ätbart”, där mat som inte går att sälja doneras till lokala organisationer och föreningar i syfte att bistå människor i socioekonomisk utsatthet. Diskussionen om matsvinn aktualiserar att butikens marknadsföring spelar en betydelsefull roll för att i dialog med kunden främja hållbar konsumtion. Samtidigt kompliceras butikens marknadsföring av hållbarhet genom att definitionen av begreppet hållbarhet är komplext och svårdefinierat.

Likväl är hållbarhet och företagens samhällsengagemang inget nytt inom marknadsföringsämnet. Det samhälleliga marknadsföringskonceptet aktualiserades redan under 1960-talet. Prothero (1990) beskrev

---

<sup>6</sup> Sveriges Natur nr 5–2021)

<sup>7</sup> <https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/agenda-2030/mal-12/>

detta som den evolutionära fasen av marknadsföring och av framtida strategier. En fas som provocerade marknadsförare att överväga vad ansvarsfull konsumtion innebar. När det gällde framtida strategier för marknadsföring ansågs en marknadsföring som motiverade en hållbar konsumtion vara vägen framåt för att motverka konsumism. Konsumism är en kritisk benämning på det västerländska samhällets överkonsumtion och en livsstil där köp och konsumtion har blivit ett värde i sig. Den pågående samhällsdebatten kring hållbar utveckling aktualiserar betydelsen av det samhälleliga marknadsföringskonceptet. En debatt som manar till tydliga krav och förväntningar där det gäller för dagligvarubutiker att utveckla metoder för hållbar konsumtion vilket även kan förväntas omfatta butikens strategier för ett minskat matsvinn.

Dagligvarubutiken ligger i gränslandet mellan leverantörerna, grossisterna och kunderna och har därmed en central roll i omställningen till ett mer hållbart livsmedelssystem (Vadakkepatt et al., 2021). När det gäller matsvinn i butiken består en stor del, ungefär 30 procent, av frukt och grönt. Där en stor del förstörs redan vid transport och hantering i butikerna. Men även konsumenters köpbeteende spelar in när de klämmer och känner på frukten, tappar på golvet osv. I butiken finns därför flera utmaningar vad gäller marknadsföringen för att minska butikens svinn av frukt och grönt. Och butikens personal är ofta generellt tveksamma till att erbjuda kunden frukt och grönsaker med synliga försämringar och skavanker. Eftersom det finns tydliga normer och förväntningar hos många konsumenter avseende vilka färger, former och storlekar som olika frukter och grönsaker ska ha. Frukt och grönt som avviker från dessa normer och förväntningar kan det vara svårt för butiken att sälja. (se t.ex. Hermsdorf et al., 2017).

Hållbarhet är både ett omtvistat och ett mångtydigt begrepp. Är hållbarhet ett ideal som ska uppnås och i så fall vems ideal, en norm där det riktas förväntningar och ställs krav mot butik, och vilka är kundens förväntningar på hållbara produkter. För att kunna greppa hållbar konsumtion och hur hållbara handlingar ”görs” i butikens marknadsföringspraktiker behövs kunskap för att förstå vad det är som händer i mötet mellan butikschefen, butikspersonalen och kunden.

## Butikshefer som hållbarhetsambassadörer

I Alms (2022) licentiatavhandling utforskades dynamiken i dagligvarukedjors interna processer i kommunikationen mellan butikskedjans centrala nivå och butiken. Studien var longitudinell och genomfördes över en tioårsperiod, under vilken tre studier genomfördes: (studie 1: intervjuer på kedjans centrala nivå, studie 2: intervjuer med butikshefer och handlare, samt studie 3: uppföljande intervjuer med butikshefer och handlare). I studien ingick tre svenska dagligvarukedjor. Totalt genomfördes 38 intervjuer varav 20 intervjuer på kedjornas centrala nivå och 18 intervjuer med butikshefer och handlare. Studiens resultat visade hur gap i kommunikationen mellan butikskedjornas centrala nivå och butiksnivån fick betydelse för marknadsföringen av hållbarhet i butiken. Där det blev synligt att kedjornas interna information om hållbarhet förmedlades på en rad olika sätt.

Intervjuerna med butikshefer och handlare synliggjorde hur gap i dialogen med central nivå ledde till att butikerna tog sig an utmaningar vad gällde att marknadsföra hållbarhet på olika sätt. I studien identifierades flera gap i dynamiken av informationsspridning mellan kedjans centrala nivå och butiken, alla betydelsefulla för iscensättandet av hållbarhet i butiken. Det var uppenbart att butikshefernas upplevda handlingsutrymme vad gällde val av framförallt lokala produkter visade sig ha betydelse för hur marknadsföring av hållbarhet tog sig uttryck i butikens sortiment. Detta blev särskilt tydligt avseende butikens lokala samarbeten med lokala odlare och lokala producenter kopplat till hur hållbarhet marknadsfördes i butikens sortiment. Några exempel på hur detta kunde ta sig uttryck är att några butikshefer arbetade strikt utifrån det sortiment som rekommenderades från central nivå. Medan andra valde att presentera och iscensätta hållbarhet i butikens marknadsföring på eget bevåg, genom att plocka fram och marknadsföra lokala och ekologiska produkter framför andra produkter i kedjans grundsortiment. Ytterligare någon butikshef eller handlare gick ett steg längre och tog egna, och ibland, nytänkande initiativ i samarbetet med lokala leverantörer. En av handlarna började exempelvis sälja lokalproducerad marmelad på räddad fallfrukt, marmelad som producerats av en lokal odlare. Medan en av butiksheferna byggde ett Ekotorg i butikens frukt- och grönt-avdelning varje fredag för att uppmuntra kunden till att handla ekologiska produkter.

## Tänk om idealtyper är nyckeln

De skiftande angreppssätten när det gällde hur marknadsföring av hållbarhet som skildrades i butikerna motiverade att komplettera analysen med sociologen Max Webers<sup>8</sup> teori om idealtyper. Motiveringen var att skapa en förståelse för vad som motiverar individer att agera på olika sätt. Tänk om detta kanske kunde vara nyckeln för att förstå det där gapet, mellan pratet om hållbarhet och den faktiska försäljningen av hållbara produkter. Resultaten i avhandlingen belyste hur butikschefer och handlare agerade olika i sina val av handlingar beroende på det handlingsutrymme som gavs. I studien typifierades och namngavs butikspersonalen olika idealtyper beroende på karaktärsdrag. Tre idealtyper av butikschefer och handlare identifierades nämligen: "rebellen" (som följer sin egen övertygelse), "bromsklossen" (som följer centrala direktiv och traditioner) och "eldsjälen" (som brinner för hållbarhetsfrågor). Eldsjälen är typen som deltar i olika sociala sammanhang där hållbarhet är i fokus, samlar kunskap om hållbarhet, testar olika metoder och sprider kunskap om hållbarhet. Kunskap om dessa olika idealtyper kan medverka till relevanta och konstruktiva frågor. Vad driver rebellen? Varför känner sig bromsklossen resignerad?

Låt oss anta att framtidens dagligvarubutik inte bara förväntas marknadsföra hållbara produkter utan att butiken också förutsätts proaktivt driva initiativ som motiverar framtida hållbar konsumtion. Återkopplat till idealtyperna och framtidens hållbara butik identifierades även en fjärde och möjlig framtående idealtyp - visionären. Visionären söker efter meningssammanhang som skapar mening för individens handlingar och motiverar individen att proaktivt driva en hållbar utveckling i butikens sortiment. Idealtypen visionären kan beskrivas som en individ som drivs av att vara en del i ett större socialt sammanhang. Visionären kan genom att inspirera och stimulera andra individers organisationsengagemang och samhällsintresse bana vägen för marknadsorienterad hållbarhet och framtidens hållbara dagligvarubutik. Men man

---

<sup>8</sup> Weber, M.; 1983. Ekonomi och samhälle, Förståendesociologins grunder. Sociologiska begrepp och definitioner - Ekonomi, samhällsordning och grupper. Grahn's Boktryckeri, Lund.

ska komma ihåg att idealtyperna inte är verkliga människor, utan tankekonstruktioner som formas utifrån de förutsättningar som finns. En butikschef som inte får tillräckligt handlingsutrymme kan ses som en bromskloss i en situation eller en rebell i en annan situation. Dessa tankekonstruktioner och typifieringar av individer kan skapa större förståelse för butikschefernas val av handlingar. De kan också ge chefer på central nivå ny kunskap om vilka förutsättningar som butikschefer och handlare kan behöva för att i sitt dagliga arbete känna sig engagerad i marknadsföring av hållbarhet. Genom sin kraftfulla position på marknaden kan butikschefer och handlare förväntas finna metoder för att driva utvecklingen när det gäller hållbarhetsfrågor kopplat till våra matvanor. Där butikens personal behöver kunskap men också uppmuntran och förtroende för hantverket i det praktiska genomförandet av hur marknadsföring av hållbarhet iscensätts och görs gripbart för kunden. I det praktiska genomförandet behöver butikschefer och handlare engagera sig för förändring och i likhet med idealtypen Visionären våga tänka visionärt. Butikens personal behöver inspireras och uppmuntras samt ges en känsla av delaktighet och självbestämmande för att kunna påverka i en given situation.

På butiksnivå innebär förändringar planering, ändringar och nya organisationsscheman med ”pilar och boxar” vilka inte alltid kommuniceras till butikens personal. För butikens iscensättande av hållbar konsumtion kan butikschefens roll som hållbarhetsambassadör därför inte förbises, då butikspersonalen är de som arbetar i denna förändring. Alm (2022) argumenterar för att det behövs en statusförbättring vad gäller butikschefens och butikspersonalens handlingsutrymme i marknadsföring av hållbarhet. I avhandlingen presenterades betydelsen av att organisatoriska värden kommunicerades i dynamiken mellan butikskedjans centrala nivå och butiken. Därigenom kan butikschefens önskan att utvecklas inom organisationen motiveras.

En studie som bygger vidare på argumenten i Alm (2022) kopplat till butikschefens roll som hållbarhetsambassadör är Alm och Hultmans (2023) studie som pekade på att butikschefen först och kanske främst behöver utrymme för att absorbera samhällsdebatten och analysera vad som är relevant och vad som är realistiskt. Något som förutsätter förmåga att balansera insatser mot efterfrågan, samt att filtrera efterfrågan.

Därutöver har butikschefen en rad andra funktioner och roller som måste hanteras. Dessa är: tolkning (absorbera, analysera), beslutsfattande (balansera, filtrera), och ledarskap (engagera, inspirera). Något som sammantaget kan komplicera förverkligandet av rollen som engagerar och inspirerar butikspersonalen vad gäller att marknadsföra hållbarhet. Det behövs därför ytterligare kunskap om butiken och butikschefens roll för iscensättandet av hållbar konsumtion. För ökad förståelse behöver vi därför utforska och närma oss begreppet hållbarhet som ett socialt konstruerat fenomen.

## **Social interaktion i dagligvarubutiken**

Hållbarhetsfrågor diskuteras ofta baserat på resultatet av komplexa sociala interaktioner, där olika aktörer och intressen samverkar och ibland kolliderar. Genom att utforska dessa dynamiska interaktioner och relationer kan förståelse skapas för varför hållbarhet och hållbar konsumtion är så utmanande och komplext att förstå. I det fortsatta avhandlingsprojektet från licentiat till doktorsexamen analyseras marknadsföring av hållbarhet i dagligvarubutiken med utgångspunkt i teorier inom symbolisk interaktionism. Där Goffmans (1959) dramaturgiska perspektiv och teatermetaforen används i avhandlingen för att undersöka hur hållbarhet konstrueras i sociala interaktionen mellan individer i butiken. Med hjälp av teatermetaforen tolkas butikens marknadsföring av hållbarhet.

Låt oss betrakta butiken som en teaterscen på vilken butikschefen, handlaren och butikspersonalen dagligen alla spelar sina roller i butikens föreställning. I butikens dagliga arbete med att iscensätta och marknadsföra hållbarhet är butikschefens och handlarens roll central. Det centrala är att förstå mänsklig social interaktion och individers ömsesidiga intryck – intrycksstyrning – på andras handlingar. Social interaktion definieras genom individers ömsesidiga inflytande på varandras handlingar mellan de individer som befinner sig i varandras omedelbara närhet. Avhandlingen utforskar genom ett interaktionistiskt perspektiv hur hållbarhet ges mening med hjälp av metaforen om hållbarhetens dramer (skådespelet) i butiken. Därigenom skapas förståelse kring nya sätt att tänka vad gäller framtida hållbara dagligvarubutiker. Butikens framträdanden avser att upprätthålla definition av den hållbara livsmedelsbutiken. För att teaterföreställningens framträdande ska behålla sin

attraktionskraft behöver butikens scenmiljö utvecklas långsiktigt. Ett trovärdigt framträdande om hållbarhet (för både personal och kund) kräver viss rekvisita (dvs marknadsföring). Marknadsföring som presenteras med hjälp av allt från leverantörers demos, och butikens egna skyltar till strategier för minskat matsvinn genom prissänkning innan varans bäst-före-datum (Rädda mat! Ät smart, Ät snart!).

## Vi har alla ett ansvar

En hållbar livsmedelskonsumtion – från jord till bord – som inverkar på en globalt ekologisk och hållbar livsmedelsproduktion involverar alla aktörer i livsmedelskedjan. Grossister har kunskaper om producenter, produkter, transporter, m.m. Handlare, butikschefer och kategori-ansvariga har kunskaper om var, hur och vilka olika produkter som kan säljas. Och är de som möter konsumenternas reaktioner. Ett dilemma som ofta lyfts fram är att konsumenter säger en sak – attityd – men gör en annan – beteende. Det är därför rimligt att anta att det behöver ske en förskjutning i konsumentens medvetande. För detta behöver butikschefer och handlare förstå hur butikens marknadsföring inte bara behöver relatera hållbarhet till kundens förmåga att se långsiktigt. Marknadsföring av hållbarhet behöver även proaktivt i sin marknadsföring kommunicera till kundens kollektiva jag i termer av att engagera kunden att i köpögonblicket stanna upp, reflektera och ibland tänka bortom de egna behoven. Hållbar utveckling handlar om att få individen engagerad i framtida generationer (Brundtland kommissionen, 1987)<sup>9</sup>, genom att få kunden att reflektera och se bortom det egna jaget (din granne gör...). Butiken har således ett ansvar att i sin marknadsföring av hållbarhet iscensätta den större bilden för att få kunden att förstå vad hållbara handlingar innebär i en vidare mening.

För iscensättandet av hållbar konsumtion kan butikschefer och handlares roll som hållbarhetsambassadörer – genom butikens unika position på den lokala marknaden – komma att få en allt större betydelse i framtidens livsmedelsbutiker. Butiken är en mötesplats. Samskapande genom ökad dialog mellan olika aktörer i livsmedelskedjan kan antas

---

<sup>9</sup> FN-rapport som spred begreppet "hållbar utveckling" globalt år 1987, även kallad Brundtlandrapporten

ha en hög potential att leda till att nya verktyg och metoder kan utvecklas för att iscensätta hållbara handlingar. Detta specifikt med fokus på en ökad hållbar konsumtion, men också för ett minskat matsvinn generellt. Butiken är ett centralt nav och en arena för ansträngningarna eftersom det är där de olika aktörerna i livsmedelskedjan möts. Resonemanget motiverar relevansen av att fortsatt utforska butikens roll för marknadsföring av hållbarhet som motiverar och skapar hållbara handlingar för framtida ökad hållbar konsumtion.

## Referenser

- Alm, K. 2022. *Butikens roll för hållbar konsumtion. Ett marknadsorienterat perspektiv på hållbar sortimentsutveckling i dagligvarukedjan*. [The store's role for sustainable consumption - A market-oriented perspective on the development of sustainable assortment in the grocery retail chain], Licentiate Thesis, Lund University.
- Alm, K. & Hultman, J. 2023. Sustainability ambassadorship – the role of the store manager in development of in-store sustainability communication. *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 33 (5)  
<https://doi.org/10.1080/09593969.2023.2263821>
- Goffman, E. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Penguin Random House, UK. (1990)
- Hermesdorf, D. Rombach, M. & Bitsch, V. 2017. Food waste reduction practices in German food retail. *British Food Journal*, 119 (12), 2532-2546.
- Hillier, D., Jones, P. & Comfort, D. 2018. The sustainable development goals and retailing. *World Review of Entrepreneurship, Management and Sustainable Development*, 14 (5), 608–618.
- Prothero, A. 1990. Green Consumerism and the Societal Marketing Concept: Marketing Strategies for the 1990's. *Journal of Marketing Management*, 1990. 6 (2), 87–103.
- Vadakkappatt, G. G., K. P. Winterich, V. Mittal, W. Zinn, L. Beitelspacher, J. Aloysius, J. Ginger, and J. Reilman. 2021. Sustainable Retailing. *Journal of Retailing*, 97 (1), 62–80.  
<https://doi.org/10.1016/j.jretai.2020.10.008>

# Butikens matmiljö – nyckel till hållbara och hälsosamma matvanor?

*Heléne Tjärnemo*

## Inledning

Detta kapitel fokuserar på dagligvaruhandeln och dess betydelse för miljömässigt hållbara och hälsosamma matvanor.<sup>10</sup> Utgångspunkten är att dagligvaruhandeln, och särskilt den enskilda butiken, spelar en central roll för vad konsumenten väljer att lägga i kundkorgen. Det är i dagligvarubutiken, såväl fysisk som online, som utbud och efterfrågan möts, och det är där majoriteten av alla matinköp sker. I butiken marknadsförs livsmedel genom exempelvis exponering, skyltning och pris-sättning, vilket tillsammans skapar en fysisk matmiljö som kan inverka på konsumentens val. I texten som följer diskuteras handelns roll samt effekterna av olika butiksinterventioner<sup>11</sup> som syftar till att främja hälsosamma och hållbara matval. Hur förändringar i den fysiska matmiljön i butik kan bidra till hållbara och hälsosamma matvanor har undersökts av forskare inom flera vetenskapliga discipliner, såsom nutrition, medicin, folkhälsa, mat- och måltidskunskap, lantbruk och livsmedelsproduktion, miljö och hållbarhet, konsumentbeteende, marknadsföring och handelsforskning. I detta kapitel görs ett försök att sammanfatta och ge en översiktlig bild av kunskapsläget.

## Maten vi äter påverkan både hälsa och miljö

Maten vi äter har konsekvenser för både hälsa och miljö. Enligt Livsmedelsverket rankas matvanor idag som den främsta riskfaktorn, efter

---

<sup>10</sup> Kapitlet har sin utgångspunkt i ett pågående forskningsprojekt "Från ord till handling – handelns roll i utvecklingen av hållbara och hälsosamma matvanor" finansierat av Handelsrådet.

<sup>11</sup> Termen "butiksinterventioner" används i flera butiksstudier, men definieras aldrig eller sällan. I detta kapitel avses med "intervention" aktiviteter, insatser eller ingrepp i butiksmiljön, i syfte att stimulera konsumenten till ett visst, för individen och samhället i stort, bättre beteende.

tobak, för ohälsa och för tidig död i Sverige. Bra matvanor lägger, menar Folkhälsomyndigheten, grunden för god hälsa medan dåliga matvanor kan leda till övervikt och obesitas (fetma), riskfaktorer för olika sjukdomar exempelvis hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer. Utifrån ett hälsoperspektiv handlar bra matvanor om att äta mer näringsrik mat, exempelvis växtbaserad och fiberrik mat, och mindre av produkter med hög energitäthet och lågt näringsvärde, såsom läskedrycker och snacks.

Matens miljöpåverkan sker framför allt i produktionsledet och handlar om användningen av jordbruksmark och vatten, effekter av giftiga ämnen på biologisk mångfald, övergödning samt utsläpp av växthusgaser från odling och djurhållning (Larsson, 2015). Även om det sker effektiviseringar inom primärproduktionen är forskningen överens om att även övriga aktörer inom livsmedelssystemet behöver arbeta för att minska matkonsumtionens miljöpåverkan.

I det stora hela är hälsosam mat även bra ur ett miljöperspektiv. Det finns således inga större konflikter mellan att äta hälsosamt och hållbart. Däremot kan engagemanget för matens hälso- respektive miljöpåverkan variera, både hos en och samma individ och mellan olika individer. Medan matens hälsopåverkan är direkt kopplad till individen, är dess miljöpåverkan i större utsträckning kopplad till kollektiva framtida intressen. Matens miljöpåverkan är också komplex, och det kan uppstå målkonflikter beroende på vilken miljöaspekt som är i fokus. Ett tydligt exempel på denna komplexitet är kött. Å ena sidan har kött en negativ klimatpåverkan, å andra sidan har kött från naturbetande djur en positiv påverkan på biologisk mångfald.

## **Nordiska näringsrekommendationer (NNR2023)**

År 2023 kom Nordiska ministerrådet ut med en ny upplaga av nordiska näringsrekommendationer, NNR2023 (Blomhoff et al., 2023). För första gången vägs även miljöaspekter in, om än på översiktlig nivå. Hälsoaspekterna är fortsatt överordnade i rekommendationerna. Näringsrekommendationerna är baserade utifrån ett nordiskt och baltiskt perspektiv och målgruppen är den allmänna befolkningen. De referensvärden för energi och näringsämnen som anges i NNR2023 är utgångspunkt för vidare utveckling av nationella kostråd, i Sveriges fall

av Livsmedelsverket. Nationella kostråd tar hänsyn till nationella förutsättningar, exempelvis livsmedelsproduktion- och säkerhet, beredskap, djurvälstånd och sociokulturella aspekter, samt vilka förändringar i matkonsumtionen som behövs utifrån ett nationellt folkhälsoperspektiv. NNR2023 förespråkar i korthet en ökad konsumtion av växtbaserade livsmedel och fisk, bibehållen konsumtion av fågel och osötade mejeriprodukter med låg fetthalt samt en minskad konsumtion av rött kött, processat kött, processad energität mat med lågt näringsinnehåll, alkohol, godis och sötade drycker. För samtliga livsmedelsgrupper gäller rekommendationen att, inom gruppen, välja ett alternativ med låg miljöpåverkan (se figur 1).

Figur 1. Sammanfattning av rekommendationerna från NNR2023



(Källa: Livsmedelsverket)

## Matinköp sker ofta utifrån vana eller variation

Näringsrekommendationer och kostråd i all ära. För att främja hållbara och hälsosamma matvanor krävs att dessa omsätts i praktiken. Att förändra matvanor har dock visat sig vara svårt. Konsumentens matvanor påverkas av många olika faktorer på individ-, grupp- och strukturell nivå, och är ofta starkt kopplade till livsstil och sociokulturella miljöer (Fernqvist et al., 2024). Maten ska dessutom passa smak, måltid och plånbok. Vidare görs många matinköp med lågt engagemang och utifrån vana. Att få konsumenten att göra mer medvetna val, utifrån hållbarhet och hälsa, anses betydelsefullt som ett första steg (Fernqvist et

al., 2024). Det har dock visat sig att informationskampanjer i syfte att utbilda konsumenter inte är särskilt effektfulla när det gäller att få till stånd en faktisk beteendeförändring (Mont et al., 2014). I själva val-situationen ges ofta kortsiktiga smakupplevelser företräde framför mer långsiktiga hälso- och miljöhänsyn.

Svårigheten att förändra matvanor återspeglas också i att matrelaterad ohälsa har ökat under en lång rad av år. Till exempel har i dag över hälften av svenskarna övervikt eller obesitas, enligt aktuell statistik från Folkhälsomyndigheten gällande övervikt och obesitas hos vuxna. I samma spår visar dagligvaruindex 2023 från branschorganisationen Svensk Dagligvaruhandel (SvDH) att sötsaker och glass är en av de varugrupper där försäljningsutvecklingen har ökat mest sedan år 2016. Detta samtidigt som det i Folkhälsomyndighetens rapport *"En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion"* betonas att konsumtionen av så kallad energirik och näringsfattig mat behöver halveras fram till år 2035 jämfört med år 2021.

Således tycks det krävas mer än positiva attityder och goda intentioner för att förändra ett beteende, inte minst när det gäller något så komplext som matvanor. Flera forskare förespråkar därför beteendeinriktade åtgärder som komplement till information och attitydpåverkan. Detta innebär exempelvis att göra förändringar i matmiljön (social eller fysisk) som underlättar och förenklar för konsumenten att göra mer hållbara och hälsosamma matval (Mont et al., 2014), exempelvis i matbutiken eller från restaurangmenyn. Här spelar både restauranger och storhushåll (*foodservice*) och dagligvaruhandeln en viktig roll. Då detta kapitel fokuserar på dagligvaruhandelns roll i främjandet av hållbara och hälsosamma matvanor kommer *foodservice* inte att diskuteras fortsättningsvis, även om dess roll är betydelsefull. Vidare är fokus på de livsmedelsval som sker i butiken och inte på utbudet av dagligvarubutiker i sig, vilket får anses vara relativt väl tillgodosett för flertalet svenskar.

## **Dagligvaruhandeln en central aktör för konsumentens matval**

Svensk dagligvaruhandel består i huvudsak av fyra aktörer ICA, Axfood, Coop samt Lidl med i hög grad integrerade grossist- och

detaljstled. Den övervägande delen av matinköpen sker i dessa aktörers olika dagligvarukedjor och butiker (närbutiker, supermarkets och stormarknader). Butikerna erbjuder ett brett sortiment av både mer och mindre hälsosam och hållbar mat. Dagligvaruhandeln har en unik roll i livsmedelskedjan mellan producent och konsument och ett stort inflytande på vilket sortiment som möter konsumenterna och på hur olika varor prissätts, placeras, skyltas och exponeras.

Hållbarhet och hälsa är komplexa frågor som innebär både utmaningar och möjligheter för handeln. Dagligvaruhandeln har under lång tid, och på olika sätt, engagerat sig i hållbarhet och hälsa kopplat till matvanor och matval. Av Svensk Dagligvaruhandels (SvDH) webbplats framgår att hållbarhet, såväl som hälsa, är två av fem fokusområden kring vilka medlemsföretagen samverkar. Vidare nämns att medlemsföretagen ”arbetar mycket aktivt för att främja och bidra till goda matvanor bland befolkningen” och att hållbarhet är en prioriterad fråga (SvDH, u.å.). Insatserna som görs utgår både från branschgemensamma ramverk, men är också företagsspecifika. Av ”*Dagligvaruhandelns fempunktsprogram för goda matvanor och god folkhälsa*” (SvDH, 2019) framgår bland annat att medlemsföretagen i utvecklingen av egna varumärken strävar efter ”att använda nyckelhålmärkningen i så hög utsträckning som möjligt samt ta hänsyn till folkhälsoutmaningar som presenteras av Livsmedelsverket och forskare.” Vidare betonas dagligvaruhandelns möjlighet att uppmuntra konsumenten till hälsosamma matval och nämner speciellt *nudging* och exponering av frukt och grönt som framgångsrika metoder. Enligt Mont et al. (2014) är ”*nudging*” en mjuk form av styrmedel (ej tvång eller belöningar) i syfte att leda människor i en önskvärd riktning och på så sätt förändra deras beteende (inte deras värderingar eller attityder). I butikssammanhang innebär *nudging* att förändra enskilda faktorer (så kallade *nudges*) i matmiljön som ramar in själva valsituationen. Det kan exempelvis handla om att ge hälsosam och hållbar mat en fördelaktig placering på butikshyllorna, eller att märka ut hälsosamma och hållbara alternativ med hylltalare i syfte att

förenkla för konsumenten, *utan* att samtidigt begränsa utbudet av ohälsosamma och mindre hållbara alternativ.<sup>12</sup>

När det gäller hållbarhet kopplat till matval är dagligvaruhandelns fokus på att minska matsvinnet samt på miljö- och hälsoeffekter av produkter och produktionsmetoder (SvDH, u.å.). Exempelvis har SvDH tagit fram branschgemensamma kriterier mot antibiotikaanvändning vid inköp av egna märkesvaror, sammanställt en lista över bekämpningsmedel som bör fasas ut vid produktion av exempelvis frukt och grönt utanför EU samt tagit fram en branschgemensam metodik för att beräkna klimatavtryck för livsmedelsprodukter (SvDH, u.å.).

Trots stort engagemang och goda intentioner finns det dock studier som visar att det fortfarande återstår en hel del att göra inom dagligvaruhandeln i arbetet med att främja mer hälsosamma och hållbara matvanor. Det finns studier som illustrerar detta, både från Sverige och utomlands. Exempelvis, analyserade Mjöberg et al. (2023) veckoannonser från sju olika svenska dagligvarukedjor och fann att två tredjedelar av de produkter som annonserades utgjordes av ohälsosam mat, utifrån 2012 års NNR:s rekommendationer (exempelvis läskedrycker). Även studier utanför Sverige har funnit att marknadsföringen (reklam och butikspromotion) framför allt fokuserar på de ohälsosamma kategorierna, såsom *junk food* och sötade drycker (Spires et al., 2020).

Vidare visade en intervjustudie med svenska butiksansvariga att handlarna gärna vill erbjuda konsumenterna hållbara alternativ, men att de ogärna vill tala om för dem vad de ska välja – och än mindre vad de *inte* ska välja (Tjärnemo & Södahl, 2015). Konsumentens fria val förefaller utgöra grunden för handelns förhållningssätt. För den enskilda butiken spelar faktorer såsom kundkrets, konkurrenskraft och lönsamhet en stor roll. Det krävs således att de butiksinerventioner som är tänkta att främja hälsosamma och hållbara matvanor även uppfyller

---

<sup>12</sup> Mont et al. (2014) skiljer även mellan *nudging* och marknadsföring. Även om författarna anser att många *nudging* och marknadsföringsverktyg sammanfaller (exempelvis produkters placering och säljfrämjande åtgärder) betonar de att *nudging* syftar till att möjliggöra och uppmuntra individer att göra val som är till fördel för dem själva och samhället, medan marknadsföring syftar till att påverka individen att välja det som är mest fördelaktigt för säljaren (exempelvis butiken).

dagligvaruhandelns krav på konkurrenskraft och lönsamhet. Mot bakgrund av detta är det förståeligt om handeln föredrar *nudging* som metod framför att plocka bort vissa varor.

## Hur effektiva är olika butiksinterventioner?

Det finns ett flertal litteraturöversikter där författarna har sammanställt interventionsstudier i butik (fysiska såväl som online), det vill säga olika insatser eller ingrepp i den fysiska matmiljön i butiken i syfte att främja konsumentens köp, framför allt av hälsosamma livsmedel (exempelvis Golding et al., 2022 och Slapø et al., 2021). Sammantaget visar dessa översikter på svårigheten att kunna dra några säkra slutsatser kring effekten av olika butiksinterventioner, inte minst på grund av olika studiers spridning avseende kontext (exempelvis fokus på olika produkter, kundgrupper, butiksformat), design (exempelvis olika interventioner och effektmått, randomiserade kontrollerade studier (RCT) eller icke-randomiserade kontrollerade studier), teoretisk förankring och kvalitet. Med detta i åtanke, finns det dock indikationer på att vissa interventioner tycks ha en, om än liten och begränsad, effekt på konsumenternas val av livsmedelsprodukter i butik, i synnerhet om de kombineras (framför allt) med prisincitament eller förstärker varandra. Prisincitament lyfts fram som det verktyg som, ensamt eller i kombination med andra (exempelvis säljfrämjande åtgärder), har störst effekt på köpbeteendet (Abdulfatah & Jørgen, 2016; Golding et al., 2022; Hartmann-Boyce et al., 2018; Slapø et al., 2021).

Utifrån en genomgång av studier över butiksinterventioner från 2003 till 2015, med fokus på att uppmuntra till köp av hälsosammare mat, drog Abdulfatah och Jørgen (2016) slutsatsen att säljfrämjande åtgärder ensamma är tämligen ineffektiva, men kan vara effektiva i kombination med andra verktyg, inte minst prisincitament. Chan et al. (2021) drog dock slutsatsen, utifrån sin översikt över studier från 2000 till 2020, att viss *point-of-sale promotion*, till exempel hylltalare och olika typer av märkning på hyllkanten som signalerar och uppmanar till hälsosamma alternativ, tycks ha positiv effekt på konsumenternas köp av hälsosam mat. Denna effekt, menade författarna, kan bero på att dessa promotionsverktyg är i omedelbar närhet till själva valögonblicket, samt att

de kommunicerar näringsinnehåll på ett enkelt sätt och över flera produktkategorier. Hartmann-Boyce et al. (2018) konkluderade, utifrån sin litteraturöversikt, att förutom prisincitament kan *swaps*, det vill säga att i butiken ge förslag på byten från ohälsosamma till hälsosammare alternativ, samt att styra tillgängligheten utgöra möjliga effektiva verktyg. Däremot finns det få indikationer på att enbart mer information (till exempel näringsinformation) har någon uppenbar effekt på konsumenternas val (Golding et al., 2022). Det tycks således behövas en integrerad arsenal av välkoordinerade och förstärkande butiksinterventioner för att nå effekt. Abdulfatah och Jørgen (2016) sammanfattar det enligt följande:

All in all, interventions which combine price, information and easy access to and availability of healthy foods with interactive and engaging nutrition information, if carefully designed can help customers of food stores to buy and consume more healthy foods. (sid. 16)

Trots den till synes begränsade effekten av butiksinterventioner vidhåller flera forskare (Slapø et al., 2021) att dagligvarubutiken spelar en viktig roll i att forma konsumentens köpbeteende och att fler studier behövs. Golding et al. (2022) föreslår att framtida studier ska fokusera på effekten på hela matvaruinköpet och inte enbart på enstaka produkter, framför allt för att kunna utesluta eventuella negativa *spillover*-effekter, exempelvis att kunden förvisso ökar sitt köp av frukt och grönt men även sitt köp av godis. Vidare föreslår de att man följer upp inköpen under en längre tid, för att fånga den långvariga effekten av en intervention. Det har också förts fram förslag på studier som undersöker konsumenternas attityder till olika butiksinterventioner som syftar till att uppmuntra till att välja hälsosammare och hållbarare matalternativ.

## Avslutande reflektion

Utgångspunkten för detta kapitel var att dagligvaruhandeln, och i synnerhet matbutiken, spelar en central roll för konsumentens livsmedelsval. Även om handeln, genom sitt sortiment, prissättning, säljfrämjande åtgärder och annan marknadsföring, har potential att inverka på matval i stort, tycks dess inflytande vara mer begränsat när det gäller att främja hälsosamma och hållbara alternativ.

Trots att handeln ofta uttrycker ett stort engagemang för frågor som rör hälsa och hållbarhet, ligger fokus i veckoannonser och olika typer av butikspromotion ofta på mindre hälsosamma och hållbara produkter. Dessutom värnar handeln konsumenternas valfrihet och vill inte uppfattas som moraliserande eller styrande i fråga om vad deras kunder bör eller inte bör välja. Däremot tycks det finnas en större öppenhet för butiksinterventioner i form av *nudging* från handelns sida.

Forskning har dock visat att butiksinterventioner i form av *nudging* har begränsad effekt när det gäller att styra konsumenterna mot hälsosammare och mer hållbara alternativ. En möjlig förklaring är att de mindre hälsosamma och hållbara produkterna fortfarande finns tillgängliga i sortimentet, och ofta marknadsförs mer offensivt. Hälsosamma och hållbara alternativ riskerar därmed att drunkna i det breda utbudet och den övergripande marknadsföringen. En möjlighet vore att testa butiksinterventioner som, i linje med NNR2023, innebär att ohälsosamma och mindre hållbara alternativ ges sämre placering, exponering och promotion i butiken. Det är dock osäkert i vilken utsträckning en sådan intervention skulle passa inom ramen för dagligvaruhandelns verksamhet.

En annan tänkbar förklaring kan vara att konsumenten upplever målkonflikter i sina matval, till exempel mellan hälsa och smak, där långsiktiga mål som hälsa och hållbarhet får stå tillbaka för mer omedelbar njutning. Ett möjligt angreppssätt vore därför att försöka minska dessa målkonflikter, exempelvis genom att i större utsträckning lyfta fram smakupplevelse som komplement till näringsinnehåll eller miljöpåverkan i marknadsföringen av hälsosammare och mer hållbara matalternativ.

Avslutningsvis är det viktigt att poängtera att forskare hittills har haft svårt att dra några säkra slutsatser kring effekten av olika butiksinterventioner. En bidragande orsak är att de studier som har genomförts ofta är svåra att jämföra. Det finns därför fortfarande ett stort behov av ytterligare forskning för att med större säkerhet kunna fastslå vilka butiksinterventioner som fungerar eller inte fungerar i ett svenskt sammanhang.

## Referenser

- Abdulfatah, A., & Jørgen, D. J. (2016). What is the effectiveness of obesity related interventions at retail grocery stores and supermarkets? — a systematic review. *BMC Public Health*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3985-x>
- Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudaviciene, I., Halldórsson, Þ. I., Høyer-Lund, A., & Lemming, E. W. (2023). Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. In: Nordisk Ministerråd.
- Chan, J., McMahon, E., & Brimblecombe, J. (2021). Point-of-sale nutrition information interventions in food retail stores to promote healthier food purchase and intake: A systematic review. *Obesity Reviews*, 22(10), 1–15. <https://doi.org/10.1111/obr.13311>
- Fernqvist, F., Spendrup, S., & Tellström, R. (2024). Understanding food choice: A systematic review of reviews. *Heliyon*.
- Golding, S. E., Bondaronek, P., Buntin, A. K., Porter, L., Maynard, V., Rennie, D., Durlik, C., Sallis, A., & Chadborn, T. (2022). Interventions to change purchasing behaviour in supermarkets: a systematic review and intervention content analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 305–345. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1911670>
- Hartmann-Boyce, J., Bianchi, F., Piernas, C., Riches, S. P., Frie, K., Nourse, R., & Jebb, S. A. (2018). Grocery store interventions to change food purchasing behaviors: a systematic review of randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 107(6), 1004–1016. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy045>
- Larsson, J. (2015). Hållbara konsumtionsmönster: *Analys av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050*. Naturvårdsverket.
- Mjöberg, M., Lissner, L., & Hunsberger, M. (2023). Supermarket promotions in Western Sweden are incompatible with Nordic dietary recommendations and differ by area-level socioeconomic index. *BMC Public Health*, 23(1), 795.
- Mont, O., Lehner, M., & Heiskanen, E. (2014). *Nudging: Ett verktyg för hållbara beteenden?* Naturvårdsverket.

- Slapø, H., Schjøll, A., Strømgren, B., Sandaker, I., Lekhal, S., & Calvo-Porrà, C. (2021). Efficiency of In-Store Interventions to Impact Customers to Purchase Healthier Food and Beverage Products in Real-Life Grocery Stores: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Foods*, 10(5), 922.  
<https://doi.org/10.3390/foods10050922>
- Spires, M., Berggreen-Clausen, A., Kasujja, F. X., Delobelle, P., Puoane, T., Sanders, D., & Daivadanam, M. (2020). Snapshots of Urban and Rural Food Environments: EPOCH-Based Mapping in a High-, Middle-, and Low-Income Country from a Non-Communicable Disease Perspective. *Nutrients*, 12(2), 484.  
<https://doi.org/10.3390/nu12020484>
- SvDH. (2019). *Dagligvaruhandelns fempunktsprogram för goda matvanor och god folkhälsa*. Hämtad 20 mars från <https://www.svenskdagligvaruhandel.se/wp-content/uploads/Svensk-Dagligvaruhandels-fempunktsprogram-1.pdf>
- SvDH. (u.å.). *Svensk dagligvaruhandel. Fokusområden*. Hämtad 20 mars från <https://www.svenskdagligvaruhandel.se/fokusomraden/>
- Tjärnemo, H., & Södahl, L. (2015). Swedish food retailers promoting climate smarter food choices—Trapped between visions and reality? *Journal of Retailing and Consumer Services*, 24, 130–139.  
<https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2014.12.007>

# Från elförbrukning till sortiments-utveckling – butikschefens perspektiv på hållbara och hälsosamma matvanor

*Haya Hejazi, Jens Hultman & Axel Welinder*

I det här kapitlet kommer vi att beröra dagligvarubutikens roll i främjandet av en positiv samhällsutveckling med fokus på hållbara och hälsosamma matvanor, och vi kommer att lägga särskilt fokus på butikschefens perspektiv. Den svenska dagligvaruhandeln domineras idag av tre stora aktörer – ICA, Axfood och Coop – som tillsammans står för cirka 90 % av marknaden. En utgångspunkt för oss är att dagligvarubutiken fungerar som en viktig länk mellan livsmedelsproduktion och livsmedelskonsumtion i det förhållandevis koncentrerade marknadssystem som vi har för livsmedel. Vi kommer att argumentera att dagligvarubutiken har en avgörande roll i samhällsutvecklingen där konsumenter gör fler hållbara och hälsosamma val i butiken, men vi kommer också att föra fram argument för att det finns mycket kvar att göra.

Det är i dagligvarubutiken som efterfrågan och utbud möts, och det är också här möjligheterna skapas för att på ett konkret sätt bidra till utvecklingen av matvanor som är både hållbara för miljön och gynnsamma för människors hälsa. Dagligvarubutiken har därmed potential att vara en katalysator för förändring genom att erbjuda produkter och lösningar som stödjer denna utveckling. Vår tidigare forskning visar att butiken och butikschefen spelar en avgörande roll i utvecklingen av hållbara och hälsosamma konsumtionsmönster, men vi ser också att butikschefens roll i det här arbetet är utmanande och komplex (Alm & Hultman, 2023).

Forskningen som vi redovisar här är finansierad av Handelsrådet som del av projektet ”Från Ord till Handling” där fokus bland annat har legat på just butikschefens roll. Frågeställningarna vi har arbetat med är: Hur tolkar och definierar butikschefen hållbar konsumtion? Hur kommunicerar och främjar butikschefen hållbara och hälsosamma produkter i sina butiker? Vilka utmaningar möter butikschefen i denna process?

## **Butiken och butikschefens roll i utvecklingen av hållbara och hälsosamma matvanor**

Att efterfrågan och utbud av livsmedel möts i dagligvarubutiken gör att just butiken skapar möjligheter att påverka konsumentens attityd och köpbeteende. Samtidigt som forskningen visar att konsumenterna i allmänhet har en positiv attityd till hållbar och hälsosam mat, så visar den också att innebörden av "hållbart" skiljer sig åt mellan konsumenter, samt att innebörden också ständigt förändras eftersom konsumenten blir påverkad av olika sorters intryck och information (Fuentes & Fredriksson, 2016).

Det är utan tvekan så att butikens layout och produkters placering och exponering i butiken kan styra val på olika sätt. Det handlar både om att lyfta fram och inspirera till hållbara och hälsosamma val och att inte placera ohållbara och ohälsosamma produkter på försäljningsgynnsamma platser (Grandi et al., 2021). Butikschefen är styrd av övergripande strategier för butikskedjans förhållningssätt till hållbara och hälsosamma matval, men butikschefen fungerar samtidigt som ett filter mellan den styrning som sker från centralt håll och de beslut som fattas på butiksnivå (Alm & Hultman, 2023). Här har effektiv kommunikation och kunskapsdelning mellan centralnivån och butiken visat sig vara viktig (Dal Mas et al., 2022).

Butikschefer spelar en nyckelroll i främjandet av hållbara och hälsosamma matvanor i dagligvaruhandelsbutiken, både genom att inspirera sina medarbetare till en positiv attityd gentemot hållbar konsumtion och genom att guida konsumenterna till att göra rätt val. Men i butikschefsrollen finns också andra prioriteringar att ta hänsyn till utöver hållbarhet. Butikschefen behöver säkerställa butikens lönsamhet och eftersom butikschefer ofta anser att deras arbete utvärderas utifrån försäljnings-siffror kan det göra att hållbarhetsarbetet får lägre prioritet om det riskerar att påverka försäljning och försäljningsvolym negativt (Elg et al., 2020).

## **En studie av butikschefens roll och utmaningar**

Vårt fältarbete inleddes med en workshop som genomfördes tillsammans med ledningsgruppen i en större butik och med hjälp av en externt

rekryterad moderator från ett företag som arbetar med frågor som rör kommunikation och marknadsföring i dagligvaruhandeln. Avsikten med workshopen var att utveckla en intervjuguide. Intervjuguiden byggdes upp med målsättningen att ge detaljhandeln, särskilt butikschefer, handlingsbara insikter för att främja hållbar konsumtion, och baserades på litteratur med fokus på hållbarhet inom livsmedelsdetaljhandeln, butikschefers roll och kommunikation i butik. Studien vi genomfört har en tolkande ansats – genom vår empiriska studie ville vi fånga och analysera de narrativ som butikschefer använder när de beskriver hur de arbetar med hållbarhet.

Efter vår inledande workshop genomfördes sedan intervjuer med ett bekvämlighetsurval av butikschefer från tre svenska detaljhandelskedjor (ICA, Coop och Lidl) i södra Sverige. Alla intervjuer genomfördes och analyserades mellan juni och oktober 2024. Genom semistrukturerade intervjuer sökte vi svar på följande frågeställningar:

- Hur tolkar och definierar butikschefer hållbar konsumtion?
- Hur kommunicerar och främjar butikschefer hållbara och hälsosamma produkter i sina butiker?
- Vilka utmaningar möter butikschefer i arbetet att främja hållbara och hälsosamma matvanor?

## **Butikschefers tolkning av hållbara och hälsosamma val**

Under intervjuerna framkom flera intressanta insikter om hur handeln, särskilt butikschefer, tolkar och främjar hållbara och hälsosamma matval. Det framkom också att det finns många olika tolkningar av vad butiken kan, eller bör, arbeta med för att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Tidigare forskning har visat att betydelsen och tolkningen av det som kommuniceras av handeln skiljer sig åt mellan konsumenter (Fuentes & Fredriksson, 2016). Vår forskning visar att även butikschefer tolkar hållbart och hälsosamt på olika sätt. En av butikscheferna i vår undersökning visar hur brett begreppet hållbarhet är:

”Vi har alltid använt oss av hållbar energi [...] vi tillagar mat på kött som närmar sig bäst-före-datum [...] och jobbar med lokala leverantörer för att minimera klimatpåverkan.”

Bredden i tolkningarna är intressant och speglas i hur de olika butikscheferna i vår studie använder begreppen. Vi tycker oss kunna identifiera två olika typer av tolkningar. Den första har fokus på driftsrelaterade frågor där butikschefen lyfter fram frågor som energieffektivitet, matsvinn och transportfrågor. Här betraktas butikens roll som begränsad när det gäller att påverka konsumentens attityd och köpbeteende, men butikens rutiner kan spela stor roll. Den andra tolkningen ser butikens roll ur ett bredare perspektiv där butiken kan påverka konsumenternas attityder och köpbeteende genom att inspirera och guida konsumenten mot mer hållbara och hälsosamma matval. Här betraktas butikens roll som något mer än bara en plats där utbyte av varor och tjänster sker.

Oavsett tolkning så blir det tydligt att det råder oklarhet i hur man som butikschef ska tolka uppdraget att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Oklarheten gör det också svårt för butiken och butikschefen att balansera vad som är 'rätt' val för en enskild konsument. Även om det förstås finns märkningar som ekologiskt eller nyckelhålmärkt, saknas det ibland kunskap om vad som kan anses vara "rätt" eller "bra". Brist på kunskap verkar göra butikschefer försiktiga med att styra konsumenter mot ett "rätt" val – och i vår studie blev detta särskilt tydligt när det gäller hälsosamma matval. Vi ser att oklarheten står i vägen för hur butikschefer väljer och sorterar ut hur hållbarhetsuppdraget ska översättas i butiksmiljön, vilket i sin tur försvårar uppdraget att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Butikspersonalen utbildas i frågor som rör sopsortering, men det finns inte i samma utsträckning utbildningar som hjälper butikspersonalen att fånga upp och guida konsumenter att göra hållbara och hälsosamma val i butiken. Bristen på kunskap blir särskilt tydlig i mindre butiker. En butikschef i en mindre butik uttryckte det så här kring en kategori där märkningar saknades:

"Det är för komplext och då blir det någonstans att jag inte ger mig in i den frågan [...] hade det funnits märkning som tydligt pekar ut bra val hade det varit lättare att hänvisa till det."

Sammanfattningsvis kan vi se att butikscheferna tar frågan om hållbarhet i butik på allvar, och de ser tydligt att butiken har betydelse när det gäller att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Problem uppstår

dock i tolkningen av vad arbetet kan, eller bör, innebära eftersom detta upplevs som oklart. Här ser vi att det skulle behövas ytterligare stöd från centralt håll till butikschefen, och vidare från butikschefen till övriga butiksanställda. Det stöd som erbjuds är främst inriktat på butiksdrift, och vår studie visar att det ofta saknas utbildning med fokus på sortimentet i samma utsträckning på butiksnivå. Detta begränsar möjligheten att aktivt påverka konsumentens matval i butiken, vilket är problematiskt eftersom det är i butiken som (potentiellt mer hållbar) produktion och konsumtion möts.

## **Så främjas hållbara och hälsosamma val i butiken**

Butikskommunikation spelar en central och viktig roll i dagligvaruhandelns arbete att främja hållbara och hälsosamma matvanor. Vår studie visar att butikschefen upplever att konsumentens matval går att påverka på butiksgolvet, och att arbetet i butiken kan göra skillnad. Ett effektivt sätt att påverka konsumentens val är att erbjuda information genom skyltning, märkning och genom att utforma butikens layout så att hållbara och hälsosamma matval främjas. Ibland kan det räcka med att ge konsumenten en knuff i rätt riktning, och butikskommunikation kan då vara ett effektivt verktyg för att styra köpbeteendet. En av butikscheferna i vår studie berättar hur tydlig skyltning gjorde skillnad:

”Vi gjorde jättefina skyltar där vi promotat [...] inte riktigt fullgoda varor [...] för att minska matsvinn och det gick ju jättebra. Även om tomaterna var halvkassa så sålde vi fortfarande dem för att folk blev uppmanad till att här kan vi alla hjälpas åt att rädda de här tomaterna så att de inte behöver slängas.”

Ibland kan butikskommunikationen ta kreativa uttryck. I en nyligen publicerad studie från Tyskland understryks detta, där man visade att märkning av osålda lösa bananer som lämnas kvar när folk bryter loss andra från klasen som ”sorgliga singlar” väcker känslor hos kunder och ökar sannolikheten för att de ska köpas (Gerecht et al., 2024). Studien visade alltså att kreativ skyltning kan uppmuntra konsumenten att ändra sitt köpbeteende och i den nämnda studien visade det sig fungera med en vädjan till empati.

Butikens layout styrs i stor utsträckning av butikskedjans centrala koncept- och formatstrategi, men det finns utrymme för lokala anpassningar. Butikens layout, det vill säga kundvarvets utformning och exponeringen av varor i olika avdelningar genom kundvarvet, spelar en avgörande roll för vad som hamnar i kundernas varukorgar. Enligt butikscheferna i vår studie så är konsumenten mer köpbänsen i början av sitt varv i butiken, då varukorgen fortfarande är tom. Layouten planeras därför noggrant för att stimulera köpviljan. Att placera avdelningen för frukt och grönt i början av kundvarvet skapar möjligheter att främja hållbara och hälsosamma val på försäljningsgynnsamma platser.

Trots insikterna att butikskommunikation och butikslayout har stor betydelse för konsumenternas val i butiken, så visar vår studie att butikschefer ibland avstår från att påverka konsumentens val. Istället ser de sin roll mer som att erbjuda alternativ än att styra konsumenten till "rätt" val. Det kan finnas flera skäl till detta, och utöver brist på kunskap om att ge "rätt" råd så handlar det också om en balansgång där butikskommunikation används för att uppnå olika mål. En butikschef uttryckte det så här:

"Vi försöker få alla nyheter att komma in till oss, vi försöker på ett vettigt sätt samla dem sen så är det i slutändan kunden som avgör om man vill ha varorna eller inte."

Balansgången som butikschefer behöver göra i butikskommunikationen märks inte minst i kampanjarbetet, där lockvaror ofta står i stark kontrast till främjandet av hållbara och hälsosamma matvanor. Samtidigt som butikschefer försöker främja de hållbara och hälsosammare alternativen så är höga försäljningsvolymerna av produkter med goda marginaler avgörande för butikens lönsamhet. En butikschef beskrev balansgången på följande vis:

"Jag vill ju sälja varor så är det ju, jag vill ju ha så många kunder som möjligt i min butik [...] och då är det kanske inte så att jag står och funderar på ska jag ställa fram knäckebröd i gången eller ska jag ställa fram gräddbullar."

## Butikschefens utmaningar och begränsningar

Samtidigt som hållbarhetsfrågor i allmänhet är något som handeln ser som en strategisk fråga med stor potential, så kan vi konstatera att främjandet av hållbara och hälsosamma matvanor utan tvekan är en komplex fråga för butikschefer. Vi har redan konstaterat att oavsett hur butikschefen tolkar uppdraget att främja hållbara och hälsosamma matvanor så råder det otydlighet i hur det ska översättas i butiksledet. Butikscheferna i vår studie gav också uttryck för att hälsosamma matvanor framstår som svårare att främja än hållbara matvanor, inte minst då märkningarna för hållbara val framstod som tydligare. En butikschef uttryckte utmaningen på följande sätt:

”Hälsosamt är jättesvårt, tycker jag i alla fall. För det är olika för olika personer [...]. Hållbart inte heller så himla lätt för mig, så extremt många aspekter, vad som är hållbart? Är det hållbart att köpa ekologiska apelsiner från andra sidan jorden? Är det hållbart eller är det bättre att äta ett svenskt äpple på vintern?”

En annan utmaning är att butikschefen upplever att de har ett begränsat handlingsutrymme vad gäller sortiment. Något som var särskilt tydligt i konceptstyrda och kedjeägda butiker som Coop och Lidl. Deras inflytande på sortimentet är betydligt lägre än för handlarägda butiker. En butikschef i en kedjeägd butik beskrev det begränsade handlingsutrymmet på följande sätt:

”Hade man haft en stark vilja att påverka de hållbara alternativen så har vi ganska liten påverkan i det stora hela när det gäller sortimentet som butiksansvarig. Sen kan man självklart jobba med vissa bitar som att informera och prata om det [...] men vi har ett koncept vi följer som vi ska jobba mot och det bestäms ganska mycket centralt ifrån.”

Avslutningsvis såg vi skillnader i hur butikschefer i stora eller små butiker såg på sin egen roll i arbetet med att främja hållbara och hälsosamma matvanor. En butikschef i en mindre butik behöver täcka upp flera olika roller, och har därmed begränsad tid att ägna åt enskilda prioriteringar, och begränsade personella resurser till sitt förfogande. En butikschef för en mindre närbutik beskriver denna utmaning:

”I en större butik, har du lite mer resurser där du kan bli mer specialist på vissa specifika områden, i mindre butik så gör du allt.”

## **Slutsatser och förslag till fortsatt forskning**

I vår studie kan vi konstatera att det i dagligvarubutiken, oavsett vilken kedja vi tittar på, finns tydliga avtryck av hållbarhet i både det operativa arbetet i butiken (hur man säljer) och i det sortiment som erbjuds (vad man säljer). Den svenska dagligvaruhandeln har under de senaste åren gjort en tydlig förflyttning i det här avseendet. Från centralt håll finns det ett starkt driv att faktiskt ta sig an hållbarhet och göra skillnad. Det råder inget tvivel om att man har förstått potentialen i dagligvaruhandeln, och butikens centrala roll i utvecklingen av matvanor som både är hållbara för miljön och gynnsamma för människors hälsa.

Även om det har gjorts en förflyttning i hållbarhetsfokus under de senaste åren, så ser vi i vår studie att det från butikschefens horisont fortfarande finns stor utvecklingspotential i att använda butiken som katalysator för förändring. En butikschef orkestrerar ett stort antal frågor av olika karaktär, både i vardagen och i det långsiktiga perspektivet. Utöver att vara ytterst ansvarig för en butik (och ibland även ägare) så spenderar många butikschefer också tid på butiksgolvet i dagliga sysslor.

I vår studie fick vi insikt i vilka utmaningar som butikschefer upplever kring hållbarhet och hållbarhetskommunikation i butik. En övergripande utmaning är att välja och sortera ut hur hållbarhetsuppdraget ska översättas i butiksmiljön, då det finns ett stort antal möjliga tolkningar. Vi kan se att butikschefer tar både en proaktiv och en reaktiv roll i förhållande till hållbarhetsarbetet på butiksnivå, men att butikschefer också ger uttryck för att det finns begränsningar i förhållande till den styrning som finns från centralt håll samt den balansgång som tillhör vardagen för en butikschef (Alm & Hultman, 2023).

Vi observerade att butikschefen tenderade att beskriva hållbarhetsarbetet genom att utgå ifrån det operativa arbetet i butiken (sopsortering, energiförbrukning och svinn) snarare än det sortiment som man erbjuder (särskilda märkningar eller att man lyfter fram ekologiska

alternativ). Det här blev kanske särskilt tydligt när butikscheferna fick beskriva vilket stöd som tillhandahålls på butiksnivå. Butikspersonalen utbildas vanligtvis i frågor som rör sopsortering, men utbildas inte i samma utsträckning i frågor som hjälper butikspersonalen att fånga upp och guida konsumenter att göra hållbara och hälsosamma val i butiken.

Avslutningsvis, i denna studie har vi satt butikschefens roll i fokus och dess potential att främja hållbara och hälsosammare matvanor. Ett förslag för framtida forskning är att undersöka samma fråga i andra länder. Hur ser butikschefens roll ut där? Utnyttjas deras potential bättre? Finns det andra lösningar utöver märkningar som underlättar för butikschefer att sälja "rätt" val? Ett annat förslag är att beredda perspektivet till hela butiksledet. Detta skulle ge en heltäckande förståelse för hur dagligvaruhandeln i sin helhet kan påverka konsumentens matval.

## Referenser

- Alm, K. & Hultman, J., (2023). Sustainability ambassadorship – the role of the store manager in development of in-store sustainability communication. *The International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 33(5), 558–573.
- Dal Mas, F., Tucker, W., Massaro, M., & Bangoli, C. (2022). Corporate social responsibility in the retail business: A case study. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 29, 223–232. doi:10.1002/csr.2198
- Elg, U., Hultman, J., & Welinder, A. (2020). Competing corporate sustainability perceptions in a global retail organization. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 49(4), 449–465. doi:10.1108/IJRDM-03-2020-0112
- Fuentes, C., & Fredriksson, C. (2016). Sustainability service in-store Service work and the promotion of sustainable consumption. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 44(5), 492–507. doi:10.1108/IJRDM-06-2015-0092
- Gerecht, S., Eckmann, L., Wentzel, D., & Landwehr, J. R. (2024). Anthropomorphic Sad Expressions Reduce Waste of "Single" Imperfect Food. *Psychology & Marketing*, 1–15. doi:10.1002/mar.22145

Grandi, B., Burt, S., & Cardinali, M. G. (2021). Encouraging healthy choices in the retail store environment: Combining product information and shelf allocation. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61(7), 1–9.  
doi:10.1016/j.jretconser.2021.102522

# Från ord till bord – Varför ska vi köpa svenskproducerad mat (och varför gör vi det inte)?

*Jens Hultman & Axel Welinder*

Vi behöver alla äta, men det finns stora samhällsutmaningar som är direkt kopplade till livsmedelskedjan. Dagens livsmedelskonsumtion är inte hållbar, och det vi äter påverkar både vår hälsa, vår miljö och vårt klimat (Folkhälsomyndigheten 2024). Osunda matvanor är ett växande samhällsproblem som bland annat kan orsaka sjukdomar som diabetes, fetma, hjärtkärlsjukdomar, stroke, olika cancerformer, demens och depression. Våra matvanor påverkar också vår miljö och konsumtionen av mat står för en betydande del av vårt totala klimatavtryck, och mat-svinnet i försäljnings- och konsumtionslandskapet skapar onödigt belastning på miljön.

Mat beskrivs också ofta som en klassmarkör, det vill säga att livsmedelskonsumtionen skiljer sig åt mellan olika grupper i befolkningen utifrån socioekonomiska faktorer. Enligt FN:s livsmedelsprogram (WFP) beror felnäring och ohälsa kopplad till vad vi äter på flera orsaker, där fattigdom och icke jämställda samhällen lyfts som viktiga faktorer. Livsmedelsverket (2024) definierar hållbara och hälsosamma matvanor på följande vis:

”En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion tillgodoser hela befolkningens behov av näring och energi, idag och i framtiden på ett jämlikt sätt. Den främjar människors hälsa och livskvalitet och har en minimal miljöbelastning. Den bidrar till en socialt, miljömässig och ekonomiskt hållbar utveckling”

Handeln spelar en nyckelroll i frågan om vad vi konsumerar då dagligvaruhandeln är bryggan mellan produktions- och konsumtionssidan av marknadssystemet för livsmedel (Lehner, 2015). Det är i handelsögonblicket som efterfrågan möter utbud, och förutsättningar för hållbara och hälsosamma matvanor kan utvecklas. En utveckling mot hållbar

och hälsosam matkonsumtion kommer att ställa stora krav på dagligvarubranschen - sortimentsutveckling, inspiration, prissättning och påverkan är viktiga dimensioner i detta förändringsarbete.

## **Hållbar och hälsosam konsumtion och gapet mellan attityd och beteende**

Dagens konsumenter vill få mer guidning för att kunna göra hållbara och hälsosamma val i butiken – två tredjedelar av EU:s konsumenter uttrycker önskemål om att äta sundare och mer hållbart (Europeiska Kommissionen 2020). Samtidigt ser vi att handeln inte riktigt går i takt med konsumenten, konsumenter har i allmänhet en positiv attityd till hållbar och hälsosam mat – men att gå ”från ord till handling” är inte alltid självklart (Caruana et al., 2016). För att uppnå en konkret förflyttning som möjliggör ett underlättande av hållbara och hälsosamma val i butiken krävs det en utvecklad förståelse för både hur konsumenten orienterar sig i sin vardag kring planering, inköp och konsumtion av mat.

Det finns många utmaningar för såväl handel som hushåll i att skapa en förändring som leder till mer hållbara och hälsosamma matvanor (e.g., Dyen et al., 2018). Under senare år har dagligvaruhandeln varit pådrivande för att förändra och förbättra våra konsumtionsval, som en del av sin differentieringsstrategi. Alla stora dagligvarukedjor i Sverige har i sin strategiska kommunikation ett tydligt fokus på hållbara och hälsosamma matvanor, även om sättet som man angriper frågan på kan skilja sig åt. Det råder dock inget tvivel om att butiken kan fungera som en förändringsagent.

Med den forskning som identifierat och styrkt gapet mellan konsumenters attityder och konsumenters faktiska beteende som utgångspunkt, avser vi bidra med en fördjupad förståelse för hur man kan stänga gapet. För handeln är det nödvändigt att utveckla kunskap och verktyg kring hur konsumenter och hushåll resonerar och agerar för att uppnå hållbara och hälsosamma matval och matvanor, och vilka strategiska val som handeln och dess aktörer kan ta för att bättre kunna bidra till ett mer hållbart och hälsosamt samhälle. Vårt övergripande syfte är att bidra

med förståelse kring hur handelns arbete kan bidra positivt till utvecklingen av hållbara och hälsosamma matvanor, och därigenom stänga gapet mellan konsumenternas attityder och faktiska beslut.

## **En studie av märkningen Från Sverige**

Det branschägda företaget Svenskmärkning AB lanserade 2016 en frivillig ursprungsmärkning som syftar till att förenkla för kunden att välja svenskproducerade produkter i dagligvaruhandeln – ägarna är LRF, Livsmedelsföretagen och branschorganisationen Svensk Dagligvaruhandel. I märkningen ingår märkena Från Sverige, Kött från Sverige och Mjölk från Sverige. En vara märkt med någon av de olika märkningarna uppfyller fem kriterier:

- Odling har skett i Sverige
- Alla djur är födda och uppfödda i Sverige
- All förädling har gjorts i Sverige
- Varan är förpackad i Sverige
- Kontrollerad i Sverige

I marknadsföringen av märkningen lyfter man bland annat fram fem huvudsakliga argument till varför kunden ska välja svensmärkt; djuromsorg och låg antibiotikaanvändning, kortare transporter, starkt svensk försörjningsförmåga, arbetstillfällen i Sverige och trygg och säker mat. För samtliga argument finns det alltså en tydlig koppling till hållbar utveckling, men också en tydlig koppling till matens kvalitet och säkerhet.

Svenskmärkning AB gör regelbundna attitydundersökningar kring sina märkningar, och slutsatsen från dessa är att svenska konsumenter har en övervägande positiv attityd till svenskproducerade livsmedel. De attitydundersökningar som Svenskmärkning själva gjort visar bland annat att tre fjärdedelar av konsumenterna tycker att tydlig ursprungsmärkning underlättar vid livsmedelsinköp och lite mer än hälften av konsumenterna tittar alltid efter svenskt ursprung när de handlar - ursprunget på råvaror och tillverkningslandet är fortsatt bland de viktigaste faktorerna vid val av varor.

Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB) lägger ett vanligt hushåll drygt hälften av sina totala utgifter på boende, transporter och mat, och de ökade levnadsomkostnaderna får hushållen att behöva tänka över sin matkonsumtion. I kölvattnet av ökade matpriser såg handeln redan under hösten 2022 tydliga förflyttningar i konsumtionsmönster; ökat intresse och fokus på kampanjvaror och en tydligare prisjakt, lägre efterfrågan på ekologisk och svenskproducerad mat, och ökad efterfrågan på lågprisalternativ inom matkategorier som exempelvis billigare kött-detaljer. Även andelen som tycker att det är viktigt att maten de köper är tillverkad i Sverige, och andelen som alltid tittar efter svenskt ursprung när de handlar, har minskat något. Men, även om attityden till svenskproducerat är positiv hos merparten av de svenska konsumenterna så finns det ett betydande gap mellan attityd och beteende, vilket tar sig uttryck i att marknadsandelen för svenskproducerat ser väldigt olika ut när man jämför olika livsmedel (se bild 1).



Bild 1: Marknadsandelen för svenskproducerat inom lika livsmedelskategorier (Källa: Svenskmärkning AB).

Mot bakgrund av det gap som Svenskmärkning AB identifierat, och som ett steg att angripa behovet av kunskap om hur konsumenten orienterar sig i sin vardag kring planering, inköp och konsumtion av mat, genomförde vi projektet 'Från Ord till Bord' under 2022 och 2023 som ett plattformprojekt knutet till FOHRK. Vi ville förstå vad som hindrar konsumenter att gå från ord till handling när det kommer till att välja svenskmärka produkter i matbutiken. Vi valde därför att arbeta med ett urval på 13 hushåll som såg olika ut med avseende på matpreferenser, åldersstruktur och sammansättning, ekonomiska förutsättningar och geografisk hemvist.

Undersökningen gjordes i vårt närområde och hushållen följdes över tid med hjälp av intervjuer och skuggning under tiden de gjorde sina livsmedelsinköp. I vår empiriska studie ville vi fånga och analysera de narrativ som konsumenter använder för att förklara och rationalisera sina val/icke val av svenskmärkta produkter. I vår studie 'Från Ord till Bord' valde vi att ha särskilt fokus på konsumenters inköp av färskvaror som kött och frukt/grönt.

## **Välja "rätt" blir inte alltid lätt**

En av avsikterna i vår studie var att ge en mer övergripande och mer nyanserad bild av konsumenternas agerande i handelsögonblicket, vilket blev tydligt då vi i våra resultat såg att det är mycket mer än priset som gör det svårt för konsumenten att gå från ord till bord, även om den upplevda prisskillnaden spelar en betydande roll. Vår studie genomfördes under 2023 då vi hade en kraftig inflation och matpriserna sköt i höjden, och man kunde se att konsumenter gjorde betydande förändringar i sina matinköp. Men, utöver priset såg vi också ett antal störningar som komplicerar det för konsumenten att välja svenskmärka produkter, samt ett antal hanteringsmekanismer som konsumenter använder för att rationalisera gapet mellan ord och handling.

En butik kan till exempel lätt uppfattas som ganska kaotisk för en konsument. Butiksmiljön är proppfull med olika typer av information; skyltmaterial i syfte att locka till köp, prisinformation och erbjudanden, produktinformation och innehållsförteckningar, ursprungsmärkning och all annan information som hör en butik till. Även om avsikten inte är att störa oss, så blir mängden av information ett störningsmoment.

I havet av budskap kan butiken bli ganska svårnavigerad och att välja ”rätt” blir inte alltid lätt. Ett fokus på ursprung trängs ofta bort från vårt medvetande, och det är lätt att vi faller in i en sorts autopilot när vi tar oss igenom butiken. Med andra ord, vi tenderar att lämna reflektionen hemma och köpa utefter det vi brukar köpa, inte det vi säger oss vilja köpa. Vår studie visar att detta även gäller för ursprungsmärkning.

Även om konsumenterna ibland stannar upp och tänker efter så kan det ibland ändå vara svårt att välja ”rätt”. För vad är egentligen rätt val? En vanlig avvägning konsumenter ställs inför är till exempel om man ska orientera sig kring ekologiskt och lokalproducerat, särskilt bland färskvaror. Men, är den spanska ekologiska gurkan ett bättre för miljön än den svenska icke-ekologiska gurkan? Vad är egentligen rätt här? Här ställs olika positiva värden och attityder mot varandra, vilket visar på svårigheten i att gå från ord till handling.

Ibland gör konsumenter dock aktiva val som går stick i stäv med de positiva attityder som de uttryckt i en intervjusituation. Eftersom vi var intresserade av att få en förståelse för hur kunder resonerar när man hamnat i en situation där man säger en sak, men gör en annan, så gav den här undersökningen oss möjlighet att gräva djupare och försöka förstå hur en sådan konflikt kan hanteras av konsumenter. En mycket vanlig bortförklaring som vi såg var att man helt enkelt skyllde på någon annan. Det kan till exempel vara ens partner som föredrar den danska leverpastejen, och då måste man ju köpa den för att behålla husfriden. Även köpprocessen i sig kan användas för att förklara skillnaden mellan ord och handling. En konsument gjorde till exempel inköp till en fest, vilket gjorde att hen prioriterade att ”bocka av inköp” på en inköpslista snarare än att leta efter ursprung. Ytterligare en rationalisering som många av oss nog kan känna igen oss i, även när det kommer till att köpa köttprodukter, är att man till exempel föredrar ostar från Frankrike och vissa charkuterier från Italien. Den här och andra hanteringsmekanismer visar på hur konsumenter kan vara mer eller mindre omotiverade att handla efter princip när de väl befinner sig i inköpsituationen. I hanteringen av de här konflikterna blir det troligt att gapet bibehålls till nästa köptillfälle, och nästa efter det.

## Slutsatser och förslag till fortsatt forskning

Från den här studien kan vi dra slutsatsen att det är allt annat än lätt för konsumenten att välja ”rätt” och vi ser att de störningar och hanteringsmekanismer som vi hittat i intervjuer och observationer av konsumenter visar att det är mycket mer än pris som gör det svårt att handla utefter positiva attityder kring svenskmärkta produkter. Framför allt visar det sig att vi ofta handlar på ett oreflekterat sätt och det är just den här typen av reflektion som kan behövas om vi vill stänga gapet mellan attityd och beteende.

Givet den många gånger rutinartade och slentrianmässiga inköpsprocessen behöver handeln fundera på hur man kan nå ut till konsumenter i tidigare delar av kundresan än i själva butiken. Vi tror att det här är en viktig insikt för att nå förändring. I stället för att det står ”tomater” på inköpslistan, så kan handlare och andra marknadsaktörer i stället försöka jobba för att få konsumenter att skriva ”svenska tomater” på inköpslistan. Då har den nödvändiga reflektionen gjorts redan innan man går in i den svårnavigerade butiken.

I den här studien har vi fokuserat på attityd-beteende-gapet när det kommer till svenska produkter. En möjlighet för framtida forskning är att se hur det ser ut i andra länder. Är det samma saker som stör och samma hanteringsmekanismer utomlands? Kanske resonerar man annorlunda kring vad som räknas som ”inhemskt”? Man skulle också kunna bredda fokuset till att inte bara titta på inhemska kontra utländska alternativ, utan också till exempel hållbara och hälsosamma produkter. Som vi nämnde i början av det här kapitlet vet vi att konsumenter i allt högre grad uttrycker en vilja att handla mer hållbart och hälsosamt, samt vikten av att faktiskt göra det. Men vad innebär egentligen ”hållbart” och ”hälsosamt” för konsumenter, och vad är det som gör det svårt att handla därefter? Skiljer det sig från de störningar och hanteringsmekanismer som komplicerar det i inköp av svenskmärkta produkter?

För att avslutningsvis bygga vidare på slutsatsen att det inte är lätt att göra rätt, så kan man också tänka sig att butiken i större utsträckning kan göra valet åt konsumenterna. På många sätt gör butiken redan valen åt oss när de väljer vilka produkter som ska finnas tillgängliga för oss att köpa. Poängen här är att handlare kan fundera vidare över vilka val

de gör åt oss och utgå från mer principiella ståndpunkter kring hållbarhet, som till exempel att sälja mer svensk- och lokalproducerade produkter. Det behöver inte betyda att man endast säljer svenska matprodukter i en vanlig butik, men att man inom vissa produktkategorier gör det här valet åt konsumenten. Det är till exempel inte helt otänkbart att en matbutik i äppelrikets Kivik väljer bort de importerade polska äpplena och endast erbjuder svenska äpplen åt sina kunder. På sätt gör de det inte bara lättare att välja ”rätt”, utan också omöjligt att välja ”fel”.

## Referenser

- Caruana, R., Carrington, M. J., & Chatzidakis, A. (2016).  
”Beyond the Attitude-Behaviour Gap: Novel Perspectives in Consumer Ethics”: Introduction to the Thematic Symposium, *Journal of Business Ethics*, 136(2), 215–218.
- Dyen, M., Sirieix, L., Costa, S., Depezay, L., & Castagna, E. (2018).  
Exploring the dynamics of food routines: a practice-based study to understand households’ daily life, *European Journal of Marketing*, 52(12), 2544–2556.
- Europeiska Kommissionen (2020), *European Commission: Making our food fit for the future – Citizen’s expectations*.
- Folkhälsomyndigheten (2024), *En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Återredovisning av regeringsuppdrag*.
- Lehner, M. (2015). Translating sustainability: the role of the retail store. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 43(4/5), 386–402.
- Livsmedelsverket (2024), *Livsmedelsverkets definition av hållbar livsmedelskonsumtion*.

# Barnets bästa – rörlig och blöjfri

*Ann-Christin Sollerhed, Eva K. Clausson, Gerth Hedov,  
Karin Alm & Eva-Lena Einberg*

Detta kapitel handlar om samhällsutmaningen att skapa optimala förutsättningar för bästa rörelseutveckling och hälsa för de allra yngsta samhällsmedborgarna, barnen i 0–6-årsåldern. Vi kallar vårt projekt för Barnets bästa, och menar att utgångspunkten för vilka val de vuxna gör ska vara det bästa för barnet, både när det gäller etablering av levnadsvanor och inköp av produkter till barnet. De vuxnas val som görs tidigt i barnets liv spelar roll för dess framtid.

Vi är en grupp forskare som genomför ett projekt om barns basala behov för optimal rörelseutveckling. I första delen av studien undersöker vi hur personal i barnhälsovård och förskolor uppfattar hur barns motoriska förmåga, fysiska aktivitet och blöjfrihet främjas. Vi undersöker också hur de uppfattar att vårdnadshavarna beskriver processen med blöjavvänjning. I den andra delen av projektet vill vi undersöka vårdnadshavarnas uppfattningar om barns rörelse- och sömnvanor och blöjfrihet/potträning samt deras uppfattningar och resonemang om sina köpbeteenden och handelns marknadsföring vad gäller blöjor och andra barnprodukter.

Blöjpriserna har ökat med upp till 40 procent under de senaste tre åren och barnfamiljer känner av kostnadsökningarna. Trots det så har fler barn än tidigare blöja högt upp i ålder, vilket påverkar barnets rörelseförmåga och hälsa negativt. Tidigare blöjfrihet för ökad rörelse är önskvärd. Barn är redan från spädbarnsåldern mindre rörliga nu än någonsin, beroende på många faktorer och inte bara beroende på blöjanvändning. Exempelvis har många barn tillgång till surfplattor eller andra skärmar redan från tidig ålder och de åker i vagn högt upp i ålder eller placeras stillasittande i olika stolar. Detta moderna nutida levnadssätt påverkar barns motoriska förmåga och fysiska aktivitetsgrad negativt, och i förlängningen kan även deras hälsa påverkas negativt.

Vi har inriktat oss på att genomföra projektet i Skåne som har ungefär 1,4 miljoner invånare, det vill säga 13 procent av Sveriges befolkning.

I Skåne föds ungefär 16 000 barn per år som behöver blöjor och andra barnprodukter. Vi ser att projektet Barnets bästa är angeläget eftersom det inte genomförts några studier om barns basala behov utifrån perspektivet att det ska vara det bästa för barnet. Vårt projekt har fokus på barnets bästa rörelseutveckling utifrån ett hälso- och handelsperspektiv. Studien förväntas vara genomförd och kunna presentera resultat i slutet av 2025.

## **Ansvar för barns utveckling**

Barndomen är en unik period av fysisk, psykisk och emotionell utveckling. Barn är i allt beroende av de vuxnas agerande. Vårdnadshavarna har enligt Föräldrabalken huvudansvaret för sina barns utveckling, men ansvaret faller också på samhällsinstitutionerna förskola och barnhälsovård. Barnhälsovården når via barnavårdscentralerna (BVC) nästan alla barn i åldrarna 0–6 år, då 95–98 procent registreras där redan från födelsen. Personalen på BVC har medicinsk kompetens och ska följa upp barnets fysiska, mentala och sociala utveckling. Det är dock inte alla vårdnadshavare som kommer regelbundet till BVC. Det råder olika kulturer inom barnhälsovård och förskola, och numera, när vårdnadshavare själva kan välja BVC respektive förskola, rapporteras inte uppgifter om barnet mellan dem.

Vårdnadshavarna har som tidigare nämnts huvudansvaret för sina barn, men när barnet är i förskolan övergår tillsynsansvaret till förskolans personal. Fler än 90 procent av barn i 1–6-årsåldern vistas en stor del av sin dag i förskolan och ansvaret för utveckling och lärande hamnar följaktligen på förskolans personal. Förskolan har en kompensatorisk roll genom att arbeta för att jämna ut skillnader mellan barns olika uppväxtförhållanden.

Även näringslivet, definierat som alla affärsdrivande företag, både nationella och transnationella, oavsett storlek, bransch, ort, ägande och struktur kan också sägas ha ett indirekt ansvar rörande barnen och deras utveckling och hälsa. Företagen har ett ansvar för produkter som produceras för barn så att de inte skadar dem. Företagen har också ansvar för den påverkan företagsverksamheten har på barns rättigheter, vilket FN påtalar i Barnkonventionen. Skyldigheterna täcker en rad frågor och speglar att barn är både rättighetsbärare och intressenter i näringslivet i

egenskap av konsumenter, framtida anställda och företagsledare, samt som invånare i samhällen och miljöer där näringslivet verkar.

## **Rekommendationer om rörelse för barn**

Fysisk aktivitet bidrar till en ökad fysisk och psykisk hälsa, och förbättrad inlärning, koncentration och sömnkvalitet. Vårt rörelsemönster har förändrats på grund av den digitala utvecklingen och övergången till mer sittande samt den ökande användningen av motordrivna transportsätt. Både barn och vuxna sitter stilla under en större del av den vakna tiden. Stillasittande och fysisk inaktivitet ökar risken för ohälsa, exempelvis typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och flera vanliga cancerformer. Flera av de kroniska sjukdomarna som debuterar i vuxen ålder grundläggs under barndomen. Det gör inaktiviteten till ett av våra stora folkhälsoproblem. Långvarigt stillasittande kan även leda till besvär i muskler och skelett. Det utbredda stillasittandet och bristen på fysisk aktivitet i alla åldrar har föranlett World Health Organisation (WHO) att utforma rekommendationer för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande för alla åldrar, även för de allra minsta.

WHO rekommenderar att barn i åldrarna 1–5 år är fysiskt aktiva i minst 180 minuter varje dag i olika intensitet, där minst 60 minuter ska vara ansträngande pulshöjande aktivitet. De 60 minuterna med hög puls och andfåddhet behöver inte vara i en följd, utan kan delas upp i portioner, dock inte i hur korta sekvenser som helst. För de minsta barnen, spädbarnen 0–1 år, är rörelse viktig, men fokus ligger inte på pulshöjning. De små barnen ska träna sin muskelstyrka och igångsättning av viktiga rörelseflexer. Det gör de bäst när de får vara på golvet så att de kan röra sig fritt. WHO rekommenderar att spädbarnen får minst en timme varje dag i magläge på golvet för att stärka nackmuskulatur och stimulera symmetriska och asymmetriska nackreflexer. Det är en enkel och effektiv träning för de allra minsta, men de är numera ovana vid att ligga på mage och protesterar, vilket tyvärr ofta leder till att vårdnadshavare tar dem därifrån och placerar dem i någon form av stol. Barnet hindras då från naturlig rörelse som är viktig för den fortsatta utvecklingen.

WHO rekommenderar också att barn inte ska sitta fastspända i olika stolar mer än en timme i taget. Barn sitter i nuläget ofta för länge i bilbarnstolar, matstolar, barnvagnar, babysitters, hoppungor och gåstolar. Exempelvis används bilbarnstolar långt mer än som skydd vid bilåkande. Stolen kan fästas på hjul och användas som barnvagn. För att stolen ska vara säker i bilen är barnet mycket hårt fastspänt och all rörelse hindras därmed effektivt. Dessutom har barnet en bananformad sittposition som motverkar den viktiga utsträckningen av kroppen.

## **Barns motoriska utveckling och rörelsebehov**

Den motoriska utvecklingen är en mycket viktig del i barnets totala utveckling och har påverkan på kognitiv, social och emotionell utveckling. Det optimala är att barn får etablera grundläggande motorik samtidigt med hjärnans snabba utveckling under spädbarns- och förskoleåldern. Redan i sex-sjuårsåldern går hjärnan in i en annan utvecklingsfas där rörelseförmågan förutsätts vara etablerad och hjärnan är då inte lika mottaglig för motorisk träning. De barn som har missat att utveckla den grundläggande rörelseförmågan under tidig barndom riskerar att aldrig hinna ifatt (Myer et al., 2015) och riskerar därmed att hamna i ett motoriskt utanförskap. Barn med låg motorisk förmåga, som uppfattas som ”fumliga” eller ”klumpiga”, riskerar att inte få vara med i lekar med andra barn och stillasittandet ökar som en följd.

Barn har egentligen ett naturligt och medfött rörelsebehov, men nya intressanta stillasittande aktiviteter som surfplattor och mobiltelefoner upptar alltmer deras tid. Barn i Sverige har extremt god tillgång på digitala enheter. Särskilt enheter med så kallad ”*touch screen*” är populära bland spädbarn och förskolebarn. Ett stort utbud av digitala apparater med tillhörande mjukvara marknadsförs och vårdnadshavare lockas att köpa till barnen. Sverige sticker dessutom ut genom att anbefalla

användning av digitala verktyg i förskolan via läroplanen. Svenska barn har visats vara mer digitala, röra sig mindre och vara mer stillasittande än barn i internationella jämförelser.

Dagens barn har en minskad naturlig rörelsefrihet i den miljö de befinner sig och de har också brist på rörliga vuxna som de kan imitera. En studie i Sverige visade nämligen att mer än 75 procent av fyraåringarna

satt, låg eller stod stilla mer än 75 procent av sin vakna tid (Berglind et al., 2017). En annan studie visade att förskolepersonalen inte prioriterade rörelse och undervisning av motorik. De föredrog att undervisa mer stillsamma aktiviteter där de kände att det var lättare att hålla ordning. När barnen var rörliga upplevde personalen att det var stökigt (Sollerhed, 2023). De korta stunder barnen fick för motorik och rörelse blev utomhus och då oftast i form av fri lek utan instruktion. Den fria leken är viktig men ger inte särskilt mycket ny motorisk kunskap. Dessutom är långt ifrån alla barn fysiskt aktiva i den fria leken, oftast mindre än 50 procent.

Eftersom det är kallt i Sverige en stor del av året är barnen påbyltade med tjocka kläder som kan förhindra allehanda rörelser när barnen är utomhus. För att effektivt träna motorik krävs det lättare klädsel, men de flesta förskolor har inga lokaler för rörelse inomhus. Det råder i stort sett förbud för grovmotoriska rörelser som hopp och spring inomhus för att undvika krockar och skador. Barn i förskoleåldern behöver instruktion och undervisning i motorik och fysisk aktivitet på ett helt annat sätt än vad tidigare generationers barn behövde. Rörelse i förskolan är viktig eftersom barnen vistas där så stor del av sin vakna tid, men motorik och fysisk aktivitet tas upp mycket sparsamt i läroplanen för förskolan i Sverige (Sollerhed et al., 2021), vilket gör att pedagoger oftast inte prioriterar rörelse. Stillasittande aktiviteter prioriteras i större utsträckning. Studier i andra länder, bland annat i Finland, visade att endast två till tre procent av barnens tid i förskolan var pulshöjande fysisk aktivitet, medan mer än 85 procent av tiden bestod av stillasittande aktiviteter (Iivonen et al., 2011). Det finns ingen anledning att tro att situationen skulle vara bättre i Sverige än i Finland. Det är troligtvis det motsatta, det vill säga ännu sämre i Sverige.

## **Blöjor och rörelseutveckling**

Det är svårt eller omöjligt för spädbarn yngre än 18 månader att styra sfinxermuskler vid blåsa och tarm, men i 1,5–2-årsåldern är det fullt möjligt för de flesta barn att med viljan styra muskulaturen. Genomsnittsåldern för blöjfrihet har under de senaste tio åren gått från ungefär två år till det dubbla. Det långvariga användandet av blöja har negativa effekter på barnets rörlighet och motoriska utveckling. Förmågan att gå

och springa påverkas negativt av att blöjan spänner ut benen och orsakar en bred gång som ger en försenad gångutveckling. En försenad och sämre gångutveckling påverkar barnets rörelsefrihet och stimulerar inte andra motoriska funktioner, vilket ger barnet en sämre motorik allmänt sett (Ueda et al., 2021). En tung och full blöja hänger och slänger och påverkar barnets balansförmåga negativt.

Om barnet har blöja högt upp i ålder kan dessutom självförtroendet och självkänslan påverkas negativt, vilket kan bidra till att barnet avhåller sig från lek med andra barn och ge ett motoriskt utanförskap. Är barnets motoriska förmåga låg och även dess uppfattning om att förmågan är låg så hämmas den motoriska utvecklingen av. Blöjanvändning ökar också risken för urinvägsinfektion och förstoppning. När barnet har blöja sker inte tömningen av blåsa och tarm fullständigt, vilket ger restolymer som ökar risken för infektioner. När barnet sitter på pottan slappnar bäckenbottenmuskulaturen av och tarm och blåsa töms mer effektivt. Upprepade infektioner sänker barnets ork, vilket påverkar den allmänna utvecklingen negativt.

## **Handel med barnprodukter**

Föräldrarna utsätts i sin roll som vårdnadshavare för en uppsjö av marknadsföring av barnprodukter. Marknadsföringen riktas ofta direkt till vårdnadshavaren. Olika produkter marknadsförs via post och reklam redan vid vårdnadshavarens första kontakt med mödra- och förlossningsvården. Det är vanligt att nyblivna föräldrar får ”*goody bags*” med sig hem från BB och att det dimper ner varuprover och rabattkuponger i postlådan strax efter hemkomsten. Som nybliven vårdnadshavare kan man antas vara extra mottaglig för marknadsföring av barnprodukter när livet förändrats i och med barnets födelse. Vårdnadshavarna är de som fattar köpbesluten, men de som använder produkterna är barnen (Jangra, 2014). Kunden kan när det gäller baby- och barnprodukter delas in i två grupper; slutanvändarna (the Consumer) som är barnen som använder produkten men som inte kan fatta något köpbeslut medan köparen (the Shopper) är vårdnadshavaren till vilken marknadsföringen riktas och är den som tar beslut samt handlar.

Att få barn väcker många känslor och vårdnadshavarna kan vara både utmattade och överväldigade. De starka och speciella känslomässiga

relationerna mellan vårdnadshavaren och barnet kan ha effekt på köpbeslutet och påverka både shoppingmönster och varumärkeslojalitet (Duhigg, 2012). Som nybliven vårdnadshavare vill de dels köpa det bästa till barnet de älskar, dels påverkas de starkt av omgivningens krav och det stora utbud av babyprodukter som finns. I det uppkopplade mediasamhället påverkar vårdnadshavare också varandra i sociala medier om vad och vilka produkter som ligger i tiden. Ingen vill framstå som en dålig vårdnadshavare och en del handlar kanske därför alltför många och ibland kanske också onödiga saker för att hänga med och visa ”de andra” att de bryr sig om sitt barn.

## **Handel, användning och avvänjning av blöjor**

När det gäller inköp av blöjor så har kostnaden för familjer ökat kraftigt det senaste decenniet. Det beror på prishöjningar men också på att barn använder blöjor under längre tid. Genomsnittsåldern när barn är blöjfria har ökat till ungefär det dubbla under de senaste tio åren, från två år till dagens fyra år. Ett barn använder ungefär åtta blöjor per dygn och om barnet har blöja högt upp i ålder blir det en ansevärd mängd blöjor som ska inhandlas. I ett europeiskt perspektiv är blöjor billiga i Sverige, men barnfamiljer upplever att de senaste kostnadsökningarna, cirka 40 procent de senaste tre åren, är kännbara för ekonomin. Trots de upplevda höga blöjpriserna ökar handeln med blöjor kontinuerligt i och med att barn har blöja högre upp i åldrarna.

Moderna tekniskt avancerade blöjor innehåller olika kemiska ämnen, bland annat oljebaserade kemikalier som absorberar vätskan så att den inte förs tillbaka till barnets hud. Det innebär att barnet inte förnimmer några obehagssignaler av en blöt och kall blöja och barnet motiveras sålunda inte att bli blöjfri av den anledningen. De moderna blöjorna är bekväma för barnet, men också för de vuxna som enkelt byter blöja på barnet i stället för att starta potträningen. De vuxnas bekvämlighet och barnets omedvetenhet kan leda till att många barn har långa blöjperioder.

Det långvariga användandet av blöjor innebär också ett miljöproblem. Moderna blöjor är inte komposterbara utan skickas till deponi eller förbränning där de ger upphov till utsläpp av skadliga kemikalier i

miljön, vilket ger koldioxidavtryck och miljöpåverkan. Den totala vikten av blöjor som ett barn använder under sin blöjperiod uppgår till 200–400 kg. Blöjorna har dåligt bränslevärde, eftersom de innehåller mycket vätska, och den lilla värmeenergi som kan utvinnas vid förbränningen går åt till att dunsta bort vätskan. Alltså ger de ingen värmeenergi vid förbränningen utan påverkar bara miljön negativt.

## Sammanfattning

Samhällsutmaningen med att skapa optimala förutsättningar för barns bästa rörelseutveckling och hälsa är viktig att uppmärksamma. Barns ökande stillasittande, fysiska inaktivitet och långa blöjperioder påverkar deras motoriska förmåga och hälsa negativt. Barn är i allt beroende av de vuxnas agerande. I detta projekt är vi som forskare intresserade av vuxnas agerande för att främja och stödja barns basala behov i form av en god rörelseutveckling.

## Referenser

- Berglind, D., Hansson, L., Tynelius, P., & Rasmussen, F. (2017). Levels and Patterns of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in 4-Year-Old Swedish Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(2), 117–122.
- Duhigg, C. (2012). How companies learn your secrets. *The New York Times*, 16(2), 1–16.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A., & Nissinen, K. (2011). The development of fundamental motor skills of four-to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care*, 181(3), 335–343.
- Jangra, A. (2014). A study on women consumer satisfaction & preference for baby care products, *International Journal of Research in Commerce & Management*, 5(10).
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Edwards, N. M., Clark, J. F., Best, T. M., & Sallis, R. E. (2015). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *Br J Sports Med*, 49(23), 1510–1516.

- Sollerhed, A.-C. (2023). Perceived insufficient pedagogical content knowledge in teaching movement and physical activity. Experiences from an action-oriented study among educators in Early Childhood Education and Care. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 514.
- Sollerhed, A.-C., Olesen, L. G., Froberg, K., Soini, A., Sääkslahti, A., Kristjánsdóttir, G., Vilhjálmsón, R., Fjørtoft, I., Larsen, R., & Ekberg, J.-E. (2021). Movement and physical activity in early childhood education and care policies of five nordic countries. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13226.
- Ueda, T., Asano, H., Tsuge, K., Seo, K., Sudo, M., Fukuda, Y., Okuda, Y., Kataoka, K., Iwasaki, H., & Naito, H. (2021). Effect of wearing diapers on toddler's gait. *Scientific reports*, 11(1), 1–7.

# När utmaningar blir möjligheter – vin och kaviar från Sverige

*Lennart Mårtensson, Axel Welinder & Karin Wendin*

Svensk livsmedelsproduktion står inför flera utmaningar i en tid av stigande temperaturer och med extrema väderförhållanden, samt ett ökat politiskt tryck att ställa om till en mer hållbar samhällsutveckling. Dessa utmaningar skapar dock nya möjligheter. Till exempel vinodling i nordligare klimat samt att hitta nya, mer hållbara, sätt att producera svart kaviar. Men hur smakar egentligen vin och svart kaviar som är producerade i Sverige? Är det en bra kombination? Är det hållbart? Finns det en marknad för dessa produkter? Det är frågor som inte hade kunnat utforskas för tio år sedan, men idag finns det en svensk tillverkare av svart kaviar (Arctic Roe of Scandinavia) och flertalet vinproducenter (till exempel Kullabergs Vingård) som kan hjälpa till att besvara dessa och andra relaterade frågeställningar kring Sveriges framtida livsmedelsproduktion.

Dessa frågor är utgångspunkt i det Formas-finansierade forskningsprojektet *"Etablering av prediktiva metoder med sensoriskt fokus för komplexa, högvärdiga svenska hållbara produkter med vitt vin, mousserande vin och svart kaviar som modellprodukter"*. Projektet ger en bild av vad som gör svenskt vin och svensk svart kaviar till unika produkter, både var för sig och i kombination, samt bygga en förståelse kring de möjligheter och utmaningar som dessa nya och växande branscher står inför i en svensk kontext. Projektet är kopplat till FOHRK och har starka anknytningar till både mat- och handelsperspektiven. Vidare möter projektet samhällsutmaningar som fokuserar på vilken mat vi kan komma att producera i ett framtida och mer hållbart Sverige.

Det här kapitlet ger en överblick av det pågående projektet, samt några av de insikter som redan kan dras. Detta görs främst genom att diskutera smak-, hållbarhets-, marknadsaspekter kopplade till premiumprodukter så som vin och kaviar producerade i Sverige. På så sätt visar kapitlet hur utmaningar kan bli möjligheter.

## Bakgrund till projektet

I Sverige produceras allt fler högkvalitativa livsmedel. Både vin och kaviar betraktas ofta som premiumprodukter med hög prislapp. Framför allt mousserande vin och svart kaviar är traditionellt och gastronomiskt förknippade med varandra. Produktionen av vin har till exempel ökat i takt med pågående klimatförändringar. Man skulle kunna säga att klimatutmaningar har skapat nya möjligheter att till exempel producera vin i nordligare klimat. Det kan till och med ses som en nödvändighet eftersom klimatförändringarna också gör det svårare att odla vin på många platser där det traditionellt har odlats. Om vi vill dricka vin i framtiden måste vi därför hitta nya platser att odla och tillverka det på. Här kan Sverige visa sig vara ett bra alternativ, vilket skapar en möjlighet för landet att etablera sig inom området.

Sverige blev redan år 1999 erkänt av EU som vinland. Storbritannien är ett annat exempel på ett ”nytt” vinland, där har man haft en imponerande utveckling vad gäller vinproduktion, från begränsad och ofta undermålig produktion till en blomstrande industri med högkvalitativa viner med internationellt erkännande (Croft, 2024). I Sverige har utvecklingen gått från enstaka odlare på hobbynivå och små producenter till större och kommersiella vingårdar, som med sina kvalitetsviner har kammat hem flera priser i internationell konkurrens.

Vidare har produktionen av svensk kaviar utökats från klassisk löjrom till att nu också omfatta svart storkaviar (det som i folkmun också kallas för rysk kaviar). För svenska producenter är hållbarhetsfaktorer av största vikt. Genom att behöva förhålla sig strikta miljö- och djurskyddslagar har produktionen av svart kaviar i Sverige utvecklat mer hållbara produktionsmetoder än det som ofta erbjuds av utländska konkurrenter.

Detta projekt fokuserar på optimering av högkvalitativa, komplexa och hållbara svenska livsmedel och drycker, individuellt och i kombination, med exempel som vitt vin, mousserande vin och svart kaviar. Projektets syfte är att ta fram metoder som kan förutsäga kvalitet genom att integrera sensoriska och kemiska metoder som fokuserar på upplevelsen av dessa produkter. Konsument-, marknads- och hållbarhetsundersök-

ningar i projektet tittar också på vilka faktorer som är viktiga för produktionen av högkvalitativa produkter i en svensk kontext. Dessa olika aspekter vägs sedan samman med smakupplevelsen för att kunna optimera högkvalitativa produkter. Med fokus på smak kommer projektet sammantaget att öka kunskapen om högkvalitativa, attraktiva och hållbara livsmedel som produceras i Sverige.

## **Upplevelsen av svenskt vin och kaviar**

Hur mat och dryck upplevs och smakar tillhör de viktigaste faktorerna för hur mycket vi tycker om dessa. Därför blir det en central del och utgångspunkt för att förstå, producera och sälja matprodukter som vi tidigare inte har tillverkat i Sverige. Det kan handla om ett individuellt livsmedel eller livsmedel i kombination, till exempel mat och dryck tillsammans. Upplevelsen spelar en viktig roll för vad vi väljer att äta och dricka. Forskning som handlar om smakupplevelser, antingen av en enskild produkt eller produkter i kombination, har bland annat visat att mat och dryck i kombination kan optimeras i förhållande till smakupplevelsen. Därmed kan goda, framgångsrika och attraktiva kombinationer skapas. Det är dock viktigt att i sammanhanget även ta hänsyn till att andra faktorer, utöver smakupplevelsen, kan påverka vad vi väljer att äta och dricka. Man har kunnat visa att faktorer såsom genetik, hälsa, ekonomi, utbildning, attityder och kultur har inverkan.

Med hjälp av växtförädling och ett varmare klimat har de antalet druvsorter som lämpar sig för vinproduktion ökat. Internationella samarbeten, professionalism och hantverkskunnande tillsammans med teknikinvesteringar har gjort att svenska viner har gått från att nå en grundläggande drickbarhet till dagens högkvalitativa viner som i många fall är fullt jämförbara med högklassiga internationella viner. Ett konkret exempel på detta var en vinprovning i augusti 2024, Swedish Wine Tasting, där ett svenskt vin från Kullabergs vingård vann förstapris i konkurrens med internationella konkurrenter.

Resultat från projektet visar att smakupplevelsen är beroende av ett flertal temperaturberoende aromer, vilket gör att serveringstemperatur för både stilla och mousserande viner har en stor påverkan på smakupplevelsen. Det visar också att mousserande viner är mer temperaturkänsliga än stilla vita viner. Detta stämmer väl överens med att tillfrågade

sommelierer menade att mousserande viner i de flesta fall ska serveras så kalla som möjligt.

Den svenska produktionen av svart störkaviar har utvecklats och håller idag en hög och jämn kvalitet. Med högt ställda krav på produktionen vad gäller kvalitetssystem och styrning finns idag ett flertal svenska premiumprodukter att tillgå. En nisch för svensk tillverkning är en alternativ produktionsmetod där kaviaren inte behöver pastöriseras vid höga temperaturer är att i stället tillsätta enzymer som "lurar" äggen till att tro att de blivit befruktade. Vid jämförelse av kaviar som producerats med varm respektive kall produktionsmetod är det främst texturen som skiljer dem åt. Med en varm metod får man en kaviar med en mer krämig textur, medan den kalla metoden ger en kaviar med hårdare yta, vilket ger en "poppande" textur. I kommande försök ska kombinationer av vin och kaviar studeras närmre för att utröna huruvida det verkligen är en attraktiv kombination eller inte.

## Hållbarhet

Konventionell produktion av druvor är beroende av stor användning av kemiska bekämpningsmedel. Eftersom svensk vinproduktion huvudsakligen är ekologisk och baserad på druvsorter som är relativt resistenta mot skadedjur, svamp och sjukdomar, är användningen av kemiska bekämpningsmedel låg. De traditionella och mest vanliga druvorna i svensk vinodling är Solaris och Rondo, som används för produktion av vita respektive röda viner. Med hjälp av växtförädling har mer hållbara druvsorter tagits fram, till exempel hybrid- eller PIWI-sorter (PIWI är kort för det tyska ordet "*pilzweiderstandsfähig*", svampresistent). Det är mycket troligt att vinproduktionen i Sverige kommer att öka framöver i takt med att klimatet blir gynnsammare. För framtida produktion måste därför frågor som rör hållbarhet och vinproduktion stå i fortsatt fokus.

I den svenska produktionen av svart kaviar använder man den så kallade live-metoden, som är att betrakta som mer hållbar och ge en bättre djurvälstånd än de traditionella metoderna. Live-metoden innebär störrarna inte slaktas utan i stället mjölkas på sin rom. Det innebär i sin tur att nya störrar inte behöver födas upp för mognad, eftersom den uppvuxna fisken kan "skördas" många gånger och kan följas på individnivå

via chipmärkning. Anläggningen har dessutom ett slutet hållbart odlingssystem med återbruk av vatten som renas noggrant innan det åter används i anläggningen. Båda dessa aspekter av produktionsmetoderna kan lämpa sig väl för att marknadsföra det svenska alternativet som mer hållbart än många utländska alternativ.

## **Marknadsfördelar och svårigheter**

Alternativ i dagsläget är det på många sätt dyrare att producera och sälja både vin och svart kaviar i Sverige jämfört med många motsvarande utländska produkter (till exempel i termer av arbetskraft, produktionsmetoder, lägre skörd per hektar, och skatter). En utmaning för svenska producenter är därför att motivera de högre priserna för konsumenterna, särskilt eftersom dessa branscher är relativt nyetablerade och därför saknar det rykte och den erfarenhet som ofta behövs för att sälja och producera högkvalitativa produkter.

Med de hållbarhetsargument som nämnts ovan lyfter både svenska vin- och kaviarproducenter ofta fram hållbarhet som ett sätt att rättfärdiga sina högre priser. Till exempel att vinproduktion i Sverige kräver mindre användning av bekämpningsmedel i odlingen av druvor på grund av ett kallare klimat. Kaviarproduktionen i Sverige är också starkt reglerad och sker i slutna system för att undvika miljöpåverkan, vilket både ökar produktionskostnaderna och ger en miljövänligare produkt. Live-metoden är ett unikt försäljningsargument som skiljer svenska producenter från många internationella konkurrenter.

En gemensam utmaning för både vin- och kaviarbranscherna är att navigera genom ett komplext regelverk. När det gäller kaviar är en stor utmaning att störfisken är klassad som utrotningshotad, vilket försvårar export utanför EU. Dessutom är de svenska miljölagarna strikta, vilket påverkar både produktionsmetoder och -kostnader. Problemet här är inte så mycket att det finns regler att följa, utan kontakten med och mellan olika myndigheter tenderar att göra ansökningsprocesser långdragna och komplexa.

För vinproducenter är det svenska alkoholmonopolet ett stort hinder, trots avregleringar i form av att tillåta viss gårdsförsäljning av vin. Många svenska vinproducenter behöver komplettera sin verksamhet

med restauranger, vinprovningar och andra evenemang för att kunna gå runt ekonomiskt. Monopolet gör det svårt att sälja vin direkt till konsumenterna, till exempel vid vinprovningar. Detta försvårar för vingårdarna att konvertera den här typen av eventbaserad marknadsföring till försäljning av de egna produkterna. För både vin- och kaviarbranscherna är en harmonisering mellan den svenska och den europeiska lagstiftningen och regelverk en nödvändighet för att kunna utvecklas till sin fulla potential.

## **Möjligheter och framtid**

Trots de nämnda utmaningarna finns det potential för tillväxt inom dessa båda branscher. Svenska vinproducenter börjar nu nå en kvalitetsnivå som kan konkurrera internationellt, och storkaviarproduktionen står inför liknande möjligheter när hållbarhetsargumenten blir allt viktigare på marknaden.

Forskningen om svensk vinproduktion är i sin linda och det saknas ännu forskning om produktion av storkaviar i Sverige, vilket gör att det finns mycket kvar att utforska. Fortsatt kartläggning av branschens aktörer, de regulatoriska utmaningarna och de strategiska möjligheterna skulle vara värdefulla steg framåt (Bjenning, 2024; Rauhut Kompaniets, 2022). När det gäller vinproduktion kan det också bli intressant att följa hur en unik svensk terroir utvecklas och får internationellt erkännande. Terroir inom vinproduktion är ett begrepp som relaterar till unika miljömässiga och geografiska förhållandena som påverkar druvodling och vinets smak. Det omfattar faktorer som jordmån, klimat, geografi, mikroklimat samt tradition och teknik. Terroir betonar att vinets karaktär speglar den specifika plats där druvorna odlas, vilket ger vinet unika smaker och egenskaper (Van Leeuwen & Seguin, 2006). Inte minst ursprungsmärkning och klassificering av de svenska vinerna skulle ge branschen en tydligare profil. Klimatförändringarna innebär att nya möjligheter för vinodling i ”den nya(ste) världen” (Ruggeri et al., 2024), och Sveriges vinindustri kan ses som ett intressant fall för framtida forskning om hur nya vinländer formas och etableras på världsmarknaden. Man skulle kunna säga att Sverige och dess framväxande vinproduktion skapar ett ypperligt tillfälle för vinmarknadsforskare att studera hur ett vinland blir till.

Med nya hållbara grödor och produktionsmetoder går Sveriges livsmedelsproduktion en ljusnande framtid till mötes med många och nya högkvalitativa produkter.

## Referenser

- Bjenning, L. (2024). *Mapping Sweden as a wine country* [Master Thesis, Kristianstad University].  
[https://researchportal.hkr.se/ws/portalfiles/portal/78034799/Mapping\\_Sweden\\_as\\_a\\_Wine\\_country.Lovisa\\_Bjenning.pdf](https://researchportal.hkr.se/ws/portalfiles/portal/78034799/Mapping_Sweden_as_a_Wine_country.Lovisa_Bjenning.pdf)
- Croft, J. (2024) ‘*It’s a sun trap*’: *climate crisis brings boomtime for British wine*. The Guardian.  
<https://www.theguardian.com/business/2024/apr/12/its-a-sun-trap-climate-crisis-brings-boomtime-for-british-wine> [2024-09-28]
- Rauhut Kompaniets, O. (2022). Sustainable competitive advantages for a nascent wine country: an example from southern Sweden. *Competitiveness Review*, 32(3), 376–390.  
<https://doi.org/10.1108/CR-04-2021-0063>
- Ruggeri, G., Corsi, S., & Mazzocchi, C. (2024). A bibliometric analysis of wine economics and business research: insights, trends, and future directions. In *International Journal of Wine Business Research* (Vol. 36, Issue 1, pp. 14–39). Emerald Publishing.  
<https://doi.org/10.1108/IJWBR-06-2023-0032>
- Van Leeuwen, C., & Seguin, G. (2006). The concept of terroir in viticulture. *Journal of Wine Research*, 17(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1080/09571260600633135>

# Gemensam matlagning och måltider tillsammans – en väg till hälsa

*Maria Nyberg & Eva-Lena Einberg*

Våra matvanor är en viktig del för att uppnå en god hälsa. Forskning har dock visat att personer med intellektuell funktionsnedsättning oftare har ohälsosamma matvanor präglade av bland annat mycket färdigmat och feta livsmedelsprodukter. Tidigare studier har även visat att denna grupp i mindre utsträckning lagar egen mat, har svårigheter i att läsa och följa recept, och ofta behöver stöd och hjälp i att både planera, köpa och laga mat. Att laga mat tillsammans med andra kan både vara ett sätt att lära sig laga mat, och att stärka viktiga sociala och kommunikativa färdigheter. Genom matlagning tillsammans finns potential att skapa former för delaktighet och självbestämmande med maten och måltiderna som verktyg.

I detta projekt studeras, utifrån ett deltagarbaserat perspektiv, betydelsen av matlagning tillsammans och gemensamma måltider och hur detta kan främja upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos personer med intellektuell funktionsnedsättning. Detta kapitel behandlar projektets första del där erfarenheter och upplevelser av att laga mat tillsammans och äta gemensamma måltider har studerats genom observationer och intervjuer, samt genom en digital dagbok tillsammans med deltagare och personal vid en daglig verksamhet inom LSS (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). Den dagliga verksamheten har ett flertal olika aktiviteter, där en av dessa handlar om att laga mat tillsammans.

I kapitlet ges en kort beskrivning av målgruppen personer med intellektuell funktionsnedsättning och de olika stöd-, och aktivitetsformer som är en del av LSS. Därefter beskrivs förutsättningarna såväl som utmaningarna för hälsa och delaktighet för personer med intellektuell funktionsnedsättning, samt villkoren för ohälsosamma mat- och måltidsvanor. Mot denna bakgrund redogörs sedan för några av huvuddragen i projektets första del, med fokus på upplevelser och erfarenheter av att laga mat tillsammans bland både personer med intellektuell funktionsnedsättning och personal.

## Intellektuell funktionsnedsättning – förutsättningar

Socialstyrelsen definierar en funktionsnedsättning som ”en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga” samt tydliggör vidare att ”funktionshinder är den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen” (Socialstyrelsen.se). En funktionsnedsättning kan uppstå som en följd av sjukdom eller annat tillstånd, men kan också vara medfödd eller förvärvad genom skada. Antalet personer i Sverige med intellektuell funktionsnedsättning och som omfattas av LSS beräknas i Sverige vara ca 75 000 personer.

LSS är en rättighetslag som ger personer med vissa funktionsnedsättningar rätt till ett antal insatser. Totalt erbjuds 10 olika insatser, vilka ska vara varaktiga och anpassade till den enskildes behov samt stärka självständigheten. En av dessa insatser handlar om rätten till daglig verksamhet för personer i yrkesverksam ålder som inte förvärvsarbetar eller deltar i utbildningsinsatser. Den dagliga verksamheten bör således innehålla, om möjligt, både habiliterande och produktionsinriktade uppgifter och aktiviteter.

All verksamhet inom LSS ska vara grundad i den enskildes självbestämmanderätt och integritet och den enskilde ska också i största möjliga mån ges inflytande och ha medbestämmande över de insatser som ges. Syftet med LSS är att bidra till personlig utveckling och att personer med omfattande funktionsnedsättningar ska kunna leva som alla andra och tillsammans med andra där jämlikhet i levnadsvillkor och rätten till delaktighet och självbestämmande främjas. Inom ramen för de nationella folkhälsopolitiska målen ligger att alla människor ska ha likvärdiga möjligheter att uppnå bästa möjliga hälsa. Förutsättningarna bygger därmed på de nationella folkhälsopolitiska målen och Agenda 2030.

I den aktuella studien deltog en daglig verksamhet i södra Sverige som erbjöd ett antal olika aktiviteter inom bland annat IT, hantverk, trädgårdsarbete, caféverksamhet och matlagning. Denna studie genomfördes tillsammans med deltagare och personal vid den aktiviteten som

handlade om att laga mat tillsammans. Vid studiens genomförande deltog 7 personer med olika grader av intellektuell funktionsnedsättning i att laga mat tillsammans en eller flera dagar i vecka, samt 3 personal.

## Utmaningar kopplade till mat och hälsa

Personer med intellektuell funktionsnedsättning löper en ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten.se; Hughes-McCormack et al., 2018). Trötthet, sömnbesvär och stress kopplat till ångslan och oro, är också något som rapporterats i högre utsträckning bland personer i denna grupp. När det gäller personer med utvecklingsstörning visar forskningen en ökad risk för både undervikt och övervikt. Framför allt finns en väsentligt höjd risk att drabbas av fetma ( $BMI \geq 30$ ), vilket i sin tur ökar risken för en rad andra sjukdomar såsom diabetes, stroke och hjärt-kärlsjukdom (Flygare Wallén et al., 2018). Många av dessa problem debuterar också av olika anledningar i tidigare åldrar än i andra grupper. Detta är sjukdomar som delvis är kopplade till ohälsosamma matvanor, vilket är vanligt i denna grupp.

I litteraturen finns det ett flertal utmaningar beskrivna när det gäller matvanor och måltidssituationen bland personer med intellektuell funktionsnedsättning. Ensidiga livsmedelsval, svårigheter med variation och förändring av råvaror, rätter, smaker och konsistenser är vanligt förekommande. Det finns också utmaningar i ett svagt konsekvenstänk och bristande förståelse för varför intaget av viss mat av hälsoskäl kan behöva begränsas. Att använda mat som belöning kan också leda till att ett ohälsosamt ätande gynnas (Adolfsson et al., 2012; Bergström och Wihlman, 2011). Måltidssituationen kan också vara komplex och präglas av sociala normer och förväntningar som kan vara svåra att leva upp till. Tidigare studier visar att personer med intellektuell funktionsnedsättning oftare äter ensamma, vilket delvis är beroende av boendesituationen (Adolfsson et al., 2010). Att äta själv kan vara ett eget val, men också vara ett resultat av att den gemensamma måltidssituationen blir för utmanande. Det kan finnas svårigheter att sitta och äta tillsammans med andra, men också att hantera de ljudintryck som är en del av den sociala måltiden. Olika beteendeproblematiker såväl som ätsvårigheter kan också göra att personer lättare exkluderas från gemensamma måltider.

Samtidigt har det visat sig att både gemensamma måltider och att laga mat tillsammans kan vara betydelsefulla för att utveckla och stärka sociala och kommunikativa färdigheter bland personer med intellektuell funktionsnedsättning. Tidigare studier har även visat på positiva effekter av att laga mat tillsammans där de sociala sammanhangen och att skapa former för delaktighet och inklusion är viktiga (Barnhart et al., 2019; Bennett et al., 2014). Detta visar också att maten, matlagningen och måltiden är medium för att arbeta med och stärka en rad viktiga färdigheter och förmågor.

## **Att laga mat tillsammans**

Här lyfter vi några av erfarenheterna från vårt projekt kring att laga mat tillsammans. I den dagliga verksamheten att laga mat tillsammans, som projektet studerat, ingår att planera för vad som ska tillagas, ta fram recept, göra inköp, tillaga och servera måltiden samt den gemensamma måltiden.

### **Att våga och vara nyfiken**

Studien visade på betydelsen av att väcka nyfikenhet och att våga. I aktiviteten att laga mat tillsammans uppmuntras deltagarna att våga ta sig an olika moment i matlagningen. Genomgående är ledordet att alla kan göra något och att det kan genomföras på vars och ens eget vis. Personal och deltagare påminner varandra om det och försöker undvika att lägga sig i hur någon annan exempelvis hackar en lök. I det ingår att våga göra fel och med inställningen att inget är fel. Utöver att våga laga mat arbetar deltagarna även med att vara nyfikna och våga prova nya livsmedel, att våga tillaga maträtter de tidigare inte ätit eller att använda nya kryddor. Det kan vara att prova nya recept men även att ändra på tidigare recept de använt sig av, att byta ut eller lägga till livsmedel eller kryddor för att ta reda på vad det ger för nya smakupplevelser. Det är samtidigt tydligt att var och en har rätt till sina preferenser, där någon tycker om exempelvis kryddningen och en annan inte. Vid måltiden samtalar deltagarna om vad de tyckte om maträtten och de kan då diskutera om de vill testa att lägga till eller dra ifrån något nästa gång de tillagar maträtten.

För att alla ska kunna delta behöver ibland recept och moment i matlagningen förenklas, vilket även bidrar till att våga. Det möjliggör för

deltagarna att klara av matlagningen på egen hand eller med mindre stöd. I valet av recept används både kokböcker och tv-program samt sociala media som inspiration. För att kunna tillaga maten de inspirerats till gör de om recepten, färre ingredienser och enklare instruktioner.

Genomgående i aktiviteten att laga mat tillsammans ingår att hjälpas åt. Det sker vid inköp i livsmedelsbutiken och under själva matlagningen samt när de dukar bordet. Genom att hjälpas åt så vågar man också prova nya livsmedel och moment i matlagningen. Ett resultat av att våga laga mat, prova nya livsmedel och recept är att deltagare i förlängningen även vågar tillaga mat i sitt eget hem, självständigt eller med hjälp av personal i boendet. De tar även med sig inspiration och recept tillbaka till den dagliga verksamheten för att tillsammans tillaga maträtten de tidigare ätit hemma. I gemenskapen i aktiviteten att laga mat tillsammans delar de med sig av sina tidigare mat- och smakupplevelser.

### **Delaktighet och samarbete**

I studien framkom att delaktighet och samarbete genomsyrade samtliga moment i att laga mat tillsammans. Det börjar med att de samarbetar i livsmedelsbutiken med att plocka ihop de varor som ska inhandlas inför den gemensamma matlagningen. Samarbetet fortsätter sedan under matlagningen där de delar upp vem som gör vad och hjälps åt om det behövs. Alla har en uppgift och alla är därmed delaktiga i matlagningen eller aktiviteter runt måltiden. Tanken är att alla kan delta men var och en utifrån sina förmågor och önskemål. Samarbetet innebär även att de lär känna varandra och skapar en social gemenskap i gruppen. Deltagare som varit med en längre tid och med högre förmågor tillåts även att ta en ledande roll och stötta nya deltagare eller deltagare med lägre förmågor. Deltagarna kompletterar och stärker varandra och i det finns också möjlighet till utveckling för var och en i den gemensamma matlagningen.

### **Engagemang, stolthet och lärande**

Det var tydligt att deltagarna var engagerade och stolta över måltiderna de lagade tillsammans samtidigt som de uttryckte att det var utvecklande och lärande. Att laga mat tillsammans ger tillfälle att lära sig att tillaga mat, om olika livsmedel, smaker, och hur de kan kombineras samt att servera och portionera en maträtt. I den dagliga verksamheten

odlas även grönsaker, rotfrukter och kryddor vilket ger tillfälle till kunskaper om odling, var maten kommer ifrån och om smaker. Den gemensamma matlagningen för även med sig att de tillägnar sig sociala och kommunikativa färdigheter. Det sker när de samtalar och samarbetar kring vilka livsmedel de behöver inhandla, vilka köksredskap de behöver för dagen, vem som ska göra vad under själva matlagningen och i samtalen om den tillagade maten samt när de diskuterar vad de ska odla.

Engagemanget, stoltheten och glädjen, i att planera för, att laga maten och att bjuda andra på en måltid samt att visa runt i odlingen var framträdande när vi var på plats i verksamheten. Deltagarna uttryckte att det var roligt att välja ut recept till kommande måltider och att laga mat. De ville gärna bjuda oss att smaka av sådant de tillagat eller odlat och de visade runt i sin odling och berättade om både lyckade och mindre lyckade försök att odla.

## **Vägar till hälsa genom matlagning tillsammans – några avslutande ord**

Sammanfattningsvis kan matlagning tillsammans genom att skapa nyfikenhet och att våga prova nya ingredienser leda till hälsosammare matval, exempelvis ett ökat intag av grönsaker. Matlagning tillsammans bidrar till lärande, kunskap och förmågor avseende mat och matlagning men även till att utveckla sociala färdigheter som att samarbeta. Vidare kan det bidra till att öka tilliten till den egna förmågan, att uttrycka vad jag själv tycker om och förståelse för att andra kan tycka något annat. Matlagning tillsammans och gemensamma måltider ger tillfälle till delaktighet och att skapa relationer. Det ger såväl gemenskap som engagemang och stolthet. Matlagning tillsammans bidrar därmed till ökad hälsa för personer med intellektuell funktionsnedsättning, både fysiskt, psykiskt och socialt.

## Referenser

- Adolfsson P, Mattsson Sydner Y and Fjellström C (2010) Social aspects of eating events among people with intellectual disability in community living. *Journal of Intellectual Developmental Disability* 35(4): 259–267.
- Adolfsson P, Fjellström C, Lewin B and Mattsson Sydner Y (2012) Foodwork among people with intellectual disabilities and dietary implications depending on staff involvement. *Scandinavian Journal of Disability Research* 14(1): 40–55.
- Barnhart WR, Haverkamp SM, Lorenz A and Yang EA (2019) Better together: A pilot study on Cooking Matters for adults with developmental disabilities and direct support professionals. *Nutrition and Metabolic Insights* 12: 1–7.
- Bennett AE and Cunningham C (2014). A qualitative evaluation of a healthy cooking course in Ireland designed for adults with mild to moderate intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities* 18(3): 270–281
- Bergström H and Wihlman U (2011) The role of the staff in health promotion in community residence for people with intellectual disabilities: Variation in views among managers and caregivers. *Journal of Intellectual Disabilities* 15(3): 167–176.
- Cartwright L, Reid M, Hammersley R, Blackburn C and Glover L (2015) Food choice by people with intellectual disabilities at day centres: A qualitative study. *Journal of Intellectual Disabilities* 19(2): 103–115.
- Flygare Wallén E, Ljunggren G, Carlsson AC, Pettersson D and Wandell P (2018) High prevalence of diabetes mellitus, hypertension and obesity among persons with a recorded diagnosis of intellectual disability or autism spectrum disorder. *Journal of Intellectual Disabilities Research* 62: 269–280.
- Folkhälsomyndigheten.se. Hälsa hos personer med funktionsnedsättning — Folkhälsomyndigheten.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/funktionsnedsattning/>

- Hughes-McCormack LA, Rydzewska E, Henderson A, MacIntyre C, Rintoul J and Cooper SA (2018) Prevalence and general health status of people with intellectual disabilities in Scotland: a total population study. *Journal of Epidemiology and Community Health* 72:78–85.
- Røstad-Tollefsen HK, Kolset SO, Retterstøl K, Hesselberg H and Nordstrøm M (2021) Factors influencing the opportunities of supporting staff to promote a healthy diet in adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 34:733–741.

# Sjukdomsrelaterad undernäring bland äldre personer – en samhällsutmaning

*Elisabet Rothenberg, Albert Westergren, Sarah Forsberg & Jenny McGreevy*

Undernäring bland äldre personer är en växande samhällsutmaning som påverkar både individens livskvalitet och samhällets resurser. I takt med att befolkningen åldras ställs hälso- och sjukvården inför större krav, eftersom risken för sjukdom ökar med stigande ålder.

Detta kapitel handlar om undernäring som en följd av kronisk eller akut sjukdom, eller till följd av behandling av sjukdom, så kallad sjukdomsrelaterad undernäring. Ett allvarligt tillstånd som, om det inte behandlas, leder till muskelförlust, nedsatt immunförsvar och förlust av självständighet. Vårt projekt syftar till att öka medvetenheten och kunskapen om sjukdomsrelaterad undernäring bland äldre personer. I ett tvärprofessionellt samarbete mellan områdena mat och hälsa håller vi i färd med att översätta Malnutrition Awareness Scale (MAS), ett vetenskapligt utvärderat frågeformulär, i syfte att utvärdera medvetenhet om undernäring bland äldre personer. Översättningen sker enligt en speciell vetenskapligt väl etablerad metod i 10 steg, där ett av de sista stegen innebär att äldre personer ska bedöma om frågorna översatta till svenska är lätta att förstå eller om de behöver omformuleras för att bli tydligare och lättare att förstå.

Förhoppning är att det översatta frågeformuläret ska användas till exempel på 1177 och inom andra digitala tjänster som är lätt åtkomliga. Målet är att genom ökad medvetenhet och kunskap bland äldre personer kan risken för undernäringen upptäckas tidig och förebyggande insatser sätta in.

## Världen åldras

I stora delar av världen ses en befolkningsutveckling med allt fler äldre i allt högre åldrar. I Europa beräknas en av fyra vara 65 år eller äldre år

2050 (Skoog, 2020), en ökning med 48 miljoner personer mellan åren 2018-2050 (Eurostat, 2019). Det är speciellt i åldersgruppen över 85 år som en betydande ökning ses från 14 till nästan 32 miljoner mellan åren 2018-2050. Mellan 2015 och 2035 förväntas i Sverige andelen öka från cirka en halv miljon personer till närmare 900 000, vilket motsvarar en ökning med 76 % på 20 år. Denna betydande demografiska förändring har möjliggjorts av en positiv hälsoutveckling, både vad gäller fysisk och psykisk hälsa i befolkningen. Detta kan i sin tur förklaras av en långvarig ekonomisk tillväxt i stora delar av världen, särskilt under den senare delen av 1900-talet och vidare in på 2000-talet.

Förbättrade livsvillkor har inneburit bland annat bättre bostadsstandard, tillgång till god hälso- och sjukvård, ökad utbildningsnivå och förbättrade arbetsförhållanden. Dessutom har en växande medvetenhet om levnadsvanornas betydelse för hälsans utveckling genom livet spelat en viktig roll. Dagens äldre generation är därför friskare och uppvisar en högre funktionell förmåga, både kognitivt och fysiskt, jämfört med tidigare generationer. Allt fler lever relativt friska och aktiva liv långt upp i åldrarna (Skoog, 2020).

Det bör dock noteras att spridningen i funktionell förmåga mellan individer i samma kronologiska ålder ökar med stigande ålder. På populationsnivå skjuts dödligheten i kroniska sjukdomar likväl framåt, mot mycket hög ålder. Begreppet ålderskörhet (frailty på engelska) innebär minskade marginaler i kroppens samtliga system, som succesivt leder till både kronisk och akut sjukdom, gradvis förlust av autonomi (självständighet) samt ett tilltagande behov av hjälp och stöd i vardagen (Kim & Rockwood, 2024). Priset för ett långt och aktivt liv blir för många således några år i slutet av livet som präglas av sjukdom, funktionsnedsättningar, omfattande medicinering, och en alltmer begränsad tillvaro med ökat behov av hjälp i vardagen och autonomin beskuren.

## **Försörjningsbördan ökar**

Trots att allt fler stannar kvar i yrkeslivet helt eller delvis efter att pensionsåldern uppnåtts har den demografiska utvecklingen inneburit att andelen i yrkesverksam ålder i relation till andelen som gått i pension och avslutat sitt yrkesliv har minskat. Det innebär att försörjningsbördan per individ i den arbetsföra delen av befolkningen ökar. Trenden omfattar

hela Europa samt många andra delar av världen och benämns ”Demographic ageing”. Demographic ageing innebär effekter på flera viktiga samhällssektorer såsom ekonomiska omfördelningssystemet (transfereringssystem) arbetsmarknad och inte minst hälso- och sjukvård. Ett konkret exempel är äldreomsorgen. I dag arbetar cirka en fjärdedel av arbetskraften i välfärden. Enligt Sveriges kommuner och regioners (SKR) beräkningar behöver välfärdssektorn anställa ytterligare drygt 90 000 personer fram till 2031, förutsatt oförändrad personaltäthet. De flesta av dessa, nästan 80 000, behövs inom äldreomsorgen och sjukvården. Andelen äldre personer med beviljad hemtjänst i ordinärt boende är närmare 7 procent i befolkningen 65 år och äldre, och 17 procent bland dem över 80 år, då det är i denna ålder som vårdbehovet på allvar börja göra sig gällande på grund av sjuklighet och funktionsnedsättningar.

## **Undernäring – riskfaktorer, och förekomst**

Den ökade förekomsten av sjukdom med stigande ålder leder till ökad risk för nutritionsproblem. Det gäller både personer inom vård och omsorg samt en betydande andel som bor i ordinärt boende. Bidragande riskfaktorer är till exempel sviktande aptit och minskat matintag, biverkningar av läkemedelsbehandling, och problem med att tugga och svälja (Volkert et al., 2019). Undernäring till följd av sjukdom, så kallad sjukdomsrelaterad undernäring, utvecklas ofta smygande under längre tid, vilket resulterar i att problemet är svårt att upptäcka och innebär att många äldre redan är undernärda när de blir inlagda på sjukhus eller långtidsvård.

Tillståndet definieras enligt Socialstyrelsen:

”näringsrubbing i form av brist på näringsämnen som orsakar sjukdom eller försämring av kroppssammansättning, funktionsförmåga eller sjukdomsförlopp” (Socialstyrelsen).

Förekomsten av undernäring varierar mellan olika studier beroende på vilka kriterier som tillämpats för att fastställa tillståndet, och hur gruppen äldre som studerats har sett ut. Nationellt heltäckande uppgifter om förekomst saknas för Sverige, men brittiska data uppskattar att cirka 10 procent av de över 65 år är drabbade, och att förekomsten ökar med

stigande ålder (Malnutrition among Older People in the Community: Policy Recommendations for Change, 2006). I en svensk avhandling från 2013 studerades äldres (65+) näringsstatus i samband med inläggning på sjukhus i en framtidsiktande (prospektiv) kohortstudie. Av dem som undersökts bedömdes 55 procent riskera undernäring och drygt 9 procent befanns vara undernärda. En uppföljning av den studerade gruppen gjordes drygt fyra år senare. Under perioden för uppföljningen dog 37 procent av deltagarna. Bland välnärda var överlevanden 75 procent, jämfört 34 procent bland dem som var undernäring. Risk för död var över en och en halv gång högre i gruppen med risk för undernäring och närmare fyra gånger högre i den undernärda gruppen. I en annan svensk avhandling från 2021, som bygger på data från kvalitetsregistret Senior alert för personer från 65 år, och på data från en databasstudie i Umeå med personer från 85 års ålder, såg man en variation av andelen med undernäring på mellan 5 och 12 procent, och risken för undernäring mellan 32 och 37 procent. Förekomsten av undernäring var högre bland kvinnor än män. Sammanfattningsvis visade avhandlingen att ett högre Body Mass Index (BMI, kg/m<sup>2</sup>), inklusive svår fetma, vara fördelaktigt för överlevnaden. Vilket, kan verka förvånande, men som bland annat kan förklaras av att personer med övervikt och fetma har större energireserver än normal- och underviktiga personer.

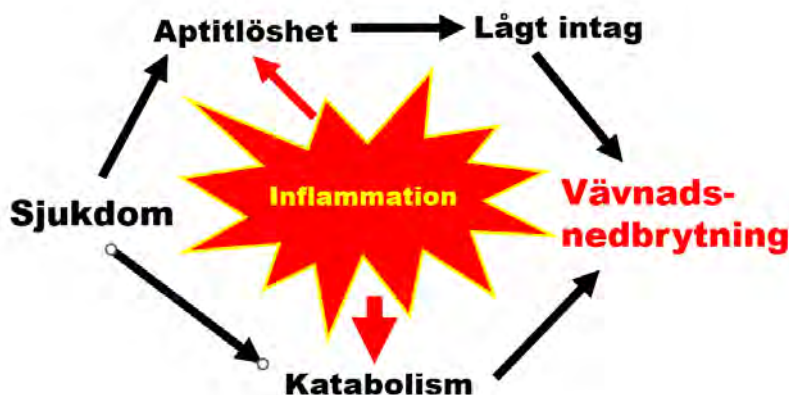
I en internationell mycket omfattande systematisk litteraturoversikt rapporterades data från 240 studier med totalt 113 967 personer. Förekomsten varierade från 3 procent bland äldre personer (65+) som bodde hemma, till 29 procent inom långtidsvård, och rehabilitering/mindre akut vård. Både förekomst av undernäring och de risker som med följer kunde kopplas till den nivå på hjälp och stöd som de olika vårdformerna erbjöd. Således var förekomsten högst inom vårdformer för äldre med de mest omfattande behoven av hjälp och stöd.

### **Sjukdomsrelaterad undernäring – orsaker och konsekvenser**

Sjukdomsrelaterad undernäring orsakas av en kombination av aptitlöshet, minskat energi- och näringsintag, och nedbrytning av både fett- och muskelmassa (katabolism) i samband med sjukdom. Muskulaturen används inte bara för motoriskt arbete. Den utgör också en mycket viktig proteinreserv i samband med sjukdom eller kroppsskada. Proteinet behövs både som byggmaterial för immunförsvaret och för att reparera

och underhålla skadade vävnader. Om ett ökat behov av protein i samband med sjukdom inte kan tillgodoses leder detta till muskelförlust, försämrat immunförsvar och långsammare återhämtning från inflammation och sjukdom. Utvecklingen går långsamt när den främst beror på sviktande aptit, särskilt bland äldre i eget boende. Men utvecklingen kan också vara snabb vid en akut sjukdom som till exempel Covid-19 eller vid akut kroppsskada när inslaget av inflammation är av stor betydelse. I figur 1 nedan beskrivs hur sjukdom till exempel diabetes, hjärtsvikt och lungsjukdom kan ge upphov till mer eller mindre uttalad inflammation, vilken i sin tur bidrar till att hämma aptiten och samtidigt till bryta ner muskelmassan. Dessa två processer leder tillsammans till nedbrytning av kroppsvävnad och ofrivillig viktöförlust.

**Figur 1. Effekter av inflammation på aptit och vävnadsnedbrytning**



Undernäring leder till både fysiska och psykiska förändringar såsom orkeslöshet, minskad fysisk förmåga, inaktivitet, depression och apati (Stratton et al., 2003). Vanliga komplikationer är infektioner till följd av nedsatt immunförsvar, försämrad sårhäkning och rehabiliteringsförmåga samt ökad sjuklighet och nedsatt livskvalitet. Obehandlad undernäring ökar påtagligt risken för död. Konsekvenserna av undernäring innebär inte bara lidande för den enskilde utan också en betydande samhällsekonomisk börda. Undernäring är inte alltid synlig, det kan också förekomma vid övervikt och fetma, vilket är mindre känt.

## Hur upptäcker man undernäring?

Det finns enkla metoder för att identifiera undernäring, till exempel genom att ställa följande frågor:

- Har du gått ner i vikt utan att detta varit din avsikt?
- Har du några svårigheter att äta, till exempel nedsatt aptit, illamående, problem med munhälsan, eller andra orsaker till att det är svårt att äta?

Samt genom att värdera personens BMI (Body Mass Index). Om värdet är mindre än 20 eller mindre än 22 för personer 70 år och äldre betraktas det som för lågt (Socialstyrelsen, 2023).

Personer som identifierats i risk ska genomgå en utredning för ställningstagande till diagnos. Diagnosen undernäring får man vid fynd av ett så kallat fenotypiskt kriterium (förenklat ”hur kroppen ser ut”). I detta fall:

- Viktförlust
- Lågt BMI/Undervikt
- Förlust av muskelmassa

Samt i närvaro av ett så kallat etiologiskt kriterium (den bakomliggande orsaken till ett problem)

- Minskat kostintag
- Sjukdomsburda/graden av inflammation.

Det är alltså möjligt att ställa diagnosen undernäring genom olika kombinationer av dessa 5 kriterier. Värt att notera är att också personer med ett högt BMI kan diagnostiseras som undernärda om de till exempel haft en ofrivillig viktförlust eller minskad muskelmassa i kombination med minskat kostintag och eller sjukdomsburda/inflammation.

Efter fastställd diagnos är det också möjligt att bestämma graden av undernäring i två steg; måttlig respektive svår undernäring. Svårighetsgraden är av betydelse för prognosen och för ställningstagande till lämpliga behandlingsinsatser.

Att få tillgång till nutritionsbehandling är identifierat som en mänsklig rättighet bland globalt ledande nutritionsorganisationer i fyra världsdelar; Europa, Asien, Sydamerika och Nordamerika.

”Alla människor bör ha tillgång till mat och evidensbaserad medicinsk nutritionsbehandling inklusive artificiell närings-tillförsel och vätska. Patienter på sjukhus som är undernärda bör ha tillgång till obligatorisk riskbedömning, diagnos, nutritionsbedömning samt till optimal nutritionsbehandling för att överkomma undernärsrelaterad sjuklighet och dödlighet, samtidigt som man minskar förekomsten av sjukdomsrelaterad undernäring.”

### **Hur åtgärdar man undernäring?**

För den övervägande majoriteten av dem som riskera att utveckla eller lider av undernäring utgör energi- och näringsrik mat grunden för behandlingen, vilket innebär åtgärder som individen ofta själv förfogar över och kan ordna i det egna hemmet. Maten bör serveras i mindre portioner men baseras på energi- och proteinrika livsmedel. Lättprodukter, såsom lättmjölk och lättmargarin, bör undvikas, liksom livsmedel som ger stor volym på tallriken men som innehåller förhållandevis lite energi, exempelvis råkost. Även om råkost är hälsosamt, bidrar den nämligen i begränsad utsträckning till energiintaget. I stället bör kosten berikas med livsmedel som matolja som innehåller mycket energi och samtidigt har en bra fettkvalitet, ägg och helfeta mejeriprodukter som både innehåller mycket energi och protein. Också dryck bör innehålla både energi och näringsämnen. Vanlig standardmjölk är därför ett utmärkt alternativ som måltidsdryck. Dessa råd kan tyckas konstiga för personer som varit noga med att äta en hälsosam kost, men när aptiten är begränsad är det viktigt att kunna täcka behovet av energi och näringsämnen i mindre portioner, och då behöver fettinnehållet i maten öka.

Lång nattfasta, det vill säga tiden från den sista måltiden på kvällen till den första måltiden nästa dag, bör inte överstiga 11 timmar (Socialstyrelsen, 2023). Om nattfastan är längre kan det vara svårt att tillgodose energibehovet under den vakna delen av dygnet. Vidare bör huvudmåltiderna – frukost, lunch och middag – kompletteras med näringsrika mellanmål, gärna 2–3 gånger per dag. Det kan till exempel vara några

ostkex, lite nötter eller portionsförpackad yoghurt. För en del kan maten behöva kompletteras med energi- och proteinrika näringsdrycker. För ställningstagande till detta och eventuellt andra åtgärder bör dietist konsulteras.

### **Vårdens förmåga att identifiera sjukdomsrelaterad undernäring**

Tidiga tecken på undernäring och risk för dess utveckling förbises ofta inom vården. Trots att riskerna är vanligt förekommande saknas ofta rutinmässiga riskbedömningar, och medvetenheten om tillståndets allvar är otillräcklig inom hälso- och sjukvården. Detta står i kontrast till övervikt och fetma som rutinmässigt uppmärksammas, och vars negativa hälsoeffekter är väl etablerade och allmänt erkänd. Som nämndes ovan när det gäller avhandlingen från Umeå, är det viktigt att belysa att högt BMI det vill säga övervikt och fetma inte utgör samma hot mot hälsan i högre åldrar jämfört med för yngre och medelålders personer. Tvärtom visar forskning att måttlig övervikt snarare är ett hälsotecken och har en skyddande effekt i högre åldrar. Pressade tidsmarginaler och personalbrist är andra orsaker till att undernäringssproblem inte uppmärksammas i tillräcklig utsträckning vilket har bekräftats genom äldre personers egna erfarenheter av hälso- och sjukvård.

Sammantaget bidrar dessa faktorer till att förklara varför undernäring bland äldre personer ofta inte uppmärksammas inom primärvård, hemsjukvård och slutenvård. En ytterligare försvårande faktor är att många äldre personer saknar regelbunden kontakt med hälso- och sjukvård vilket ytterligare förhindrar identifiering av (risk för) undernäring och insättande av adekvata åtgärder.

### **Behov av ökad medvetenhet**

Utöver vårdens ofta bristande förmåga att identifiera undernäring finns en utbredd uppfattning bland äldre personer att minskad aptit, reducerat matintag och viktnedgång utgör en naturlig del av åldrandet, något som inte går att påverka eller åtgärda. För många ses dessutom viktnedgång som eftersträvanvärt, då att vara slank anses bidra till förbättrad hälsa och ett mer tilltalande utseende. Att öka medvetenheten kring dessa missuppfattningar och därmed förbättra möjligheten för förebyggande och tidiga insatser mot sviktande aptit är av stor betydelse ur ett

folkhälsoperspektiv. Den främsta målgruppen för ökad medvetenhet och kunskap är äldre personer själva. Genom att identifiera tecken på risk för undernäring finns också goda möjlighet att med enkla medel motverka problemet själv, men också att uppmuntra äldre personer att aktivt söka medicinsk hjälp för att erhålla adekvat nutritionsbehandling.

### **Malnutrition Awareness Scale, MAS**

Mot denna bakgrund har vårt projekt initierats – ett tvärprofessionellt samarbete inom mat och hälsa. Vi översätter ett frågeformulär - Malnutrition Awareness Scale (MAS), som har utvecklats av holländska nutritionsforskare med i syftet att undersöka medvetenhet om undernäring bland äldre personer som bor i sin egen bostad (Visser et al., 2024). Med hjälp av MAS går det att identifiera både enskilda individer och riskgrupper av äldre personer med sämre medvetenhet om undernäring och dess risker. MAS har visat sig vara tillförlitligt i vetenskapliga utvärderingar (Visser et al., 2024).

När ett frågeformulär för hälso- och sjukvården översätts är det avgörande att processen är noggrann och standardiserad. Detta för att säkerställa att den översatta versionen överensstämmer med originalet men samtidigt också är kulturellt anpassas till det nya språket. Vi genomför därför översättningar i tio steg enligt av The International Society for Health Economics and Outcomes Research (ISPOR) metod (Wild et al., 2005). Först ske en språklig översättning och kulturell anpassning i 6 steg. Under detta arbete diskuterar forskargruppen översättningen och enas slutligen om en version att testa på den aktuella målgruppen. I detta fall är det personer över 65 år. En liten grupp ca 10 personer får läsa frågorna och tänka högt (think aloud) kring hur de uppfattar frågornas begriplighet. En större grupp 50 -100 personer får göra samma värdering, men skriftligen i ett frågeformulär. Översättningsprocessen har fått etikgodkännande och görs i ett internationellt samarbete med de holländska forskarna.

Vår förhoppning är att en svensk översättning av MAS kommer bli ett viktigt instrument för att bidra till att förebygga undernäring och dess konsekvenser bland äldre personer. Det skulle kunna finnas lätt tillgängligt till exempel på *1177.se* där man kan få råd om hälsa och information om sjukdomar och vart inom vården man ska vända sig.

MAS skulle möjligen också kunna finnas tillgänglig via pensionärsorganisationernas kanaler och inom primärvården.

## Sammanfattning

Den demografiska utvecklingen med en ökande andel äldre i höga åldrar ställer samhället inför stora utmaningar då risken för sjukdom och därmed sjukdomsrelaterad undernäring ökar med åldern. Undernäring är dock ofta svår att upptäcka, och både äldre personer själva och vården har begränsad medvetenhet om problemet.

För att möta denna samhällsutmaning genomförs MAS-projektet, där det vetenskapligt utvärderade frågeformuläret MAS översätts och anpassas till svenska.

Målet med MAS är att identifiera individer och riskgrupper med låg medvetenhet riskerna för hälsa och livskvalitet med undernäring. På sikt kan MAS göras tillgängligt via exempelvis 1177.se, pensionärsorganisationer och primärvården, vilket skulle stärka äldres möjligheter att själva uppmärksamma och hantera undernäringssrelaterade risker. MAS-projektet är ett viktigt steg mot en mer proaktiv och kunskapsbaserad hantering av undernäring hos äldre, och kan därmed bidra till en förbättrad hälsa och livskvalitet i den åldrande befolkningen.

## Referenser

- Cereda, E., Pedrolli, C., Klersy, C., Bonardi, C., Quarleri, L., Cappello, S., Turri, A., Rondanelli, M., & Caccialanza, R. (2016). Nutritional status in older persons according to healthcare setting: A systematic review and meta-analysis of prevalence data using MNA(®). *Clinical Nutrition*, 35(6), 1282–1290.  
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.03.008>
- Kim, D. H., & Rockwood, K. (2024). Frailty in older adults. *New England Journal of Medicine*, 391(6), 538–548.  
<https://doi.org/10.1056/NEJMra2301292>
- Malnutrition among Older People in the Community: Policy Recommendations for Change. (2006). E. N. f. H. Alliance.  
<http://www.european-nutrition.org/publications.cfm>

- Skoog, I. (2020). *70 är det nya 50.*, Rapport 21. Delegationen för senior arbetskraft. Statens offentliga utredningar, S2018:10, 44.
- Socialstyrelsen. (2023). *Att förebygga och behandla undernäring : kunskapsstöd i hälso- och sjukvård och socialtjänst*. Socialstyrelsen.
- Stratton, R., Green, C., & Elia, M. (2003). *Disease-related malnutrition : an evidence-based approach to treatment*. CABI.
- Visser, M., Sealy, M. J., Leistra, E., Naumann, E., De van der Schueren, M. A. E., & Jager-Wittenaar, H. (2024). The Malnutrition Awareness Scale for community-dwelling older adults: Development and psychometric properties. *Clinical Nutrition*, 43(2), 446–452.  
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.12.023>
- Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., Kiesswetter, E., Maggio, M., Raynaud-Simon, A., Sieber, C. C., Sobotka, L., van Asselt, D., Wirth, R., & Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10–47.  
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>
- Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S., McElroy, S., Verjee-Lorenz, A., & Erikson, P. (2005). Principles of good practice for the translation and cultural adaptation process for patient-reported outcomes (PRO) measures: report of the ISPOR task force for translation and cultural adaptation. *Value in Health*, 8(2), 94–104.

# Att vårda vårdaren – hälsosamtal som strategi för professionell livskvalitet

*Marie Rask, Agnes Olander, Helén Berthelson & Lina Behm*

Arbetsmiljön inom intensivvården (IVA) är krävande och ställer höga fysiska och psykiska krav på personalen. Under pandemin blev detta särskilt tydligt, då IVA-personal arbetade långa pass under extrem press och ständigt mötte svåra och emotionellt påfrestande situationer. Denna påfrestande har visat sig öka risken för psykisk ohälsa, såsom ångest, depression och utmattning. Även efter pandemins mest akuta skede var över fortsatte många att känna av dess effekter på sitt mående. För att stärka IVA-personalens hälsa och professionella livskvalitet behövs långsiktiga strategier som tar hänsyn till deras specifika behov.

Forskning visar att hälsosamma levnadsvanor kan fungera som en viktig skyddsbarriär mot arbetsrelaterad ohälsa. Därför har det blivit allt mer betydelsefullt att integrera dessa vanor i IVA-personalens vardag. Genom att göra hälsosamma levnadsvanor till en naturlig del av arbetsmiljön skapas inte bara en positiv effekt på individnivå, utan även en mer hållbar och stödjande organisation. Denna strategi kan spela en avgörande roll för att skapa bättre arbetsförhållanden för IVA-personalen och på så sätt bidra till deras långsiktiga hälsa och livskvalitet.

I detta kapitel presenteras ett initiativ där forskare vid Högskolan Kristianstad, i samarbete med en IVA-avdelning, har utvecklat en strategi som kombinerar hälsosamtal med individuellt anpassade åtgärder som personalen får ägna sig åt under arbetstid. Insatsen genomförs i nära samarbete med sjuksköterskeprogrammets studentdrivna hälsomottagning, Hälsopunkten, som ansvarar för att genomföra både hälsokontroller och hälsosamtal.

Målet med insatsen är att både stärka IVA-personalens professionella livskvalitet genom att främja goda levnadsvanor, vilket adresserar en av FOHRK's prioriterade samhällsutmaningar kring hälsosamma matvanor, och att bidra till FOHRK's ambition att integrera kunskap inom

mat, hälsa och handel i utbildningar. Detta syftar till att höja både kvaliteten och relevansen i högskolans utbildningar.

## **Hälso- och sjukvårdspersonal på intensivvårdsavdelning**

På IVA arbetar ett tvärprofessionellt team bestående av bland annat intensivvårdsläkare, specialistsjuksköterskor och undersköterskor, alla med utbildning för att kunna hantera den komplexa utrustningen och de snabbt skiftande hälsotillstånden hos patienterna. Här behandlas patienter med allvarlig svikt i vitala organ som hjärta, lungor och njurar, och vården sker dygnet runt med hjälp av avancerad utrustning som respiratorer, övervakningssystem och dialysmaskiner. Även om arbetet upplevs meningsfullt, då det handlar om att ge livräddande vård till de mest utsatta patienterna, så resulterar den höga arbetsbelastningen att IVA personalen löper större risk för arbetsrelaterad ohälsa än hälso- och sjukvårdspersonal i allmänhet. Därmed är det särskilt viktigt att stödja strategier för att skapa en långsiktig och hållbar arbetsmiljö som främjar arbetshälsa för personal inom IVA (Abo Elmagd et al., 2024).

### **Hälsa**

För att kunna förstå arbetshälsa måste man börja med att förstå vad hälsa innebär. Enligt WHO:s definition är hälsa ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning” (WHO, 1946). *Fysiskt välbefinnande* handlar om kroppens funktion och hälsa. Det innebär att kroppen är fri från sjukdomar och att personen har tillräcklig energi för att klara av vardagens aktiviteter. *Psykiskt välbefinnande* handlar om personens mentala hälsa, inklusive förmågan att hantera stress, fatta beslut, och känna glädje och meningsfullhet i livet. *Socialt välbefinnande* handlar om att känna tillhörighet, ha meningsfulla relationer och kunna interagera positivt med andra.

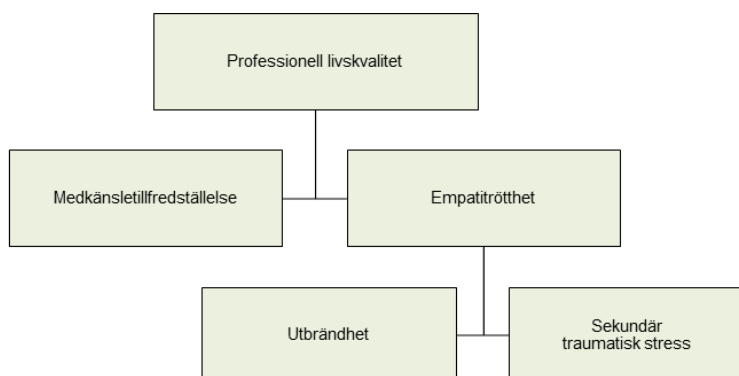
### **Arbetshälsa och Professionell livskvalitet**

Arbetshälsa avser de fysiska, psykiska och sociala förhållanden som påverkar personens välbefinnande i arbetslivet. Det handlar om att skapa en arbetsmiljö där personalen kan må bra, prestera effektivt och utvecklas både professionellt och personligt. En hälsosam arbetsplats

bidrar inte bara till personens hälsa utan också till organisationens framgång. När arbetsmiljön är trygg, stödjande och stimulerande, kan personalen prestera bättre, vilket leder till minskad sjukfrånvaro, lägre personalomsättning och högre engagemang. Arbetshälsa är nära sammanlänkad med professionell livskvalitet, varpå båda handlar om personens välbefinnande i relation till arbetet.

Inom professionell livskvalitet finns både positiva aspekter och negativa aspekter som uppstår i relationen till det vårdande yrket personen utövar. De positiva aspekterna – *medkänsligtillfredsställelse* – handlar om känslan av att arbetet är meningsfullt och att personen gör en verklig skillnad. Det innefattar även positiva känslor i relation till kollegor, samt den egna förmågan att bidra till samhället i stort. En hög grad av medkänsligtillfredsställelse kan bidra till att mildra och motverka de negativa aspekterna – *empatitrötthet*. Dessa negativa aspekter uppstår när en person konfronteras med svårigheter i livet i relation till arbetet och ger en minskad förmåga att hantera vardagen. Det kan beskrivas som ett tillstånd av känslomässig ångest och utmattning och ses ofta som ett resultat av utbrändhet och sekundär traumatisk stress. Utbrändhet innebär att vara känslomässigt utarmad eller utmattad och kan utvecklas efter en längre period av långvarig arbetsrelaterad stress. Utbrändhet är även förknippat med att känna en svårighet i att utföra arbetet effektivt, samt att ansträngningar inte gör någon skillnad. Sekundär traumatisk stress handlar om känslomässigt välbefinnande men tar utgångspunkt i att vara exponerad för en annan persons trauma, snarare än att själv vara traumatiserad. Det kan leda till att viktiga saker glöms bort men även till en oförmåga att separera privatliv och arbetsliv, samt ett undvikande av aktiviteter som påminner om traumat (Stamm, 2010). Se figur 1.

**Figur 1. Professionell livskvalitet med positiva och negativa aspekter (översatt från originalet: Stamm, 2010. [www.ProQOL.org](http://www.ProQOL.org)).**



Genom att investera i arbetshälsa kan både arbetsgivare och personen skapa ett hållbart arbetsliv som främjar professionell livskvalitet. En viktig strategi är att etablera hälsosamma levnadsvanor.

## Levnadsvanor

Som strategi för att stärka professionell livskvalitet bland IVA-personal har vi valt strategin att motivera till hälsosamma levnadsvanor. De levnadsvanor som påverkar vår hälsa mest är matvanor, fysisk aktivitet, alkohol och tobak.

### Matvanor

Livsmedelsverket rekommenderar att maten vi äter ska utformas så att den täcker kroppens behov av vitaminer, mineraler, protein, fett och kolhydrater vilket kan uppnås genom en balanserad och varierad kost. Exempel på vad de nordiska näringsrekommendationerna genom livsmedelsverket rekommenderar är att äta minst 500 gram frukt och grönsaker dagligen, fisk 2-3ggr/veckan, att byta till fullkornsprodukter när man äter bröd, pasta eller ris och att minska på rött kött. Salt och sockerintaget bör också minskas.

Under pandemin har man sett att matvanorna hos hälso-och sjukvårdspersonal förändrades, där stress och hög arbetsbelastning bidrog till ett ökat intag av sötsaker och färdigmat. Kronisk stress, som den vid utbrändhet, har visat sig påverka både mängden och typen av mat som

människor äter. Detta kan leda till både överätande och underätande, vilket i sin tur ökar risken för utveckling av kroniska sjukdomar. Även om pandemins akuta fas har passerat, är det oklart hur matvanorna ser ut idag bland IVA-personal. Det saknas uppdaterad forskning om hur den långvariga stressen under pandemin kan ha påverkat deras kostmönster.

## **Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet har visat sig kunna reducera risken för utbrändhet bland hälso- och sjukvårdspersonal (Mincarone et al., 2024). Trots betydande fördelar är cirka en tredjedel av den vuxna befolkningen i Sverige, motsvarande i åldrarna 18–84 år, otillräckligt fysiskt aktiva. För vuxna i åldern 18–65 år rekommenderas följande nivåer av fysisk aktivitet: Aktivitet med måttlig intensitet (till exempel rask promenad) 150–300 minuter per vecka eller 75–150 minuter per vecka med hög intensitet (till exempel löpning), fördelat på minst tre dagar i veckan. Muskelstärkande aktiviteter: Minst två gånger per vecka, till exempel styrketräning. Utöver detta är det viktigt att undvika långa perioder av stillasittande.

## **Alkohol**

Studier visar att ju mer alkohol man konsumerar, desto högre blir risken för skadliga konsekvenser. Socialstyrelsens rekommendationer kring alkohol och riskbruk, som nyligen uppdaterades innebär att hälso- och sjukvården bör erbjuda stöd till personer som dricker tio standardglas eller mer per vecka, eller fyra standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle, minst en gång i månaden. Ett standardglas motsvarar exempelvis en liten starköl eller ett litet glas vin. Denna mängd alkohol definieras som **riskbruk**, vilket innebär en konsumtion som kan leda till negativa hälsoeffekter. Alkohol är en vanlig strategi för att hantera stress, så även bland hälso- och sjukvårdspersonal, varav cirka 10–15 % anser att de dricker för mycket. Det är väl känt att alkoholkonsumtionen ökar i samband med arbetsrelaterad ohälsa.

## **Tobak**

Tobak är en av de främsta orsakerna till sjukdom och för tidig död och bidrar till hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke, kroniska lungsjukdomar som KOL och kronisk bronkit samt lungcancer

och andra cancerformer. Att sluta använda tobak ger betydande hälsovinster. Lungfunktionen förbättras, risken för sjukdom minskar och livskvaliteten ökar. Positiva förändringar börjar märkas redan inom några dagar efter tobaksanvändningen upphört.

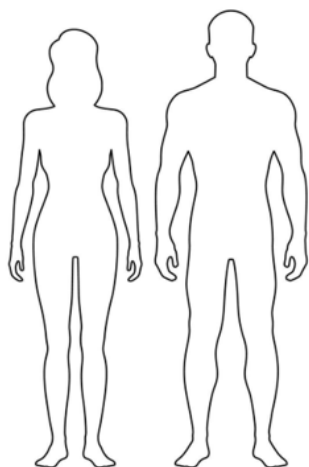
## **Intervention för att främja professionell livskvalitet genom hälsosamma levnadsvanor**

År 2024 inledde Högskolan Kristianstad (HKR) och IVA vid Central-sjukhuset Kristianstad ett samarbete där IVA-personalen erbjuds hälsokontroller och hälsosamtal vid Hälsopunkten, HKR:s studentdrivna hälsomottagning. Hälsopunkten fungerar som en del av sjuksköterske-studenternas verksamhetsförlagda utbildning, där studenter i termin 2 praktiserar under två veckor med kvalificerad handledning. Mottagningen är öppen 16 veckor per termin och erbjuder hälsokontroller följt av hälsosamtal till allmänheten. Under hälsosamtalen skapas en individuell handlingsplan med hälsofrämjande aktiviteter. Unikt för samarbetet med IVA blev att besöket fokuserar på personalens arbetshälsa istället för allmän hälsa och att personalen får möjlighet att använda en arbetstimme i veckan för att genomföra dessa aktiviteter. Nedan beskrivs insatsens delar mer ingående.

### **Hälsokontroll**

Besöket på Hälsopunkten börjar med att personen deltar i en hälsokontroll. Genom en rad olika tester skapas en grundläggande bild av personens fysiska hälsotillstånd. Dessa tester inkluderar bland annat mätning av blodtryck, puls och blodsocker samt kroppsmasseindex (BMI) och midja-höftkvot. För att ytterligare komplettera bilden genomförs även cykelergometertest för att mäta kondition och handstyrketest. Testerna kompletteras med en lungfunktionstest och balansmätning (se Figur 2).

**Figur 2. De fysiska testerna och enkäterna i hälsokontrollen**



#### **Fysiska tester**

- Kroppsmasseindex (BMI, Midje-stuss mått)
- Blodtryck och puls
- Blodvärde (Hb) och Blodsocker (B-glukos)
- Lungfunktionstest (PEF)
- Cykelergometertest som mäter kondition
- Balanstest
- Handstyrka

#### **Enkäter**

- Fysisk aktivitet och stillasittande
- Matvanor
- Alkoholvanor
- Tobaksbruk
- Professionell livskvalitet

De fysiska testerna kombineras sedan med information från enkäter som personen får fylla i. Dessa kartlägger levnadsvanor och professionell livskvalitet. Syftet med att fylla i enkäterna är att öka förståelsen för den allmänna hälsan. Nedan beskrivs enkäterna som ingår i insatsen övergripande.

- **Levnadsvanor:** Enkäten bygger på Socialstyrelsens enkla frågor om levnadsvanor. Fem frågor belyser matvanor som bygger kostindex från Livsmedelsverket och baseras på de svenska näringsrekommendationerna (SNR). Två frågor bedömer den fysiska aktivitetsnivån och identifierar otillräcklig fysisk aktivitet. Alkoholvanor bedöms genom två frågor som kartlägger konsumtionen av alkoholhaltiga drycker och frekvensen av konsumtion. För tobaksanvändning ställs två frågor om personens bruk av cigaretter och snus.
- **Professionell livskvalitet:** Enkäten *Professional Quality of Life Scale* (ProQOL) används för att mäta både de positiva och negativa effekterna av att arbeta inom vårdande yrken. ProQOL består av 30 frågor där svarsskalan sträcker sig från 1 (aldrig) till 5 (mycket ofta). Resultaten kategoriseras i tre delskalor varpå den sammanlagda poängen för respektive delskala återspeglar nivån av: medkänslighetstillfredsställelse; utbrändhet och sekundär traumatisk stress (Stamm, 2010).

## **Hälsosamtal**

Efter en genomförd hälsokontroll följer ett hälsosamtal, som utgör en av de viktigaste delarna av insatsen. I samtalet möts personen och sjuksköterskestudenterna för att tillsammans diskutera testresultat, levnadsvanor och hur arbetslivet påverkar hälsan. Samtalet bygger på resultatet av hälsokontrollen samt enkäterna. Samtalsmetoden som används är Motiverande samtal (MI), en beprövad metod för att inspirera till beteendeförändring.

MI hjälper personen att utforska och stärka sin motivation för att göra förändringar i livet, samtidigt som ambivalens – det vill säga motstridiga känslor kring ett beteende, som till exempel kost eller fysisk aktivitet – bearbetas. Genom empatiskt lyssnande och utan att argumentera stöttar samtalsledaren personen i att förstå sina utmaningar, formulera egna skäl till förändring och bygga upp tron på sin förmåga att lyckas.

Målet med hälsosamtalet är att tillsammans skapa en handlingsplan som är anpassad efter personens behov och mål. Planen kan innehålla hälsofrämjande aktiviteter som fysisk träning, sådant som främjar hälsosamma matvanor eller rökstopp.

Det unika med hälsosamtalet är dess fokus på att stärka personens egen motivation och förmåga att agera. Genom att sätta upp realistiska och mätbara mål blir det lättare att omsätta insikterna från hälsokontrollen och enkäterna till konkreta, hållbara åtgärder.

## **Genomförande och uppföljning av handlingsplan**

Interventionen omfattar mer än själva hälsokontrollen och hälsosamtalet. En timme per vecka avsätts och bekostas av arbetsgivaren (arbetsförkortning) för att genomföra de hälsofrämjande åtgärder som identifierats i handlingsplanen. Tanken är att ge personen praktiska verktyg för att integrera hälsosamma levnadsvanor i vardagen.

Ett första inledande besök på Hälsopunkten genomförs men för att säkerställa att interventionen leder till långsiktiga resultat erbjuds uppföljningar efter 6 månader och 1 år (Figur 3). Under dessa uppföljningar genomförs en ny hälsokontroll, samtal om professionell livskvalitet och levnadsvanor, samt en utvärdering av handlingsplanen. Vid behov görs

justeringar i handlingsplanen för att bättre anpassa den till personens aktuella situation och mål. Den kontinuerliga uppföljningen spelar en avgörande roll i att förstärka positiva beteendeförändringar och ger stöd för att hjälpa personen att upprätthålla hälsosamma levnadsvanor över tid.

**Figur 3. Interventionen Hälsosamtals struktur gällande besök samt dess innehåll.**



## Diskussion

Interventionen, som inkluderar hälsosamtal och tid för att genomföra insatser för en förbättrad professionell livskvalitet, utgör en nyskapande modell för hälsofrämjande arbete. En central del av modellen är den studentledda verksamheten, som fyller flera viktiga funktioner. Den ger blivande sjuksköterskor värdefull praktisk och pedagogisk erfarenhet av hälsofrämjande arbete, samtidigt som den erbjuder stöd till personer som vill förbättra sin hälsa genom små förändringar i vardagen. Genom att förena utbildning och praktisk tillämpning skapas en hållbar plattform för att hantera aktuella hälsoutmaningar.

Vid författandet av detta kapitel befinner sig projektet fortfarande i sin linda med pågående uppföljningar 6 månader efter ett första besök. Ambitionen är att projektet, utöver fördelar för studenter och IVA-personalen, kan ge värdefulla insikter om implementeringen av en sådan intervention och dess långsiktiga effekter. Projektet undersöker flera dimensioner som är av vikt att förstå för att främja professionell livskvalitet hos hälso- och sjukvårdspersonal på IVA. En central del av projektet är att studera genomförandet av interventionens relevans, genomförbarhet och hållbarhet inför vidare implementering. En sådan

studie identifierar inte bara vilka justeringar som kan behövas i forskningsmetoder eller protokoll, utan även hur dessa förändringar kan implementeras på ett effektivt sätt. För att få klarhet i hur verksamheten upplever insatsen ur ett organisatoriskt perspektiv har diskussioner med verksamheten genomförts. Nedan presenteras några av de insikterna som framkom under dessa.

Flera centrala aspekter av insatsen på Hälso punkten och dess påverkan på medarbetarna på IVA har framkommit. En av de mest framträdande insikterna är den ökade medvetenheten om vikten av att prioritera sin egen hälsa bland personalen. Denna medvetenhet är avgörande, särskilt inom IVA där arbetet både är fysiskt och psykiskt krävande, och där man ofta arbetar obekväma arbetstider, som nätter, i större utsträckning än i andra verksamheter. Genom att medarbetarna får möjlighet att fokusera sin egen hälsa under arbetstid 1 h per vecka kan man på IVA se en potentiell förbättring av arbetsmiljön, vilket i sin tur kan leda till ett mer effektivt och harmoniskt samarbete mellan kollegor.

Det är intressant att notera den positiva förändringen i arbetsklimatet som beskrivs från verksamheten. En sådan förändring kan ha långtgående konsekvenser för både medarbetarnas välbefinnande och patientvården. En bättre arbetsmiljö kan minska stress och utbrändhet, vilket är särskilt viktigt inom intensivvården där personalens prestationer direkt påverkar patienternas liv och hälsa. Det är därför av yttersta vikt att fortsätta arbeta med att främja en kultur av hälsa och välbefinnande inom vården.

Trots den övergripande positiva attityden till interventionen framkommer en viktig diskrepans. Vissa medarbetare är entusiastiska och deltar aktivt, medan andra verkar mer skeptiska och deltar enbart för att få ledig tid. Detta fenomen kan tyda på en bristande motivation och engagemang bland vissa medarbetare, vilket kan hämma interventionens effektivitet. För att maximera nyttan av interventionen är det avgörande att identifiera och adressera de faktorer som bidrar till denna skepticism. Det kan handla om att tydliggöra nyttan av insatsen, erbjuda incitament för deltagande eller att involvera medarbetarna mer aktivt i utformningen av interventionen.

En annan utmaning som identifieras är bristen på ett integrerat HR-system för att registrera medverkan. Utan ett effektivt system kan det bli svårt att följa upp deltagande och säkerställa att alla medarbetare får tillgång till de resurser och stöd som erbjuds. Detta kan leda till att vissa medarbetare missar viktiga hälsotimmar eller inte registrerar sig korrekt, vilket kan snedvrider resultaten av studien. Implementeringen av ett sådant system skulle kunna underlätta både registrering och uppföljning, och därmed öka deltagandet och engagemanget.

Skillnaden i engagemang mellan olika yrkesgrupper, där sjuksköterskor verkar vara mer mottagliga för interventionen än undersköterskor, är en annan viktig aspekt. Det kan vara av värde att undersöka de underliggande orsakerna till denna skillnad. Kanske handlar det om en skillnad i utbildning och erfarenhet, där sjuksköterskor är mer vana vid att delta i hälsoprogram och ser tydligare nyttan av dem. Det kan också handla om att undersköterskor inte upplever samma press eller incitament att prioritera sin egen hälsa i en arbetsmiljö som ofta är stressig och krävande. För att åstadkomma en mer inkluderande och effektiv intervention är det viktigt att anpassa programmet så att det tilltalar och engagerar alla yrkesgrupper.

Sammanfattningsvis visar diskussionen med verksamheten att interventionen på Hälsopunkten har potential att förbättra medarbetarnas hälsa och arbetsmiljö, men att det finns flera hinder som behöver adresseras. Genom att öka motivationen bland medarbetarna, implementera ett integrerat HR-system och anpassa interventionen till olika yrkesgruppers behov kan vi skapa en mer effektiv och hållbar strategi för att främja hälsa för hälso- och sjukvårdspersonal inom IVA. Fortsatt forskning och uppföljning är avgörande för att säkerställa att interventionen ger önskade resultat och för att identifiera ytterligare förbättringsområden.

## Referenser

- Abo Elmagd, M. H., Khamis, H. M., & Ali, H. Y. S. (2024). Determinant of Work-Related Stress among Nursing Staff: A Systematic Review. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 33(2), 310–326.

- Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M. R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., ... & Leo, C. G. (2024). Association between physical activity and the risk of burnout in health care workers: systematic review. *JMIR Public Health and Surveillance*, 10, e49772.
- Socialstyrelsen. *Frågor om dina levnadsvanor*.  
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/nationella-riktlinjer/levnadsvanor-fragor-om-levnadsvanor.pdf>.
- Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL*. (2<sup>nd</sup> Ed). Pocat ello, ID: ProQOL.org.
- World Health Organisation (WHO). (1946). Constitution of the world health organisation. *American Journal of Public Health*, 36(11), 1315–1323.

# Mindre men bättre – vägar mot en smartare animaliekonsumtion

*Viktoria Olsson*

## Inledning

Animalieproduktionen spelar en mycket viktig roll i det svenska livsmedelssystemet, både genom att producera kött, ägg och mejerivaror och genom bidrag till jordbrukets kretslopp, landskapsvård och resiliens. Parallellt med ett högt klimat- och vattenavtryck bidrar djurhållningen till många nyttor som biologisk mångfald, kolinlagring, arbetstillfällen och näringsrika måltider med stark kulturell förankring. Sverige har goda förutsättningar för en hållbar animalieproduktion. I delar av Sverige, framför allt i norr, är djurhållning ett viktigt komplement till växtodling. Vallen – där gräs och baljväxter odlas i fleråriga system – fyller en nyckelfunktion, både som foder och som en del i en mer hållbar växtföljd. Genom att omvandla gräs och restströmmar från livsmedelsproduktionen till högvärdigt protein bidrar djuren till livsmedelsförsörjning och ekosystemtjänster.

Dessa komplexa samband belyses tydligt i ett aktuellt exempel där behovet av betande djur för biologisk mångfald står i fokus genom EU:s nya och omdiskuterade förordning om restaurering av natur (NRL). Om Sverige ska restaurera stora arealer naturbetesmark, krävs inte bara biologisk kompetens utan också praktisk djurhållning. Just nu upplever vi i stället en brist på nötkött – särskilt på färs och ädla detaljer. Det är en följd av både säsongsvariationer i slakten och en mer långsiktig trend där ekonomisk osäkerhet och bristande lönsamhet kraftigt minskat antalet aktiva köttproducenter. Antalet nötkreatur sjunker stadigt. Det påverkar både tillgången till svenska produkter, konsumenternas valmöjligheter och vår nationella livsmedelsberedskap.

Hållbara konsumtionsval innebär ofta mer växtbaserat protein. Men det finns också potential i outnyttjade animaliska resurser. Genom att ta till vara hela djuret, bredda uppfattningen om vad som är ätbart och an-

vända mindre efterfrågade arter, kan konsumtionen bli mer resurseffektiv. Det här kapitlet handlar om hur vi kan tänka nytt kring animalier: mindre men bättre – för smak, näring och hållbarhet.

## **Från sovel till pulver – proteinets konsumtionstrender**

Sovel, det vill säga kött, fisk ost, smör och andra fetter sågs i äldre tider som ett eftertraktat tillägg till gröt och öl som utgjorde stapelvarorna i kosthålllet. Det var viktigt att hushålla med sovlet eftersom tillgången var begränsad. Av samma anledning fick sovlet hedersplatsen på festbordet och de rika smakerna förknippades med välstånd och välmåga (Tellström, 2024).

Idag talar vi snarare om animaliska livsmedel än sovel och det är om den hållbara användningen av dessa råvaror som detta kapitel kommer att handla. I vardagligt språk pratar vi nog inte heller om animaliska livsmedel. Jag har tyckt mig märka en ökad användning av ordet protein, särskilt bland unga, för att beskriva den del av tallriken som består av kött, fisk, ägg och i vilken även växtbaserade motsvarigheter som bönor, tofu eller seitan kan ingå. Som en illustration av detta kan mina barn exempelvis fråga ”Vilket protein ska vi välja till middag ikväll?”. Utöver att vara ett tecken på att det finns en ökad förståelse för olika typer av proteinkällor innebär detta kanske att Livsmedelsverkets tallriksmodell har haft genomslag i hur vi tänker på måltidens ingående komponenter.

I ett avseende verkar dock budskapet inte riktigt nått fram och det gäller hur stor andel av tallriken som de proteinrika livsmedlen ska utgöra. Livsmedelsverket är tydligt med att det är den minsta av tre delar, störst del utgör grönsaker och rotfrukter, därefter kommer potatis, pasta, bröd eller gryn (gärna fullkornsvarianten) och ”den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärtor”. Trots att de allra flesta som äter en varierad kost i tillräcklig mängd får i sig det protein som kroppen behöver, råder sedan flera år en ”protein hype”. Högt proteininnehåll, antingen naturligt eller genom berikning, används som försäljningsargument i en rad livsmedel, från kyckling till glass.

En annan aktuell proteintrend är ökad användning av proteinpulver och sportnutrition bland ungdomar, särskilt unga män. Användningens omfattning och effekter är inte helt klarlagda, och generellt behöver svenska ungdomar inte extra protein. Riksmaten ungdom (2016–17) visade tvärtom att ungdomar konsumerar mer rött kött och chark samt mindre fibrer, frukt och grönsaker än rekommenderat.

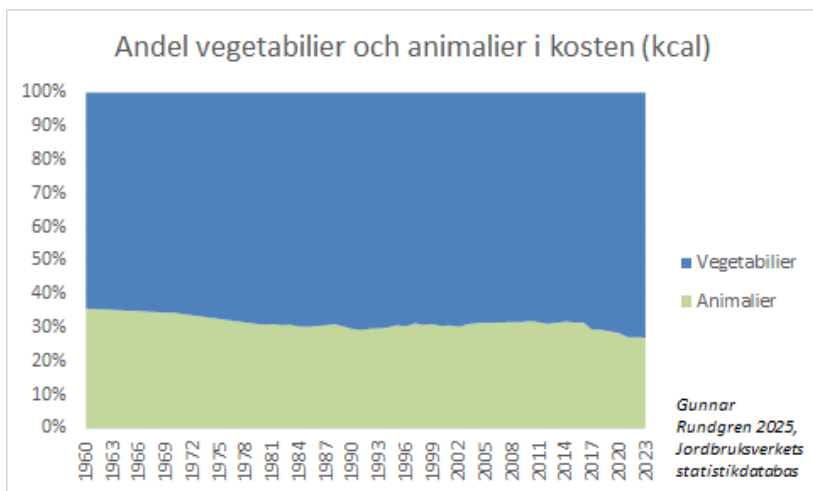
Samtidigt är järnbrist bland tonårsflickor med lågt köttintag vanligt. En aktuell studie som undersökte järnstatus och kostvanor hos gymnasiungdomar (Stubbendorff et al., 2025) visade att 38 % av deltagarna hade järnbrist och att förekomsten var mer än dubbelt så hög bland vegetarianer och veganer (69 %) jämfört med bland allätare (30 %). Flickor med lågt intag av kött, särskilt rött kött, samt de med hög konsumtion av vegetariska biffar och baljväxter hade signifikant ökad risk för järnbrist. Resultaten understryker behovet av kostråd som både främjar hållbarhet och säkerställer tillräckligt järnintag hos unga i riskgrupp.

Protein är alltså ett högaktuellt näringsämne, men i Sverige konsumeras mer än nödvändigt, vilket leder till så kallat metabolt matsvinn – mat vi äter utan egentligt behov. Detta motsvarar ca 500 kcal per person och dag, vilket belastar både hälsan och miljön. Samtidigt som välgjorda konsumentstudier kring just ökat proteininnehåll i maten är relativt ovanliga (Banovic et al., 2018) finns många studier som behandlar behovet av förändrade konsumtionsmönster. Ofta adresseras ansvarsfrågan. Vem bär exempelvis ansvaret för att konsumenter anpassar sitt proteinintag till det faktiska behovet – är det individen, livsmedelsföretagen eller en uppgift för politiken att reglera och vägleda våra konsumtionsmönster? Jag tänker tillbaka till Livsmedelsverkets tallriksmodell som, i sin enkelhet, är ett fint pedagogiskt redskap men som kanske bör uppdateras i dagens matlandskap där en stor del av proteinintaget sker helt utan kontakt med tallriken, som pulver, bars och i flytande form och där det finns många intressen i försöken att hausu upp behovet av protein.

## Dagens konsumtion och produktion av animaliska livsmedel

Animaliska livsmedel kommer från djurriket. Hit hör kött, fisk, ägg, mejeriprodukter och honung (Livsmedelsverket, 2024). Och Sverige kan, under senare år, faktiskt beskrivas som ett land som flödar av mjölk och honung, det vill säga ett rikt och bördigt land som genom inhemsk produktion och import kunnat tillgodose en ökande efterfrågan på animaliska livsmedel. Konsumtionsmönstren har dock förändrats över åren och genom att granska Jordbruksverkets statistikdatabas kan Rundgren (2025) visa att andelen kalorier från animaliska livsmedel i den svenska kosten minskat från 36 % år 1960 till 27 % år 2023, trots en ökning av den totala livsmedelskonsumtionen från 2 775 till 2 899 kcal per person och dag under samma period. Detta motsvarar en minskning av animaliekonsumtionen från 991 till 785 kcal per person, en nedgång med 21 %. Det är viktigt att notera att kött endast utgjorde en tredjedel av den totala animaliekonsumtionen år 1960 och mindre än hälften år 2023.

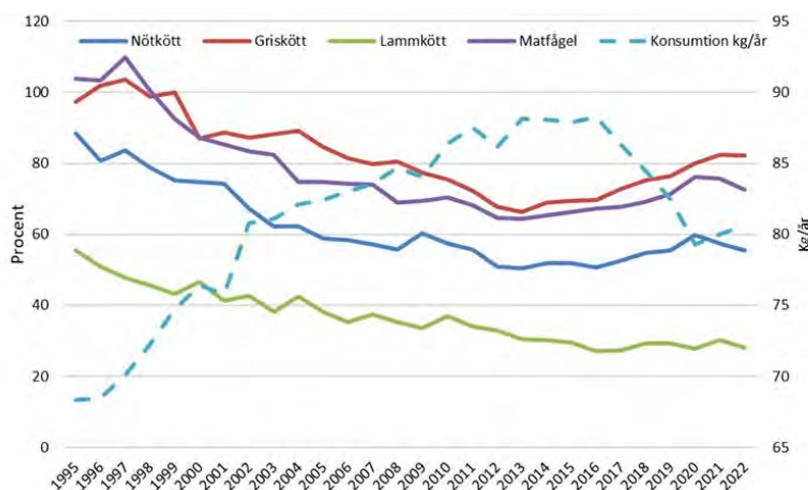
**Figur 1. Andelen kalorier från vegetabilier respektive animalier i kosten, 1960-2023.**



Hämtad från [https://tradgardenjorden.substack.com/p/coming-soon?utm\\_campaign=post&utm\\_medium=web](https://tradgardenjorden.substack.com/p/coming-soon?utm_campaign=post&utm_medium=web)

I figur 2 nedan, som tagits fram av Jordbruksverket, framgår att de svenska marknadsandelarna för olika köttslag sjunkit medan konsumtionen ökat. Detta betyder att en relativt stor andel av det kött som konsumeras är importerat.

**Figur 2. Svensk marknadsandel för och totalkonsumtion av kött 1995–2022.**  
**Not:** På vänstra sidan anges svensk marknadsandel i procent och på högra köttkonsumtionen i slaktad vikt per år och per capita.



Källa: Jordbruksverket

Jordbruksverket beräknar den svenska totalkonsumtionen av kött i slaktad vikt. Totalkonsumtionen av kött i Sverige har ökat med 26 % mellan 1980 och 2022, men minskat något sedan toppåret 2016. Enligt Jordbruksverket är den faktiska konsumtionen på tallriken ungefär hälften av totalkonsumtionen, cirka 40 kg per person och år. Under 2024 låg därför den beräknade konsumtionen av rött kött och chark faktiskt bara marginellt över Livsmedelsverkets rekommendation på 500 gram per person och vecka.

Konsumtionen av fjäderfäkött har ökat kraftigt i Sverige och är idag lika stor som konsumtionen av nötkött. Kyckling är lättlagat, hälsosamt och relativt klimatsmart, men ger inte samma miljönyttor som betesbaserat kött från idisslare. Ökningen av kycklingkonsumtionen stämmer därför inte överens med målet att minska köttkonsumtionen och istället

äta bättre kött. Under samma tidsperiod har dessutom konsumtionen av vilt, renkött och inälvsmat minskat markant. Denna utveckling är negativ då detta är värdefulla råvaror med högt näringsinnehåll – men samtidigt med mycket karaktäristiska egenskaper som ofta gör dem mindre attraktiva bland konsumenter.

Varken globalt eller nationellt sett är det hållbart, ur miljö och hälsosynpunkt, att konsumera kött i den omfattning och på det sätt vi gör i Sverige idag. Genom sina aktiviteter och hunger efter kött, mjölk och ägg har människan faktiskt omfördelat biomassan på jorden och i dagsläget domineras den totala däggdjursbiomassan av boskap och människor medan det vilda djurlivet utgör mindre än 5 % (Bar-On, 2018).

Det är väl belagt att det är mycket resurskrävande att producera kött, mjölk och ägg men kanske mindre känt och kommunicerat att förutsättningarna att producera effektivt ser olika ut i olika delar av världen och i olika delar av vårt land. Detta är en viktig aspekt för en nyanserad diskussion om köttkonsumtionen och dess miljöpåverkan. I Sverige har vi som redan nämnts, goda, naturgivna förutsättningar för en mer hållbar animalieproduktion med god djuromsorg och låg antibiotikaanvändning och i ljuset av det är den minskade marknadsandelen för svenskt kött bekymmersam.

Naturvårdsverket fick under hösten 2024 i uppdrag att ta fram ett förslag till restaureringsplan som skall presenteras i början av 2026. För att hävda det tillskott av nyrestaurerade gräsmarker på cirka 2,2 miljoner hektar som krävs för att uppnå gynnsam bevarandestatus skulle det utöver dagens betesdjur i en beräkning från Sveriges Lantbruksuniversitet krävas 510 000 dikor, där dessutom alla deras ungnöt föds upp på bete (Hessle & Danielsson, 2023). Tillskottet av betande dikor och deras avkomma skulle generera mellan 37 000 och 125 000 ton naturbeteskött, befri vara, vilket kan jämföras med dagens svenska produktion (90 000 ton benfritt nötkött) eller konsumtion (165 000 ton benfritt nötkött) som även inkluderar importerad vara. Sverige skulle därmed kunna bli självförsörjande på nötkött.

I tider då svensk försörjningsgrad och livsmedelsberedskap åter hamnat i fokus kan det alltså finnas anledning att återupprätta tankesättet bakom begreppet sovel – att värdesätta de animaliska livsmedlen och

använda dem med omtanke. Att hushålla med tillgången, ta till vara hela djuret och förstå sovlets roll i näringsförsörjningen är lika aktuellt idag som det var för våra förfäder.

## **Verktygslådan – människor och maskiner**

Vid studier av livsmedelskvalitet används ofta sensorisk analys – en vetenskaplig metod som mäter hur människor uppfattar livsmedels egenskaper genom syn, lukt, smak, känsel och hörsel. Metoden omfattar både kvalitativa och kvantitativa data och involverar konsumenter och utvalda, tränade bedömare. Vid Högskolan Kristianstad används en tränad analytisk panel och en konsumentpanel beroende på frågeställning. Panelerna besvarar frågor om bland annat smak, textur, doft och utseende i vårt sensoriska laboratorium och de resultat som presenteras i detta kapitel är ofta framtagna med hjälp av dessa paneler.

För att komplettera de mänskliga bedömningarna används även olika analysinstrument. Exempelvis används en texturmätare för att mäta hur mycket kraft som krävs för att tugga sönder en produkt, en färgmätare för att bestämma färgnyanser och ljushet, samt en saltmätare för att kontrollera salthalten. Dessa verktyg används ofta tillsammans för att ge en mer komplett bild av ett livsmedels ätkvalitet.

## **Aktuella forskningsprojekt**

Den övergripande ambitionen med vårt arbete på köttområdet är att förbättra resursutnyttjandet. Det handlar i grunden om att förvalta och utveckla de miljönyttor och ekosystemtjänster som djurhållningen kan bidra till genom att säkerställa att proteiner och andra näringsämnen som produceras blir attraktiva och användbara för konsumenterna. Här redovisas detta arbete i korta drag.

### **Röda proteiner**

I samarbete med SLU har vi genomfört flera studier av olika utfodrings och uppfödningssmodeller på köttets kvalitet. Drachmann et al. (2024) visar exempelvis hur korsningar mellan mjölkkraser och köttkraserna Angus och Charolais kan användas i extensiva system där djuren föds upp på grovfoder och betar på svenska naturbetesmarker. Studien

bekräftar att särskilt Angus-korsningar ger mörare kött med högre sensorisk kvalitet, vilket gör dem lämpliga för system med låg klimatpåverkan och samtidigt bidrag till biologisk mångfald.

För att minska svinn måste hela djuret tas till vara – även organ som lever, hjärta och njure. Vi har i ett projekt, med hjälp av den analytiska panelen, undersökt de sensoriska egenskaperna hos organ från svenska mjölkkor. Resultaten visar, lite förvånande, att varken djurets ålder eller olika former av förbehandling av organen påverkar smaken nämnvärt. Trots viss skepsis – ett egenskapsord för att beskriva doften av njure var exempelvis ”festival-toalett” – finns stor potential att använda organ i exempelvis biffar, vilket skulle bidra till både näringsinnehåll och minskat svinn. Utmaningen ligger i den unga generationens begränsade erfarenhet av inälvsmat, något vi fortsätter att arbeta med i projektet. Så tacksam över vår duktiga analytiska panel som vågar engagera sig i denna typ av utmanande uppdrag!

Svinn kan uppstå även i senare led av produktionskedjan och kan exempelvis bestå i vätskeförluster i samband med tining och frysning av kött. Olika former av kyllagring kan bli aktuellt vid produktion av köttprodukter vars efterfrågan fluktuerar under åter, till exempel julskinka eller sommarens grillprodukter. Julskinkan är djupt rotad i vår matkultur och toppar år efter år listan på de populäraste rätterna på jultbordet. För att kunna svara mot efterfrågan av julskinka i december måste produktionen starta i mars och gärna ännu tidigare för ett jämt arbetsflöde över året. Idag är djupkyllagring, vid temperaturer runt  $\pm 0$  grader ett vanligt sätt att lagra skinkan men det finns en hel del obesvarade frågor kring exakt vilken temperatur som bäst bevarar kvaliteten och hushållar med energi. Vi har, i samarbete med lokala företag, undersökt hur länge det fungerar att hålla skinkan vid dessa temperaturer ur ett hygieniskt och smakmässigt perspektiv. Grillsortimentet är en annan årstidbudet och även väderberoende produktkategori. När 10-dygnsprognosen indikerar att det blir grillväder lägger handelskedjorna in beställningar om marinerade grillprodukter som grillskivor, grillspjut och flintastek. För att svara mot efterfrågan förvaras en del kött fryst och tinas ”on demand” för att sedan marineras och skickas ut i butik. I dessa lägen bör tiningen gå snabbt och företagen tar till metoder, som exempelvis tining med mikrovågor, som inte alltid är optimala

för köttkvalitet och ätupplevelse. Vi tittar därför på alternativa sätt att tina med bevarad köttkvalitet och minskad energiåtgång. Vi har sett att intensiv mikrovågstining, som ofta efterfrågas för korta ledtider kan resultera i kvalitetsförsämringar som gör att konsumenten faktiskt är mindre villig att betala för grillprodukten. Andra aspekter av frys-lagring som vi intresserar oss för, handlar om bättre förståelse för hur länge griskött kan lagras utan betydande kvalitetsförsämringar, frågor som kan aktualiseras exempelvis i samband med en utvecklad livs-medelsberedskap i Sverige.

Trots att kyckling är så populärt bland konsumenterna har den forskning som jag varit involverad i mest handlat om rött kött. I en studie av Söderqvist et al. (2024) testade vi dock hållbarheten hos förpackad kyckling genom mikrobiologiska och sensoriska analyser vid sista-förbrukningsdag. Trots att bakteriehalten ökade med lagringstiden visade resultaten att kycklingen var säker att konsumera och att ät-kvaliteten inte försämrats, vilket aktualiserar frågan om mer flexibel datummärkning för att minska onödigt svinn.

Fortsatt på temat fjäderfä, men denna gång från vilda fåglar, har vi undersökt köttkvaliteten och de sensoriska egenskaperna hos kött från fyra arter av vildgås: vitkindad gås, sädgås, kanadagås och grågås (Söderquist et al., 2022). Anledningen att vi studerade detta är att antalet gäss har ökat dramatiskt under senare år och att en viss jakt behöver bedrivas för att skydda skånska grödor från att bli uppätta av gässen. Resultaten visade signifikanta skillnader mellan arterna, särskilt mellan vitkindad gås och kanadagås. Kött från vitkindad gås upplevdes som mörare och hade en finare fiberstruktur, medan kött från kanadagås hade en grövre fiberstruktur och högre skärmotstånd. Inga signifikanta skillnader noterades i smak eller arom mellan arterna. Resultaten kan vara relevanta för en hållbar livsmedelsproduktion eftersom de belyser potentialen i att använda kött från vilda djur som en resurs. Genom att diversifiera köttkällor och inkludera viltkött kan vi minska trycket på traditionell boskapsuppfödning och därigenom bidra till ett mer hållbart livsmedelssystem.

Slutligen kan målgruppsanpassad produktutveckling vara ett sätt att utnyttja resurserna ännu effektivare. Efter att ha dokumenterat att äldre med ätsvårigheter önskade sig rätter med helt kött som var möjliga för

dem att äta tog Forsberg et al. (2022) fram så kallade ”finger foods” med rullader av helt kött för att underlätta ätandet. Resultaten visade att, när måltiden kan ätas utan bestick ökar matintaget, självständigheten och möjligheten till social samvaro, samtidigt som matsvinnet minskar.

Tillsammans visar dessa studier att kött, rätt producerat, förädlad, distribuerat, tillagat och presenterat, kan spela en viktig roll i en mer hållbar livsmedelsförsörjning.

## **Blå proteiner**

Sjömat, det vill säga djur och växter som odlas eller fiskas i hav eller sötvatten, är nyttig och i många fall resurseffektiv mat. Svenska kostråd innefattar 2–3 portioner fisk och skaldjur per vecka och att man varierar mellan feta och magra fisksorter. Mot bakgrund av dessa rekommendationer är den nuvarande konsumtionen är alltför låg och ensidig – och 75 % av sjömaten är importerad (Ziegler et al. 2023). Samtidigt hotas fiskbestånd av utfiskning och vissa arter innehåller miljögifter som dioxiner och PCB:er.

För att möta både näringsbehov och hållbarhetsmål krävs bättre fiskeriförvaltning, ökat miljövänligt vattenbruk och att mer av fångsten används som mat. Även restströmmar från fiskberedning bör tas tillvara. Det finns även stor potential i att utveckla livsmedel av underutnyttjade arter som braxen, lake och svartmunnad smörbult i olika livsmedelsapplikationer.

I projektet ”Framtidens fiskehamn” undersöker ett antal aktörer hur ett helt kustsamhälle kan involveras i ökad användning av det pelagiska fiskets fångster till mat samt hur ännu mer av den fisk som landas kan valoriseras, det vill säga tas till vara i olika matnyttiga former. Idag går nästan all sill och skarpsill till foder, men om fisken användes som mat skulle beredskapen kunna öka till 400 miljoner portioner. Det kräver bättre bestånd, fler fiskare och fungerande infrastruktur (Marint Centrum, 2025). I samarbete med Lunds universitet, Marint Centrum i Simrishamn och företaget Skillinge Fisk-Impex har vi jobbat med att ta fram nya produkter av sill och skarpsill. Genom en marknadsanalys har

vi kunnat identifiera behovet av bekväma produkter med mild fisksmak. En kokboksanalys och fokusgruppsintervjuer med konsumenter som har vana av att äta och tillaga sill eller andra små feta fiskar har också tankat in inspiration i arbetet. Vi har till och med haft en utbytesstudent från Frankrike, gastronomins vagga, som testat att fermentera sillfärs med mjölksyrabakterier för att hitta nya och innovativa produkter och användningsområden (Camard, 2025). Här kunde man faktiskt prata om något av en kulturkrock!

Ett exempel på hur underutnyttjade resurser i våra sötvatten kan omvandlas till hållbar mat är projektet Dags för brax (Hansson et al., 2021). Braxen, en vitfisk som länge betraktats som skräpfisk i Sverige, fiskas idag ofta i samband med reduktionsfiske för att förbättra vattenkvaliteten i övergödda sjöar. Fisken går dock till största delen till biogasproduktion – trots sitt höga näringsvärde och sensoriska potential. Projektet genomfördes av Biosfärområde Kristianstads Vattenrike, Högsolan Kristianstad och Krinova Incubator and Science Park, och syftade till att undersöka braxens egenskaper som matfisk samt inspirera till kulinarisk användning. Resultatet visade att braxen kunde användas i både street food, offentlig gastronomi och fine dining. Sensoriska tester visade att både vinter- och sommarfångad brax har en karaktäristisk men inte påtagligt avvikande smakprofil. Flera recept på exempelvis braxbullar och braxqueneller togs fram i samarbete med lokala kockar och gastronomistudenter. En viktig slutsats var att braxen – om den introduceras på rätt sätt – kan bidra till både ökad lokal livsmedelsförsörjning, minskad miljöbelastning och en mer cirkulär användning av inhemska fiskresurser. Projektet lyfte också hur samverkan mellan gastronomi, fiskevård och offentliga kök är avgörande för att förändra synen på vad som anses vara ”ätbar” fisk.

## **Slutsatser och framåtblickar**

Framtidens proteinförsörjning rymmer både möjligheter och dilemman. Animalieproduktionen har en tydlig plats i det svenska livsmedelssystemet – inte bara som en källa till högvärdigt protein och viktiga mikronäringsämnen som järn, utan också som bärare av biologisk mångfald, landskapsvård och kulinarisk kultur. Animalieproduktionen

är, enligt de allra flesta med insyn i och förståelse för primärproduktionen, också en viktig del i en lönsam livsmedelsproduktion i hela landet. Samtidigt krävs ett fortsatt förändringsarbete för att förbättra resurseffektiviteten, minska klimatpåverkan och bredda vårt sätt att tänka kring vilka delar av djur och fiskar som blir mat.

Det är tydligt att vi behöver ett mer nyanserat samtal om protein. Ett samtal där både näringsbehov, kulturella värderingar och miljöpåverkan får plats. Proteinets form – som råvara, pulver eller processad produkt – påverkar hur vi konsumerar, men också hur vi relaterar till maten som helhet. I framtiden behöver vi återupprätta tankesättet bakom begreppet sovel – att värdesätta, hushålla och använda med omsorg.

Vi står också inför strategiska val kopplade till försörjningsförmåga och beredskap. Fler betande djur kan spela en roll i restaurering av naturbetesmarker och som levande lager av mat. Samtidigt skulle bättre nyttjande av den fisk som redan finns i svenska vatten kunna ge miljontals portioner mat i ett krisläge. Men detta förutsätter både infrastruktur, kunskap och politisk vilja.

Framåtblickar – möjligheter i omställningen:

- Diversifiering: Genom att utveckla fler produkter från undervärderade resurser – som exempelvis inälvsmat och nygamla fiskarter kan vi skapa både smak och resiliens.
- Utbildning och normskifte: Om vi vill att fler ska äta hela djuret eller välja fiskar de aldrig hört talas om, krävs både sensorisk innovation och folkbildning.
- Hälsa och hållbarhet i balans: För tonårsflickor med järnbrist, för äldre med ätsvårigheter, för klimatet och för biologisk mångfald – lösningarna behöver vara målgruppsanpassade men systemiskt förankrade.
- Ett lokalt förankrat proteinsystem: Sverige har förutsättningar att producera mer lokal mat, med lägre klimatpåverkan. Det kräver att vi vågar tänka nytt, men också att vi vårdar det vi redan har.

Framtidens protein handlar alltså inte bara om vad vi äter – utan om hur, varför och för vem. Det är där transformationen börjar.

## Referenser

- Banovic, M., Arvola, A., Pennanen, K., Duta, D. E., Brückner-Gühmann, M., Lähteenmäki, L., & Grunert, K. G. (2018). Foods with increased protein content: A qualitative study on European consumer preferences and perceptions. *Appetite*, 125, 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.034>
- Bar-On, Y.M., Phillips, R., & Milo, R. (2018). The biomass distribution on Earth. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(25), 6506–6511. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711842115>
- Camard, P. (2025). *Development of innovative food product from Baltic herring (Clupea harengus). Exploring fermentation as a processing method*. Internship project report.
- Drachmann, F. F., Olsson, V., Wallin, K., Jensen, N. F., Karlsson, A. H., & Therkildsen, M. (2024). Sire breed has a larger impact on sensory and technological meat quality than dam breed in beef-on-dairy heifers reared on forage and semi-natural grasslands. *Livestock Science*, 282, 105453. <https://doi.org/10.1016/j.livsci.2024.105453>
- Forsberg, S., Olsson, V., Bredie, W. L. P., Verstraelen, E., Krona, A., & Wendin, K. (2022). Proposal of development of finger foods for older adults with motoric eating difficulties: a study based on creative design. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 28, 1–12. Artikel 100516. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100516>
- Hansson, E., Jezek, A., van Lunteren, H., Wettemark, C., & Olsson, V. (2021). *Dags för Brax: En liten bok om braxen som matfisk*. Kristianstad University Press.
- Hessle, A. & Danielsson, R. (2023). *Antal nötkreatur som krävs för att nå gynnsam bevarandestatus i svenska naturbetesmarker och djurens metanutsläpp*. Rapport 60, Institutionen för husdjurens miljö och hälsa, Sveriges lantbruksuniversitet.
- Marint centrum Simrishamn (2025). *Östersjöfisk som beredskapsmat. Simrishamns kommun*. <https://www.simrishamn.se/marint-centrum/framtidens-fiskehamn---simrishamns-modell-for-ett-nytt-hallbart-ostersjofiske/ostersjofisk-som-beredskapsmat>

- Rundgren, G. (2025). *Animaliekonsumtionen har minskat med 21 procent sedan 1960*.  
[https://tradgardenjorden.substack.com/p/coming-soon?utm\\_campaign=post&utm\\_medium=web](https://tradgardenjorden.substack.com/p/coming-soon?utm_campaign=post&utm_medium=web)
- Söderquist, P., Olsson, C., Birch, K., & Olsson, V. (2022). Evaluation of Nutritional Quality and Sensory Parameters of Meat from Mallard and Four Species of Wild Goose. *Foods*, 11(16), 2486.  
<https://doi.org/10.3390/foods11162486>
- Söderqvist, K., Peterson, M., Johansson, M., Olsson, V., & Boqvist, S. (2024). A Microbiological and Sensory Evaluation of Modified Atmosphere-Packed (MAP) Chicken at Use-By Date and Beyond. *Foods*, 13(13), 2140. <https://doi.org/10.3390/foods13132140>
- Tellström, R. (2024). *Varje tugga är en tanke: svensk matkultur under 800 år*. (Första utgåvan). [Stockholm]: Natur & Kultur.
- Stubbendorff, A., Borgström Bolmsjö, B., Bejersten, T., Warensjö Lemming, E., Calling, S., & Wolff, M. (2025). Iron insight: Exploring dietary patterns and iron deficiency among teenage girls in Sweden. *European Journal of Nutrition*, 64, 107.  
<https://doi.org/10.1007/s00394-025-03630-z>
- Ziegler, F., Axelsson, A. F., Sanders, C., & Hornborg, S. (2023). *Sverige och sjömaten: idag och i morgon. Kan vi samtidigt öka produktion, konsumtion och hållbarhet?* Mistra Food Futures Report #17 <https://mistrafoodfutures.se/app/uploads/2023/06/17-Rapport-Sverige-och-sjomaten.pdf>

# **Snillen extrapolerar: tre designfiktioner om mat, hälsa och handel år 2033**

*Gita Hedin, Michael Johansson, Emily Sonestedt,  
Anna-Maria Stålnacke, Axel Welinder & Kristoffer Åberg*

Hur skulle möjliga framtider kunna se ut inom mat, hälsa och handel? Vilka frågor skulle kunna ställas för framtida forskning inom och tvärsöver områdena? Tre av forskarna i FOHRK är Emily Sonestedt, biträdande professor i mat- och måltidsvetenskap inriktning nutrition, Gita Hedin, sömnforskare, universitetslektor och folkhälsopedagog, och Axel Welinder, universitetslektor i företagsekonomi. I sina forskningsområden inom respektive mat, hälsa och handel studerar de frågor som kost och sjukdomar, sömn och psykisk ohälsa, och hållbarhet i dagligvaruhandel och konsumtion. Här ser de nya spännande utmaningar och möjliga riktningar inom och i överlappen av forskningsområdena.

Dessa områden, framtida utmaningar och riktningar utforskades genom okonventionella metoder för reflektion, extrapolering och spekulation, i ett projekt tillsammans med de tre designforskarna Michael Johansson, konstnärlig biträdande professor i design, och Kristoffer Åberg, universitetsadjunkt i digital design, även de affilierade till FOHRK, samt Anna-Maria Stålnacke, universitetsadjunkt i digital design.

I detta kapitel presenterar vi det framtidsorienterade projektet kring forskningsområdena med dess olika och gemensamma frågor, och med uppslag på hur områdena mat, hälsa och handel kan närmas på nya och innovativa sätt. Vårt syfte har varit att inspirerat och öppet utforska, kartlägga, fånga och gestalta en rad alternativa frågeställningar, problem och möjligheter, och ge bud på vad som skulle kunna rymmas inom FOHRK's interdisciplinära forskningsområde. Vår ambition är att öppna upp för fler och nya interdisciplinära kopplingar mellan FOHRK's delområden, såväl forskarkonstellationer som forskningsansatser. Med detta som ram ger vi oss in i områdena mat, hälsa och handel, via den kraftfulla metodik vi använt oss av för gestaltning av möjliga framtider: designfiktion.

## Designfiktion

Design omfattar all planering av handlingar för att förändra befintliga situationer till önskvärda, hur saker skulle kunna vara, borde vara, för att uppnå mål och fungera. Designade objekt i form av nyttiga, användbara eller önskvärda produkter finns på den kommersiella marknaden för konsumtion i alla miljöer och situationer. Men designers förmågor att integrera vad som är önskvärt med vad som är tekniskt genomförbart och ekonomiskt gångbart kan användas även av andra yrkesdiscipliner i form av metodiken ”design thinking” (Brown 2009). Detta möjliggör tillämpning på en bredd av problem inom näringsliv och samhälle, där nya produkter, idéer och strategier innoveras.

Objekt kan designas särskilt för att kommunicera idéer och väcka reflektion, tankar som i sin tur kan leda till debatt eller ny kunskap kring stora, komplicerade och omstridda frågor. En art av så kallad diskursiv design (Tharp & Tharp 2018), där syftet med designobjektet inte är konsumtion utan intellektuell påverkan, är designfiktion (Bleecker 2009). Den populärkulturella genren science fiction erbjuder ett tillvägagångssätt för kreativ utforskning och kan dela teman, visioner och mål för framtiden med motsvarande inom vetenskaplig forskning. I designfiktion som en sammansmältning av design, vetenskap och science fiction beskrivs och materialiseras idéer i form av designade objekt, använda av fiktiva karaktärer i scenarion från en tänkt nära framtida värld. Dessa objekt förmedlar berättelser halvvägs mellan fakta och fiktion, och utgör ett stöd för föreställningsförmåga, reflektion kring samtiden, liksom för extrapolering och spekulation kring framtiden.

I projektet användes generativ AI för att generera metoder för reflektion och extrapolering, scenariotexter och bilder, och till och med enkla AI-baserade karaktärer för konversation med varandra. I semistrukturerade diskussioner med respektive forskare inom mat, hälsa och handel behandlades först forskningsområde med aktuell forskning, utmaningar, möjliga riktningar, och relationer till de två övriga områdena. Sedan genererades gemensamt idéer och koncept inför planering och förberedelser av en serie workshopar. De tre designforskarna skapade gestaltningar av vidareutvecklade idéer till designfiktioner från år 2033, för

återkoppling från respektive forskare inom mat, hälsa och handel. Tillammans med var sin designforskare förberedde forskarna påföljande workshoppar utifrån intressanta frågeställningar.

Tre workshoppar genomfördes därefter med primärt fokus på designfiktions för respektive område mat, hälsa, handel, och sekundärt fokus på de två övriga områdena. Analog och digital rekvisita för designfiktions med sina koncept, scenarier och världar konkretiserade och gav liv åt olika frågeställningar, problem och önskade eller oönskade möjligheter inom respektive forskningsområde. Allt för att främja den gemensamma föreställningsförmågan, tankeverksamheten och diskursen kring framtida möjligheter. Efter workshopparna skrevs modeller av artefakterna ut i 3D-skrivare och visades upp i samband med presentation av projektet i ett FOHRK-seminarium.

För respektive mat, hälsa, handel presenterar vi härnäst i tur och ordning vardera forskningsområde följt av vidhängande designfiktions.

## **Vi mår som vi äter**

Emily Sonestedt är biträdande professor i mat- och måltidsvetenskap inriktning nutrition. Hennes främsta forskningsfokus involverar studier av sambandet mellan kostfaktorer och sjukdomsrisk. Epidemiologi handlar om sjukdomars orsaker, förekomst, och utbredning. Sjukdomsprocesser kring till exempel hjärt- och kärlsjukdomar är något som kan börja redan i unga år och ske över decennier. Man tittar i studier på stora befolkningar, kosten de äter, och mäter olika faktorer som blodtryck och blodfetter. Deltagarna följs över långa tidsspann som tio år eller mer via register för att se om och hur de insjuknar. Stora utmaningar inom Emilys forskningsområde rör just mätning och orsakssamband (se t.ex. Janzi et al. 2024), där det behövs mätmetodik, uthållighet och inte minst pengar.

Det handlar bland annat om att förstå varför det är så stor skillnad på hur olika människor reagerar på viss kost. Man ger samma typ av personer samma typ av kost och så ska man mäta något, till exempel blodfetterna. Vissa får en jättestor effekt, och vissa kanske får en helt annan effekt. Emily har varit involverad i framtagandet av de rekommendationer kring kostråd som man ger till hela befolkningen, vad ska man äta

för att må bra. Men det som är bra för någon är kanske skadligt för någon annan. Där finns en utveckling kring kostråd riktade specifikt till vissa individer, ”precision nutrition” eller ”personalized nutrition”.

Som ett exempel på samband mellan mat och hälsa kan man bland annat se positiva effekter av ost, de som äter mycket ost har mindre risk för att få en hjärtinfarkt. Ett intressant forskningsfynd är att de som äter mycket kakor har minskad risk för sjukdomar, där man äter kakor för det sociala, man fikar på jobbet, ett socialt ätande. Det måste också vara gott att äta nyttigt. Det finns försök med fullkornspasta som varit hemsk att äta. Hur kan man designa maten så att den blir aptitlig, ändra strukturen så att det ska vara en bra känsla i munnen, det är gott, och att man ska kunna äta den?

Några möjliga spännande områden för framtida forskning skulle kunna vara framtidens mat, hur man kan använda teknik för att göra produkter som är snabba, enkla men också näringsrika, inte minst för de befolkningsgrupper som har sämst hälsa och behöver förbättra den, samt teknik för att mäta matvanor på individnivå. Dessa gestaltas i designfiktionerna kring produkterna Scentsigh och M-Fromage.

## **Personaliserat välmående**

I en fiktiv framtid år 2033 analyserar produkten Scentsigh en persons utandningsluft på olika sätt, relaterat till lungkapacitet, vätskeintag, blodsockernivå, insulin, alkohol, stressnivå, känsloläge, sömn, sjukdomar, med mera. Detta kan relateras till eventuell annan data från till exempel personliga hälsomål på kort och lång sikt, veckomeny, träningskalender eller stegräknare. Mönster i individuella data bearbetas för att anonymiseras och kan sedan delas vidare med andra digitala system.

Genom Scentsigh kan användare ta informerade beslut under sina inköpsrundor i livsmedelsbutiken, vilket leder till välbalanserade måltider som passar deras individuella hälsomål och livsstilar. Scentsigh hjälper dem att effektivt planera och förbereda måltider som är både näringsrika och tillfredsställande, vilket visar på enhetens värde som en personlig hälsocoach.

I Sugartooth-läget hjälper Scentsigh användaren att njuta av livet utan att kompromissa med dennes hälsomål. Enheten erbjuder skräddarsydda förslag som inte bara tar hänsyn till personliga hälsokrav men också till önskan att njuta av rika smaker och sociala evenemang. Genom denna anpassning kan man uppleva njutningsfyllda aktiviteter, samtidigt som en hälsosam livsstil bibehålls innanför uppsatta ramar och i riktning mot långsiktiga mål. Det kanske tar några veckor att reparera hedonistiska utsvävningar, men genom att bara följa kostråden sen så kommer man i kapp med hälsomålen.

**Figur 1. Utandningsanalysatorn Scentsigh.**



En annan produkt är M-Fromage, som kombinerar funktionell näring med vardagsnjutning. Det är en liten, kompakt enhet framtagen för att enkelt appliceras på små ostar och som tillsätter koncentrerade och godartade ämnen med ett enkelt tryck. M-Fromage förvandlar vanlig ost till ett funktionellt livsmedel, optimerat för användarens specifika behov, utan att påverka smak eller konsistens.

Designfiktionerna väckte tankar om den ohälsa som springer ur det individuella ansvaret och som kostar enorma summor samhälls- och hälsoekonomiskt. Vad händer i en framtid med delning av personliga eller

anonymiserade hälsodata via produkter som Scentsigh? Vem ska bestämma, premiera, beskatta, förbjuda när det gäller mål och medel för och emot personlig hälsa?

## Viljan till bättre sömn

Gita Hedin är sömnforskare, universitetslektor och folkhälsopedagog. Hennes forskning handlar om fysisk, psykisk och social hälsa i allmänhet, men hennes fördjupningsområde är kring sömn och sömnproblem kopplat till komplexiteten hos andra hälsofaktorer (se t.ex. Hedin et al. 2024). Gita arbetar förebyggande och främjande, i samverkan med olika aktörer som elevhälsoteam, bland annat med interventioner för skolungdomar för att främja en god sömn, psykisk hälsa och skolprestationer. Preventivt arbete och promotion kring hälsa handlar då inte om sjukdom eller behandling, utan stegen så långt som möjligt innan uppkomst av minsta lilla symptom. Att upptäcka problem tidigt och försöka hitta och sätta in tidiga insatser som är anpassade till varje individ hade varit önskvärt, och i alla fall insatser till vissa grupper.

Det finns ett stort problem kring ungdomar, som är en stor grupp i samhället, nästan tio procent av Sveriges befolkning, och deras sömn. Den ständiga tillhörigheten och tillgängligheten skapar trötthet under dagen. Sömnbristen hos ungdomar klassas numera som ett folkhälsoproblem. Av de ungdomar i högstadiålder som har varit med i Gitas studier uppger 45 % att de upplever sömnproblem i mer eller mindre utsträckning.

Ungdomarna är mycket väl medvetna om att de behöver sova, de vet vikten av det och de vill sova. Men det här med sömn är väldigt komplext, med flera faktorer som påverkar och försvårar sömnen: skolrelaterad stress, oregelbundna vanor och därmed sömnvanor, och det sociala trycket via elektroniska media som nallar på sömnen. Ungdomarna uppger även faktorer utanför deras kontroll och som påverkar sömnen. Man kan ha syskon som man delar rum med och som väcker en på nätterna. Man kan bo i ett otryggt område, som påverkar att man har annat som stör runtomkring en och oroar. Befolkningen ökar och lever allt trängre, särskilt i utsatta områden, vilket också stör sömnen. Dessa frågor extrapoleras in i en nära framtid genom designfiktionen DreamSpace.

## Eget rum för sömn

I designfiktionen DreamSpace har det år 2033 blivit en nödvändighet att avskärma sig från störande faktorer i omgivningen i strävan efter den ultimata kvalitetssömnen. Sovkapseln DreamSpace är en av de mest radikala förändringarna som har skett inom hemmet, och har blivit normen för dem som har råd med ett eget rum när det är dags att sova. Människor söker tröst i sovkapseln för att undkomma den psykiska pressen i en värld som för många känns som att den skriker på och efter en. Kapseln har blivit en frist från vardagens påfrestningar, en frist från information, och en chans att återupptäcka lugnet och avkopplingen.

Alla kan i princip till ett överkomligt pris köpa sig någon form av sovkapsel. Men människor med ekonomiska resurser har ofta större möjligheter att investera i sin hälsa och dra nytta av nya teknologier, interventionsprogram och terapiformer. I realiteten förstärks de socioekonomiska klyftorna mellan de som har råd att ha dedikerade kapslar för sömn i sitt hem, de som tvingas nyttja kapslar i det offentliga rummet, och de som bara har råd med en huvudmonterad display och syrgasmask för avskärmning. Klyftor mellan de som verkligen kan fly från verkligheten och de som ändå måste leva kvar i den.

Socioekonomiska ojämlikheter som leder till ojämlikheter i hälsa blir fortsatt en avgörande faktor att beakta vid utformningen av innovativa lösningar som sömnfrämjande sovkapslar. För att sovkapslar ska bidra till jämlikhet måste de designas med tanke på tillgänglighet för alla samhällsgrupper, oavsett inkomst. Detta inkluderar överkomliga priser, inkludering av olika hälsobehov och integration i offentliga utrymmen för att skapa en mer inkluderande lösning.

Designfiktionen DreamSpace gav idéer kring nya former för att främja sömn och hälsa, till exempel sömnläger där barn och vårdnadshavare bjuds in över en helg för att få lära sig grunderna kring sömn, samt övningar och tekniker för att främja en hälsosam sömn. Tanken är att barnen och de vuxna ska få med sig redskap från helgen som de sedan kan tillämpa i sin vardag för att få till en hållbar hälsa i framtiden.

Något som blir avgörande i vår faktiska nära framtid är att stödja ungdomar i sociala medier att möjliggöra för mer fysisk aktivitet och hälsosam kost. Här kan forskare bidra genom att skapa och sprida evidensbaserad information i olika forum där ungdomar och vuxna är aktiva. Dessutom kan forskare utveckla och dela digitala verktyg, som appar eller program online, som motiverar till socialt stöd och långsiktiga beteendeförändringar. Gällande mobiltelefoner pågår just nu en stor effektstudie i Sverige, där högstadie- och gymnasieskolor i hela Sverige deltar i ett program kring smart skärmtid.

**Figur 2. Sovkapseln DreamSpace.**



## **Butikens och konsumentens val**

Axel Welinder är universitetslektor i företagsekonomi och forskar kring detaljhandel, hållbarhet och kommunikation (se t.ex. Elg & Welinder 2022). Axel är intresserad av att förstå hur detaljhandelsföretag jobbar med att kommunicera hållbarhet, och också hur konsumenter tolkar matbutikens kommunikation och hur de resonerar kring mat och hållbarhet. Forskningen rör svenskproducerade och även andra produkter och gapet mellan ord och handling på ömse sidor. På detaljhandelssidan säger företag att de vill vara hållbara och sälja hållbart men har sen svårt

att översätta det i butik. På konsumentsidan säger konsumenter att de vill köpa svenskmärkta, hållbara och hälsosamma produkter men väljer ofta inte att köpa dessa varor. Konsumenten har svårt att navigera i en miljö som är helt mättad med kommunikation och olika budskap. Det gör det också svårt för en kommunikatör, hur ska man konkurrera med olika budskap, vad ska man trycka på, hur ska man placera ut dem? Därför är forskning om detaljhandel så roligt, det är marknadsföring man kan ta på.

Den stora utmaningen är hur man kan brygga det här gapet hos detaljhandel och konsument. För detaljhandelsföretagen handlar det om att försöka bli mer hållbara, sälja mer hållbara produkter och få konsumenter att välja lite annat. Handeln väljer vilka varor som vi som konsumenter har att välja mellan. Men det är svårt för handeln att premiera hållbara och hälsosamma alternativ, framför allt då konsumenterna inte alltid själva premierar dessa, i alla fall inte genom sina handlingar.

För konsumenter handlar det ofta om bristande kunskap eller reflektion kring var man har fått kunskapen ifrån, om man verkligen vet eller inte. Det här blir ett störningsmoment i olika typer av produktmärkning, parat med att det finns mycket information i och utanför butiksmiljön som gör det svårt att välja "rätt". Ska jag välja svenskt kött som inte är ekologiskt eller ska jag välja tyskt ekologiskt kött? Konsekvensen kan bli att konsumenter ändå ofta handlar rätt oreflekterat.

Sen vad betyder hållbarhet? Vad är viktigt för oss i de här hållbarhetsfrågorna? Är det att vi inte använder kemikalier, eller att vi kan ge mat till alla? Där finns det konflikter. Och går hållbarhet ens att mäta? Hållbarhet kan betyda så många olika saker och generellt sett så litar konsumenter inte jättemycket på när detaljhandelsföretagen säger om någonting är hållbart eller inte. Om det allmänt är svårt för konsumenter att välja rätt när de väl befinner sig i butiken skulle en praktisk implikation kunna vara att butiken i större utsträckning och med hjälp av teknik gör "rätt" val åt oss konsumenter. Men hur skulle det egentligen kunna se ut? Och vad hade det inneburit för konsumenters köppupplevelse? Dessa frågor utforskas i designfiktionen om livsmedelsbutiken Bra Köp.

## Butiksstyrd shoppingassistent

Bra Köp är lika mycket en livsstilsbutik som en livsmedelsbutik av år 2033. Vid ankomst checkar kunden in genom att låta sig skannas av en automat som identifierar dennes profil, byggd på detaljerade data insamlad vid tidigare registrering samt från påföljande köphistorik. Efter incheckningen rullar en självkörande kundvagn fram och introducerar sig som den personliga shoppingassistenten HållbarPesto17. Vagnen leder kunden genom en skräddarsydd rutt i butiken. Här finns inga prislappar, ingen reklam och inga lockande erbjudanden. Produkterna kunden vill ha är redan predicerade utifrån butikens aggregerade data om allt från hållbarhetsmått och marknadspriser, i relation till kundens val och prioriteringar i profilen. Kundvagnen ger entusiastiska rekommendationer av hållbara val men uppbygger däremot en viss tröghet om kunden gör andra val som är mindre hållbara. Vissa “förbjudna” varor finns bakom frostade glasdörrar där kundvagnen inte ens vill följa med kunden in.

Figur 3. Bra Köps självkörande kundvagn HållbarPesto17.



Butiken erbjuder en unik estetik: öppna trälårar med produkter i lös vikt, inga förpackningar, och med fokus på säsongsbaserade varor. Grönsakerna presenteras färska och rentvättade, men ibland är hyllorna

tomma, ett försök från butiken att pedagogiskt påminna om säsongernas rytm och hållbar konsumtion. Istället erbjuder HållbarPesto17 kunden att förbeställa närodlatade tomater när de är i säsong om tre månader.

Kunden möts av produkter som berättar hela sin historia. En köttbit visar upp grisens namn och glada porträttfoto, antibiotikaanvändning, levnadstid som procent av förväntad naturlig livslängd, stressnivå under slakten, förädlings- och distributionskedja från slakt till butik. Själva prislappen känns som en eftertanke. Med insamlade data från klimatavtryck, kundens köphistorik och implicit dennes matvanor kan kundvagnen besvara kundens varje fråga om en viss produkt. Hur mycket koldioxid släpper produkten ut? Är den ekologisk? Är den rättvist producerad? Kunden får veta allt, men valet är fortfarande kundens. Denna transparens kan skapa en viss ångest: är jag en dålig människa om jag väljer något mindre hållbart?

Butiken syftar inte bara till att sälja varor utan att omforma hur människor handlar och tänker kring konsumtion. Det är inte bara en plats för varor, utan en institution för lärande och beteendeförändring. Butiken skapar en struktur där det är enklare att göra det hållbara valet, men det slutliga valet att handla rätt är fortfarande individens ansvar.

Designfiktionen lyfte frågor som hur mycket av valen som i framtiden kommer att ligga på datadrivna och AI-assisterande butiker som Bra Köp, och hur mycket kommer att ligga på konsumenten, när produkt- och konsumentdata knyts samman och personliga shoppingassistenter kanske till och med gör valen åt oss? Hur förklarar butiken hållbarhet på bättre sätt, och hur färgar och formar det oss som kunder?

## **Reflektioner kring möjliga framtider**

Sammanfattningsvis har vi genom designfiktionsmetodik och de tre designfiktionerna utvecklat potentiella forskningsfrågor som berör flera av FOHRK's områden mat, hälsa och handel, där ny forskning kan etableras inom, i gränslandet och överlappen mellan dessa områden.

Personalisering återkom som ett genomgående tema i samtliga områden och workshoppar. Var och en har individuella förutsättningar för betenden och vanor rörande mat, sömn och resulterande hälsa, baserat på

till exempel genetik, socioekonomisk status, kunskap och insikt. Dessa är både orsak till och konsekvens av en mer eller mindre personaliserad konsumtion i bred bemärkelse av produkter och tjänster inom mat, hälsa, och handel.

Särskilt personalisering i förhållande till data väcker frågor inte minst kring integritet och hur data samlas in, vem som äger data, hur delas data inom och mellan olika tjänsteekologier av företag och myndigheter, och hur används data av inblandade aktörer?

Dagligvaruhandeln sitter på aggregerade data långt bortom vad som är tillgängligt för den enskilde konsumenten. Likaså myndigheter, försäkringsbolag, och andra aktörer. Hur skulle samhällsmedborgaren som individ kunna få en överblick och insikt av vad som är personligt hållbart eller hälsosamt? Men grundar sig hållbarhet och hälsa i individens behov och önsknings, är individen alltid bäst lämpad att fatta sådana beslut? Kan, bör eller ska någon annan kontrollera oss, eller inte? Vem ska göra rätt val, för förändring mot hälsosamma och hållbara beteenden? Med lösningar som ändå passar vissa grupper eller varje individ.

Att som forskare få möjlighet att arbeta med en designer var en spännande och lärorik upplevelse. Forskare och designer tänker ofta på olika sätt. Forskaren är kanske mer analytisk i sin metodik, medan designern fokuserar på kreativitet, att gå utanför gränserna och söka efter nya möjligheter bortom det befintliga. Genom att samarbeta kan man komplettera varandras styrkor och flytta forskningen framåt. Designern kan hjälpa till att visualisera forskningsidéer och göra dem mer tillgängliga, medan forskaren bidrar med djup kunskap och struktur. Forskning kan å andra sidan utgöra avstamp för design av nya möjligheter. Det kan vara lite av en utmaning att förstå varandras arbetsprocesser, men i slutändan ledde det till nya insikter och spännande resultat.

Designfiktion som metod inspirerade och hjälpte till att öppna upp för nya spännande tankar i ett framtidsperspektiv och därmed kring framtida forsknings- och designprojekt. Att bredda perspektivet och arbeta med scenarier som upplevelser, där fiktioner på papper (som skrivna berättelser) jämfördes med hur det kändes att uppleva dem via fysiska objekt, virtuell verklighet eller AI-genererade bilder, gav väldigt olika

resultat. Tillsammans skapade dessa upplevelser, faciliterade av de designade objekten, en helhetsbild som gjorde det lättare att diskutera och förstå innebörden hos potentiella frågor för forskning och design. Något som är viktigt för framtida forskning och design om möjliga framtider.

## Referenser

- Bleecker, J. (2009). *Design Fiction: A short essay on design, science, fact and fiction*. Near Future Laboratory.
- Brown, T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation*. HarperCollins Publishers.
- Elg, U. & Welinder, A. (2022). Sustainability and retail marketing: Corporate, product and store perspectives. *Journal of Retailing and Consumer Services*, (64).
- Janzi, S., González-Padilla, E., Ramne, S., Bergwall, S., Borné, Y., & Sonestedt, E. (2024). Added sugar intake and its associations with incidence of seven different cardiovascular diseases in 69, 705 Swedish men and women. *Frontiers in public health*, (12). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452085>
- Hedin, G., Garmy, P., Norell Clarke, A., Westergren, A. & Tønnesen, H. (2024). Contributory Factors for Teen Insomnia Symptoms: A Prospective Cohort Study in Sweden. *International Pediatric Sleep Association*. Glasgow, Storbritannien 27–28 april 2024.
- Tharp, B. M. & Tharp, S. (2018). *Discursive Design: Critical, Speculative, and Alternative Things*. MIT Press.

# Slutord – FOHRK och framtiden

*Christian Koch, Lina Behm, Maria Nyberg, Karin Wendin*

Sedan starten 2022 har FOHRK vuxit fram som ett dynamiskt nav för forskning i skärningspunkterna mellan mat, hälsa och handel – ett område som i allt högre grad visar sig vara avgörande för att förstå och hantera samtidens och framtidens samhällsutmaningar. Denna antologi har presenterat ett rikt spektrum av forskningsprojekt, där varje bidrag förankrats i verklighetens komplexitet och samtidigt öppnat dörrar mot nya möjligheter.

I inledningen betonades FOHRK's tvärvetenskapliga ansats, och hur det är just i gränslandet mellan discipliner, praktik och perspektiv som de mest relevanta och nyskapande insikterna kan uppstå. Genom tolv kapitel har detta blivit tydligt: frågan om vad vi äter, hur vi handlar och hur detta påverkar vår hälsa, vårt klimat och vår framtid är inte möjlig att besvara inom ett enskilt fält. Den kräver samverkan – mellan forskare, samhällsaktörer, näringsliv och medborgare.

## Framtiden kräver samspel

Det första kapitlet i denna antologi tar oss tillbaka till 1860-talets Sverige – en tid av missväxt, hunger och social omdaning. Genom *The Hungry Sixties* får vi syn på hur mat, handel och hälsa redan då var sammanflätade i ett komplext samhällssystem. Det är ett stycke historia som både varnar och vägleder: när stödsystem saknas, när beredskapen brister och när kunskap inte når fram – då uppstår kris.

Lika viktigt som det är att förstå det förflutna, är det att våga föreställa sig framtiden. I antologins sista kapitel bjuds vi in i designfiktionsarbetet. Här tänks framtiden inte som en linjär fortsättning på idag, utan som ett fält av möjligheter – där nya aktörskonstellationer, tekniksiften och samhällsvärden prövas, ifrågasätts och konkretiseras i narrativa scenarier.

Att FOHRK rymmer båda dessa ytterligheter – den historiska analysens djup och framtidsfiktionsfrihet – är en styrka. Mellan historiska insikter och framtida perspektiv finns ett aktivt forskningscenter som

strävar efter att förstå samt påverka vår nutid och framtid. Det är just i det här samspelet – mellan analys och idé, mellan rot och riktning – som FOHRK blir mer än summan av sina delar.

## **Tre framtidsteman i vardande**

Tre teman växer särskilt tydligt fram när vi betraktar helheten i denna antologi. De bildar inga färdiga svar, men fungerar som kompassriktningar – förankrade i historiska erfarenheter, präglade av vår samtid, och riktade mot det som ännu är i vardande.

### **Mot resilienta och hälsosamma livsmedelssystem**

Historien lär oss vad som står på spel när livsmedelsförsörjningen brister – och hur sköra systemen kan vara om de saknar beredskap, förankring och rättvisa. Blickar vi framåt krävs system som inte bara är motståndskraftiga mot yttre påfrestningar, utan också inbyggt hållbara – klimatomänsigt, ekonomiskt och socialt. Här kan FOHRK utgöra en vetenskaplig förankring och samverkansplattform, där frågor om lokal produktion, näring, säkerhet och kretslopp vävs samman till en ny helhet.

### **Från hållbarhet som ambition till hållbarhet som praktik**

Det är inte längre visionerna som saknas – utan formerna för att göra dem verkliga. Det är i vardagens detaljer som förändringen behöver fäste: i hur måltider planeras, hur rum utformas, hur roller förstås, hur ansvar fördelas. Hållbarhet sker inte på abstrakt nivå – den formas där människor möts, arbetar, handlar och lever. FOHRK's tvärvetenskapliga miljö bidrar med insikter som visar vägen från strategi till handling, från policy till praktik.

### **Värderingsdriven innovation och konsumtion**

Framtiden formas i allt högre grad av hur vi förstår och förhandlar värde. Vad vi värderar – och varför – spelar roll, oavsett om det gäller smak, plats, produktionssätt eller berättelser. Konsumenter, producenter, handlare och forskare möts i ett allt tätare samspel där valen sällan är neutrala. Det växer ett landskap fram, där ansvar, kvalitet och kultur blir viktiga delar av innovationslogiken. FOHRK har här möjlighet att

vara en nyckelaktör i att förstå, forma och kritiskt följa denna utveckling.

Det som binder samman dessa teman är insikten om att framtiden inte är given – den skapas i samtal, i forskning, i beteende och i politiska beslut. FOHRK's bidrag är att tillhandahålla en arena där detta skapande sker med både intellektuell skärpa och samhälleligt engagemang.

## **FOHRK som motor för relevans**

FOHRK är en viktig del av högskolans forskning, och fungerar idag som en motor för att skapa kvalitet, relevans och genomslag – inte bara i forskningen, utan också i utbildningarna och i samverkan med samhället. Med stöd från internationella initiativ som Europauniversitetet COLOURS och genom en växande krets av affilierade forskare, står FOHRK väl rustat att fortsätta forma nästa steg i högskolans strategiska utveckling. Under hösten 2024 fick vi det glädjande beskedet att vi fått finansiering för två KK-stiftelsefinansierade doktorander som under de kommande åren ska arbeta inom våra fokusområden. Båda doktoranderna fokuserar på hållbara och hälsosamma matvanor, men utifrån två olika perspektiv. Den ena doktoranden fokuserar på matkonsumtion och den andra fokuserar på utvecklingen av framtidens livsmedel.

Den här antologin är både en lägesbeskrivning och ett avstamp. Den visar vad som redan gjorts – men också vad som är möjligt. Genom fortsatt samverkan, nyfikenhet och mod att tänka nytt, kan FOHRK inte bara följa samhällsutvecklingen – utan bidra till att forma den.

Vi ser fram emot nästa kapitel!

## Författarpresentationer

**Karin Alm** är Ekonomie licentiat i företagsekonomi, doktorand och universitetsadjunkt med inriktning mot marknadsföring och handel. Hon forskar kring hållbarhet inom handeln, och har under de senaste tjugo åren medverkat i en rad olika forskningsprojekt med fokus på hållbarhetsfrågor inom dagligvarubranschen.

**Lina Behm** är biträdande professor i omvårdnad och har en lång bakgrund som distriktssköterska. Vid Högskolan Kristianstads campus leder hon en klinisk forsknings- och utbildningsenhet med fokus på levnadsvanor. Hennes forskning syftar till att stärka sjuksköterskors tilltro till sin förmåga att föra samtal om levnadsvanor, samt hur dessa samtal kan göras mer tillgängliga för olika målgrupper.

**Helén Berthelson** är områdeschef inom verksamhetsområdet Anestesi, Operation och Intensivvård i Kristianstad, med ansvar för vårdutveckling främst inom intensivvården. Hon är intensivvårdssjuksköterska och har en masterexamen i integrerad hälsovetenskap.

**Magnus Bohman** är biträdande professor i landskapsvetenskap och docent i ekonomisk historia. Hans forskning berör olika aspekter av produktion, markanvändning och befolkning i förindustriella jordbruks-samhällen, med ett särskilt fokus på kriser av olika slag. Till hans forskningsintressen hör även hortikulturhistoria och historisk svältforskning. Att han på fritiden uppskattar att påta i trädgården och äta sig mätt på god och vällagad mat är kanske därför inte förvånande.

**Eva K. Clausson** är barnsjuksköterska, doktor i folkhälsovetenskap och docent i omvårdnad. Hon har mångårig erfarenhet som skolsköterska och som lärare i specialistsjuksköterskeutbildningen till distriktssköterska. Hennes forskning innefattar bland annat promotion och prevention av fysisk och psykisk ohälsa hos barn och unga på såväl grupp- som individnivå.

**Eva-Lena Einberg** är universitetslektor och filosofie doktor i hälsa och vårdvetenskap. Hon har lång erfarenhet som distriktssköterska och skolsköterska. Undervisar främst i specialist-sjuksköterskeprogrammet till

distriktsköterska. Forskningen inkluderar barns och ungas hälsa och främjandet av hälsa hos vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

**Sarah Forsberg** är universitetslektor i mat- och måltidsvetenskap. Hon är i grunden utbildad kock och gastronom med erfarenhet från både restaurangbranschen och livsmedelsindustrin. Hon har erfarenhet av forskning med inriktning på produktutveckling och sensorik med ett speciellt intresse av geriatrik, ätsvårigheter och måltider till äldre personer.

**Gita Hedin** är sömnforskare, universitetslektor och folkhälsopedagog. Hennes forskning handlar om fysisk, psykisk och social hälsa i allmänhet, men hennes fördjupningsområde är kring sömn och sömnproblem kopplat till komplexiteten hos andra hälsofaktorer.

**Gerth Hedov** är barnsjuksköterska, Medicine doktor i pediatrik och universitetslektor i omvårdnad. Han har forskat om barn med Downs syndrom sedan doktorandtiden i Uppsala. Forskningen har lett till nationella riktlinjer beträffande den första informationen och stödet till föräldrarna. Han är initiativtagare till två välmående nationella föräldraföreningar. Nu forskar han om fysisk aktivitet hos barn och ungdomar med Downs syndrom.

**Haya Hejazi** har en magisterexamen i företagsekonomi med inriktning mot internationell marknadsföring från Högskolan Kristianstad. Efter examen har hon arbetat som projektassistent och amanuens vid Högskolan Kristianstad, och bland annat varit delaktig i projektet 'Från ord till handling'.

**Jens Hultman** är professor i företagsekonomi med inriktning mot marknadsföring och handel. Han har mångårig erfarenhet av forskning, projektledning och konsultuppdrag kopplat till dagligvaruhandeln. När han inte analyserar marknadstrender eller utforskar konsumentbeteenden så trivs han i köket, där han gärna experimenterar med nya smaker och råvaror.

**Michael Johansson** är konstnärlig biträdande professor i design. Michael använder sin konstnärliga, datoriska och hantverksmässiga kompetens för att nyfiket och kritiskt undersöka vad ny teknik, dess tjänster och villkor gör med oss människor och de miljöer vi utformar.

**Christian Koch** är biträdande professor i företagsekonomi med inriktning mot marknadsföring. Christians forskning fokuserar bland annat på varumärkesaktivism och scenarioanalys inom livsmedelssektorn med ett specifikt fokus på mejeribranschens långsiktiga utveckling ur ett intressentperspektiv.

**Jenny McGreevy** är legitimerad dietist med mångårig erfarenhet inom både brittisk och svensk sjukvård. Hon har en medicinsk licentiatexamen från Karolinska institutet där en del handlade om att göra en vetenskaplig översättning av ett frågeformulär för att undersöka smak- och luktförändringar. Sedan 10 år tillbaka är hon också professionell översättare och språkgranskare.

**Lennart Mårtensson** är professor i miljöteknik och har lång erfarenhet av undervisning i miljövetenskap och miljöforskning avseende avfallshandling, luftkvalitet och vattenrening. Numera forskar han om smak och lukt med fokus på kemisk analys av flyktiga ämnen från mat och dryck. Privat finns ett intresse för vin, särskilt chilenska röda viner, varav många passar utmärkt till en egenhändigt lagad boeuf bourguignon.

**Maria Nyberg** är biträdande professor i sociologi på avdelningen för mat- och måltidsvetenskap. Hennes forskningsintresse handlar om vardagslivets måltider, med ett fokus på de vanor, normer och förväntningar såväl som ideal och praktiker som omger vårt ätande. Trots tidigare forskningsstudier om insekter som mat har ännu ingen insekt hamnat på tallriken hemma.

**Viktoria Olsson** är biträdande professor i mat- och måltidsvetenskap. Hon forskar om matens kvalitet och roll i hållbara måltider, med särskilt fokus på produktutveckling och sensorik och ofta i nära samverkan med primärproduktionen och livsmedelsbranschen.

**Marie Rask** är universitetslektor i omvårdnad och vårdvetenskap. Hon har erfarenhet som sjuksköterska och distriktssköterska samt som lärare i sjuksköterskeprogrammet och specialistsjuksköterskeutbildningen till distriktssköterska. Hennes forskning fokuserar hälso-och sjukvårdspersonalens hälsa i relation till arbetet.

**Elisabet Rothenberg**, leg dietist och professor i geriatrisk nutrition. Hon har lång klinisk erfarenhet inom vård och omsorg om äldre. Hennes forskningsområde handlar om hälsa i relation till mat och näring och muskelmassans utveckling under åldrandet, samt studier av hinder och möjligheter för god äldreomsorg.

**Ann-Christin Sollerhed** är gymnastikdirektör och universitetslektor i folkhälsovetenskap med inriktning mot idrott och hälsa. Hon har mångårig erfarenhet av forskning om rörelse och fysisk aktivitet i livets alla faser. Störst fokus har riktats mot barns och tonåringars rörelsemönster. Under det senaste decenniet har fokus legat på de allra yngsta barnens motoriska utveckling.

**Emily Sonestedt** är biträdande professor i mat- och måltidsvetenskap inriktning nutrition. Hennes främsta forskningsfokus involverar studier på sambandet mellan kostfaktorer och sjukdomsrisk.

**Anna-Maria Stålnacke** är universitetsadjunkt i digital design. Hon intresserar sig för samtidens stora utmaningar som hon utforskar konstnärligt genom design.

**Heléne Tjärnemo** är universitetslektor i företagsekonomi med inriktning mot marknadsföring. Hon har under lång tid intresserat sig för frågor som rör dagligvaruhandelns och konsumenternas engagemang inom hållbarhet. Inte minst vad som sker i butiken har varit ett återkommande tema, det vill säga när utbudet möter efterfrågan.

**Axel Welinder** är universitetslektor i företagsekonomi med inriktning mot marknadsföring och handel. Han forskar kring hållbarhet, kommunikation och konsumentbeteende i handeln samt framväxten av en svensk vinindustri. I enlighet med en långvarig familjetradition avslutar Axel alltid sin arbetsvecka med egenbakad fredagspizza.

**Karin Wendin** är professor i mat- och måltidsvetenskap och har sin bakgrund i kemi. Hon har lång erfarenhet av livsmedelsforskning från universitet och forskningsinstitut, där hon främst ägnat sig åt hur vi upplever mat och vad det är som gör att ett livsmedel kan upplevas på olika sätt. Även om maten och smaken kan variera så står jordgubbar till midsommar alltid högst i kurs!

**Albert Westergren** är professor i omvårdnad vid Högskolan Kristianstad samt Hälso- och sjukvårdsstrateg, förvaltningsledning för Psykiatri, Habilitering och Hjälpmedel, i Region Skåne. Han har, sedan slutet av 1990-talet, bedrivit forskning inom området nutrition, med särskilt fokus på nedsatt förmåga att äta, hos i huvudsak äldre personer.

**Kristoffer Åberg** är universitetsadjunkt i digital design. Han delar sin tid mellan praktik i sin designstudio och innovationsprojekt, och akademisk forskning och undervisning, allt med fokus på interaktionsdesign med och av framflytande och spekulativa AI-tekniker.



FOHRK, Centre for Food, Health and Retail at Kristianstad University, är en regional forsknings- och utbildningsprofil med fokus på mat, hälsa och handel vid Högskolan Kristianstad. Genom samarbete med näringsliv, offentlig

verksamhet och det omgivande samhället skapar FOHRK tvärvetenskapliga forsknings- och utbildningsinitiativ. Målet är att bidra till utvecklingen av ett mer hållbart samhälle.

Högskolan Kristianstad har under mycket lång tid varit en viktig kugge i regionens kompetensförsörjning och kunskapsutveckling, och den forskning som bedrivs vid högskolan kännetecknas av att vara utmaningsdriven, praktisknära och integrerad med våra undervisningsområden. 2020 antogs i högskolestyrelsen en ny strategi för högskolan med titeln: "Strategi 2021–2025 – ett större bidrag till vårt samhälle". I strategin fastslogs att en ny tvärvetenskaplig och fakultetsövergripande forskningsprofil skulle utvecklas med utgångspunkt i skärningspunkterna mat/hälsa/handel.

FOHRK invigdes i maj 2022 och när vi nu under våren 2025 vill göra någon form av delboksut så kan vi konstatera att FOHRK har vuxit till att omfatta ett större antal projekt, och det är med stolthet vi kan räkna ihop antalet affilierade forskare till 44 personer fördelat över samtliga av högskolans fakulteter. Den här antologin syftar till att ge en överblick av FOHRK's verksamhet och bredd, och ge konkreta exempel på hur FOHRK bidrar till "Större bidrag till vårt samhälle".



Högskolan  
Kristianstad