

Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING
NR 2 OKTOBER 2004



- CASUAL FOOD FORMAR FRAMTIDEN
- MORGONDAGENS MAT
- FUNCTIONAL FOODS
- SOCKRETS FUNKTIONELLA EGENSKAPER

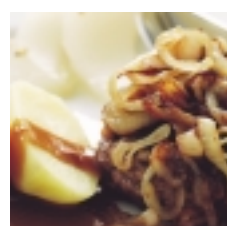


Casual food formar framtiden

Efter flera års stillestånd inom livsmedelsbranschen finns det nu utrymme för nytänkande. Förenkling, hälsa, praktiskt, lokalt och globalt är nyckelord från åtta livsmedelstrender som ser dagens ljus under de närmaste 2-3 åren.

Av Jacob Søndergård, civilekonom, pej gruppen, Herning.

3

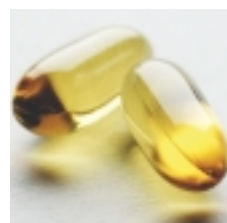


Morgondagens mat

Många faktorer måste beaktas när man ska förutsäga framtidens matvanor. Trender, teknisk och samhällsmässig utveckling, samt vilken livsfas man befinner sig i har betydelse.

Av Henrik Kristensen, framtidsforskare, GCI Future, Köpenhamn.

6

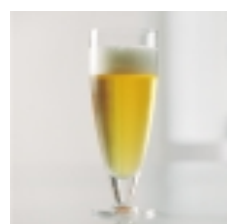


Functional foods

Hälsosamma eller ohälsosamma? Åsikterna är många i fråga om functional food. Riktlinjerna för vad man får tillsätta och vad man får påstå om livsmedlen är olika i Europa, men en ny och harmoniserad EU-lagstiftning är på väg.

Av Mette Peetz-Schou, Master of Science, Köpenhamn.

9



Sockrets funktionella egenskaper

Socker är inte bara sött. Inom livsmedelsproduktionen har socker många andra egenskaper. Socker är bland annat konserverande och sänker fryspunkten för livsmedel.

Av Ewa Malmqvist, civ.ing. kemiteknik, Marknadschef Industri, Danisco Sugar.

14

Casual food formar framtiden

Det är inte många år sedan mat var hetaste mode i stort sett hela västvärlden. "Food is fashion" hette det under mitten och slutet av 1990-talet. Så är det inte längre, bland annat för att mode- och stilltrender växlar snabbt.

I dag har det stora intresset för mat och mode delvis försvunnit. Liksom de flesta andra branscher rymmer även livsmedelsbranschen för närvarande mycket tradition, retro, romantik, nostalgi, säkerhet och trygghet. Denna utveckling förstärks dessutom av att de skandinaviska konsumenterna är bland de mest traditionsbundna och konservativa när det gäller matvanor och acceptans av nya ingredienser, rätter och tillredningsmetoder.

Avslappnad hållning till livsmedel

Just skandinavernas traditionsbundenhet och konservatism inom livsmedelsområdet, i kombination med deras inbyggda "trivselkänsla" och på många områden i övrigt avslappnade inställning till tillvaron, överensstämmer väl med framtidens viktigaste livsmedelstrender. I stort sett alla branscher, ja samhället över huvud taget, kommer i framtiden att genomsyras av en utpräglad "casualiseringstendens". Bakom detta nya modeord döljer sig en rörelse i riktning mot att konsumenterna i framtiden har en mer avslappnad hållning och ett ledigare beteende inom en rad områden – även inom livsmedelsområdet.

Vi kommer naturligtvis fortfarande att vilja gå på restaurang och äta god mat, men hela apparaten med fina kläder och korrekt uppförande är vi gärna utan. Detta gäller även maten i hemmet. Det är trivseln, att vara tillsammans, situationen, som blir det centrala. Därför kommer begrepp som "relaxed food" eller "casual food" att finnas högt på dagordningen i framtiden.

Fritt val på alla hyllor

Utöver huvudtendensen i riktning mot relaxed food eller casual food

kan man teckna en bild med åtta framtida livsmedelstrender. Dessa trender är på många sätt helt olika varandra, och är inom vissa områden varandras direkta motsatser. Det ska dock noteras att moderna konsumenterna inte ser någon konflikt mellan de olika trenderna. Det är i princip samma konsument som hoppar mellan alla åtta trenderna, allt efter hur humöret och inte minst situationerna växlar. Det är således inte längre möjligt att placera konsumenterna i bestämda fallor och hänföra den ena eller andra konsumentgruppen till bestämda livsmedelstrender.

I framtiden använder vi allt. Traditionell mat ena dagen och exotisk mat nästa dag. Eller snabbmat till frukost och en stor gourmetmeny på kvällen. De åtta livsmedelstrenderna kan kortfattat beskrivas enligt nedan.

Essential cooking

"Essential cooking" blir en av de viktigaste framtida livsmedelstrenderna. Förenkling och avmystifiering är nyckelorden. Den blir en framtida reaktion på det nuvarande kaotiska valet av möjligheter och smakriktningar. Ett önskemål om förenkling i vardagen och avmystifiering av kokkonsten i allmänhet. Det ska vara roligt, sunt, trivsamt och enkelt att laga mat. Det är slut på fantastiska och konstnärliga upplägg med fusionsmat.

Essentiella råvaror och lättbegripliga recept eller menyer är viktiga element. På restauranger och andra matställen blir det ett ökat intresse för fasta dagsmenyer som garanterar god kvalitet, bra pris och god smak. Flera kokar visar med framgång hur lätt det kan vara att laga god och hälsosam mat. Det handlar om att återgå till grunderna. Att ge oss den goda, okomplicerade och oförställda måltiden tillbaka!



Av Jacob Søndergaard, civilekonom, direktör för pej gruppen, Herning.

Performance food

Tvärtemot essential cooking har "performance food" nått toppen som livsmedelstrend. Performance betyder att uppträda eller visa upp sig. Som livsmedelstrend är den en vidareutveckling av fusionsköket. Ett uttryck för att allt är tillåtet.

Trenden kommer främst till uttryck genom kreativ sammansättning och tillredning av råvaror. Frukter och grönsaker kombineras med varandra, och kryddas med ovanliga örter och traditionella eller exotiska kryddor. Chili till dessertglass och chokladsås till steken var några av de första uppseendeväckande påfunden i det kommersiella fusionsköket. Kontraster i matens konsistens, färger och utformning av diverse råvaror utnyttjas också som överraskningselement. Smakupplevelse hand i hand med estetik och överraskning.

World cooking

Exotism och autencitet från främmande länder inspirerar fortfarande det skandinaviska köket. "World cooking" kommer sannolikt alltid att finnas som en viktig trend, men är inte längre en av de viktigaste trenderna. Utvecklingen inom området går mot fusionsköket där smak och råvaror från olika länder blandas i helt nya recept, liksom mot det superautentiska där både smak och sammansättning behålls på samma sätt som i de ursprungliga recepten.

Till skillnad mot tidigare blir det i framtiden svårt att ange exakt vilka länder som kommer att befinna sig i fokus för world cooking. Några av de områden som är intressanta för ny inspiration är faktiskt Skandinavien (med Island och Färöarna), Grönland, Alaska och polarområdet över huvudet. Ryssland och Östeuropa blir i takt med utvidgningen av EU nya skott på inspirationsstammen, till följd av resmålens popularitet och

konsumenternas sökande efter autencitet och ny inspiration.

The food doctor

Denna trend blir viktig i framtiden. I takt med ökat intresse för hälsa och förebyggande av sjukdomar och skavanker, i stället för bot, har flera börjat betrakta maten som en naturlig del av ett bra och långt liv. Två motstridiga tendenser är på gång.

Till följd av bättre kunskap om matens näringsvärden förutspås en ökad efterfrågan på ekologiska och rena livsmedel (bio food), men även större acceptans av berikade livsmedel (functional foods). Om functional foods med hjälp av sina egenskaper kan bidra till ett bättre liv med bättre hälsa kommer den att ersätta kosttillskott i pillerform. Men det finns fortfarande en stor skepsis kring functional foods. Den sakliga informationen är i stort sett förbehållen industrin och ges inte till konsumenterna, vilket bidrar till att fler har svårt att acceptera dessa livsmedel.

Modern traditions

God gammaldags mat som vår mor eller kanske farmor lagade, kommer efter de senaste årens storhetstid att vara en stagnerande trend. En hel generation har vuxit upp med en jäklig vardag och snabbmatsleverantörernas mångsidiga utbud. Jaktade, förvärsarbetande kvinnor har med glädje tagit emot de många bekväma lösningarna från livsmedelsindustrin.

Resultatet har blivit bristande förmåga och motivation till verklig kokkonst. Men intresset för att laga mat på gammaldags sätt har återkommit som ett viktigt element – inte minst hos de yngre generationerna. Drömmarna överensstämmer emellertid inte alltid med förmågan och tiden. Därför finns det fortfarande behov av bekväma lösningar – semi-convenience – även när det gäller traditionella rätter. Men det ställs höga krav på kvalitet, smak och urval av rätter. Det ska vara lika gott som när mor lagade maten, och med möjlighet att ge maten en personlig prägel.

Local kitchen

Denna trend blir viktig i framtiden. Ett förnyat intresse för lokala rätter har uppstått som en reaktion mot alltför mycket global inspiration och de många likartade, industrialiserade produkter som ofta saknar originalitet och särprägel.

Trenden har sina rötter i både world cooking och modern traditions genom att man generellt fokuserar på handplockade specialiteter från både utlandet och det egna landet. Det är drömmen om specialiteter, god kvalitet och traditionernas värde som säljer. Likaså att man har tagit sig nödvändig tid för att framställa livsmedelsprodukter, visat respekt för råvaran och värvat om

gamla, traditionella recept och särdrag.

Små livsmedelsproducenter och lokala specialister tycks inför konsumenterna vara mer trovärdiga än stora livsmedelsjättar. Det är enklare att förhålla sig till, och genomskåda, de små producenterna än de stora. Ofta betraktas de lokala specialiteterna som gourmetprodukter och man betala gärna för den förmodade bättre kvaliteten.

Food fix

Att skämma bort sig själv är något som den moderna människan gärna gör, och det kommer av allt att döma inte att bli mindre av det i framtiden. Maten uppfattas som en tröst i vardagens kaos och stress. Det finns en hedonistisk önskan om att skämma bort sig själv och "ge sig själv lov", oavsett kaloriinnehåll och tillsatser m.m. Vilken belöning som behövs i enskilda situationer varierar från individ till individ.

Alla känner till känslan när man vill ha något i munnen utan att kunna ange vad det ska vara.

Ofta är det när kroppen av en eller annan anledning befinner sig i obalans. Orsaken kan vara stress, sjukdom eller en psykisk eller fysisk belastning. "Food fix" kan betraktas som ett nödvändigt ont/gott i en stressad vardag, och det kallas i vissa kretsar också "Anti Stress Food" eller "Comfort Food", det vill säga mat som gör att man känner sig bättre till mods.

Gourmet express

Denna trend växer i framtiden. En jäktad vardag, bristande tid till matlagning och nedprioritering av måltidens värde har skapat och förstärkt behovet av snabbmat och en mängd

bekväma lösningar. Utvecklingen går mot färskare och mer hälsosam snabbmat än den vi känner till i dag. Det ställs allt högre krav på de bekväma lösningarna i fråga om variation, färskhet, smak och pris.

Utöver de vanliga försäljningsställena såsom stormarknader och pizzerior kommer framtiden att bjuda på många fler möjligheter. Bensinstationer, kiosker och kaféer blir dagliga leverantörer av hälsosam och välsmakande mat för förtäring i hemmet. På många arbetsplatser kommer det att inrättas matsalar med frukostservering till de anställda och detta kräver att cateringfirmorna förnyar sig. Skolorna brottas ständigt med problemen med glömda matpaket och näringsansvar gentemot barnen.

Dessutom förekommer det en lång rad fritids- och underhållningsaktiviteter som borde synas i sömmarna när det gäller utbudet av mat. Transportväsendet är också viktigt som matleverantör. Det gäller flyg-, tåg- och bussresor, liksom resor med egen bil. Här kommer de framtida kraven på det hälsosamma och färska att öka på samma sätt som inom alla andra områden.



I framtiden använder vi allt. Traditionell mat ena dagen och exotisk mat nästa dag.

Morgondagens mat – vad styr framtidens matvanor?

6

Om man vill veta hur vi kommer att äta om 5-10 år räcker det inte med att titta på trender och moden. Man måste också beakta den tekniska och samhällsmässiga utvecklingen, och inte minst i vilken livsfas man kommer att befinna sig.

På lång sikt är det de grundläggande samhällsmässiga och tekniska förändringarna som formar våra matvanor.

– Den stora förändringen ägde rum under 1800-talet då marknadsekonomi infördes. Detaljhandeln uppstod och nya transportmöjligheter på järnvägar liksom bra landsvägar tillkom. Utbudet av färska varor ökade genom att det blev enklare att transportera dem snabbt. Köksspisen uppfanns och därmed blev det möjligt för vanliga människor att laga flera rätter på en gång. Det är här såser och potatis kommer in i bilden, liksom den traditionella danska maten såsom vi känner den i dag, berättar mathistorikern Else-Marie Boyhus.

Våra kostvanor ändras ständigt. Thailändsk mat har blivit populär. Vi använder mer chili i maten. Fler äter ofta ute på kafé eller restaurang. Frågan är dock hur mycket våra matvanor egentligen ändras. Det tycks nämligen vara så att de ändras betydligt långsammare än vi tror.

Svenskarna äter fortfarande potatis två av tre dagar och det handlar för det mesta om helt vanlig kokt potatis¹. Endast 10 procent av norrmännen äter "ute" en eller flera gånger i veckan. Bara 5 procent äter en gång i veckan eller mer "resandes". Hälften av norrmännen äter aldrig på detta sätt². Detta är knappast några tecken på att våra kostvanor förändras särskilt våldsamt. De allra flesta invånarna i Skandinavien äter fortfarande middag i form av "en ordentlig måltid" med kött, potatis och grönsaker³.

Ändringar av detaljer

Ändringar inträffar. Men bara i fråga om detaljer. Det är inte måltiderna som ändras, utan enbart vissa av

deras element. I Danmark försvinner såsen. Danskarna äter lite mer grönt, ris och pasta. Nöt- och grisköttet ersätts till viss del med fjäderfå. Lättmjölken byts mot minimjolk⁴. Det handlar om långsamma, men mycket utbredda förändringar, som också kan observeras i Norge och Sverige och som inte tycks vara tillfälliga svängningar⁵.

Hot om social upplösning

Matens sociala betydelse kan nästan inte övervärderas. Vi intresserar oss för mat och vi älskar att prata om mat. Små ändringar i kosten får stor uppmärksamhet därför att de har verklig betydelse för våra liv. Förklaringen är troligen, att eftersom maten är så nära förknippad med det sociala, så tolkas nya matvanor som tecken på social upplösning.

Familjen äter inte tillsammans längre. I stället för riktiga måltider äter vi snabbmat "på språng". I stället för att köpa pizza borde vi laga mat tillsammans. De unga kan inte laga mat osv. Det är alltid hoten som får den största uppmärksamheten, och därför har vi en tendens att övervärdera förändringarna.

En annan förklaring är att vi använder maten för att förmedla vem vi är. Det talas mycket om sushi, men de mängder som säljs är mycket små. Den unga generationen använder maten för att särskilja sig från äldre. Man gör upp med traditionerna genom att sluta med den bruna såsen, men lägger sedan inte märke till hur man i andra sammanhang fortsätter traditionerna⁶. Else-Marie Boyhus använder begreppet "signalörter". Hon berättar att det under 1960-talet var källkrasse som signalerade att man hängde med i modet, men att det i dag kan vara exempelvis citrongräs.

Vi använder maten för att förmedla vem vi är. Den unga generationen använder maten för att särskilja sig från de äldre.

Livsfasernas inverkan

Om vi bortser från moden och trender, eftersom de sällan förändrar våra matvanor i grunden, kan vi urskilja två former av förändringar. De förändringar som beror på att omvärlden förändras, till exempel då köksspisen och senare frysen uppfanns, och de förändringar som beror på att man växlar livsfas.

Det senare kan vara att man bildar familj och får barn. Att man blir singel. Att barnen flyttar hemifrån. Det är förändringar i livssituationen som på allvar medför att man ändrar matvanor. Därför är det svårt att säga något generellt om hur man kommer att äta i framtiden. Det beror helt på hur individens liv och vardag kommer att se ut.

När vi ändrar matvanor beror det i de allra flesta fall på att vi flyttar ihop med en partner. Det ger ett mer regelbundet måltidsmönster med fler "riktiga" måltider. När vi får barn blir den hemlagade kvalitetsmåltiden idealet. Närvaron av barn är avgörande för hur matvanorna ser ut⁷. Det är med andra ord i hög grad livsfaserna som avgör hur vi äter (se figur 1).

Detta kan möjligen förklara utbredningen av den amerikanska matkulturen och trendig modemat. De matvanor och livsmedel som vi uppfattar som nya, till exempel hamburgare och pizza, har uppstått samtidigt med att ungdomen (12-18 år) har blivit en självständig livsfas med en egen livsstil. De unga använder snabbmaten för att lösgöra sig från de sociala begränsningar som familjemåltiden i hemmet innebär.

Samtidigt lever "gamla" unga (18-30 år) ensamma längre eftersom de gifter sig senare. Även detta är en rela-



7

tivt ny livsfas, som också den har fått sin egen speciella matkultur under de senaste 30 åren. Här handlar det om att vara attraktiv för en potentiell partner. Man ska hänga med i modet och kunna använda de senaste nya exotiska produkterna.

Frågan är således om de unga håller fast vid dessa matvanor eller om de återgår till det traditionella mönstret när de blir äldre. Annechen Bugge, som forskar vid Statens Institutt for Forbruksforskning i Norge och som har specialiserat sig på norrmännens matvanor, säger så här:

– Maten är helt central i tonåringarnas frigörelseprocess, antingen genom att de säger nej till mammas ordentliga mat, som då ersätts av kebab och snabbmat, eller genom att de blir vegetarianer under en period. Men efter en ungdomlig och utforskande fas, med mycket exotisk och främmande mat, är det vanligt att man blir mer traditionell den dag man bildar familj.

Måltiden formar familjen

En riktig familj äter middag tillsammans. Men där det tidigare var fadern som kom hem från arbetet och var centrum för middagen är det i dag barnen. Middagen är den stund då barnen uppfostras. Därför är det viktigt att alla är samlade runt bordet. Detta har i exempelvis Norge inneburit att middagen intas mellan kl. 17 och kl. 19, vilket är två timmar senare än 1985². I stället för att vara och en äter för sig väntar vi, så att alla familjemedlemmar kan äta tillsammans.

Den gemensamma middagens betydelse har också medfört att köket har fått ytterligare funktion. I stället för att vara enbart en matverkstad med låg status har köket blivit ett viktigt socialt rum med hög status.

Köket är måltidens och uppfostrans rum⁸. Måltidens speciella betydelse understryks av att den snart är det enda tillfället där det inte handlar



Av framtidsforskare Henrik Kristensen, GCI Future, Köpenhamn.

om att lära barnen självständighet och individualism. Uppfostran under den gemensamma måltiden handlar om att tygla impulser och styra sina lustar⁹. Man får inte smaska, inte leka med maten eller springa omkring. Och i de flesta familjer ska barnen äta det som serveras.

Hemlagat har symbolvärde

Det talas mycket om att dagens familjer befinner sig under tidspress. Blir konsekvensen av detta att den hemlagade familjemåltiden i framtiden ersätts av färdigmat eller mat som köps ute? Annechen Bugge tror inte det.

– Hemlagad mat har ett stort symbolvärde. När kvinnan lagar mat är hon inte bara en ordentlig mor, utan hon är också moderiktig och säkrar familjens hälsa. Färdigmat har en problematisk status ur moralisk synpunkt. När kvinnorna använder soppförpackningar eller liknande är det därför vanligt att de tillsätter exempelvis potatisbitar för att ge måltiden en mer personlig och hemlagad prägel, berättar hon.

Till följd av den hemlagade middagens stora symbolvärde förefaller det osannolikt att middagen ska ersättas av färdigmat eller uteätande. Det som i stället kan hända är att råvarorna ersätts med mer eller mindre färdiga måltidselement som man kan kombinera på sitt eget kreativa sätt.

Funktionella livsmedel på morgonen

Hälsa är ett ämne som med all sannolikhet återfinns högt upp på den livsmedelspolitiska dagordningen även i framtiden. Frågan är därför om funktionella livsmedel hamnar på bordet hos skandinaviska familjer. Om funktionella livsmedel ska få någon nämnvärd utbredning blir det förmodligen i samband med frukosten.

Eftersom funktionella livsmedel ska passa till individens speciella hälsomässiga behov, kan inte alla äta samma funktionella livsmedel.

Familjemedlemmarna måste med andra ord äta var sin egen speciella måltid. Där middagen är gemensam och har en social funktion, är frukosten oftast individuell och har en renodlat näringsmässig funktion. Det är mycket vanligt att familjemedlemmarna äter helt olika frukost, vilket ger plats för funktionella produkter.

Närvaron av barn är avgörande för hur vi äter. Det är i hög grad förändringar i livsfaserna som på allvar gör att man ändrar matvanor.

De "unga äldre" skapar nya matvanor

Om livsfaserna eller livssituationen avgör matvanorna kommer de mest omfattande förändringarna av matvanorna att uppkomma där livsfaserna förändras mest. Detta inträffar som nämnts när ungdomen blir en självständig livsfas.

Frågan är därför: Vilka livsfaser förändras i framtiden? Det är förmodligen de "unga äldre", alltså föräldrapar eller ensamstående vars barn har flyttat hemifrån och som befinner sig utanför eller på väg ut från arbetsmarknaden. Det handlar om åldersgruppen 60-80 år. Dessa representerar en ny livsfas, som håller på att utvecklas för att vi blir äldre och äldre. Hos denna åldersgrupp kommer sannolikt nya matvanor och attityder till mat att utvecklas.

Det är förmodligen i denna grupp som den största marknaden för funktionella livsmedel finns eftersom dessa personer inte längre har barnen att ta hänsyn till. Man vill gärna hålla sig frisk och ungdomlig så länge som möjligt. Uteätandet blir sannolikt också mer vanligt hos "unga äldre" (se figur 2).

Tiden bestämmer

Det är speciellt vardagsmaten som förändras långsamt. Man tillsätter måhända lite soltorkade tomater eller steker grönsakerna i wokpannan i stället för att koka dem. Det ger de annars ganska traditionella rätterna ett modernt inslag⁶. Under helgen får emellertid köket en annan status.

Nu är det inte längre ett rum för uppfostran, utan konstnärers verkstad där särskilt far ska experimentera och laga avancerade gourmet-



rätter. För många män är matlagning en intellektuell fritidsaktivitet. Skillnaden mellan vardagsmat och helgmat illustrerar hur förhållandet till tiden avgör hur och vad vi äter.

Gemensam mat och individuellt välbefinnande

Den största skillnaden beror på om tiden är ens egen, det vill säga om man själv bestämmer över den, eller om den är gemensam och därmed ska samordnas med andras, till exempel på arbetsplatsen eller inom familjen. Mer "grazing" (täta små måltider) eller fler spontana måltider ute förutsätter att vi i framtiden har mer egen tid som vi själva bestämmer över. Detta har de unga och de äldre, men inte familjerna.

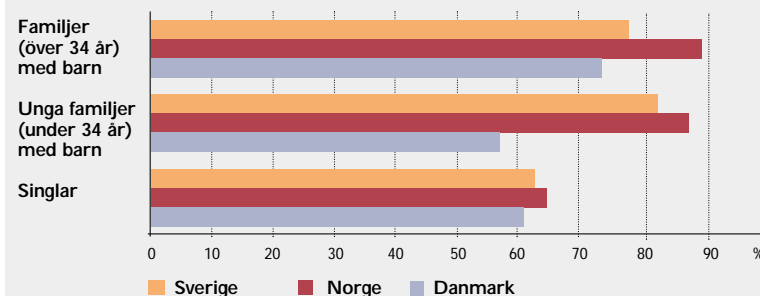
Om vi generellt kommer att leva mer individuellt – även i familjerna – kommer vi sannolikt att äta helt annorlunda i framtiden.

Å andra sidan är önskemålet om att maten ska stärka den sociala samvaron starkare än någonsin, och detta kan bromsa utbredningen av nya livsmedel. Ingela Stenson, chef för Mjolkfrämjandet i Sverige, förklarar att framtidens mat både ska skapa gemenskap och ge en personlig känsla av välbefinnande⁸. Det är en paradox som livsmedelsindustrin måste försöka lösa.

FIGUR 1

Måltidsvanor och livscykel bland vuxna (15-74 år) i Skandinavien 2004

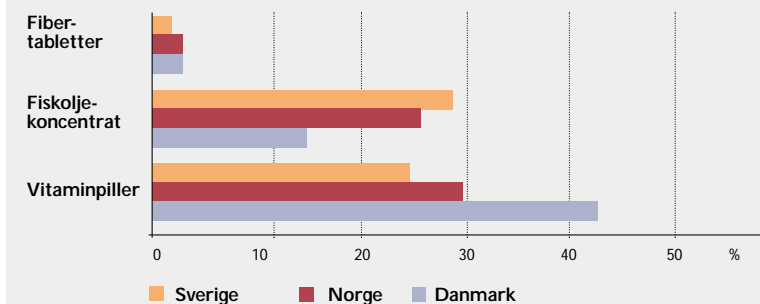
Äter varm måltid hemma dagligen/nästan dagligen



AC Nielsen AIM, Market*Monitor 2004. Grundat på 11 296 intervjuer i Skandinavien

FIGUR 2

Dagligt intag av kosttillskott bland vuxna (15-74 år) i Skandinavien 2004



Åldersfördelningen bland dem som äter vitaminpiller dagligen/nästan varje dag visar att det i Danmark är vanligast med 55 % av dem över 50 år som äter vitaminpiller dagligen. I Norge är det vanligast med 40 % av dem över 70 år. I Sverige är det vanligast med 30 % av dem över 60 år som äter vitaminpiller dagligen.

AC Nielsen AIM, Market*Monitor 2004. Grundat på 11 296 intervjuer i Skandinavien

REFERENSER

1. *Två av tre dar äter vi potatis*, Livsmedelsverket, 2004. www.slv.se
2. Bugge A, Døving R: *Det norske måltids-mønsteret – ideal og praksis Rapport 2:2000*, SIFO (Norge). www.sifo.no/tema/mat/
3. Kjærnes U (ed.): *Eating patterns – A Day in the Lives of Nordic Peoples*, SIFO Report N. 7 – 2001. www.sifo.no/tema/mat/

Artikeln finns med full referenslista på www.perspektiv.nu

Functional foods – vart är utvecklingen på väg?

10

Av Mette Peetz-Schou, Master of Science, Köpenhamn.

Begreppen functional foods och berikning kan om något sätta känslorna i svallning. För vissa betecknar det konstig mat som man ska göra allt i världen för att hålla sig undan. För andra däremot är det en tydlig möjlighet att göra något positivt för den egna hälsan. Men vad är functional foods egentligen och vart går utvecklingen i Norden?

Det finns ingen officiell definition av begreppet functional foods. Det tycks emellertid råda enighet om att det är livsmedel som har effekter utöver vanliga livsmedel vid vanlig konsumtion. I vissa sammanhang betonas dessutom att effekterna kan dokumenteras, medan effekterna i andra sammanhang förmedlas som en del av marknadsföringen av produkten.

Avsaknad av officiell definition förvirrar debatten

Definitionen tycks vara beroende av vilket perspektiv man har på begreppet. Om man är intresserad av att skydda konsumenterna så att de inte vilsledds av producenterna, eller om man är mer intresserad av att tillgodose de behov som konsumenterna uppfattas ha. Det råder dock inte något tvivel om att avsaknaden av en entydig definition av begreppet förvirrar debatten om functional foods, och därmed vilken roll man tror – och vill – att de ska få i framtiden.

Ett brett sortiment av livsmedel

Tage Affertsholt, delägare i 3 A Business Consulting i Danmark, har många års erfarenhet av rådgivning till företag om functional foods. Han definierar functional foods som helt vanliga livsmedel som har gjorts mer hälsosamma. Affertsholts grundinställning är att alla livsmedel på ett eller annat sätt är funktionella genom att de påverkar kroppen när de konsumeras. Men han definierar också en hierarki med fyra nivåer livsmedel, som enligt hans åsikt blir mer och mer funktionella (se figur 1).

Nederst i denna hierarki, på nivå 1, placerar han de näringsmodifierade produkterna, till exempel skummjolk och fullkornsbröd. Det är vanliga livsmedel som har optimerats genom

att man avlägsnat något eller låtit något vara kvar som annars brukar avlägsnas. Allt för att främja det hälsosamma.

På nivå 2 kommer produkter där man tillsatt exempelvis vitaminer eller mineraler. Näst överst, på nivå 3, sätter han produkter som tillförts probiotika, det vill säga levande bakteriekulturer som påverkar tarmvägen och tarmfloran när de konsumeras, eller prebiotika, det vill säga fiberkomponenter. Överst, på nivå 4, placerar han produkter som förtjänar hälsopåståenden, till exempel margarinprodukten Becel pro.activ, som har dokumenterade fördelar när det gäller att förebygga hjärt-kärlsjukdomar.

Enligt Tage Affertsholt täcker begreppet functional foods således ett mycket brett sortiment av livsmedel med vitt skilda egenskaper, men som samtliga – på ett eller annat sätt – kan bidra till god hälsa.

Enhetlig lagstiftning skulle påskynda utvecklingen

Tage Affertsholts uppfattning är att functional foods kan utvecklas till något stort – även här i Norden.

– Folk är generellt mycket intresserade av att påverka sin hälsa genom maten och den tidigare utvecklingen har visat att det är mer den politiska miljön i de olika länderna än konsumenternas intresse för produkterna som har betydelse för utvecklingen, säger han.

I Finland och Sverige har man tidigt, även från myndigheternas sida, insett de potentiella fördelarna med att utveckla functional foods. Här har man väletablerade forskningsenheter som arbetar med att utveckla nya produkter och företagen har fått

Indelningen anger inte vilket värde de olika produkterna kan ha för hälsan, utan är enbart till för att visa att det finns olika sorters teknik och dokumentation bakom framställningen av olika typer av functional foods (källa: Tage Affertsholt).

möjlighet att förmedla de hälsosamma fördelarna i sin marknadsföring av produkterna. I dessa länder blomstrar marknaderna med functional foods.

I Danmark och Norge däremot har man inte satsat så målinriktat på forskningen, och myndigheterna, liksom konsumentorganisationerna och andra icke-statliga organisationer, gör allt man kan för att hindra företagen att förmedla närings- och hälsosamma fördelar om sina produkter. I en sådan miljö blir marknaderna självfallet sämre utvecklade, menar Tage Affertsholt.

– Det avgörande för framtiden är att vi snart får en gemensam europeisk lagstiftning som gör det möjligt att få ut produkter på marknaden i samtliga nordiska länder. Med en sådan lagstiftning, som föreskriver vad man får säga om functional foods, hur effekten ska dokumenteras och i vilka livsmedel man får tillsätta exempelvis vitaminer och mineraler, blir den politiska miljön i länderna mindre viktig. Då får konsumenterna själva en möjlighet att välja. Och då tror jag att många väljer functional foods, säger Tage Affertsholt.

Läs mer om lagstiftningen för functional foods, nu och i framtiden, i rutan på sidan 14.

Stor potential

Mats Larsson, forskningsdirektör vid

Figur 1. Begreppet functional foods omfattar ett brett utbud av livsmedel



11



12

Cerealia AB i Sverige, håller med Tage Affertsholt. Mats tror också att den harmoniserade lagstiftningen får stor betydelse för utvecklingen av functional foods i Norden och han nickar också igenkännande åt beskrivningen av skillnaderna mellan de nordiska länderna.

– Vi tror att marknaden för functional foods är jättestor. Folk vill köpa produkter som de upplever kan påverka deras hälsa positivt. Redan nu ser vi en stor tillväxt i försäljningen av functional foods i Sverige och Finland. Även i Norge växer marknaden, därför att myndigheterna inte slår till så hårt mot dem som berättar om hälsofördelarna med livsmedlen som man gör i Danmark, säger Mats Larsson.

De nya produkterna

Mats Larsson menar att det är en ren gissning vilka produkter som kommer fram. Personligen tror han att probiotika har nått sin topp nu. Det finns redan många produkter på marknaden där olika bakteriekulturer har tillsatts. Dessutom kan det

vara svårt att bevisa vilken nytta de gör.

På sikt tror Mats Larsson att det finns större potential för prebiotika, det vill säga produkter med tillsatta fiberkomponenter, därför att folk kan känna att de mår bättre när de äter dem. Men även produkter berikade med vitaminer eller mineraler är populära, och Mats Larsson tror att marknaden kommer att växa ytterligare eftersom folk har lätt att förstå effekten av dem.

– En annan kategori av functional foods som jag tror mycket på är produkter som har lågt glykemiskt index eller som innehåller specifika kolhydrater, till exempel betaglukan. Redan i dag finns många av dessa produkter på marknaden i USA, där de särskilt konsumeras av personer som vill gå ned i vikt eller hålla sin vikt. Däremot tror jag att det förhåller sig på ett annat sätt med vetenskapliga produkter som exempelvis kan minska risken att man utvecklar hjärt-kärlsjukdomar. Här tror jag mer på att folk väljer de naturligt

Begreppen functional foods och berikning kan sätta känslorna i svallning.

sunda lösningarna, till exempel fullkornsprodukter, och byter ut den grädde som de vet är fet och som de förstår att de bör avhålla sig ifrån, och i stället äter vegetabiliska alternativ, säger Mats Larsson.

Behov av forskning

Forskningsdirektören vid Danisco i Danmark, Leif Kjærgaard, är inte helt överens med Mats Larsson när det gäller probiotika. Men även han tror på tillväxt för functional foods som tillsätts prebiotika, liksom inom många andra områden. Enligt Leif Kjærgaard befinner vi oss nu i ett mycket tidigt skede i utvecklingen av functional foods. Konsumenten vill ta ansvar för sin egen hälsa och functional foods kan vara ett sätt att göra detta – kombinerat med vanligt sunt förnuft. Men det är fortfarande mycket man inte vet och därför är forskning av avgörande betydelse för utvecklingen.

– Vi måste först och främst veta varför vi blir sjuka och hur sjukdomar utvecklas. Sedan måste vi ta reda på vilka ämnen som påverkar sjukdomsutvecklingen ända ned på gennivå. Dessutom måste vi veta mer om hur ämnen i maten påverkar oss. Om vi exempelvis visste mer exakt vad i maten som gör att vi känner oss mätta och kunde sätta samman livsmedel som är mer mättande än vad fallet är i dag, skulle functional foods kunna bidra aktivt i kampen mot fetma. Functional foods med särskilt mättande egenskaper ser jag en stor potential i, liksom i probiotika, eftersom det är ett område där det ständigt upptäcks nya användningsområden för vissa bakteriestammar, säger han.

Smak och hälsa

Enligt Leif Kjærgaard är emellertid det hälsosamma inte allt.

Livsmedlens smak och konsistens är minst lika viktig. Det är endast ett fåtal som vill kompromissa om livsmedlens sensoriska kvalitet för att få en hälsosam fördel.

– Det är därför vi som ingrediensproducent står inför något av en dubbel utmaning när det gäller functional foods. Å ena sidan måste vi utveckla ingredienser som har en gynnsam effekt på hälsan när de tillsätts i livsmedel, men å andra sidan är det lika viktigt att vi utvecklar ingredienser som ser till att produkterna smakar bra och har en tillfredsställande konsistens. Annars blir functional foods inte sålda, säger Leif Kjærgaard.

Han anser att functional foods framgång i hög grad är beroende av ingrediensproducenternas förmåga att hitta "både-och-lösningar", till exempel en bakteriekultur som både är hälsosam och ger yoghurten god smak och bra konsistens.

Nödändigt att berätta om fördelarna

Produktchefen hos Tine Norske Mejerier, Johannes Blekeli, håller med om smakens betydelse för functional foods. Han har ansvaret för Biola, som är en rad mejeriprodukter med tillsatt LGG-kultur, och han är övertygad om att Biolas goda smak har varit en väsentlig orsak till att produkten blivit så stor i Norge. Många köper den tack vare smaken och inte så mycket till följd av de hälsomässiga fördelarna genom den tillsatta LGG-kulturen.

– Men det är en lång och seg process att få konsumenterna att prova de hälsofrämjande produkterna. Särskilt när man bara i mycket begränsad omfattning får berätta om fördelarna. Det har tagit oss nästan

sju år att utveckla Biola till det produkten är i dag. Det är viktigt att även anställda inom hälsosektorn får upp ögonen för produkterna och vågar rekommendera dem, säger Johannes Blekeli.

Rynkeby Foods i Danmark har tagit konsekvenserna av förbudet att berätta om de hälsofrämjande produkterna i Danmark. Direktör Jørgen Dirksen förklarar att företaget av den anledningen endast marknadsför produkter som riktar sig till cateringbranschen med fokus på äldre personer som kan ha vitamin- eller mineralbrist. Här behöver man inte göra så mycket reklam. Här finns nämligen yrkesmän som själva kan jämföra fördelarna med de vitaminberikade produkterna gentemot andra produkter när de gör sina inköp.

– Men myndigheternas restriktiva inställning till functional foods har också smittat av sig på befolkningen. Just nu finns det en allmän skepsis inför functional foods i Danmark. Jag är dock säker på att den kommer att avta när produkterna kommer och man kan berätta om fördelarna. Det visar åtminstone erfarenheterna från exempelvis Sverige, där man länge har kunnat berätta om fördelarna, fortsätter Jørgen Dirksen, som ser fram emot att lagstiftningen kring functional foods blir harmoniserad.

Inte berikat godis

Jørgen Dirksen tror att den mycket negativa kritiken av functional foods i Danmark får stor betydelse för utvecklingen av functional foods i framtiden. Det kommer att bli självdisciplin i branschen. De skrämselbilder som förekommit i debatten håller inte. Jørgen Dirksen är därmed överens med både Mats Larsson från Cerealia AB och Leif Kjærgaard från

Danisco om att framtidens functional foods främst blir produkter som på förhand uppfattas som hälsosamma. Särskilt mejeriprodukter, men även safter och juicer och produkter som grundas på spannmål, till exempel bröd, gröt och frukostprodukter.

– Det är inte berikade konfektyrprodukter, som ibland tar stor plats i debatten om functional foods, som kommer att dominera marknaden.

Dessvärre har de bidragit till att ge befolkningen en mycket dålig bild av vad functional foods kan vara och hur de kan bidra till förebyggande av en lång rad sjukdomar i framtiden, säger Leif Kjærgaard.

13

REFERENSER

Lagstiftningsunderlag

1. Märkningsdirektiv 2000/13/EG: Europaparlamentets och rådets direktiv 2000/13/EG av den 20 mars 2000 om tillnärmning av medlemsstaternas lagstiftning om märkning och presentation av livsmedel samt om reklam för livsmedel, som ändrats genom kommissionens direktiv 2001/101/EG av den 26 november 2001.
2. Förordning om nya livsmedel (258/97): Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 258/97 av den 27 januari 1997 om nya livsmedel och nya livsmedelsingredienser.
3. Förslag till Europaparlamentets och rådets förordning om näringspåståenden och hälsopåståenden om livsmedel. KOM (2003) 424 slutlig, 2003/0165 (COD).

Artikeln finns med full referenslista på www.perspektiv.nu

Reglering av functional foods nu och i framtiden

Det finns ingen allmängiltig definition av functional foods och inte heller någon lagstiftning som reglerar dem, varken på nationell eller europeisk nivå.

I princip regleras functional foods på två olika sätt. Dels med avseende på vad de kan/måste bestå av, och dels genom vad man får säga om dem.

Lagstiftning om sammansättning av functional foods

I dag finns ingen gemensam europeisk lagstiftning som föreskriver vilka vitaminer, mineraler eller andra verkliga hälsofrämjande ämnen som får tillsättas i livsmedel. Nationell lagstiftning i det land där livsmedlet marknadsförs är därför avgörande för vilka functional foods som kan finnas på marknaden i ett enskilt land. Det förhåller sig emellertid så att alla nya livsmedel som inte har konsumerats i någon nämnvärd omfattning i ett EU-land före 15 maj 1997 måste säkerhetsvärderas innan de får säljas inom EU. Detta gäller även functional foods som exempelvis innehåller ingredienser som inte har konsumerats i nämnvärd omfattning före detta datum i ett EU-land. I praktiken görs denna värdering genom EU:s förordning om nya livsmedel. Om ett livsmedel godkänns enligt denna förordning kan det marknadsföras fritt i alla länder inom unionen, oberoende av den gällande nationella lagstiftningen.

Vägen är banad för ny EU-lagstiftning
Inom EU har man länge arbetat med att harmonisera lagstiftningen om vilka vitaminer och mineraler samt – på sikt – andra hälsofrämjande ämnen som får tillsättas i livsmedel. Ett förordningsförslag har godkänts av kommissionen och överlämnats till rådet och parlamentet för vidare behandling. I förordningen anges bland annat att man ska kunna tillsätta vitaminer och mineraler samt andra ämnen i vanliga livsmedel inom närmare fastställda gränsvärden. Det anges inga näringsmässiga kriterier för vilka livsmedel som kan berikas, men obearbetade livsmedel och alkohol är undantagna.

Det förväntas att förordningen tidigast kommer till omröstning om ett halvt till ett helt år. När förslaget har godkänts träder det i kraft direkt i hela EU efter som det handlar om en förordning.

Nuvarande nationell lagstiftning

Tills en gemensam europeisk lagstiftning har antagits gäller nationell lagstiftning, som varierar från land till land, även inom de nordiska länderna. Gemensamt för de nordiska länderna är att det finns vissa generella tillstånd till och förbud mot tillsatser till olika livsmedel, vilket dock varierar från land till land både när det gäller vilka livsmedel, vilka näringsämnen och näringsämnenas mängd. Om ett företag

vill tillföra andra tillsatser ska det ansöka om eller anmäla det till myndigheterna i det aktuella landet, som sedan ska godkänna tillsatsen. Skillnaden mellan länderna består i myndigheternas kriterier för att godkänna eller acceptera dessa tillsatser. I Danmark och Norge har man normalt varit mycket restriktiva och endast tillåtit tillsatser där man kan dokumentera ett näringsmässigt behov inom en väsentlig del av befolkningen. I Sverige och Finland däremot har man tillåtit tillsatser som kan förbättra intaget av näringsämnen hos konsumenterna generellt.

Den danska lagstiftningen om berikning underkändes 2003 av EU-domstolen. Domstolen slog fast att man inte kan förhindra marknadsföring av en berikad produkt som marknadsförs lagligt i ett annat land inom unionen, enbart med hänvisning till att det inte finns något näringsmässigt behov hos den danska befolkningen. För att förbjuda marknadsföring av en produkt måste man genomföra en individuell riskvärdering av produkten i fråga och även bedöma om andra mindre restriktiva metoder, till exempel varningstext, kan vara tillräckliga för att produkten ska få finnas på marknaden. Det är denna dom som ligger till grund för en ändrad praxis i Danmark när det gäller godkännande av berikade produkter.

Lagstiftning om hälsopåståenden

I dag reglerar EU:s märkningsdirektiv vad som får påstås om livsmedel. I direktivet anges att man inte får tillskriva livsmedel egenskaper som förebygger, behandlar eller botar sjukdomar eller ge intryck av sådana egenskaper.

Lagstiftningen måste betraktas som bristfällig. Praxis visar att den tillämpas mycket olika i de olika länderna, och även tolkas olika inom unionen. Det är stor skillnad på vad myndigheterna i de olika länderna konkret tillåter att man berättar om livsmedlens hälsomässiga egenskaper – även mellan de nordiska länderna.

När det gäller functional foods som godkänts enligt förordningen om nya livsmedel är dock lagstiftningen klarare. Av ett godkännande enligt förordningen framgår det nämligen klart vad producenten ska skriva om livsmedlet i marknadsföringen, till exempel om det är särskilt lämpligt för personer som vill sänka sitt kolesterolvärde i blodet.

Harmonisering av lagstiftningen inom EU

Till följd av bristerna i och den skilda tolkningen av märkningsdirektivets bestämmelse om hälsopåståenden har EU länge arbetat med en mer utförlig lagstiftning inom detta område. Ett utkast till en

förordning om närings- och hälsopåståenden för livsmedel har godkänts av kommissionen och överlämnats för vidare behandling i parlamentet och rådet. Liksom i fallet med lagstiftningen om tillsatser i livsmedel förväntas även denna lagstiftning tidigast komma till omröstning om ett halvt till ett helt år.

I förordningen anges specifika riktlinjer för när man får kalla ett livsmedel exempelvis light, fettsnålt, sockerfritt osv (näringsmässiga påståenden). Dessutom anges att producenterna tillåts använda hälsopåståenden enligt närmare definierade kriterier. Påståenden får endast göras om livsmedel som uppfyller vissa näringsmässiga kriterier.

I samband med att lagstiftningen införs, utarbetas en lista med väletablerade samband mellan livsmedel och hälsa/sjukdom som generellt kan förmedlas. Dessutom tillåts producenterna ange samband mellan livsmedel och minskad risk för sjukdom genom en närmare definierad godkännandeprocess. Strikt vetenskaplig dokumentation är således ett viktigt fundament för att man ska kunna berätta om hälsomässiga fördelar med livsmedel i framtiden.

Nuvarande praxis i fråga om hälsopåståenden

EU:s märkningsdirektiv är infört i den nationella lagstiftningen i alla nordiska länder. Medan man i Danmark och Norge tolkar det som ett totalt förbud mot att göra hälsopåståenden om livsmedel, tolkar man bestämmelsen mer försiktigt i Sverige och Finland.

I Sverige tillät myndigheterna därför redan 1989 att det utvecklades ett självregleringssystem i samarbete mellan industrin och forskningsvärlden med avsikt att komplettera lagstiftningen om vilka samband mellan livsmedel och hälsa/sjukdom man konkret får förmedla i marknadsföring av livsmedel och hur detta får gå till. I dag tillåter man således i Sverige att nio olika hälsopåståenden används i marknadsföringen av livsmedel. Fram till 2001 tillät man endast allmänna hälsopåståenden, men från 2001 blev det också möjligt att få tillstånd till att framföra produktspecifika hälsopåståenden inom det system som administreras av Swedish Nutrition Foundation.

EU-lagstiftningen är också relevant i Norge

Trots att Norge inte är medlem i EU påverkar EU-lagstiftningen också dem. Det beror på att Norge är medlem i EFTA tillsammans med bland andra Island och att EFTA samarbetar med EU på en lång rad områden, till exempel livsmedelslagstiftning.

Sockrets funktionella egenskaper

Av Ewa Malmqvist, civ.ing. kemiteknik, Marknadschef Industri, Danisco Sugar.

Sockrets främsta och mest kända egenskap är att ge sött smak, men socker har många andra funktionella egenskaper som gör det till en viktig ingrediens i modern livsmedelsproduktion.

Nu lanseras en webbplats med information om sockrets funktionella egenskaper. Webbplatsen kommer att utvecklas löpande, så att informationen på sikt blir relevant för fackfolk inom olika nivåer. Här nedan behandlas ett urval av de upplysningar som återfinns mer detaljerat på www.industry.daniscosugar.com.

Söthet och smak

Söthet är en subjektiv förnimmelse som uppfattas med hjälp av smakreceptorerna i smaklöknarna och tungan, och som vidareförmedlas till hjärnan. Flera faktorer påverkar upplevelsen av söthet: sötningsmedlets koncentration, temperaturen, pH-värdet, andra ingredienser och personens känslighet.

I livsmedel där socker används i koncentrationer som ligger under tröskelvärdet för sött smak (ca 1% socker) används socker för att avstämna och framhäva andra smakintryck i livsmedlet – på samma sätt som salt används. Det gäller exempelvis pastej och såser.

Sänkning av fryspunkten

Sockrets förmåga att sänka fryspunkten är en viktig egenskap i glass och frysta desserter. Det minskar risken för att det ska bildas stora iskristaller. Små iskristaller ger en mjuk och

krämig munkänsla, och därmed också en bättre smakupplevelse. Ju högre sockerkoncentrationen är, desto lägre blir fryspunkten.

Jäsning

I jäsningsprocessen fungerar socker som näring för jästcellerna vilka ombildar socker till alkohol och koldioxid. Det behöver dock inte innebära att det blir något socker över i slutprodukten. Processen har stor betydelse i produktionen av till exempel alkoholhaltiga drycker och bakverk.

Hållbarhet

Som ett sista exempel ska nämnas att socker har konserverande egenskaper som utnyttjas i exempelvis sylt, marmelad, saft och lag. Livsmedel konserveras för att oskadliggöra eller förhindra tillväxt av mikroorganismer som förstör livsmedlet. Om sockerkoncentrationen i ett livsmedel ökas till en viss nivå, binder sockret vattnet så att tillväxten av mikroorganismer hämmas.

En hög sockerkoncentration medför också att vattnet "dras ut" från mikroorganismerna till följd av koncentrationsskillnaden. Härmed uppstår sockrets konserverande effekt. Bägge delarna förlänger livsmedlens hållbarhet.



Sockrets funktionella egenskaper

	Sötma	Smak/ arom	Volym	Textur	Hållbarhet	Jäsning	Fryspunktsnedsättning	Färg	Fuktighetsbevarande
Drycker	■	■		■	■			■	
Inläggningar	■	■		■	■			■	
Sylt/marmelad	■	■	■	■	■			■	
Såser/dressingar	■	■		■	■				
Konfektyr	■	■	■	■	■			■	
Mejeriprodukter	■	■	■	■		■			
Bageriprodukter	■	■	■	■		■		■	■
Läkemedel/non-food	■	■	■	■		■			

Returneras vid permanent adressändring

Glykemiskt index och dess betydelse för hälsa, kostrekommendationer och livsmedelsmärkning

En nordisk expertgrupp har granskat en rad studier som belyser vad glykemiskt index (GI) betyder, och hur det kan användas i samband med sjukdomsrisk och viktkontroll bland friska människor. Expertgruppen konkluderar att det behövs fler välkontrollerade studier. Det är fortfarande oklart vad glykemiskt index betyder för friska människor och därför kan en generell märkning med livsmedlens glykemiska index inte rekommenderas. En eventuell märkning bör vara produktspecifik och värderas från fall till fall.

Det glykemiska indexets betydelse för diabetes, hjärt-kärlsjukdom, övervikt och prestationsförmåga:

■ Epidemiologiska studier och interventionsstudier indikerar att kost med lågt GI kan ha positiv

inverkan på risken för kroniska sjukdomar som exempelvis diabetes och hjärt-kärlsjukdomar, men det finns ändå behov av fler välkontrollerade studier.

■ Kost med lågt GI förbättrar blodglukoskontrollen, LDL-kolesterolet och riskfaktorer för blodproppsbildning enligt interventionsstudier på diabetespatienter, men det saknas dokumentation av effekten under normala förhållanden.

■ Vad GI betyder för minskning och upprätthållande av vikten samt för den fysiska prestationsförmågan är inte heller dokumenterat.

Scandinavian Journal of Nutrition
2004;48(2):84-94

Så äter barn i Sverige

En ny nationell kostundersökning om barns matvanor genomfördes av Livsmedelsverket under våren och hösten 2003, och omfattade barn i åldrarna 4, 8 (årskurs 2) och 11 år (årskurs 5). Det huvudsakliga syftet var att få kunskap om vad barn i dessa åldrar äter och dricker, deras måltidsmönster och energi- och näringsintag. Vidare kartlades konsumtionsvanor för vissa livsmedel av toxikologiskt och mikrobiologiskt intresse.

De första resultaten från enkäten presenteras på Livsmedelsverkets hemsida: www.slv.se under "Mat & Hälsa" och "Matvanor". Rapporten kommer att presenteras under senare delen av 2004.

Nya nordiska och amerikanska näringsrekommendationer

Reviderade nordiska näringsrekommendationerna väntas i en samlad rapport i slutet av 2004, men de två första kapitlen kan redan läsas på www.norden.org/livsm/sk/andre_rapporter.asp

I de nya näringsrekommendationerna är det bland annat mer fokus på fysisk aktivitet. Dessutom har den nuvarande rekommendationen att barn och de som äter lite bör få 10 procent av energin från socker, utvidgats till att gälla hela befolkningen i den nya utgåvan.

De nya amerikanska kostrekommendationer som nyligen offentliggjorts fokuserar också på energibalans och fysisk aktivitet.

Vad gäller socker, hävdar man att det krävs fler studier som belyser sambandet mellan ett högt sockerintag och viktökning. Det konstateras dock att tidigare genomförda studier visar ett positivt samband mellan ett högt sockerintag – särskilt från sockersötade läskedrycker – och viktökning. En minskning av tillsatt socker anses därmed under-

lätta viktkontroll. En del av de studier som ligger till grund för rekommendationen kan läsas på www.perspektiv.nu.

De nya amerikanska kostrekommendationerna kan laddas ner från www.health.gov/dietaryguidelines/

Nästa temanummer av Perspektiv utkommer i början av 2005 och behandlar de nya nordiska näringsrekommendationer och officiella kostråd.