

Fakta om mat

Vad vi äter påverkar hur vi mår och vår matmiljö kan påverka vad vi väljer att äta. Här har vi samlat rekommendationer och forskning på området om kost och matmiljöer.

I vårt arbete utgår vi alltid från rekommendationerna i de Nordiska Näringsrekommendationerna och Livsmedelverkets kostråd [\[1\]](#).

De nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023, är den mest aktuella och heltäckande sammanställningen av forskning om mat och hälsa [\[2\]](#). I NNR 2023 beskrivs matvanor som är bra för hälsan på både kort och lång sikt. NNR är grunden för kostråden i Sverige och de nordiska länderna.

Vill du veta mer om NNR 2023? [Besök Livsmedelsverket: Näringsrekommendationer.](#)

Varför är det bra att äta hälsosamt?

Förebygger sjukdom

Matvanor och kosten är viktig för alla, både stora och små. Att förbättra matvanorna kan få stor effekt både för individen och för folkhälsan.

Att äta hälsosamt har en rad positiva effekter på hur vi mår. En varierad och näringsrik kost kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar med 30 till 50 procent och förebygga upp till en tredjedel av alla cancerfall, samt minska risken för diabetes typ 2 och övervikt [\[10\]](#).

Ökar välmåendet

Vad vi äter och hur vi äter påverkar vårt välmående på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi orkar mer och mår bättre. När vi äter oregelbundet och för mycket av "sällan-maten" högst upp i Sagas skafferi får vår kropp inte tillräckligt av den näring vi behöver, vilket gör att vi lättare blir trötta, irriterade och får svårt att koncentrera oss.

Att äta hälsosamt innebär både att få i sig viktiga näringsämnen, men också att få i sig energi. Vår kropp behöver lagom med energi för att fungera som den ska. Både för lite och för mycket kan leda till allvarliga hälsoproblem både nu och senare i livet. Att äta hälsosamt bidrar också till att barn växer som de ska. Därför är det viktigt att barn och unga äter varierat och regelbundet [\[3\]](#).

Hur äter barn och ungdomar idag?

Barn och ungdomar har idag en god kunskap kring vad kroppen behöver för att må bra. De känner ofta till att de bör äta mer av fullkorn, fisk, frukt och grönsaker och mindre av godis, snacks och läsk. Trots detta äter de flesta vanligtvis mjukt, vitt bröd och endast 4 av 10 anger att de ätit grönsaker varje dag den senaste veckan [\[3\]](#).

När det gäller grönsaker, frukt och bär är rekommendationen att dessa inkluderas i alla måltider för barn under 4 år. För barn mellan 4-10 år är den rekommenderade mängden 400 gram per dag och för alla över 10 år rekommenderas 500 gram per dag [\[1\]](#). Enligt Pep-rapporten 2023 äter barn och ungdomar i genomsnitt endast 270 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – vilket är ungefär hälften så mycket som rekommendationerna [\[3\]](#).

Barn och ungdomar i Sverige äter även mer rött kött och chark och mindre fisk och skaldjur än vad som rekommenderas. Idag utgör även godis, kakor, snacks och läsk 17 procent av ungdomars totala energiintag [4].

Endast 7 procent av de barn och unga som ingick i studien som låg till grund för Pep-rapporten 2024 åt fisk, grönsaker och frukt enligt rekommendationerna [2].

Matpyramiden och Sagas skafferi

Matpyramiden [5] är framtagen för att visualisera vilka livsmedel vi bör äta ofta och vilka vi kan äta mer sällan. I boken "Sagasagor - Fiffiga kroppen och finurliga knoppen" [6] har vi tillsammans med författaren och illustratören tagit fram en barnversion av matpyramiden som vi kallar Sagas skafferi, för att på ett enkelt sätt introducera barn till kost och vad kroppen behöver mer och mindre av.



I botten av matpyramiden och på den nedersta hyllan i Sagas skafferi syns den mat vi bör äta ofta, även kallad "ofta-mat". Högre upp i pyramiden och skafferiet ligger livsmedel vi kan äta mer sällan av, så kallad "sällan-mat".

Oavsett vad vi äter är det viktigt att äta varierat, eftersom olika livsmedel innehåller olika näringsämnen. En ensidig kost kan innebära att vi inte får i oss alla de näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Försök därför att variera mellan olika livsmedelsgrupper och särskilt att inkludera fullkornsprodukter, grönsaker, frukter, nötter och fisk under veckan [7].

Genom att äta hälsosamt och allsidigt redan som barn så lägger vi grunden för goda vanor redan tidigt i livet som sedan kan följa barnet upp i åldrarna. En hälsosam kost har också stora fördelar för vår tandhälsa [8]

Nyckelhålet

Det kan vara svårt att avgöra vad en produkt i butiken innehåller. Därför finns Nyckelhålet i Sverige, en symbol från Livsmedelsverket som gör det enklare att välja hälsosam mat. Nyckelhålet sätts på produkter med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer samt mindre och/eller bättre fetter [9].

Det här ska vi äta mer av

För en välbalanserad och hälsosam kost bör den största delen av vårt energi- och näringsintag komma från fiberrika spannmålsprodukter - fullkornsprodukter - så som pasta,

bröd, gryn, men även grönsaker, potatis, rotfrukter, frukt och bär, baljväxter, nötter och vegetabiliska oljor. Men för många är dessa livsmedel ofta bara en bråkdel av vad man äter under en dag [1].

Fiberrika spannmålsprodukter, frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, baljväxter och fullkorn innehåller en rad olika näringsämnen som är bra och viktiga för vår hälsa. En kost som baseras på dessa livsmedel kan minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancersjukdomar och obesitas [7].

Att äta ett par matskedar osaltade nötter och frön om dagen, samt fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan, kan tillsammans med en kost med mycket grönsaker och frukt minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. I fet fisk finns även näringsämnen, t ex D-vitamin och Omega-3-fetter som kroppen behöver för att må bra och kan vara svåra att få i sig tillräckligt av från andra livsmedel. Omega-3 är dessutom viktigt för hjärnans utveckling [7].

Det här ska vi byta ut i vår kost

Enligt NNR 2023 bör vi äta mindre av spannmålsprodukter gjorda på vitt/siktat mjöl, smörbaserade matfetter och feta mejeriprodukter [2]. Detta är till exempel vitt bröd, vanlig pasta och feta mejeriprodukter som till exempel grädde och crème fraîche.

Dessa produkter bör vi byta ut mot spannmålsprodukter av fullkorn, vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter, samt magra mejeriprodukter. Detta är till exempel fullkornspasta, fullkornsbröd, rapsolja och olivolja samt lättmjölk och naturell lättyoghurt.

Fullkornsprodukter innehåller mer och fler näringsämnen än spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl, och är en god källa till näringsämnen vi annars kan ha svårt att få i oss tillräckligt av.

Vegetabiliska oljor innehåller både enkelomättade och fleromättade fettsyror, till skillnad från smör, kokosolja och palmolja som innehåller mättat fett. Mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, medan enkelomättade och fleromättade kan minska den.

Mättat fett finns även i feta mejeriprodukter, så som ost med hög fetthalt, grädde och crème fraîche. Men mejeriprodukter innehåller även många näringsämnen som är bra för våra kroppar. Därför är det bra att välja magrare mejeriprodukter, som exempelvis lättmjölk och naturell lättyoghurt, för att minska intaget av de mättade fetterna utan att missa den goda näringen [7].

Det här ska vi äta mindre av

Högst upp i matpyramiden och ovanpå Sagas skafferi finns olika typer av rött kött, snacks och godis. Här ingår även chark och salt [5].

Rött kött innehåller många viktiga näringsämnen, men vi behöver inte äta mycket för att få i oss en lagom mängd av dessa. En för hög konsumtion av rött kött kan till och med leda till negativa hälsoeffekter, som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och tjock- och ändtarmscancer. Framför allt en för hög konsumtion av charkprodukter, som till exempel korv, kebab, bacon och leverpastej, kan öka dessa risker. Charkprodukter innehåller också ofta mycket salt, vilket i sin tur kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar [7].

Godis, glass, bakverk och söta drycker som läsk, saft och sötdryck innehåller mycket socker och energi men väldigt lite av näring i form av vitaminer och mineraler. Glass och bakverk innehåller även ofta mycket mättade fetter, som likt i feta mejeriprodukter och smör kan leda till negativa hälsoeffekter [7].

Kost och matmiljöer

NNR 2023 ger rekommendationer för en allsidig och välbalanserad kost för barn, ungdomar, vuxna och äldre [1]. Vad vi väljer att äta påverkas dock av flera faktorer som är mer eller mindre lätta för oss som individer att påverka. Matmiljön är en sådan faktor och den påverkar oss alla, och idag möts vi av många olika matmiljöer under dag.

Vad är matmiljö?

Matmiljö handlar om faktorer i den fysiska, sociala och digitala miljön som påverkar vilken mat och dryck vi köper och vad vi äter eller dricker, vilket i sin tur har betydelse för vår hälsa [11]. Många av dessa är yttre faktorer som är svåra för individen att påverka, som exempelvis utbud, pris, marknadsföring, tillgänglighet och exponering av livsmedel. Men det handlar också om faktorer som är kopplade till individens resurser, till exempel ekonomiska eller sociala, och/eller individens preferenser.

För barn och ungdomar kan matmiljön till exempel handla om hur det är i skolmatsalen där ljudnivån och tiden de har att äta är exempel på faktorer som påverkar. Det kan också handla om vilken mat- och dryckreklam de möter i fysiska och digitala miljöer. Ett annat exempel är tillgången till och utbudet som finns i idrotts- och skolkiosker, den lokala matbutiken eller i det egna hemmet [12].

Matmiljön styr till stor del hur vi väljer och konsumerar livsmedel. Vissa faktorer i matmiljön påverkar en del individer mer än andra. Därför är det bra att prata med barn och ungdomar om vad de själva upplever känns bra eller jobbigt med matmiljöerna de möter i sin vardag.

Tips till vårdnadshavare

Vill du ha tips på hur du som vårdnadshavare eller anhörig kan stötta barn och ungdomar till hälsosamma vanor kopplat till fysisk aktivitet, matvanor och skärmtid? Prata med vår chatbott eller ladda ned PDF:en "Tips till vårdnadshavare" i vårt materialbibliotek.

Referenser

1. [Livsmedelsverket](https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar) "Barn och ungdomar 2-17 år" Livsmedelsverket, 04 04 2023. [Online]. Available: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar> [Använd 29 01 2024].
2. [Nordic Council of Ministers](#) "Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating environmental aspects", Nordic Council of Ministers, 2023. ISBN 978-92-893-7533-7
3. [E. Annwall och M. J-son Höök](#) "Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta, Generation Pep, Sverige, 2024.
4. [Livsmedelsverket](#) "Riksmaten Ungdom", 2018 Livsmedelverkets rapportserie nr 14 2018. ISSN: 1104-7089
5. [Hjärt-Lungfonden](#) "Hälsosamt matmönster" Hjärt-Lungfonden, [Online]. Available: <https://www.hjart-lungfonden.se/sundkurs/halsosamt-matmonster/> [Använd 29 01 2024].
6. [J. Sundström och E. Göthner](#) "Saga sagor - Fiffiga kroppen och finurliga knoppen", ISBN 9789178036295
7. [Livsmedelsverket](#) "Råd om bra matvanor - risk- och nyttohanteringsrapport" [Elektronisk resurs]. Livsmedelsverket; 2015. Hämtad från

http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf?t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&t_q=&t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b&t_ip=10.177.14.90&t_hit.id=Livs_Common_Mo [Använd 29 01 2024].

8. [Livsmedelsverket](#). "Nyckelhålet" Livsmedelsverket 2023, [Online]. Available: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/nyckelhalet> [Använd 29 01 2024].
9. [Livsmedelsverket](#) "Vad krävs för att mat ska få märkas med Nyckelhålet?" Livsmedelsverket 06 09 2022, [Online]. Available: <https://www.livsmedelsverket.se/foretagande-regler-kontroll/regler-for-livsmedelsforetag/information-markning-och-pastaenden/nyckelhalet---foretagsinformation/nyckelhalsregler-vad-kravs-for-att-mat-ska-fa-markas-med-nyckelhalet> [Använd 29 01 2024].
10. [Livsmedelsverket](#) "Bra matvanor räddar liv", Livsmedelsverket 2023, [Online]. Available: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/bra-matvanor-raddar-liv> [Använd 29 01 2024].
11. [Folkhälsomyndigheten](#) "Matmiljöer", Folkhälsomyndigheten 2023, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/mat/matmiljo/> [Använd 29 01 2024].
12. [P. Fagerberg et al.](#) "In your face: about the food environment of children and their exposure to food advertisements", Hjärt-lungfonden; 2022. [Elektronisk resurs]. Available: https://assets.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/huh3QVVOemsHF5JiJQCZy/9e11fcb3c0e658a9bf9560b7af3174fa/RAPPORT_Barns_matmilj____sv.pdf [Använd 29 01 2024].