

den 13 juli 2009

Dnr 2535/09

Louise Ungerth  
Konsumentföreningen i Stockholm

### **Ett sjätte kostråd**

Konsumentföreningen Stockholm har i ett brev framfört att de önskar att Livsmedelsverket tillfogar ett sjätte kostråd till de nuvarande fem generella kostråden. Förslaget är "Ät sparsamt med kött och charkprodukter."

Livsmedelsverket ger kostråd i många olika former, varav de fem kostråden är en. Andra råd är de råd som ges till specifika målgrupper, exempelvis gravida och ammande kvinnor, småbarnsföräldrar och till dem som ansvarar för maten i förskola och skola. De fem kostråden lanserades 2005. Avsikten var att formulera generella råd utifrån kunskap om svenskarnas matvanor i förhållande till de svenska näringsrekommendationerna, varav dessa fem var de mest prioriterade ur ett folkhälsoperspektiv. Ett antal år har nu gått och matvanorna har sannolikt förändrats en del. Under 2010 kommer verket att genomföra en stor matvaneundersökning bland vuxna. När resultaten från denna ligger klara kan det bli aktuellt att se över de fem kostråden. Råden behöver också utvärderas för att veta hur de används och om de fyller sitt syfte. Det är därför inte i dagsläget aktuellt att utöka råden med nya råd.

Beräkningar som Livsmedelsverket gjorde innan de fem kostråden togs fram visar att intaget av kött och chark generellt sett är högre än nödvändigt. Bland de förslag till miljösmarta matval som anmäldes till EU den 15 maj 2009 ingår därför ett förslag till ett råd om kött. I arbetet med att ta fram dessa råd har både miljö- och hälsomässiga hänsyn vägts in, däribland rapporten från World Cancer Research Fund (WCRF) från 2007. Förslaget till miljösmarta matval om kött är: "Ät gärna kött, men minska på mängden. Prova att byta ut en eller ett par rätter av nöt, lamm, gris eller kyckling i veckan mot vegetariska rätter eller minska på köttportionerna." Livsmedelsverket avvaktar nu besked från EU innan råden kan lanseras.

Livsmedelsverket har i sitt remissvar på betänkandet "En nationell cancerstrategi för framtiden (SOU 2009:11)", som skickades till Socialdepartementet i juni 2009, fört fram att man bör ta större hänsyn till WCRF-rapporten vid utarbetandet av den nationella cancerstrategin. I WCRF-rapporten nämns att en begränsad konsumtion av rött kött och charkprodukter är ett av råden för att minska risken för cancer. Viktigt att komma ihåg i sammanhanget är dock att rådet om minskat intag av kött och charkprodukter kom först på femte plats. De tre första råden handlar om att förebygga övervikt, öka den fysiska aktiviteten och begränsa konsumtionen av energitäta livsmedel, det vill säga livsmedel med mycket socker och fett

den 13 juli 2009

Dnr 2535/09  
Saknr

och lite fibrer. Det fjärde rådet handlar om att i första hand välja mat från växtriket, att äta minst fem portioner frukt och grönt varje dag och riktligt med baljväxter och fullkornsprodukter.

Livsmedelsverket håller med Konsumentföreningen i Stockholm om att det vore en fördel om stora delar av den svenska befolkningen minskade sitt intag av kött och charkprodukter. I dagsläget väljer vi dock hellre att föra ut rådet som en del av de miljösmarta matvalen än som ett sjätte kostråd.

Med vänliga hälsningar

Åsa Brugård Konde  
Nutritionist, tf chef nutritionsavdelningen