

UNGDOMARS  
MATVANOR

FÖRTROENDE FÖR MAT

# Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING NR 2 DECEMBER 2011





## Framtidens matvanor – en utmaning

Måltiden bör vara det sociala moment som samlar familjen och som bidrar till att lägga grunden till goda matvanor, men alltmer tid framför skärmen gör att utvecklingen går i motsatt riktning. Framöver ska vi inte ge råd till vuxna utan möta de unga där de är – även i de sociala medierna.

Av Karen Næsager, seniorkonsulent, Mannov, Köpenhamn. 7



## Ungdomars matvanor i Norden

All information och de många insatserna inom skolbespisningen har inte haft den förväntade effekten på de ungas matvanor. Påverkan från många andra håll, inte minst kompisar, har mycket stor betydelse.

Av Gösta Samuelson, barn- och ungdomsläkare, professor emeritus i klinisk näringsfysiologi, Institutionen för medicinska vetenskaper, Klinisk fysiologi, Uppsala universitet.

3



## Förtroende för mat – en het potatis

I allmänhet ökar tilliten till att vår mat är säker och inte gör oss sjuka. Men det finns en utbredd skepsis i Norden mot i synnerhet tillsatser och E-nummer, samtidigt som det finns en fortsatt förkärlek för det lokala och det närproducerade. Både myndigheter och industri har ett stort och svårt informationsarbete framför sig.

Av Karin Christofferson, journalist, Mannov, Malmö. 11

■ Perspektiv, tidskrift om socker och näring. 11:e årgången, nr 2 december 2011. ■ ISSN: 1399-8773. ■ **Upplaga:** 10 000 i Danmark och 25 000 i Sverige. ■ **Utges av:** Nordic Sugar AIS, Langebrogade 1, 1014 Köpenhamn K. ■ **Redaktion:** Marketing Manager Angela Everbäck (ansv.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard. ■ **Foton:** Christina Bull ■ **Tryck:** Punkt & Pixel AB

■ Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Nordic Sugar. Redaktionen påtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande.

E-post: [nutrition.se@nordicsugar.com](mailto:nutrition.se@nordicsugar.com). Besök också vår hemsida: [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)



# Ungdomars matvanor i Norden

Anne och Johan, 15 år, äter bara hamburgare, kebab och sötsaker och dricker läsk varje dag samt har inga fasta måltider. Är det så? Nej, men alla utsätts dagligen för reklam för snabbmat och drycker i tidningar, radio och TV, vilket gör att dessa produkter blivit vanligare i ungdomars energiintag. "Big Meal-erbjudanden" och läskedrycksreklam av typen "tag 3 – betala för 2" är förrädisk, liksom väggar med lösgodis i våra livsmedelsbutiker.

Ungdomar står under konstant inflytande från många håll, inte minst från kamrater. Man vill bryta sig loss från föräldrarnas vanor. Ungdomar tar då lätt till sig den reklam för nya produkter som målar upp en bild av hur livet ska levas just nu. Samtidigt vet vi från studier redan från början av 1970-talet<sup>1</sup> att framför allt föräldrarnas utbildning är av betydelse för barns matvanor, måltidsordning och val av snacks.

Vidare påverkar förhållanden i hem och skola ungdomars inställning till fysisk aktivitet, tandhälsa, bruk av tobak och alkohol. Detta har påvisats i många studier<sup>1,2,3,4,5</sup>. Denna översiktsartikel har inte ambitionen att vara fullständig, utan vill lyfta fram ett antal relevanta studier i vilka urval och bortfall dokumenterats och vid jämförelse över tid samma metodik använts.

En studie från 2003 av Statens Livsmedelsverk där förskolebarn och skolbarn från hela Sverige deltog, visade att konsumtionen av sockerhaltiga produkter och framför allt drycker var omfattande<sup>6</sup>.

Barnen åt 1,6 hg godis i veckan. Innehållet av sackaros och monosackarider upptog 13–15 % av det dagliga energiintaget. Barnen drack i genomsnitt 200 ml läsk/saft, 10 % drack 500 ml eller mer dagligen. I princip skiljer sig inte matvanorna hos barn i dessa

åldersgrupper åt mellan de nordiska länderna. Det kan dock vara värdefullt att ha dessa studier på yngre barn i åtanke när man diskuterar ungdomars vanor.

## Ungdomars frukost

Ungdomsstudier från de Nordiska länderna<sup>2,3,4,5,9,10</sup> visar att ungdomar, särskilt flickor, ofta hoppar över frukost. Av 15-åriga ungdomar i Storstockholm (COMPASS-studien) med detta kostmönster var 11,2 % av flickorna och 14,5 % av pojkarna 2003 överviktiga, och 3,3 % respektive 3,7 % feta. Detta var vanligare bland dem som hade lågutbildade mödrar<sup>4</sup>.

Flickor med högutbildade föräldrar valde oftare frukt/grönsaker. Dessa vanor har förstärkts bland svenska ungdomar, enligt en rapport från Folkhälsoinstitutet som är under publicering.

En annan studie av 7 600 femton-åringar i Västsverige av Höglund och medarbetare<sup>2</sup>, fann att 80 % av pojkarna som inte var rökare dagligen åt frukost, jämfört med 60 % av dem som var rökare. Motsvarande siffror för

**Mat, måltidsmönster och den nya teknikens värld hänger oskiljaktigt ihop för de unga.**

flickorna var 75 respektive 40 %.

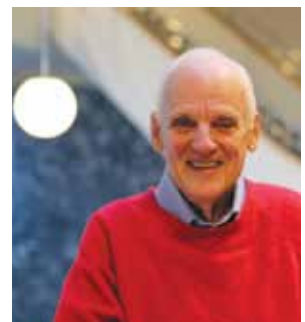
En skolbaserad studie från Norge av 15–16-åriga ungdomar visade att ungdomar med föräldrar som hade det sämre ställt ekonomiskt oftare hoppade över frukosten och var mer stillasittande (tv/video), förutsättningar som hade samband med övervikt/fetma<sup>7</sup>.

Om frukosten är mättande minskar risken för småätande på förmiddagen. I en del skolor har man med framgång prövat att servera frukost till de elever som inte ätit något på morgonen hemma. Det är bra, men det är samtidigt en ekonomisk fråga. Någorlunda fasta måltider under dagen är ett sätt att minska risken för småätande av energirika produkter, som i sin tur kan



**Unga äter bara fast food, sötsaker och dricker läsk varje dag samt har inga fasta måltider. Är det så? Nej, men alla utsätts dagligen för reklam för snabbmat och drycker i tidningar, radio och TV, vilket gör att dessa produkter blivit vanligare i ungdomars energiintag.**

**Trots matordningar och tillgång till matsal väljer många unga andra och mindre lämpliga måltider.**



Av Gösta Samuelson, barn- och ungdomsläkare, professor emeritus, Klinisk näringsfysiologi, Institutionen för Medicinska Vetenskaper, klinisk fysiologi, Uppsala universitet.

medföra energjöverkott med risk för övervikt och fetma som följd.

### Ungdomars lunch

Både i Sverige och Finland serveras skollunch utan kostnad för eleverna. En svensk studie av 15-åringar i Uppsala och Trollhättan, två städer med olika socioekonomiska förhållanden<sup>8</sup>, visade att många 15–16-åringar ofta inte åt det som serverades som skollunch. Figur 1 visar hur 15-åringars energiintag i en svensk studie fördelar sig över dagen i veckorna och figur 2 under lördag–söndag.

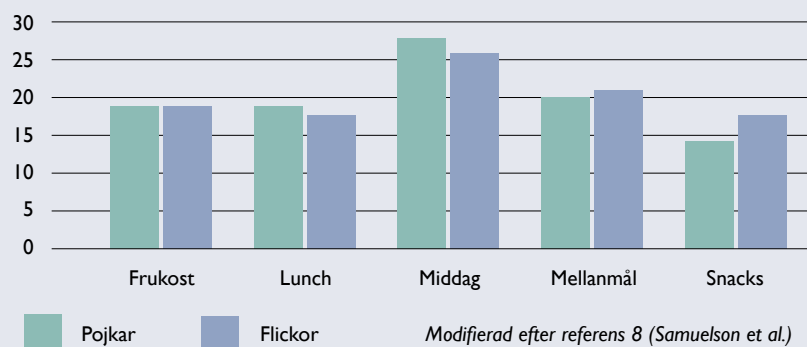
En studie från Göteborg<sup>3</sup> kom fram till samma slutsats: man hoppade över skollunchen och åt i stället smörgåsar, mjölk/filmjölk med cornflakes eller snacks som läsk och sötsaker. I stort sett samma resultat har påvisats från andra delar av Sverige<sup>4,9</sup>.

Vissa skolor har alternativa rätter till skollunch, vilket är bra, men detta gäller långt ifrån alla. I Göteborg Adolescence Study<sup>3</sup> fann man att oregelbundna måltidsvanor ledde till sämre näringsinnehåll i det som ungdomarna åt, samt hade samband med en ohälsosam livsstil. Mönstret är detsamma i en aktuell finsk studie av 14-åringar<sup>10</sup>. Lågt intag av frukt och grönt och högt intag av sockerrika drycker och snacks var vanligt, men många drack även mjölk. I Norge och Danmark har man en annan form av lunch i skolan. Ungdomarna tar med sig ett matpaket hemifrån, oftast smörgåsar. Mjölk och grönsak/frukt finns att köpa i skolan. Näringsmässigt är det svårt att avgöra vad som är bäst, men under förutsättning att ungdomarna äter lunchen som serveras i skolan, vilket inte alltid är fallet, är detta ett bra alternativ.

Figur 1

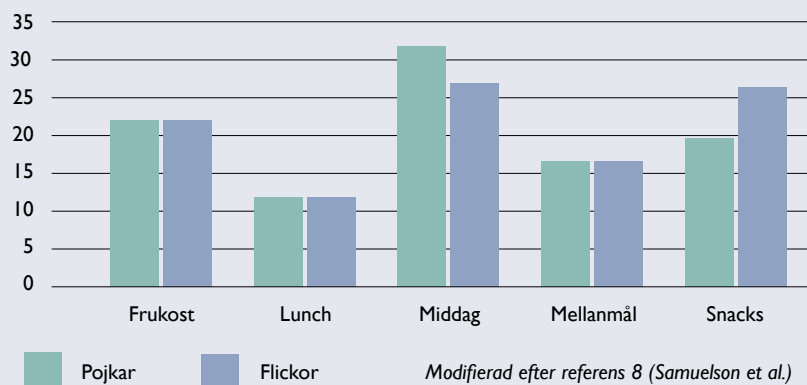
**Svenska 15-åringar. Procentuell fördelning av dagligt energiintag från frukost, lunch, middag, mellanmål och snacks mellan måltiderna under vardagar (figur 1) och helger (figur 2).**

Vardagar %



Figur 2

Helger %



## Ungdomars middag

Tidigare studier av 18-åriga norska skolungdomar<sup>5</sup> visade att ungdomar dagligen åt middag hemma. Det kan ha ändrat sig i samband med förändringar i skola och samhälle. I den aktuella finska studien av Hoppu et al<sup>10</sup> åt omkring 80 % av pojkarna och omkring 70 % av flickorna dagligen middag (varm mat), men mindre än hälften åt middag tillsammans med familjen. Även i andra nordiska länder äter ungdomarna oftast middag hemma, men bara omkring 20–50 % äter middag tillsammans med familjen. Allt beroende på vilka aktiviteter som väntar efter skolans slut, och familjens övriga tider.

## Ungdomars snacks eller småätande mellan målen

Det har redan framgått att småätande mellan målen är vanligt hos ungdomar i de nordiska länderna. Läskedrycker, sötsaker och konditorivaror dominerar. I en del studier utgör dessa livsmedel 20–30 % av det dagliga energiintaget, särskilt under helger (figur 2). En dansk sammanställning av 14–19-åringars matvanor<sup>11</sup> visar att tillsatt socker svarade för 13 % av det dagliga energiintaget. Med stigande ålder ökade också energiintaget från alkohol.

I en aktuell studie från Danmark hade kamrater/skolklasser stort inflytande på 14–15-åringars riskbeteende som alkohol- och drogmisbruk, medan kostvanor i högre grad påverkades av familjeförhållanden<sup>12</sup>.

## Förändrade matvanor 15–21 år

I uppföljande studier av 15-åringar som undersöktes i Uppsala och Trollhättan av von Post-Skagegård och medarbetare<sup>13</sup>, följdes kostvanorna hos samma ungdomar vid 17 och 21 års ålder. Vid 17 och 21 års ålder åt ungdomarna oftare pasta och något mer grönsaker, samtidigt som man drack mer kaffe och te jämfört med då man var 15 år.

Samtidigt drack både flickor och pojkar mindre mjölk, och åt mer sällan potatis och bröd. De största förändringarna skedde mellan 17 och 21 år. Pojkarnas intag av frukt sjönk, medan flickornas minskade sitt köttintag. Ungdomar som inte åt kött ökade från 2 till 13 %.

Högre utbildningsnivå hos ungdomarnas mödrar ökade intaget av grönsaker och pasta.

En nyligen publicerad avhandling från Stockholm av Patterson<sup>14</sup> visade att kostvanor och näringsintag inte förändrats jämfört med tidigare studier, det vill säga kosten hade högt innehåll av mättat fett och socker. Intaget av läskedrycker, sötsaker, konditorivaror och livsmedel med högt fettinnehåll måste minska avsevärt för att man ska komma i närheten av de nordiska rekommendationerna, blir slutsatsen av denna studie.

## Sammanfattning

Man kan spekulera i vad som ligger bakom ungdomarnas kostvanor. Förändringar sker men endast i mindre omfattning. Sociala faktorer som föräldrars utbildningsnivå har betydelse, men sannolikt förändras också livsföringen när livsstilen ändras efter att man slutat skolan och lämnat föräldrahemmet. Man kan å andra sidan hävda att vanor med högt och frekvent intag av läskedrycker och sötsaker sitter kvar sedan tidig barnaålder. Avslutningsvis kan man konstatera att information i skola och samhälle om näringsrik mat med god fettkvalitet samt råd om begränsat intag av sockerhaltiga produkter inte haft den effekt man avsett. Den ökade förekomsten av övervikt och fetma med följder för utveckling av hjärt-kärlsjukdomar samt diabetes är alarmerande. Det behövs bättre metoder för att få ungdomar att förstå vikten av näringsrik mat, samt förstå balansen mellan energiintag och energiförbrukning.

Kan det vara så att vi använder fel pedagogik för att nå barn och ungdomar? Stora kostkampanjer har inte visat sig fungera så väl, medan lokala insatser fungerar bättre. Vi behöver ett utvidgat och fördjupat samarbete mellan föräldrar, skola och idrottsföreningar och deltagande av ungdomarna själva för att kunna diskutera betydelsen av bra mat för hälsan. Skolan skulle kunna organisera detta inom ramen för sin hälsopedagogiska undervisning.

Slutligen ska man inte glömma att det är lika viktigt med regelbunden och varierad fysisk aktivitet som näringsriktigt energiintag.

## REFERENSER

1. Samuelson G, Grahnén H, Arvidsson E. An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish county. VI. Relationship between general and oral health, food habits and socioeconomic conditions. *Amer J Clin Nutr* 1971; 24: 1361 -1373.
2. Höglund D, Samuelson G, Mark A. Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *EJCN* 1998; 52: 784 -789.
3. Sjöberg A, Hallberg L, Höglund D, Hulthén L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and life style factors in the Göteborg Adolescence study. *EJCN* 2003; 57: 1569 -1578.

Artikeln finns med full referenslista på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)

# Framtidens matvanor – en utmaning!

Unga i dag är uppvuxna med datorer och mobiltelefoner som främsta kommunikationsverktyg. Men hur påverkas de ungas matvanor i en vardag där sociala nätverk och digitala medier som smartphones och Facebook tar stor plats? Blir mat och dryck bara ett grundläggande behov som ska uppfyllas i farten? Detta har vi frågat ett par experter om.

## **Är måltiden inte längre viktig för de unga?**

För de flesta är mat en social aktivitet. Men det skrivs ofta i media att allt färre familjer äter tillsammans och att många, särskilt de unga, äter "något i farten". Våra matvanor ändrar sig ständigt och i takt med att tiden ändras, maträtter blir trendiga för att sedan försvinna igen. Kanske bidrar den här digitala tidsåldern där vi ständigt är ute på Internet till att matens sociala betydelse urholkas för de yngre generationerna. Måltiden kanske inte längre lockar som en chans att utbyta

åsikter och prata med varandra. Och de digitala medierna fyller en rad sociala och individuella behov, som de unga inte nödvändigtvis kan hitta en motsvarighet till runt middagsbordet.

## **Sociala nätverk och för lite motion**

Om orsaken till att fetma är ett betydande problem i dag skulle vara att användningen av sociala nätverk, som ofta sker som en stillasittande aktivitet framför datorn, inte motiverar till fysisk aktivitet, är inte klarlagt.

Men faktum är att antalet unga med fetma blir allt fler och dålig matkultur i familjen och förändringar i de ungas aktivitetsvanor kan vara en bidragande faktor. Fysisk inaktivitet kan leda till utveckling av övervikt och kan få allvarliga konsekvenser för de ungas hälsa.

## **De unga efterfrågar nyttigare snabbmat**

Men även om matvanorna ändrar sig med tiden visar forskningen att de unga inte är okritiska till den mat de äter. En undersökning från ett nord-



**Från ungefär 17 års ålder är det framförallt flickorna som äter frukt och grönt.**



**Unga i dag är upp-  
vuxna med datorer  
och mobiltelefoner  
som främsta kom-  
munikationsverktyg.  
Men hur påverkas de  
ungas matvanor i en  
vardag där sociala  
nätverk och digitala  
medier som smart-  
phones och Facebook  
tar stor plats? Blir  
mat och dryck bara  
ett grundläggande  
behov som ska upp-  
fyllas i farten? Detta  
har vi frågat ett par  
experter om.**

**Föräldrarnas utbild-  
ningsnivå har stor  
betydelse för de ungas  
kostvanor.**

Av Karen Næsager, seniorkonsulent,  
Mannov, Köpenhamn.

---

## Frågor till experterna:

---

iskt forskningsprojekt visar att 63 % av de danska ungdomarna gärna vill att framtidens snabbmat har ett lägre innehåll av fett och salt. De unga vill ha nyttigare snabbmat.

Dessutom är det bara omkring 1/3 av de unga som sällan eller aldrig äter snabbmat på grund av att det är onyttigt eller för dyrt. Särskilt kvinnor är intresserade av nyttigare alternativ. De vill gärna ha sallader, smörgåsar och smoothies, medan yngre män vill ha hamburgare och varmkorv<sup>1</sup>.

En svensk undersökning visar att oregelbundna frukostvanor förekommer bland 12 % av pojkarna och 24 % av flickorna, medan 2 % av pojkarna och 8 % av flickorna hoppar över både frukost och lunch minst en gång i veckan<sup>1</sup>.

Om man sitter mycket framför skärmen innebär det enligt forskarna att det också finns en större tendens till att man både äter mer och äter onyttigare. Det kan också innebära att man hoppar över måltider. Danskar i 15–18-årsåldern är den åldersgrupp som har mest oregelbundna måltidsvanor. Endast omkring hälften äter frukost varje dag och bara cirka 1/3 äter lunch varje dag. Dessutom är mängden grönsaker som tillhör till middagen/kvällsmaten låg.

De som äter störst mängd grönsaker är 19–24-åringarna. Denna grupp äter motsvarande en halv morot eller en liten skål sallad som tillhör<sup>3</sup>.

Vi har ställt en rad frågor till tre experter om hur de ser på ungdomars kostvanors betydelse för hälsobilden i samhället och vem de anser bör ta ansvar för de ungas hälsa – förutom de själva.

**Agneta Sjöberg, med dr, näringsfysiolog, pedagog och forskare vid enheten för folkhälsoepidemiologi på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet**

*Hur stor betydelse har de ungas kostvanor för hälsobilden i samhället?*

De ungas kostvanor har en grundläggande betydelse för den framtida hälsobilden. Ännu har vi inte nordiska siffror på om den digitala effekten, t.ex. att unga tillbringar alltmer tid framför datorn eller med att sms:a osv. på sin telefon, har stor betydelse för om de unga lever hälsosamt eller inte. Det som är viktigt är att föräldrarna inte bara ställer krav utan att de också värdesätter det sociala kring måltiden. De unga kan välja bort det senare.

*Vad är det största problemet med barn och ungas kostvanor i dag?*

Småätande är en utmaning, eftersom det bryter mot de regelbundna måltidsmönstren. Antalet barn och unga i Sverige som äter frukost är cirka 70 %. Det har varit förhållandevis stabila siffror under årens lopp. Men utmaningen består i att även om den största andelen är stabila frukostätare, är det cirka 1/3 som inte är det, och som i stället äter mer sötsaker, dricker läsk och äter snabbmat.

Det är många unga som både lägger en del tid på nätet och samtidigt är fysiskt aktiva. Det ser ut som att de kan växla mellan de många alternativ som de har i sina sociala gemenskaper, t.ex. sport, internet och sociala medier samt familjen. I måltidssituationen kan det därför vara så att de unga äter tillsammans med den övriga familjen, men

försvinner iväg till datorn igen när de har ätit. Den egentliga utmaningen kommer när de unga är stora nog att flytta hemifrån. Då kan det hända att de inte tar sig tid att laga mat eller äta regelbundet och varierat.

*Vad ska man satsa på i informationen till unga om hälsosamma kostvanor?*

För att unga ska äta bra krävs det uppmärksamma föräldrar redan från början. Det är den direkta kontakten som är det viktigaste – hemma och i undervisningen. Förra året kom det en lag i Sverige om att den mat som serveras i skolan ska vara varierad, sett ur ett näringsmässigt perspektiv. Skolan har en mycket viktig hälsofrämjande roll, eftersom den har möjlighet att påverka de unga i undervisningen, hos skolläkaren/skolsköterskan och genom den mat som erbjuds i matsalen.

*Är de unga immuna mot för stora får- /får inte-kampanjer – kanske särskilt på grund av att de kommunicerar via sociala medier?*

Informationskampanjerna har svårt att konkurrera med all den information som unga tar del av varenda dag – i synnerhet med tanke på hur mycket tid de unga lägger på sociala medier.

Här spelar föräldrarna den absolut viktigaste rollen. Men å andra sidan är samhället runt omkring avgörande för både föräldrarnas och senare de ungas val av livsstil. Därför är det viktigt med strukturer som stöttar och hjälper till att skapa en hälsosammare livsstil.

**Inge Tetens, professor, Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, Danmarks Tekniske Universitet**

*Hur stor betydelse har de ungas kostvanor för hälsobilden i samhället?*

I litteraturen kan vi se att det är det vi kallar för "tracking". Det vill säga, de preferenser som grundläggs tidigt i



## **Allt färre unga äter middag tillsammans med resten av familjen.**

livet spelar in för vårt beteende senare. Det hänger på föräldrarnas sociala och ekonomiska status. Utbildningsnivån är en god indikator på vilka vanor man får senare i livet. Kort sagt kan man se att det finns en social och ekonomisk snedvridning.

### *Vad är det största problemet med barn och ungas kostvanor i dag?*

När man ser på de ungas matintag – vad de äter – så följer de inte kostråden. Intaget av söta livsmedel som läsk, snacks och överlag intaget av mat med tillsatt socker stiger stadigt. Det är det som finns tillgängligt och det är det som de tycker om. När man ser på deras preferenser visar litteraturen att det finns ett samband mellan den tid de använder framför skärmen och det de äter, vilket alltså är den typ av mat man helst inte ska äta för mycket av.

### *Vad ska man satsa på i informationen till unga om hälsosamma matvanor?*

Det har gjorts mycket redan, men uppenbarligen inte tillräckligt. Man behöver gå andra vägar. Det är skillnad på vad de olika könen föredrar. Därför borde råden vara olika för flickor och pojkar.

### *Är de unga immuna mot för stora får-lfår inte-kampanjer – kanske särskilt på grund av att de kommunicerar via sociala medier?*

Råden ges till de vuxna, men i dag är de unga mycket mer självständiga än tidigare. Därför är det ingen idé att försöka påverka föräldrarna. Man ska påverka på de ställen där de unga är och därmed kommunicera via andra kanaler och på ett annat sätt.

**Annika Wesslen, fil dr och dietist. Bedriver konsultverksamhet under namnet Medea Förlag och Consult AB**

### *Hur stor betydelse har de ungas kostvanor för hälsobilden i samhället?*

Vi lever i en orolig värld och man påverkas dygnet runt. Just därför kan måltiden bli den fasta punkten i familjelivet. Det skapar trygghet att äta tillsammans. Studier visar att man fortfarande äter middag tillsammans i familjen, men tidningarna ger sken av att familjemiddagen som sådan är på väg att försvinna.

Den stora utmaningen i dag är att mat och dryck är tillgängligt dygnet runt. Det finns många överviktiga i Norden. I Sverige är vart sjätte barn överviktigt. De senaste tio åren har det nästan gått snabbare i Norden än i USA. Det är ett problem att barn och unga äter mer när de tillbringar mer tid framför skärmen. Då är det inte fokus på vad och hur mycket man äter.

### *Vad är det största problemet med barn och ungas kostvanor i dag?*

Vi äter inte tillräckligt nyttigt. Det är tankeväckande att de unga i stor utsträckning faktiskt äter det som finns i kylskåpet och den mat som ställs fram på bordet i familjen. Därför är det alltså så att om man vill påverka de ungas måltidsvanor ska man påverka föräldrarna.

### *Vad ska man satsa på i informationen till unga om hälsosamma matvanor?*

Mat och kvaliteten på den mat som serveras i skolan har tidigare inte varit något som skolan har intresserat sig för. Det börjar märkas först nu. Det

är större fokus på det vi kallar "brain food", där man kopplar samman mat och inlärning. Det är lite som en mobiltelefon. Om den inte är uppladdad så fungerar den inte. Nyttig och näringsrik mat krävs för en bra inlärning. Man kan inte nå fram till de unga med pekfingrar och förbud. Om man ska nå fram till de unga ska man göra det på ett sätt som är direkt användbart. Till exempel kunde man i informationen fokusera på vilken mat som hjälper de unga pojkarna att få muskler och de unga flickorna att få finare hy och hår.

### *Är de unga immuna mot för stora får-lfår inte-kampanjer – kanske särskilt på grund av att de kommunicerar via sociala medier?*

Förbud tjänar ingenting till. Men de vuxna ska tänka på vad som finns tillgängligt. Dessutom ska man tänka på att de sociala medierna blir större och större. Det blir allt lättare att se och välja hur man vill äta. När det är något man tycker om sprider det sig snabbt via de sociala medierna, smartphones eller Facebook.

## **REFERENSER**

1. Kjersti Lillebø, SIFO, Norway, Nordic Young Health, Newsletter 6, 2010.
2. Sjöberg A, Hallberg L, Höglund D og Hulthén L.: Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. EJCN 2003; 57: 1569-1578.
3. Børn og Unges måltidsvaner, 2000-2004, Fødevareinstituttet, DTU, Afdeling for Ernæring

Artikeln finns med full referenslista på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)

# Förtroende för mat – en het potatis

Det debatteras intensivt om mat på internet och i övrig media. Mat berör oss alla dagligen på olika sätt. Många grupperingar har starka åsikter och intressen. Livsmedelsindustrin, dietförespråkare, journalister, producenter och konsumenter – alla har de åsikter om mat.

Konsumenternas förtroende för maten har ökat de senaste åren. Det visar en undersökning som Synovate gjort på uppdrag av branschorganisationen Livsmedelsföretagen, Li.

86 % av de tillfrågade har en allmänt positiv känsla och spontant gott förtroende för maten i Sverige. Undersökningen har genomförts de senaste tio åren och sedan 2006 har förtroendet stadigt ökat från 76 till dagens 86 % positiva. Endast 7 % är uttalat kritiska och då är det "tillsatser" i maten man känner misstro mot. Detta är gemensamt för Sverige, Norge, Danmark och Finland. Det visar även en undersökning från You Gove i februari 2010. I fallande grad kommer sedan giftiga

och ohälsosamma substanser, konserveringsmedel, färgämnen, fett, glutamat, smaktillsatser och socker med olika placeringar i de olika nordiska länderna.

## Nya forskningsmetoder försöker fånga konsumenternas beteende

Annika Åström som är sensorik- och konsumentforskare på SIK – Institutet för Livsmedel och Bioteknik, menar att vi som konsumenter sällan gör välvägd analys av alla för- och nackdelar utan styrs i väldigt hög grad av emotionella faktorer inte minst när det gäller vår mat.

– Maten stoppar vi ju i munnen så den är oerhört emotionellt laddad. Dagens forskning försöker hitta andra metoder för att ringa in konsumenters beteende. "Vad man gör – inte vad man säger att man gör". På SIK har vi i ett nystartat forskningsprojekt försökt fånga konsumenters tankar och faktiska val via en upplevelsestudie via mobiltelefon, där konsumenten i två

veckor, fem gånger per dag, besvarat diverse frågor, säger Annika Åström.

– Jag tror dock att vi i allmänhet har ett stort förtroende här i Sverige för den mat vi köper, de flesta menar att om den säljs i välnummerade butiker är den OK. Svenskar har också generellt sett ett högt förtroende för myndigheter vilket visat sig i ett flertal både nordiska och internationella studier jag deltagit i. Detta gäller även Finland, medan Danmark ofta visar på ett lägre förtroende.

## Hög kvalitet och trygghet bakom förtroende

Det är hög kvalitet och trygghet som ligger bakom det starka förtroendet. Många förefaller inte fundera så mycket kring sitt förtroende för maten.

De flesta nöjer sig med att uttrycka ett allmänt förtroende för bra mat och att maten möter de basala kraven på kontroll och att man inte blir sjuk.



**Många tror felaktigt att E-nummer inte är godkända av EU.**



**Mat är hett, inte bara på spisen utan också i debatter på internet, i media och inom livsmedelsbranschen. Men trots en extremt livlig debatt är konsumenternas förtroende för mat på toppnivå. 86 procent av konsumenterna har stort förtroende för maten. Men vad och vem litar vi på och vad är vi kritiska mot när det gäller vår mat i vardagen?**

**Tilliten till vår mat är i allmänhet stor. Lokalt ursprung ger extra trygghet.**

Av Karin Christofferson, journalist,  
Mannov, Malmö.

---

– Generellt har vi haft ett gott förtroende för maten de senaste tio åren. Det vi ser är krusningar på ytan. Att förtroendet ökat stadigt sedan 2006 tolkar vi som att konsumenterna uppfattar och uppskattar livsmedelsföretagens förändringsarbete, exempelvis arbetet med att ta fram hälsosammare produktalternativ, säger Peter Wannding som är kommunikationsansvarig på Li.

En del konsumenter hanterar sin misstro med val. De väljer svenskt, är mer noga med vissa livsmedel, till exempel kött, de undviker tillsatser och väljer livsmedel där de kan spåra närproducerat och kontrollerade råvaror i maten.

### **Tillsatser och hur maten behandlas**

Bland de 15 % som uttrycker kritik handlar det främst om tillsatser som finns i maten, hur maten behandlas och om kött och djurhållning.

– För att möta konsumenterna har livsmedelsföretagen sett över sina produkter, till exempel den frysta färdigmaten. Går det att minska eller ta bort tillsatser, är konserveringsmedel nödvändigt? Går det att ersätta med annat? Det har också blivit viktigt att skriva både var foder till djuren kommer ifrån och andra råvaror i innehållsdeklarationen, menar Peter Wannding på Li.

Konsumenterna vill kunna välja och välja bort baserat på information. Innehållsförteckningen är en viktig informationskälla för deras val. Samtidigt har informationsflödet både ökat och förändrats genom utvecklingen av sociala medier och internet, vilket gör att man kan ana att informationsflödet kan "förvirra" konsumenterna.

### **Förtroendet är alltid aktuellt**

Louise Ungerth på Konsumentföreningen Stockholm menar att förtroendet för maten alltid är en fråga

som är aktuell. Däremot har det varit olika frågor som varit aktuella vid olika tider.

– På 1970-talet handlade det om miljöfrågor. På 80-talet var det livsmedelssäkerhet och många kanske minns kadaver- och köttmjölsdebatten. På 90-talet kretsade konsumenternas oro kring genmodifierad mat och galna kossjukan, säger Louise Ungerth.

Under 2000-talet har frågorna kretsats kring olika dieter, smör och margarin, socker och transfetter.

– I Sverige resulterade debatten om transfetter i att livsmedelsindustrin tidigt minskade användningen av transfetter successivt. I Danmark blev det en mer radikal förändring inom livsmedelsindustrin via lagstiftning i samma fråga, menar Louise Ungerth.

### **Dagens ämne – tillsatser i livsmedel**

Vi har de senaste åren haft en debatt i alla de nordiska länderna, där tillsatser ligger högst på dagordningen. Ungefär hälften av konsumenterna uttrycker i olika grad oro för tillsatser. Det kan handla om okunskap om varför de finns där och oro för att de kan vara skadliga.

– Flera livsmedelsföretag har blivit bättre på att berätta varför man använder vissa tillsatser och varför det är nödvändigt, säger Louise Ungerth. Enligt undersökningen "Myter om maten" som Konsumentföreningen gjort, tror dock hela 60 % av de tillfrågade att E-nummer inte är godkända av EU.

### **Misstro till mat inte alltid matens fel**

I allmänhet känner människor oro för det som är osynligt, onaturligt och det man inte har kontroll över.

– Oron för tillsatser behöver kanske inte handla om maten i sig utan har också att göra med sådant som är

osynligt och oöverblickbart. Det man inte kan ha kontroll över och kan se konsekvenserna av, känner de flesta oro för. Strålning är ett annat exempel på något som är osynligt och okontrollerbart. Begreppet mat kan vara komplicerat, menar Louise Ungerth.

– Man kan till exempel i olika studier utläsa att barnfamiljer som har ett komplext livsmönster där mycket ska fungera, ger uttryck för brist på tillit till maten. Det ställs höga krav på maten i vår vardag. Den ska både vara god och näringsrik, passa alla och ofta kunna tillagas under tidspress. Uttryck för misstro eller rent av ilska och att känna sig lurad, kan egentligen handla om en frustration i vardagen. Det är inte alltid lätt att mäta förtroende och tillit, menar Louise Ungerth.

### **Ändra attityd till konsumenten**

Men hur kan livsmedelsproducenter och livsmedelsföretag påverka och få ett starkt förtroende hos konsumenterna? Louise Ungerth menar att företagen måste förändra sin inställning och attityd till konsumenterna för att behålla förtroendet. Livsmedelsföretagen har redan börjat, men behöver förändra sin attityd till sina konsumenter. Internet och sociala medier är en ny maktfaktor att räkna med. Informationen går inte enbart från ett håll ut till konsumenterna. I dag blandar sig många flera aktörer, bloggare och andra som har intresse för mat, till exempel olika dietföreläsare, in i debatten. Utmaningen för livsmedelsindustrin ligger i att vara öppna och ärliga i vad de gör.

– Ursprungsmärkning av råvaror, var de är producerade och under vilka förhållanden, kan bli tydligare. Det gäller att delta i dialoger på webbsidor och i sociala medier, svara på frågor och synas i diskussioner och debatter. Procordia och Findus är två exempel på företag som provar nya grepp



**Det ställs höga krav på maten. Den ska vara god, näringsrik och passa alla.**

genom att visa videoklipp från tillverkningen och öppet berätta vad man är bra på och vad man kan bli bättre på, menar Louise Ungerth.

På SIK arbetar man med att öka förtroendet genom alla aktörer i livsmedelskedjan och försöker ta fram så relevant information som möjligt, både via forskningsprojekt och utvecklingsprojekt med enskilda företag eller flera med samma problemställning.

– Dessutom har vi ett flertal nätverk som samtliga startat som resultat av att ett visst "hett" ämne debatterats, som till exempel ett kring hälsa som jag själv driver sedan 2004, ett kring miljö och akrylamid där företag, myndigheter, handel och konsumentorganisationer deltar och vi har temadagar kring olika aspekter inom respektive område, säger Annika Åström.

**Ändra "Det-här-begriper-ni-inte-attityd"**

Louise Ungerth menar att livsmedels-

företagen snabbt måste fånga upp tendenser och lyhört blanda sig i debatten, diskutera och möta osakligheter och oro med ett öppet sinne i stället för att känna sig påhoppade.

– Från en "Det-här-begriper-ni-inte-attityd" har livsmedelsföretagen nu börjat bemöta sina kunder med en mer lyhörd attityd. Det är välkommet.

Det kan uppstå mediadrev och matdebatter kan blossa upp på internet och bloggar mycket snabbare än tidigare. Det gäller för livsmedelsföretagen att vara transparenta och hänga med i vad som händer på nätet och i sociala medier, anser Louise Ungerth.

**Bloggarnas makt och myter om mat**

Flera undersökningar inom sociala medier visar att konsumenter och internetanvändare hyser mycket stark tilltro till vad deras vänner och favoritbloggare anser.

Vissa grupperingar inom till exempel olika dieter lyssnar hellre på bloggare och ivriga förespråkare än på Livsmedelsverkets och Folkhälsoinstitutets rekommendationer.

– I Sverige har vi en stark grupp som förespråkar dieterna Atkins och LCHF – dieter med bland annat mycket mättat fett, från till exempel smör och bacon. De konsumenterna har inget förtroende för Livsmedelsverkets kostråd som går stick i stäv med dieterna.

– Konsumenterna tycker att Livsmedelsverket har fel, helt enkelt, säger Louise Ungerth. I kölvattnet har vi till och med fått brist på smör i Sverige och margarinförsäljningen har sjunkit rejält, tillägger hon.

Att nötköttproducenterna i USA ligger bakom forskning kring LCHF-dietens fördelar tycker inte Louise Ungerth är konstigt till skillnad från många röster som hörs i den rådande debatten.

– Jag tycker inte att det är märkligt att nötköttproducenterna bekostar forskning som stödjer deras produkter. Så länge forskningen görs på korrekt och vedertaget sätt och resultaten publiceras i välrenommerade vetenskapliga tidskrifter är det inget fel i det. Det är upp till andra forskare och intressenter att visa andra rön, kan jag tycka, menar Louise Ungerth.

**Mer socker i dag – en myt**

En annan myt som fått starkt fäste är uppfattningen att vi äter mer socker i dag.

– Det stämmer inte. Vi tror allmänt att sockerkonsumtionen har ökat, men sockerkonsumtionen är konstant. Förr fick vi i oss mer socker genom till exempel hemmagjord saft, söta desserter och kakor. I dag äter vi i stället mycket mer industritillverkade varor med socker i som till exempel läsk, godis och glass, säger Peter Wannding.

**Tillsatser i dag – nanoteknik i morgon?**

Debatter blossar upp, ebbar ut och ersätts av nya. Debatten om tillsatser har pågått några år nu. Detta har lett till ett intresse hos konsumenterna av "rena" råvaror, närproducerat, ursprungsmärkning i innehållsförteckningar att allt ska vara äkta och ärligt. Nackdelen för konsumenterna är att maten blir dyrare. Lågprisprodukter och handelns egna varumärken tycks vara på frammarsch,

## Fakta:

---

Synovate har på uppdrag av Li – Livsmedelsföretagen, genomfört undersökningen "Förtroende för maten i Sverige 2011". Undersökningen är en återkommande studie sedan 2000 som belyser förtroendet för maten i Sverige.

Totalt har 1 007 telefonintervjuer genomförts i en målgrupp av "bred allmänhet" i åldersgrupp 16–75 år. Undersökningen genomfördes vecka 7, 2011. (Siffror inom parentes = resultaten i 2010 års mätning).

enligt en undersökning som Li gjorde i september.

– Fokus på tillsatser har avtagit och i takt med den ekonomiska nedgången ser vi ett ökat konsumentfokus på lågprisprodukter och handelns egna varumärken, säger Peter Wannding. Han betonar samtidigt att det inte finns något entydigt samband mellan få eller inga tillsatser och hög kvalitet. Eller att högt pris alltid är detsamma som hög kvalitet.

– Vissa tillsatser finns ju där för att garantera livsmedelssäkerheten som är det främsta kvalitetskravet, säger Peter Wannding.

### **Matleveranserna – den stora revolutionen**

Det har hänt mycket inom sociala medier på internet. Många livsmedelsföretag har kundtjänst och tävlingar kopplade till sina varumärken på Facebook. Exempel är Marabous "Pralinen i asken som ska bort". Det pågår ett kreativt informationsflöde i alla riktningar men den stora kommande revolutionen tror inte Peter Wannding ligger på nätet.

– Nu kommer det att handla om matleveranser.

– Det poppar upp nya företag som erbjuder hemleveranser av mat. De har olika profil och affärsidé. Det är matlådor och kassar med inspiration och tips, recept och matvaror, ekologiska alternativ, närproducerat eller mat för en viss diet att följa. Detta tror jag också kommer förändra strukturen och servicen i matbutikerna och påverka hur våra företag presenterar sina produkter, menar Peter Wannding. I andra änden av kedjan kommer frågor kring råvarors ursprung att öka i betydelse. Att de är odlade eller uppfödda på ett sätt som är acceptabelt – socialt och miljömässigt, avslutar Peter Wannding.

86 % har gott förtroende för mat och dryck i Sverige (81 %)

- Senaste tillfället då nivån var så hög var 2006.

- 2008 var siffran nere på 78 %.

Av dessa har 43 % ett högt förtroende

12 % ger högsta betyg (9 %).

6 % är direkt negativa (7 %). Dessa siffror ligger i nivå med tidigare mätningar.

9 % ställer sig neutrala.

Högst förtroende har:

Yngre (16–29 år)

Konsumenter i storstäderna (i synnerhet Stockholm)

Större hushåll

Lägst förtroende har:

Äldre 60+, i synnerhet kvinnor

Pensionärer

De som förändrat sin konsumtion det senaste året

You Gov – Webbenkät med 1 020 svarande, februari 2010

48 % uttryckte oro. På den öppna frågan: "Vad är det speciellt som du oroar dig för att livsmedel innehåller?", fick man följande svar:

1. Tillsatser 24 %
2. Giftiga/ohälsosamma substanser 12 %
3. Glutamat/smaktillsatser 12 %
4. Socker 12 %
5. E-nummer 11 %
6. Transfetter 10 %
7. Färgämnen 9 %
8. Artificiella sötningsmedel 9 %

### **Om Li – Livsmedelsföretagen**

Livsmedelsföretagen (Li) är en bransch- och arbetsgivarorganisation för livsmedelsindustrin i Sverige. Li verkar för att livsmedelsföretagen i Sverige ska karaktäriseras av högt anseende och mångfald samt ha god tillväxt, lönsamhet och konkurrensförmåga.

Peter Wannding är kommunikationsansvarig.

### **Om Konsumentföreningen Stockholm**

Konsumentföreningen Stockholm (KfS) är en konsumentkooperativ medlemsorganisation i Stockholmsområdet med 615 000 medlemmar. KfS grundades 1916 och har 400 förtroendevalda. Föreningens huvuduppgift är bland annat att lyssna, informera och påverka i konsument- och miljöfrågor.

Louise Ungerth är chef för konsument- och miljöfrågor och föreningens talesperson i dessa frågor.

### **Om SIK, Institutet för livsmedel och bioteknik**

SIK – Institutet för Livsmedel och Bioteknik AB är ett industriforskningsinstitut. SIK:s syfte är att stärka livsmedelsföretagens konkurrenskraft. SIK är ett dotterbolag till SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut.

Annika Åström är sensorik- och konsumentforskare på SIK.



Returadress:

Nordic Sugar AB  
205 04 Malmö  
Sverige

## Utvärdering av hälsorekommendationer avslutad

Efter mer än tre års arbete avslutade EFSA, den europeiska organisationen för livsmedels säkerhet, utvärderingen av totalt 2 758 hälsorekommendationer i augusti. I cirka var femte hälsorekommendation finns det vetenskapliga belägg för de effekter som anges på de utvärderade livsmedlen och kosttillskotten.

De positiva värderingarna är omfattande och anges bland annat i samband med vitaminer och mineraler, kostfibers effekt på blodsockret och kolesterolinnehållet i blodet, effekten av antioxidanter i olivolja, valnötters effekt på blodkärlens funktion, fettsyrorers effekt på hjärtats funktion och sportdryckers effekt i samband med idrottsutövande.

Hälsorekommendationer definieras enligt EFSA som en rekommendation som fastställer eller ger intryck av ett samband mellan ett livsmedel eller en ingrediens i ett livsmedel och hälsa vad gäller fysiologiska funktioner av betydelse för hälsan hos den friska delen av befolkningen.

Mer information finns på EFSA:s webbplats [www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

## Fokus på näring och inläring

Många studier visar att det finns ett samband mellan dåliga frukostvanor och sämre inläring och beteende, men orsakssambandet är inte bevisat, bland annat eftersom många andra livsstilsrelaterade och sociala faktorer kan spela roll för inläring och beteende, enligt Ugeskrift for Læger (10 oktober 2011). Familjestrukturen verkar ha stor betydelse. Det visar den så kallade Skolbarnundersökningen från 2006 bland mer än 6 000 danska barn i åldern 11–15 år. Risken för oregelbundna frukostvanor är lägst för barn som bor tillsammans med båda föräldrarna, och framförallt flickor i enföräldersfamiljer eller styvfamiljer löper störst risk för att utveckla olämpliga frukostvanor. Kim Fleischer Michaelsen från Institutet för näringslära betonar betydelsen av att minska den till synes ökande polariseringen vad gäller kostvanor, fetma och hälsobeteende, bland annat genom bättre kost i förskolor och skolor. Under 2011–2012 kommer en interventionsstudie i årskurserna 3 och 4 på nio skolor att genomföras,

som ett led i OPUS-projektet. Under tre månader ska man undersöka hur hälsosam "Ny nordisk vardagsmat" som lagats tillsammans med barnen påverkar både inläring, beteende och en rad riskfaktorer för sjukdomar senare i livet.

Problemen med den ökande polariseringen betonas också av professor med dr Bente Klarlund från Rigshospitalet i Köpenhamn. I samband med starten av den årliga hälsokampanjen bland skolbarn i Danmark, "Aktiv Rundt i Danmark", i oktober påpekade hon att det aldrig har varit så många barn som varit i riktigt bra form som nu, men att det aldrig heller har varit så många som varit i kritiskt dålig form. Inte mindre än cirka 140 000 danska skolbarn från 1 300 skolor deltog i kampanjen som fokuserade på både fysisk aktivitet och nyttigare kost. Enligt Bente Klarlund ökar det sannolikheten för att barn som är fysiskt aktiva i skolan går in i vuxenlivet med bra kondition och god fysisk hälsa. Det är sjätte året i rad som kampanjen genomförs.

## Nordisk undersökning om kost, fysisk aktivitet och övervikt

Nordiska ministerrådet finansierar den första gemensamma nordiska undersökningen om kost, fysisk aktivitet och övervikt som sträcker sig över de fem nordiska länderna.

Genom att genomföra undersökningen vartannat år går det samtidigt att följa utvecklingen över tid. Undersökningen är redan i gång och före slutet av 2011 ska cirka 2 500 personer i vart och ett av de nordiska

länderna få en rad frågor om sitt livsmedelsintag och sina motionsvanor samt lämna bakgrundsinformation om längd och vikt. Undersökningen omfattar barn i åldern 7–12 år (genom frågor till deras föräldrar) och vuxna i åldern 18–65 år. DTU i Danmark leder undersökningen.

Läs mer på [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk). Klicka på "Nyheter" (nyheter) och "Ernæring" (näring).