

# Information till alla om kostens betydelse för hälsa krävs för jämlik hälsa

David Stenholtz

Överläkare Onkologi, Ordförande Läkare för framtiden.

E-post: david.stenholtz@lakareforframtiden.se.

Olikheter i kostintag är slående i Sverige idag. Befintlig statistik visar tydligt att människor från socio-ekonomiskt svagare grupper och personer med lägre utbildning har ett mer ohälsosamt kostintag. Skillnader i kostrelaterad ohälsa är också stora och följer samma mönster. Nuvarande regeringen har satt upp ett mål att sluta påverkbara hälsoklyftor inom en generation. En kommission för jämlik hälsa är tillsatt för att utreda lämpliga åtgärder. Denna artikel sammanfattar slutsatser från expertpaneler och forskningsrapporter i denna fråga och reflekterar över vad som idag påverkar våra kostval. Det mesta talar för att det kommer behövas starka styrmedel för att utjämna skillnader kostrelaterad ohälsa. Detta skulle idag innebära en signifikant politisk kursändring.

Differences in diet is striking in Sweden today. Current statistics clearly show that diets of persons from socio-economically weaker groups and persons with lower education are more unhealthy. Differences in diet related disease are also large and follow the same pattern. The current Swedish government has set a goal to close the responsive health gaps within one generation. A Commission for equal health have been appointed to investigate appropriate actions. This article summarizes conclusions from expert panels and scientific reports relating to this issue and reflects on what is affecting our dietary choices today. Current data strongly suggests that strong political reforms will be needed to even out differences in diet related disease. As of today, this would equate to a significant change of political course.

Läkare för framtiden är en organisation som bildades av läkare 2013. Vi består idag även av sjuksköterskor, dietister, nutritionister och aktiva forskare. Vårt mål är att sprida evidensbaserad information om kostens betydelse för hälsa.

Tvårt emot vad alltför många idag tror är expertpaneler och hälsomyndigheter välden över rörande överens om vilken kost som främjar hälsa. Det handlar om att äta grönare, dvs mer mat från växtriket, mindre från djurriket och mindre processade livsmedel. Många förvånas även av att detta nu har varit den vedertagna definitionen på hälsosamt ätande i flera årtionden. Vi har gjort det till vårt huvudfokus att få fram denna information till alla.

Vårt andra huvudfokus är att informera om att stora koständringar i denna riktning ger stora hälsovinster. Våra förebilder i bildandet av Läkare för framtiden har varit den amerikanska föreningen Physicians' Committee for Responsible Medicine och i likhet med dem understryker vi de ytterligare hälsovinster som kan följa av att göra kosten helt grön. En helt växtbaserad kost (på engelska "whole foods plant-based diet") har fram till idag visat hälsovinster som överträffar mindre långtgående koständringar i flertalet studier. Bäst är detta visat vid sjukdomar som diabetes typ 2 (1) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007/> och hjärtkärlsjukdom. Vid hjärtkärlsjukdom är det visat att en helt växtbaserad kost, bestående av hela vegetabilier som frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, nötter, frön och bär inte bara bromsar sjukdomen utan får den även att gå tillbaka. Att kärlen

vidgar sig med tiden och att placken i hjärtats kranskärl gradvis tillbakabildas med en sådan kost, både med och utan extra motion, är idag visat i inte mindre än fyra studier (2-5) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9863851>, <http://www.ccjm.org/past-issues/past-issue-single-view/in-cholesterol-lowering-moderation-kills/40fdadf79afbf29419ea055b263d2e16.html>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25198208> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23550427>. Detta måste varje patient med konstaterad hjärtkärlsjukdom eller med flera riskfaktorer för denna sjukdom få veta.

I mars månad publicerades en banbrytande studie som mycket tydligt visade vinsterna av att följa globala kostråd för hälsa och de ytterligare vinster av mer långtgående koständringar. Forskare vid Oxford, däribland bidragande forskare till WHO:s stora studie Global Burden of Disease uppskattade hur mycket förtida död som kan förebyggas, hur stora miljövinster som kan göras samt hur mycket ekonomin kan vinna om hela jordens befolkning skulle anamma olika hälsosamma kostmönster (6) <http://www.pnas.org/content/113/15/4146.full>. Man fann att om hela jordens befolkning skulle följa globala kostråd liknande de från Livsmedelsverket så skulle 5,1 miljoner förtida dödsfall kunna förebyggas varje år. Ett vegetariskt kostmönster hos hela befolkningen skulle förebygga 7,3 miljoner och om alla blev veganer skulle 8,1 miljoner dödsfall förebyggas. Miljövinster var också större ju mer vegetabiliskt som åt. Besparingarna för samhället i minskade vårdkostnader uppskattades i storleksordningen tusentals mil-

jarder fram till 2030.

Oavsett var man väljer att lägga sig på denna skala anser vi det viktiga är att man gör det fullt informerad. Informationsbristen idag är skriande och detta gäller i synnerhet bland mindre privilegierade grupper i samhället. Vi har redan idag stora skillnader i kostintag i Sverige så att människor med lägre inkomst och lägre utbildning har ett mer ohälsosamt kostintag.

### **Mycket stora skillnader i kostintag och ohälsa**

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns resultat publicerade från den Nationella Folkhälsoenkäten som samlat in data om levnadsvanor och sjukdomsförekomst med separata data för olika socioekonomiska grupper (7) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/ammesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/>. Bilden som målas upp av dessa siffror talar ett entydigt språk. Hur såg de senaste siffrorna ut från 2015? Låt oss ta några exempel. Vad gäller förekomst av kroniska sjukdomar som starkt påverkas av kostintag ses stora skillnader mellan hög- och lågutbildade. Lågutbildade kvinnor uppvisar 167% mer diabetes, 131% mer högt blodtryck och 28% mer övervikt och fetma än högutbildade kvinnor.

Lågutbildade män uppvisar 160% mer diabetes, 81% mer högt blodtryck och 22% mer övervikt och fetma än högutbildade män.

Som markör för hälsosamt ätande använder Folkhälsomyndigheten intag av frukt och grönsaker. Även där

ses stora skillnader mellan olika utbildningsgrupper.

Andelen kvinnor som äter frukt och grönsaker enligt kostrekommendationer är 8% bland lågutbildade och 16% bland högutbildade. Extrem lågkonsumtion av frukt och grön (< 1 gång per dag) är 28% bland lågutbildade och 13% bland högutbildade kvinnor.

Hos män är skillnaderna mindre avseende andelen som äter enligt kostrekommendationer, 6% hos högutbildade och 5% hos lågutbildade. Extrem lågkonsumtion avslöjar dock stora skillnader även hos män. 43% av lågutbildade män är lågkonsumenter mot 28% av högutbildade.

Cancer tas inte upp i Folkhälsoenkäten men enligt Socialstyrelsens rapport Cancer i Sverige (8) <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/2011-3-26> anges att både män och kvinnor med lägre socioekonomiskt status som drabbas av cancer har cirka 20% lägre ettåröverlevnad jämfört med dem med högre socioekonomiskt status. Skillnaderna i incidens är glädjande nog små.

Således föreligger mycket stora skillnader i kostintag i Sverige idag så att lågutbildade har ett betydligt mer ohälsosamt kostintag och därav har följt en markant högre förekomst av kostrelaterad ohälsa.

Därför är det mycket glädjande att vår nuvarande regering satt upp ett mål att de påverkbara hälsoklyftorna ska slutas inom en generation. Som en start i detta arbete har det tillsatts en kommission för jämlik hälsa. Vi hoppas att deras arbete kommer leda fram till politiska åtgärder för att jämna ut de skillnader som idag finns avseende

kostmönster i relation till hälsa.

Vi träffade Kommissionen för jämlik hälsa 2016-03-30. Under detta möte framförde vi hur viktigt det kommer vara med åtgärder för att jämna ut skillnader i kostintag för att åstadkomma en jämlik hälsa. Vi presenterade Folkhälsomyndighetens rapport Matvanor och Livsmedel från 2010 (9) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12677/Matvanor-o-livsmedel-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf> som sammanfattar ovan siffror för föregående årtionde då lika slående. Vi presenterade även förslag på politiska styrmedel för att åstadkomma detta. Rapporter finns idag tillgängliga från FN (10) [http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/RegularSession/Session19/A-HRC-19-59\\_en.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/HRCouncil/RegularSession/Session19/A-HRC-19-59_en.pdf), EU (11) [http://ec.europa.eu/growth/tools-databases/newsroom/cf/itemdetail.cfm?item\\_id=7668&lang=sv](http://ec.europa.eu/growth/tools-databases/newsroom/cf/itemdetail.cfm?item_id=7668&lang=sv), WHO (12) [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/273662/Using-price-policies-to-promote-healthier-diets.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/273662/Using-price-policies-to-promote-healthier-diets.pdf) och USDA (13) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22365570> (Jordbruksverket i USA) som alla slår fast att politiska styrmedel är effektiva enligt tillgänglig vetenskap och oundgängliga för att åstadkomma en sundare utveckling av vårt kostintag.

### Vad görs idag?

Hittills har våra politiker varit mycket kallsinniga till politiska styrmedel för att underlätta hälsosamma kostval. Nyligen fick vår Landsbygdsminister Sven-Erik Bucht frågan varför det inte fanns någon punkt i nuvarande Livs-

medelsstrategi om hur vi ska minska köttkonsumtionen (14) <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=6362827>. Detta gällde miljöskäl och inte hälsa men ministern svarade att några sådana ”pekpinningar” inte var aktuella. Han uttryckte sig även okunnig över att köttkonsumtion överhuvudtaget var negativt för miljön och lika okunnig över att köttkonsumtionen ökat (40% sedan 90-talet) eller orsaken till detta (priset på kött har sjunkit 30% under samma period, justerat efter inflation).

Som svar på att England aviserat att de kommer införa en sockerskatt i nästa budget gick vår Folkhälsominister Gabriel Wikström ut i Aftonbladet och tillkännagav att något sådant inte kommer att bli aktuellt i Sverige (15) <http://www.aftonbladet.se/debatt/article22482863.ab>. Några vetenskapligt underbyggda skäl till detta angavs inte.

Bland de styrmedel som föreslås av ovan nämnda expertpaneler kan nämnas beskattning av ohälsosam mat, extra stöd för att göra hälsosam mat billigare, reklam begränsning, nationella informationskampanjer, verksam hälsomärkning av mat och främjande av hälsosamma offentliga måltider. I Sverige har vi börjat ta små försiktiga steg endast med det sistnämnda. Detta har skett på kommunal nivå genom att ett flertal kommuner har infört köttfria veckodagar eller på annat sätt sört för att göra skolmat hälsosammare. Nämnas kan även att ett fåtal kliniker, i skrivande stund Hjärtkliniken i Örebro och slutenvårdspsykiatri i norra Stockholm valt att servera vegetariskt som förstaval till inneliggande patienter. På nationell nivå har

vi fram till idag kunnat bevittna en total handlingsförklaring vad gäller att främja hälsosamma kostval. Varför?

Tre tänkbara skäl kan nämnas. För det första kan det bero på okunnighet i kostfrågan, vilket vi ser från intervjun med Landsbygdsministern. Ett andra skäl kan vara att många politiker är lierade med Livsmedelsindustrin och måna om att upprätthålla goda relationer. Det tredje och sannolikt starkaste skälet är en bedömning av opinionsläget. De flesta människor uppfattar idag politiska styrmedel över vår kost som just ”pekpinna” och att våra politiker inte ska bestämma vad vi ska äta. Denna inställning grundar sig på uppfattningen att inget annat styr våra matval och så är naturligtvis inte fallet.

Våra kostval har de senaste årtionden styrts av vår Livsmedelsindustri genom vilka livsmedel de valt att göra tillgängliga, marknadsföra och pressa ned priserna på. Dessvärre har detta varit huvudsakligen ohälsosamma livsmedel vilket följaktligen drivit våra matval i fel riktning.

För det första främjar industrin processade livsmedel som socker, vitt mjöl och processade fetter. Dessa varor har lång hållbarhetstid och kan massproduceras till låg kostnad och sedan säljas med stor vinstmarginal. Det livsmedel som har störst vinstmarginal i förhållande till produktionskostnad är läsk.

För det andra dominerar marknadsföring av animaliska livsmedel. Detta beror på att de produceras i flera led vilket sysselsätter fler personer än andra livsmedel. Industrin är därför mån om att konsumtionen av animaliska

livsmedel inte sjunker eftersom detta skulle leda till ett mycket större samsättningsfall jämfört med om konsumtionen av grönsaker sjönk.

FN går i sin ovan nämnda rapport (10) så långt som att beskriva dagens matförsörjningssystem som gravt dysfunktionellt och ett recept för ohälsa. Dagens missriktade subventioner främjar ohälsosam mat på bekostnad av hälsosam och politiska styrmedel måste till för att kompensera för detta.

Medborgare i samtliga OECD-länder får betala tre gånger för ohälsosam mat, först som produktionsstöd, sedan som marknadsföringsstöd och sedan för sjukvårdskostnader som den ohälsosamma maten orsakar.

Inom EU används varje år mer än 200 miljarder kronor av europeiska skattepengar till jordbruksstöd till livsmedel med säker negativ inverkan på hälsan som rött kött, chark, socker och feta mejeriprodukter (16) <http://www.aftonbladet.se/debatt/article22571403.ab>. Tobaksodling erhöjll likaledes jordbruksstöd fram till 2010 då de av uppenbara skäl avskaffades. Vi måste fråga oss om inte stöden till produktion av ohälsosam mat även bör fasas ut.

### Industrins ansvarslöshet

Livsmedelsindustrins ansvarslöshet stannar dessvärre inte vid marknadsföring. Den del av industrin som producerar ohälsosam mat har idag en agenda för att aktivt motverka hälsoarbete på samma sätt som tobaksindustrin arbetade på 50- och 60-talet. Detta kan låta konspiratoriskt för den oinvidde men dessa strategier finns

analyserade i ett flertal vetenskapliga artiklar. I en artikel publicerad i *Lancet* 2013 (17) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23410611> går forskarna så långt att beskriva livsmedelsindustrin som sjukdomsvektorer för de kroniska sjukdomar som dominerar i vår del av världen. På samma sätt som myggor är vektorer för malaria är industrin vektorer för diabetes, övervikt, hypertoni, hjärtkärlsjukdom mm. Forskarnas slutsats är att livsmedelsindustrin inte bör ha någon aktiv roll i arbetet för att främja hälsosamma kostval. Självreglering saknar evidens som effektiv metod utan politiska styrmedel är vad som måste till för en balanserad matförsörjning.

Forskare från Yale publicerade 2009 en analys med titeln "Farorna med att ignorera historien: Tobaksindustrin spelade fult och miljoner dog. Hur lik är livsmedelsindustrin?" (18) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2879177/>. Analysen gör gällande att flera likheter föreligger. Livsmedelsindustrins strategier för att motverka hälsoarbete sammanfattas i 7 punkter. 1. Fokus på personligt ansvar som orsak till ohälsosamt ätande. 2.

Lyfta farhågor att politiska styrmedel begränsar individers frihet. 3. Svartmåla kritiker och utmåla dessa som representanter för förmyndarstaten. 4. Kritisera studier som skadar industrin som "skräpvetenskap". 5. Understryka vikten av motion framför kostens betydelse. 6. Påstå att det inte finns någon bra eller dålig mat och därför inga livsmedel som bör bli föremål för begränsande åtgärder. 7. Plantera tvivel när varningar utfärdas som berör industrin.

Det är inte svårt att finna exempel på denna kommunikation i våra medier. Alla politiker och företrädare för statliga verk som berör kost är ständiga mål för dessa strategier och det är därför av stor vikt att medvetenheten ökar så att de kan bemötas på adekvat sätt. Att strategierna fram till idag varit framgångsrika visar allmänhetens motvilja mot politiska styrmedel över våra kostval liksom politikernas bristande handlingskraft.

### Hur mycket tjänar samhället?

Hur stora vinster skulle samhället göra om politiska styrmedel för hälsosammare ätande infördes? Detta framkommer av ovan nämnda rapport från USDA (13). Där räknade man enligt vedertagna metoder först hur mycket konsumtionen ändras av ett livsmedel om priset ändras 10% genom beskattning eller särskilt stöd. Sedan räknade man hur mycket det genomsnittliga kolesterolvärdet skulle sjunka i befolkningen av denna koständring. Detta lägre kolesterol skulle i sin tur leda till minskat insjuknande i hjärtkärlsjukdomar och minskade sjukvårdskostnader som följd.

För varje dollar skatt som läggs på att göra processad mat dyrare skulle samhället få tillbaka 2,12 dollar i besparad vård. För feta mejeriprodukter är samma siffra 2,03 dollar. Om staten i stället subventionerade hälsosamma livsmedel skulle varje dollar som användes till att göra grönsaker billigare ge tillbaka 3,61 dollar i besparad vård. Samma siffra för fullkornsprodukter är 13,20 dollar. Således innebär dessa politiska styrmedel en investering som

ger tillbaka mellan 200 och 1000% av investeringen. Vilket företag skulle avhålla sig från en sådan investering? Noteras bör även att USDA här enbart räknade på en kronisk sjukdom så den totala vinsten för samhället är sannolikt långt större.

Att politiker fram till idag avhåller sig från dessa samhällsviktiga åtgärder är förvånande sett till befintlig kunskap. I synnerhet eftersom det inte bara handlar om besparade kostnader utan även en ökning av livskvalitet i befolkningen liksom förebyggande av sjukdom, lidande och förtida död.

### **Jämföra ohälsosam mat med rökning?**

Om vi jämför alla de åtgärder som vidtagits för att minska tobaksrökning med den totala frånvaron av åtgärder som vidtagits för att främja hälsosamt ätande kan vi slås av en milsvid skillnad som inte kan motiveras på rationell eller vetenskaplig grund.

Jämförelsen är dock mycket hoppgivande. Motståndet vi ser idag mot styrmedel för hälsosamt ätande är i stort sett identiskt med det motstånd som fanns under 50- och 60-talet mot att samhället skulle verka för minskat rökande. Samma argument lyftes då om individens val och frihet och samma ovilja att erkänna producentens och samhällets ansvar förelåg.

Idag är det ytterst få som skulle förespråka att tobaksskatten ska tas bort, inte heller reklambegränsning eller vårdens och hälsomyndigheters arbete att informera om risker med tobaksrökning kritiserar.

Det har tagit mycket lång tid men

långsamt har samhället flyttat fram sina positioner i arbetet att minska rökning. Det var en process som gjordes möjlig genom att vi gradvis blev alltmer informerade. Politiker uppvisade gradvis mer mod i att belysa och motverka producenternas strategier att motverka en sundare utveckling. Mycket talar för att vi kommer gå i samma riktning vad gäller vårt matintag.

Av den sammantagna informationen som presenterats här är det uppenbart att regeringens mål att sluta påverkbara hälsoklyftor inom en generation inte kommer att kunna uppfyllas om inte frågan om vårt kostintag vägs in. Politiska styrmedel för hälsosammare ätande kommer att underlätta sunda val för alla men personer med lägre socioekonomiskt status som idag har svårare att själva hålla sig informerade och stå emot reklam och lockpriser kommer att vinna mest. Detta kommer att leda till en utjämning av de skillnader både i kostintag och ohälsa som är alltför uppenbara idag.

Regeringens mål att sluta hälsoklyftor är ett första steg i en mycket sund riktning. Låt oss hoppas att kursen hålls. Kommissionen för jämlik hälsa kommer att publicera sina resultat senast 31 maj 2017. Det mesta talar redan för att resultaten kommer att framtinga en politisk kursändring avseende styrmedel för sundare ätande vilket kommer innebära en mycket stor vinst för hela samhället och vår hälsa.

## Referenser

1. Barnard et al, A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial, *Am J Clin Nutr.* 2009 May; 89(5): 1588S–1596S.
2. Ornish et al, Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA.* 1998 Dec 16;280(23):2001-7.
3. Esselstyn, In cholesterol lowering, moderation kills, *CCJM* 2000 08;67(8):560-564.
4. Esselstyn, et al, A way to reverse CAD? *J Fam Pract.* 2014 Jul;63(7):356-364b.
5. Gupta et al, Regression of coronary atherosclerosis through healthy lifestyle in coronary artery disease patients--Mount Abu Open Heart Trial. *Indian Heart J.* 2011 Sep-Oct;63(5):461-9.
6. Springmann et al, Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *PNAS* April 12, 2016, vol 113, no 15
7. [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)
8. Socialstyrelsen, *Cancer i Sverige* 2011
9. Statens folkhälsoinstitut, *Matvanor och Livsmedel* 2010
10. Human Rights Council Nineteenth session Agenda item 3, Report submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter, 2011
11. Food taxes and their impact on competitiveness in the agri-food sector, a study, Rotterdam 2015
12. WHO, *Using price policies to promote healthier diets*, 2015
13. Rahkovsky et al, Food prices and blood cholesterol. *Econ Hum Biol.* 2013 Jan;11(1):95-107
14. Ekot, 8 feb 2016
15. Aftonbladet Debatt 21 mars 2016
16. Aftonbladet Debatt 6 april 2016
17. Moodie et al, Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *Lancet.* 2013 Feb 23;381(9867):670-9.
18. Brownell et al, The Perils of Ignoring History: Big Tobacco Played Dirty and Millions Died. How Similar Is Big Food? *Milbank Q.* 2009 Mar; 87(1): 259–294.