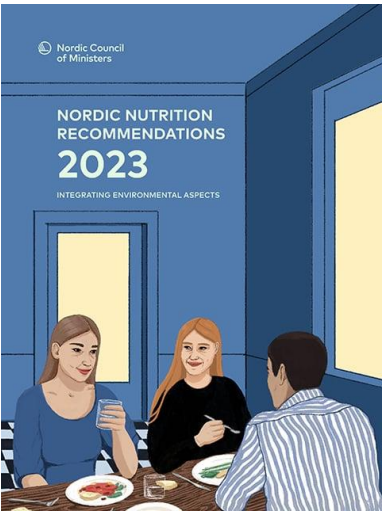


Förslag till nya kostråd 2025

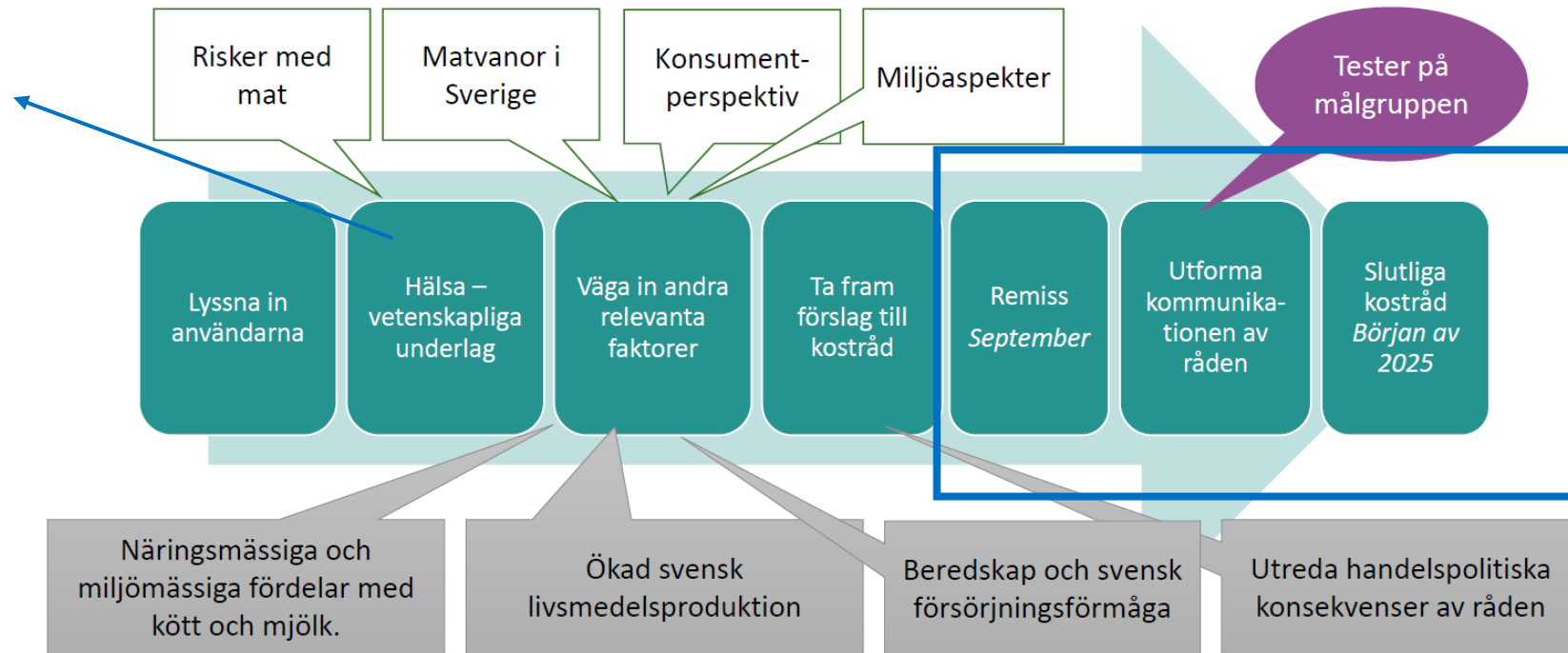
Nätverksträff RHS 241120

Kjell Olsson och Ena Thomasson
Enheten för kunskapsstyrning

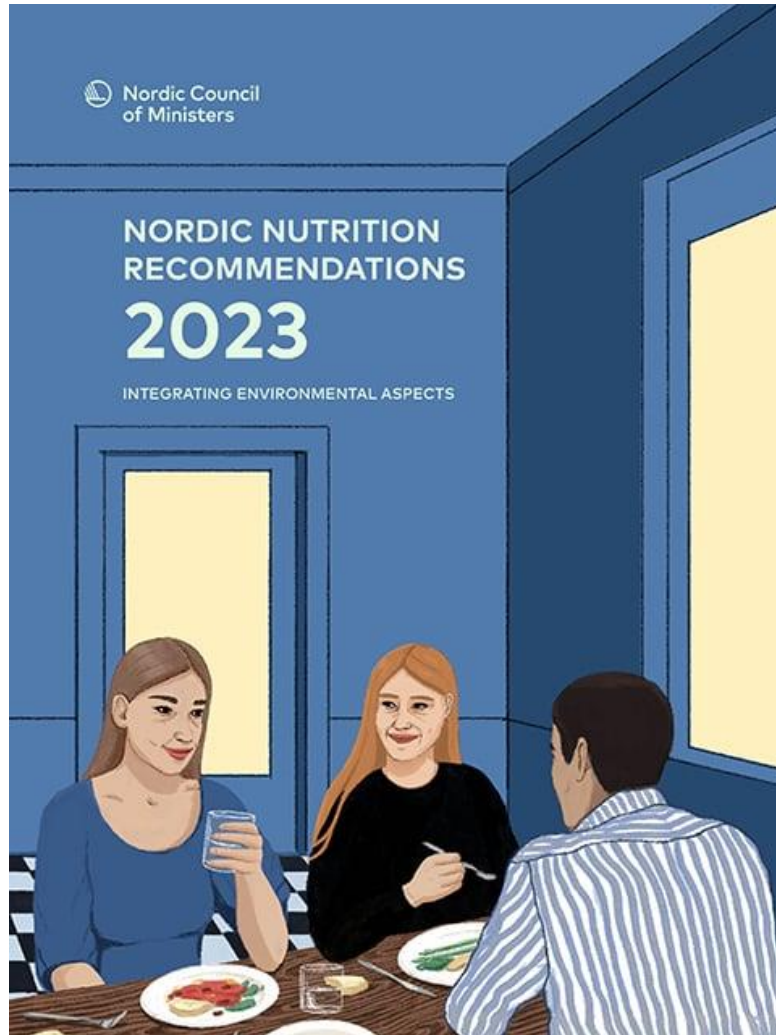
Nya svenska kostråd i början av 2025



Process för uppdatering av kostråden



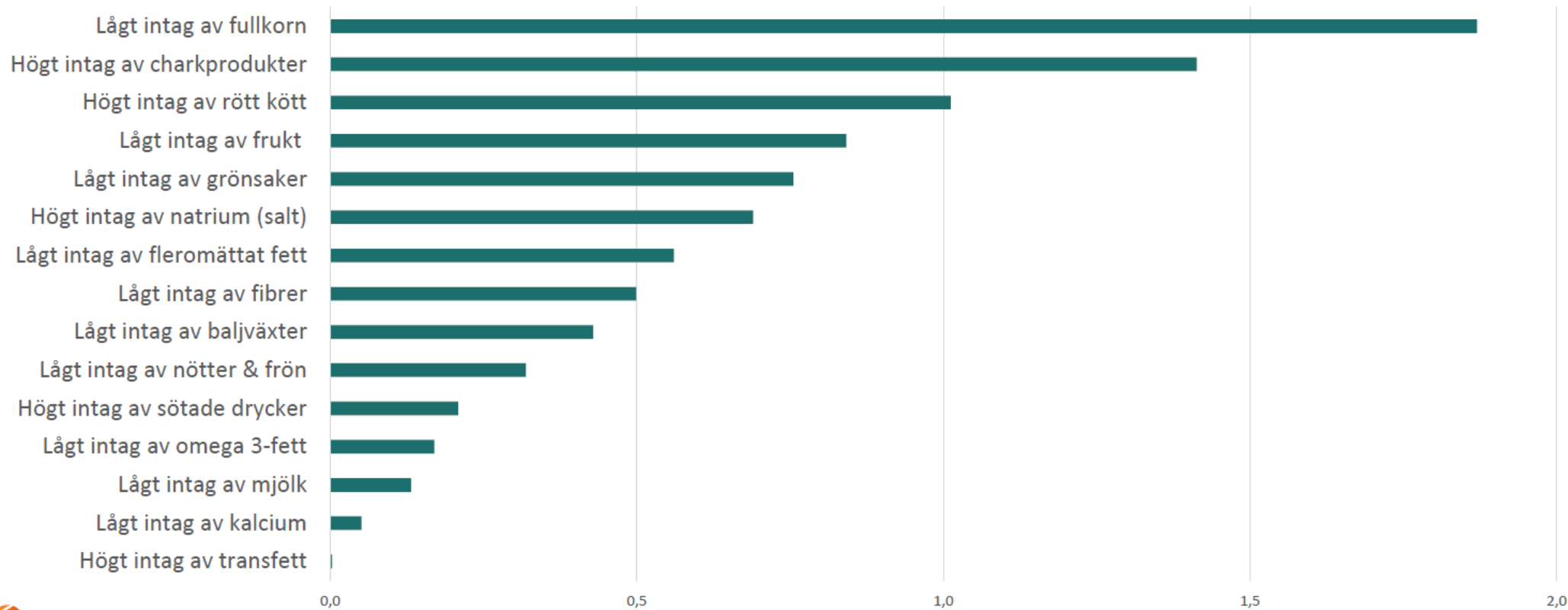
Hälsan väger tyngst



Nordiska näringsrekommendationer 2023

- Systematiska litteraturöversikter är grunden
- Flera hundra experter bidrog
- Öppet och väldokumenterat
- Rekommendationer på nordisk nivå

STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2021



Rött kött

Nytt råd

Högst 350 gram rött kött och chark i veckan, varav endast en liten andel chark.

Hälsomässiga aspekter

- Hög innehåll av järn och andra mineraler
- Ökad risk för tjock- och ändtarmscancer

Andra faktorer

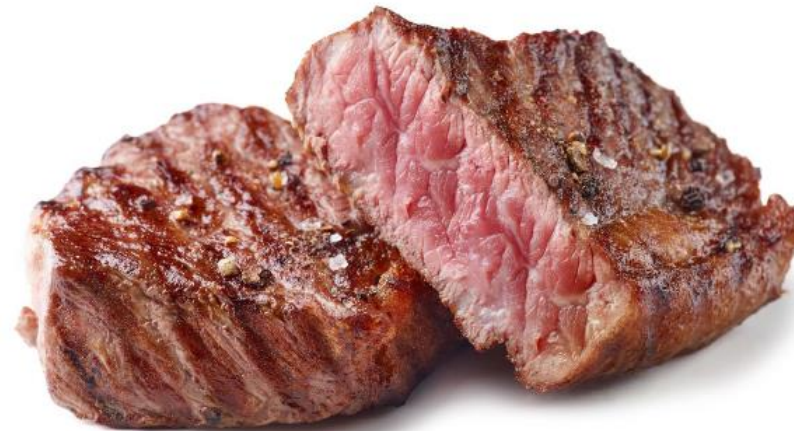
- ❖ Hög klimatpåverkan jämfört med vegetabilier
- ❖ Svenskt eller miljömärkt positivt för miljön
- ❖ Starkare djurskydd än i många andra länder
- ❖ Chark resurseffektivt

NNR:

Max 350 g rött kött i veckan, varav så lite processat kött som möjligt

Förändring jämfört med tidigare råd

Sänkt mängdrekommendation jämfört med tidigare



350 gram per vecka



Foto: Fødevarestyrelsen, Danmark

Baljväxter

Innehåll i nytt råd

Ät baljväxter ofta – gärna varje dag

Hälsomässiga aspekter

- Källa till protein, fibrer och mineraler som järn och zink
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Inhemsk odling kan gynna odlingslandskapet
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar för ökad svensk produktion

NNR:

Ingå som en betydelsefull del av kosten

Förändring jämfört med tidigare råd

Nytt råd



Grönsaker, frukt och bär

Nytt råd

Minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Gärna grova grönsaker, variera sorterna

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer, vitaminer och mineraler
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Generellt lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Grova grönsaker är lagringståliga och därför bra ur miljöperspektiv
- ❖ Större andel svenskt och ekologiskt är bra ur miljösynpunkt

NNR:

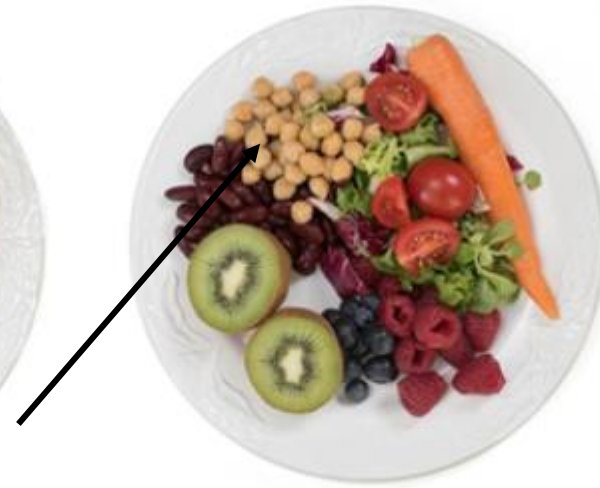
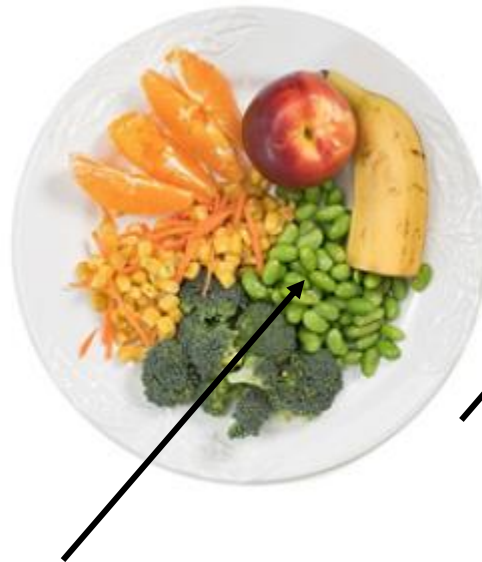
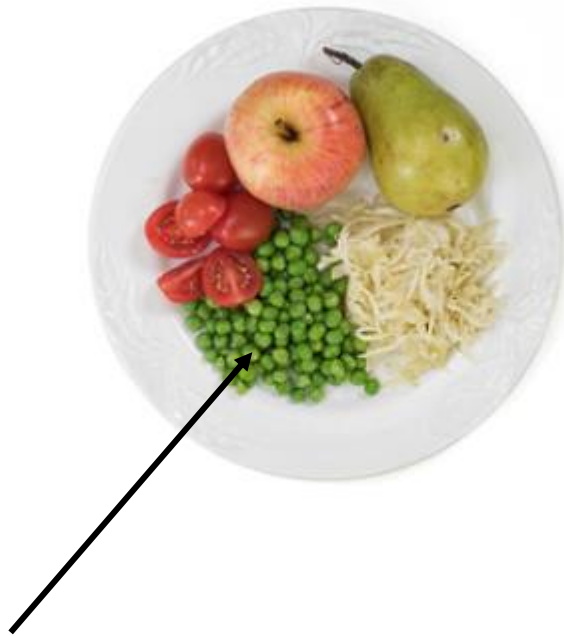
500-800 gram om dagen, eller mer. Variera sorterna.

Förändring jämfört med tidigare råd

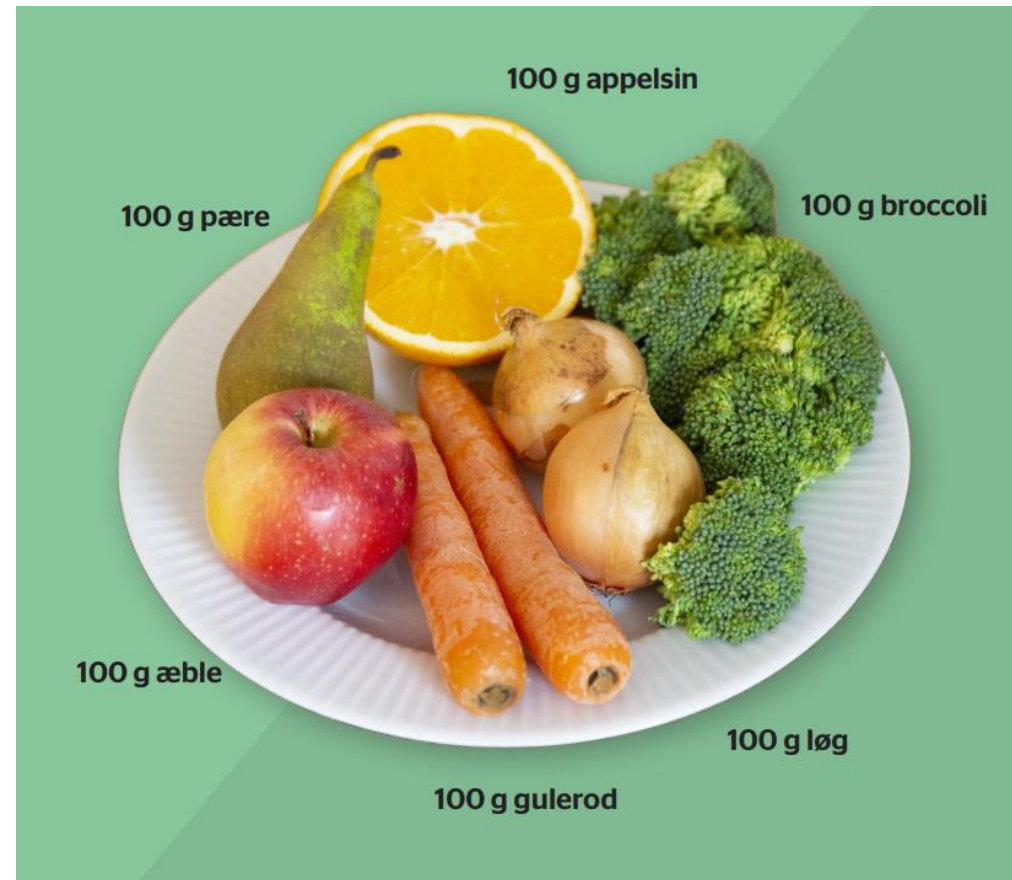
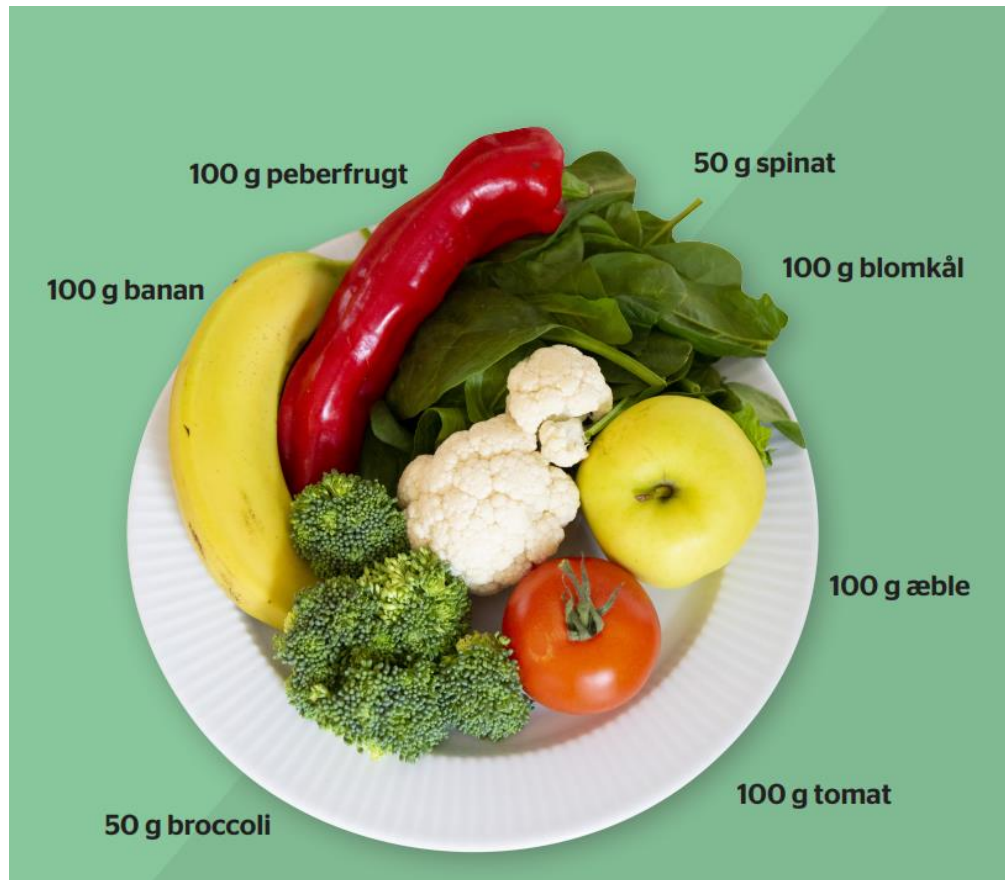
Baljväxter ingår inte längre i mängden, vilket i praktiken innebär en ökning jämfört med tidigare råd.



Varje tallrik nedan visar ungefär hur mycket 500 gram är.



600 gram grønsaker och frukt



Mejeri- och vegetabiliska ersättningsprodukter

Nytt råd

Magra, osötade mejeriprodukter, gärna fermenterade som fil och yoghurt, eller berikade vegetabiliska alternativ varje dag

Hälsomässiga aspekter

- Källa till bland annat kalcium, jod, D-vitamin, riboflavin, vitamin B12
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer

Andra faktorer

- ❖ Ekologiska eller andra miljöcertifierade produkter bra för miljön
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar att bibehålla eller öka svensk produktion
- ❖ Starkare djurskydd än i många andra länder

NNR:

350-500 ml magra mjölk- och mejeriprodukter om dagen inklusive ost

Förändring jämfört med tidigare råd

Tydligare råd om daglig konsumtion



Godis, choklad, glass och söta drycker

Nytt råd

Begränsad konsumtion av godis, choklad, glass, bakverk och framför allt sockersötade drycker.

Hälsomässiga aspekter

- Lite näring – många kalorier
- Ökad risk för karies
- Sockersötade drycker ökar risken för övervikt, typ 2-diabetes, förhöjt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom

Andra faktorer

- ❖ Onödig miljöpåverkan
- ❖ För miljön är det bra att välja ekologiskt

NNR:

Begränsa intaget av sötsaker och andra söta livsmedel

Förändring jämfört med tidigare råd

Oförändrat



Salt

Nytt råd

Högst 6 gram salt om dagen. Joderat salt.

Hälsomässiga aspekter

- Ökar risken för högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador
- Joderat salt är en viktig källa till jod som behövs för ämnesomsättningen

NNR:

Max 5,75 g salt om dagen

Förändring jämfört med tidigare råd

Oförändrat



Fullkorn

Nytt råd

Ät mer fullkorn, men välj inte alltid fullkornsris

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer och många vitaminer och mineraler
- Minskad risk för kranskärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer och typ 2-diabetes
- Ris, särskilt fullkornsris, innehåller högre halter arsenik än andra cerealier

Andra faktorer

- ❖ Låg användning av växtskyddsmedel jämfört med många andra länder
- ❖ Svenskt och ekologiskt positivt för miljön
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar för odling i Sverige

NNR:

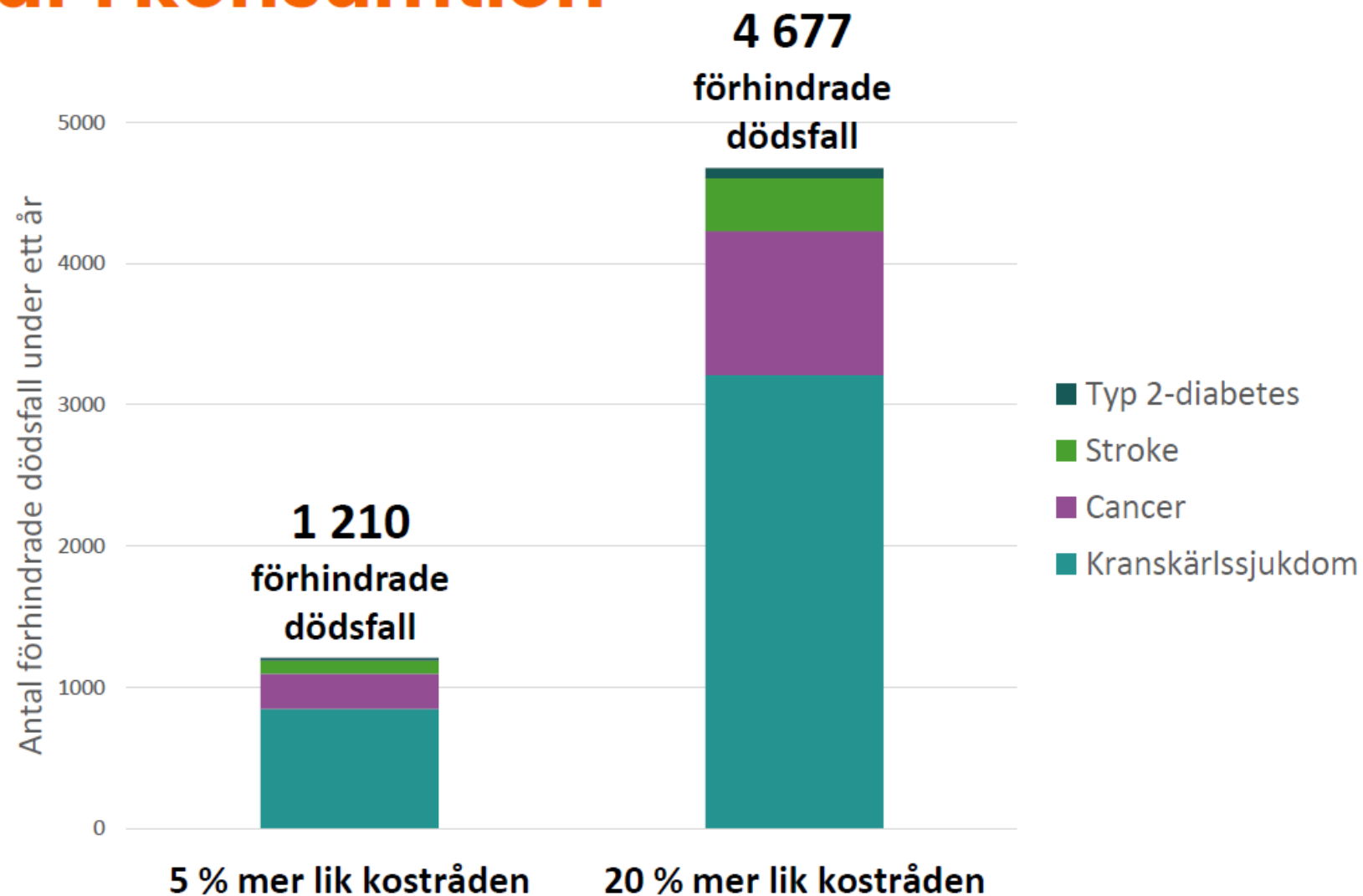
Minst 90 g fullkorn om dagen

Förändring jämfört med tidigare råd

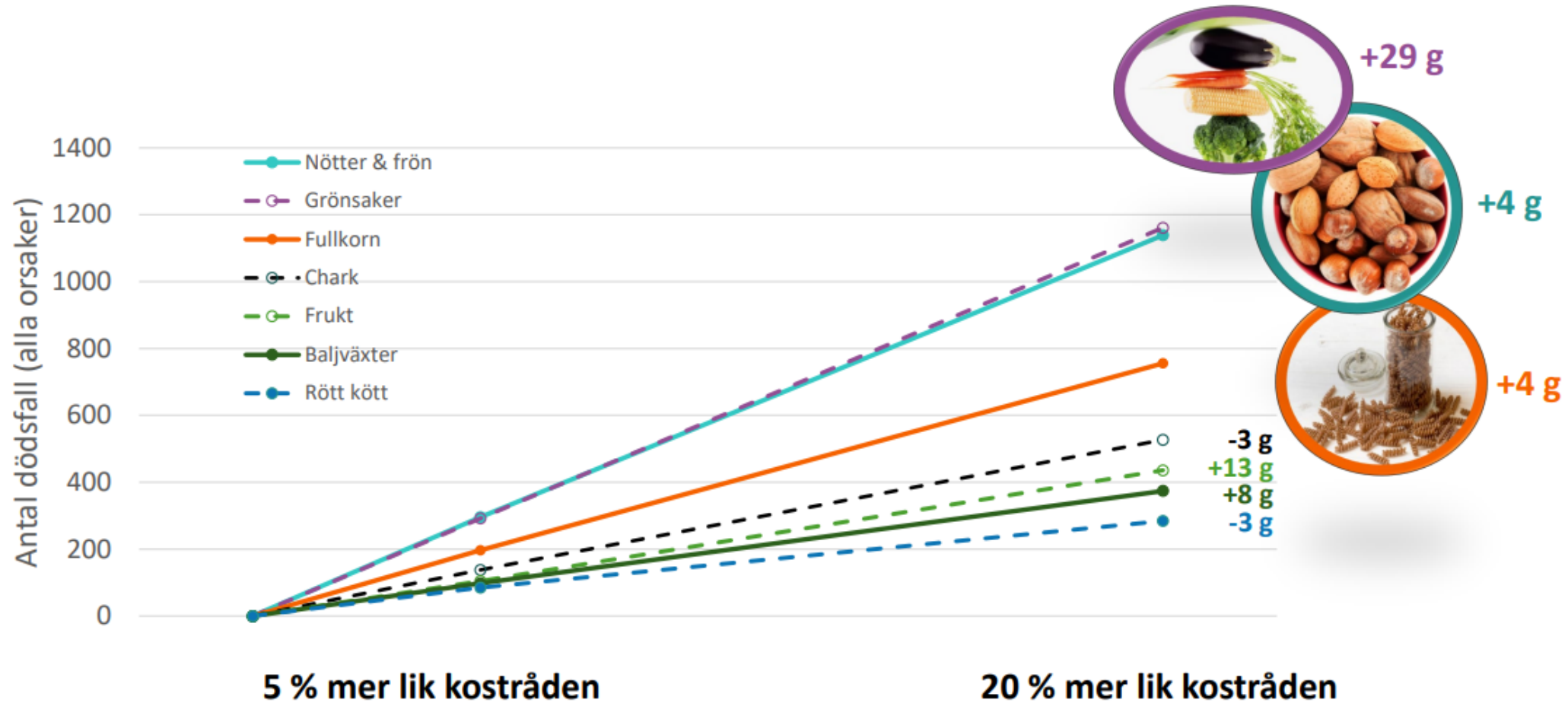
Oförändrat



Många hade levt längre vid endast små förbättringar i konsumtion



Mest effekt från grönsaker, nötter och fullkorn



Frågor?