

# Hållbart Matsystems remissvar på Livsmedelsverkets förslag till nya kostråd 2025

Förslag till uppdaterade generella kostråd för den vuxna befolkningen  
Diarienummer: 2023/04398



**Hållbart  
Matsystem**

Linda Lindström och Jonas Norberg  
[www.hallbartmatsystem.se](http://www.hallbartmatsystem.se)

Inlämningsdatum 2024-10-22

# Innehållsförteckning

1. [Inledning](#)
2. [Vår argumentation](#)
  - 2.1. [Spannmålsprodukter – bröd, pasta, gryn och ris](#)
  - 2.2. [Grönsaker, frukt och bär](#)
  - 2.3. [Baljväxter – bönor, ärtor och linser](#)
  - 2.4. [Nötter och fröer](#)
  - 2.5. [Matfetter och fettkällor](#)
  - 2.6. [Mejeriprodukter](#)
  - 2.7. [Rött kött och charkprodukter](#)
  - 2.8. [Fisk och skaldjur](#)
  - 2.9. [Godis, choklad, glass, bakverk och söta drycker](#)
  - 2.10. [Alkohol](#)
3. [Våra råd till Livsmedelsverket](#)
4. [Hållbart Matsystems förslag på nya kostråd 2025](#)
5. [Avslutande sammanfattning](#)

# 1. Inledning

Vi vill inleda med att uttrycka vår djupa oro över regeringens beslut att Livsmedelsverkets kostråd inte ska beakta miljöaspekter, med motiveringen att detta kan äventyra livsmedelsstrategins mål om ökad svensk animalieproduktion till år 2030. Landsbygdsministern skriver:

*”Regeringen har därför beslutat att den svenska implementeringen av NNR23 i våra nationella kostråd enbart ska utgå ifrån de näringsfysiologiska delarna av studien och att råden i övrigt ska bidra till att stärka vår försörjningsförmåga, beakta fördelarna med animalieproduktion och utgå ifrån vad vi i Sverige har goda naturliga förutsättningar att producera.”<sup>1</sup>*

Detta beslut framstår som orimligt med tanke på att miljö och hälsa är nära sammanflätade; det som gynnar miljön är ofta också fördelaktigt för folkhälsan.

Det är därför av yttersta vikt att Livsmedelsverket baserar sina kostråd på oberoende och evidensbaserad forskning och motstår påverkan från starka särintressen som strävar efter att öka konsumtionen av animaliska produkter. Ett vetenskapligt grundat förhållningssätt är nödvändigt för att främja folkhälsan och säkerställa hållbara kostvanor.

Växtbaserad mat stärker Sveriges livsmedelsberedskap genom att effektivisera resursutnyttjandet, särskilt i kristider. Animalieproduktionen upptar 83 procent av världens odlingsmark men bidrar med endast 18 procent av kalorierna i vår kost.<sup>2</sup> Odling av spannmål och baljväxter för humankonsumtion kräver mindre resurser och är mindre importberoende än animalieproduktion, vilket gör oss mindre sårbara vid störningar i handelsflödet. Genom att fokusera på växtbaserad produktion ökar Sverige sin självförsörjningsgrad och stärker beredskapen inför framtida kriser.

EU-kommissionens vetenskapliga rådgivare<sup>3</sup> och Nordiska ministerrådet<sup>4</sup> förespråkar skatter på kött och socker samt subventioner för frukt och grönsaker Detta för att underlätta övergången till ett framtida huvudsakligen växtbaserat samhälle. Det är av avgörande betydelse att Livsmedelsverket stödjer denna ambition genom att tydligt kommunicera att konsumtion av animaliska produkter väsentligt bidrar till försämrade folkhälsa och att en växtbaserad kost rik på grönsaker, frukt, bär, baljväxter och fullkorn är att föredra.

---

<sup>1</sup> Aftonbladet Debatt: [Sverige behöver öka köttproduktionen – inte minska den](#)

<sup>2</sup> Tidskriften Science: [Mat med mindre miljöpåverkan: Hur producenter och konsumenter kan bidra](#)

<sup>3</sup> Hållbart Matsystem: [Stöd EU-kommissionens matpolitik](#)

<sup>4</sup> Hållbart Matsystem: [Stöd Nordiska ministerrådets matpolitik](#)

## 2. Vår argumentation

### 2.1 Spannmålsprodukter – bröd, pasta, gryn och ris

En överväldigande mängd vetenskaplig evidens stödjer rekommendationen att inkludera fullkornsprodukter i kosten. Fullkorn utgör en rik källa till essentiella näringsämnen, inklusive kostfiber, vitaminer, mineraler samt bioaktiva föreningar som fenolföreningar och antioxidanter. Dessa näringsämnen och föreningar bidrar till flera betydande hälsofördelar: minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar, förebyggande av typ 2-diabetes, förbättrad viktkontroll och ökad mättnadskänsla, samt minskad risk för vissa cancerformer.<sup>5</sup>

Rekommendera "**Ät fullkorn**" istället för "**Ät mer fullkorn. Välj andra spannmålsprodukter framför ris**". Detta innebär att systematiskt ersätta raffinerade spannmålsprodukter med fullkornsalternativ för att maximera de hälsofrämjande effekterna. Genom att integrera fullkornsprodukter i den dagliga kosten kan individer proaktivt förbättra sin hälsa och minska risken för flera kroniska sjukdomar. Det är ett enkelt men effektivt steg mot en mer hälsosam livsstil.

### 2.2 Grönsaker, frukt och bär

Enligt Nordiska Näringsrekommendationerna 2023 finns stark evidens för att ett dagligt intag av 500-800 gram eller mer per dag av olika grönsaker, frukt och bär, totalt. Det minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer. Dessutom bidrar det till bättre viktkontroll och förbättrad tarmhälsa genom ett högre intag av kostfiber, vitaminer, mineraler och antioxidanter.<sup>6</sup>

Specificera rekommendationen till "**minst 500–800 gram**" istället för "**minst 500 gram**". Detta ger tydligare vägledning och kan motivera individer att sträva efter ett högre intag. Det är särskilt viktigt eftersom genomsnittssvensken konsumerar betydligt mindre än den lägre gränsen på 500 gram per dag. En mer detaljerad rekommendation hjälper till att minska osäkerheten kring hur mycket som bör konsumeras för att uppnå optimala hälsoeffekter.

### 2.3 Baljväxter – bönor, ärtor och linser

Vetenskaplig evidens stödjer starkt en daglig konsumtion av baljväxter, såsom bönor, linser, kikärtor och ärtor, på grund av deras omfattande hälsofördelar och höga näringsvärde. Baljväxter är rika på högkvalitativt protein, kostfiber, komplexa kolhydrater, vitaminer (särskilt B-vitaminer) och mineraler som järn, magnesium och kalium. De innehåller också bioaktiva föreningar som antioxidanter och fytokemikalier, vilka bidrar till att minska risken för kroniska sjukdomar.<sup>7</sup>

Genom att specificera rådet till "**Ät baljväxter, gärna varje måltid, och variera mellan sorterna**" ger man tydligare vägledning och betonar vikten av både frekvens och variation. Detta stimulerar till ökad konsumtion av dessa näringsrika livsmedel, vilket är särskilt viktigt då den genomsnittliga konsumtionen av baljväxter i Sverige är låg.

---

<sup>5</sup> World Cancer Research Fund: [Fullkorn och cancerprevention](#)

<sup>6</sup> Nordiska Näringsrekommendationer 2023: [Mindre kött, mer växtbaserat](#)

<sup>7</sup> Lunds universitet: [Små förändringar gav stor effekt](#)

## 2.4 Nötter och fröer

Uppdatera kostrådet till "**Ät 40–50 gram nötter om dagen. Fröer bör också ingå i kosten**", vilket är vetenskapligt motiverat utifrån aktuell forskning som visar på större hälsofördelar med ett högre intag. Detta inkluderar minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar, bättre glykemisk kontroll, antiinflammatoriska effekter och stöd för viktkontroll. Genom att betona att fröer bör ingå i kosten, främjas en mer komplett näringsprofil och ytterligare hälsofördelar. Denna rekommendation stöder en hälsosammare och mer näringsrik kost, vilket är i linje med målet att förbättra folkhälsan baserat på vetenskaplig evidens.

## 2.5 Matfetter och fettkällor

När det gäller intaget av fett bör fokus ligga på att främja källor från hela vegetabiliska livsmedel som nötter, frön och avokado. Dessa livsmedel är rika på omättade fettsyror, fiber, vitaminer och mineraler, vilket bidrar till en rad hälsofördelar, inklusive förbättrad hjärthälsa och minskad inflammationsnivå i kroppen. Samtidigt är det väl etablerat att ett högt intag av mättat fett, som främst finns i animaliska produkter och vissa tropiska oljor, ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar genom att höja nivåerna av LDL-kolesterol i blodet.

Det bör också noteras att även om vegetabiliska oljor innehåller nyttiga fetter, är de energitäta och relativt näringsfattiga per kalori jämfört med hela livsmedel. Därför bör konsumtionen av oljor ske med måtta, och företräde bör ges till hela matfettkällor.

## 2.6 Mejeriprodukter

Det föreligger ett akut behov av att omvärdera tidigare rekommendationer avseende konsumtion av mejeriprodukter. Flera epidemiologiska studier har indikerat en möjlig koppling mellan hög konsumtion av mejeriprodukter och en ökad risk för prostatacancer.<sup>8 9 10</sup> Dessutom är laktosintolerans vanligt förekommande, särskilt bland unga svenskar med bakgrund från andra länder, vilket kan leda till gastrointestinala besvär och försämrad livskvalitet.

Att rekommendera daglig konsumtion av mejeriprodukter är därför orimligt. Den praktiska effekten blir att många individer kommer att få i sig en överdriven mängd mättat<sup>11</sup> fett, vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, även om Livsmedelsverket förespråkar magra mejeriprodukter. Det är viktigt att notera att mättat fett har en väl etablerad koppling till förhöjda nivåer av LDL-kolesterol och därmed en högre risk för aterosklerotiska sjukdomar.<sup>12</sup>

Med beaktande av dessa faktorer bör rådet om daglig konsumtion av mejeriprodukter omprövas. Istället bör Livsmedelsverket uppmuntra till intag av sockerfria, magra och berikade växtbaserade alternativ som sojadrycker, havredrycker och andra baljväxtbaserade produkter. Dessa kan tillhandahålla likvärdiga näringsämnen utan de potentiella risker som är förknippade med mejeriprodukter.

---

<sup>8</sup> Nature: [Prostatacancer](#)

<sup>9</sup> National Library of Medicine: [Prostatacancer](#)

<sup>10</sup> Jama Network: [Prostatacancer](#)

<sup>11</sup> American Heart Association: [Mättade fetter](#)

<sup>12</sup> African Journal of Biological Science: [LDL-kolesterol](#)

## 2.7 Rött kött och charkprodukter

Världscancerfonden (World Cancer Research Fund) har i sina omfattande rapporter betonat att konsumtion av rött och processat kött ökar risken för kolorektalcancer och potentiellt andra cancerformer. De rekommenderar att man begränsar intaget av rött kött och undviker processat kött helt. Dessutom understryker de vikten av att basera kosten huvudsakligen på växtbaserade livsmedel såsom fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter för att främja hälsan och minska risken för kroniska sjukdomar.<sup>13</sup>

Internationella cancerforskningsinstitutet (IARC) vid Världshälsoorganisationen (WHO) har klassificerat processat kött som cancerframkallande för människor och rött kött som sannolikt cancerframkallande. Det finns en tydlig koppling: ju större intag av rött kött och charkprodukter, desto högre är risken.<sup>14</sup>

Därför bör kostråden tydligt avråda från konsumtion av rött och processat kött. Förslaget om en maxgräns på 350 gram per vecka är missvisande, eftersom det ger intryck att det finns en säker konsumtionsnivå för dessa produkter.

## 2.8 Fisk och skaldjur

Det är av yttersta vikt att belysa att fisk och skaldjur, särskilt från Östersjön – ett av världens mest förorenade hav – kan innehålla betydande halter av miljögifter såsom kvicksilver, dioxiner och PCB.<sup>15</sup> Med tanke på att Livsmedelsverket i sitt förslag till uppdaterade kostråd avråder från konsumtion av ris på grund av dess arsenikinnehåll och rekommenderar att man "väljer andra spannmålsprodukter framför ris", bör samma försiktighetsprincip tillämpas även när det gäller fisk.<sup>16</sup>

Dessa toxiska ämnen ackumuleras i fisk, särskilt i feta arter och större rovfiskar, och kan ha allvarliga negativa hälsoeffekter vid långvarig exponering. Exponering för höga nivåer av dessa miljögifter har kopplats till neurologiska störningar, hormonella obalanser och en ökad risk för vissa cancerformer.

Livsmedelsverket avråder gravida och kvinnor i fertil ålder från att äta fet fisk från Östersjön mer än 2–3 gånger per år, på grund av hälsorisker för foster och spädbarn. Samma rekommendation gäller för barn under 18 år, för att minimera potentiella negativa effekter på hälsan. För att minimera potentiella negativa effekter på folkhälsan bör konsumtionen av fisk begränsas. Fisk står för 67 procent av vårt intag av miljögiftet PCB (19 procent kommer från mjölkprodukter och 9 procent från kött) och är vår största källa till kvicksilver.<sup>17</sup>

Vetenskapliga studier har visat att konsumtion av fisk jämfört med rött kött är förknippad med vissa hälsofördelar, såsom minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar, tack vare högre innehåll av omega-3-fettsyror och lägre mängd mättade fetter. Emellertid, när fisk jämförs med baljväxter som proteinkälla, framträder baljväxter som det överlägsna valet ur ett hälsoperspektiv.<sup>18</sup>

Baljväxter som bönor, linser och ärtor erbjuder ett näringsrikt och säkert alternativ som proteinkälla, utan risken för ackumulerade miljögifter. Till skillnad från fisk innehåller baljväxter även kostfibrer, vilka är essentiella för en god tarmhälsa och bidrar till att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Därför bör kostråden starkt uppmanas till intag av baljväxter, alger och andra växtbaserade omega-3-källor som chiafrön, linfrön eller valnötter som ett hälsosamt och hållbart substitut för fisk och skaldjur.<sup>19</sup>

<sup>13</sup> World Cancer Research Fund: [Begränsa rött och processat kött](#)

<sup>14</sup> Internationella cancerforskningsinstitutet: [Utvärderar konsumtion av rött kött och bearbetat kött](#)

<sup>15</sup> Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism: [Hälsa- och miljökonsekvenser av fiskkonsumtion: En närmare granskning](#)

<sup>16</sup> Livsmedelsverket: [Förslag på uppdaterade kostråd](#)

<sup>17</sup> Livsmedelsverket: [Dioxiner och PCB](#)

<sup>18</sup> The American Journal of Clinical Nutrition: [Jämförelse mellan valnötter och fisk](#)

<sup>19</sup> Världshälsoorganisationen (WHO): [Dioxiner och deras effekter på människors hälsa](#)

## 2.9 Godis, choklad, glass, bakverk och söta drycker

Ändra rekommendationen från "**Begränsa konsumtionen**" till "**Undvik konsumtionen**" av godis, choklad, glass, bakverk och särskilt sockersötade drycker. Detta är vetenskapligt motiverat på grund av de betydande negativa hälsoeffekter förknippade med dessa livsmedel. De innehåller höga nivåer av tillsatt socker och är energitäta utan att tillföra väsentliga näringsämnen, vilket bidrar till övervikt och fetma. Sockerkonsumtion är kopplad till en ökad risk för typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och tandkaries.

## 2.10 Alkohol

Uppdatera kostrådet till "**Undvik alkoholhaltiga drycker och andra droger**". Det är vetenskapligt motiverat och reflekterar den aktuella evidensen om de omfattande hälsoriskerna. Genom att tydligt avråda från all konsumtion betonas att ingen mängd alkohol eller droger är riskfri. Detta stärker folkhälsoperspektivet och bidrar till att minska förekomsten av alkohol- och drogrelaterade skador i samhället. I en tid då trenden går mot ökad legalisering och användning av olika droger, är det särskilt viktigt att kostråden ger tydlig vägledning för att främja en hälsosam livsstil.

## 3. Våra råd till Livsmedelsverket

### Spannmålsprodukter – bröd, pasta, gryn och ris

- **Rekommendera "Ät fullkorn":** Uppmuntra aktivt val av fullkornsprodukter som bas i kosten, istället för att föreslå att äta mer fullkorn eller välja andra spannmålsprodukter framför ris.

### Grönsaker, frukt och bär

- **Ange tydligare mängd:** Ändra rekommendationen till "**Ät minst 500–800 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer**" för att ge klarare vägledning och motivera högre intag.

### Baljväxter – bönor, ärtor och linser:

- **Rekommendera daglig konsumtion:** Ändra rådet till "**Ät baljväxter, gärna varje måltid, och variera mellan sorterna**" för att betona vikten av både frekvens och variation.

### Nötter och fröer:

- **Öka rekommenderad mängd:** Uppdatera rådet till "**Ät 40–50 gram nötter om dagen. Fröer bör också ingå i kosten**" för att främja större hälsofördelar.

### Matfetter och fettkällor:

- **Främja hela vegetabiliska fettkällor:** Uppmuntra konsumtion av nötter, frön och avokado som är rika på omättade fettsyror, fiber, vitaminer och mineraler.
- **Begränsa mättat fett och oljor:** Undvik intag av mättat fett från animaliska produkter och begränsa användningen av vegetabiliska oljor, då de är energitäta och mindre näringsrika per kalori jämfört med hela livsmedel.

### Mejeriprodukter:

- **Omvärdera daglig konsumtion:** På grund av kopplingar till ökad risk för prostatacancer och förekomsten av laktosintolerans, särskilt bland personer med utländsk bakgrund.
- **Föreslå växtbaserade alternativ:** Uppmuntra till intag av sockerfria, magra och berikade alternativ som sojadrycker, havredrycker och andra baljväxtbaserade produkter som likvärdiga näringskällor utan potentiella risker.



## Rött kött och charkprodukter:

- **Undvik missvisande maxgränser:** En maxgräns (till exempel 350 gram per vecka) ger intryck av en säker konsumtionsnivå, vilket inte stöds av aktuell forskning.

## Fisk och skaldjur:

- **Undvik konsumtion:** Eftersom fisk, särskilt från Östersjön, innehåller höga halter av miljögifter som kvicksilver, dioxiner och PCB, bör rekommendationen vara att ersätta fisk med ett ökat intag av baljväxter. Baljväxter är fiberrika, näringsrika och säkra proteinkällor utan risk för miljögifter.

## Alkohol:

- **Skärp budskapet:** Undvik all konsumtion av alkoholhaltiga drycker och andra droger.

## 4. Hållbart Matsystems förslag på nya kostråd 2025

Livsmedelsgrupp	Livsmedelsverkets förslag	Hållbart Matsystems förslag
Spannmålsprodukter – bröd, pasta, gryn och ris	Ät mer fullkorn. Välj andra spannmålsprodukter framför ris.	Ät fullkorn.
Grönsaker, frukt och bär	Ät minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. En stor andel grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök. Variera sorterna.	Ät minst 500–800 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. En stor andel grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök. Variera sorterna.
Baljväxter – bönor, ärtor och linser	Ät baljväxter ofta – gärna varje dag.	Ät baljväxter, gärna varje måltid, och variera mellan sorterna.
Nötter och fröer	Ät 20–30 gram nötter om dagen. Fröer kan också gärna ingå i kosten.	Ät 40–50 gram nötter om dagen. Fröer bör också ingå i kosten.
Matfetter	Välj rapsolja eller andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås.	Använd huvudsakligen nötter, frön, avokado och andra hela vegetabilier som fettkällor. Minimera intaget av mättat fett och använd oljor med måtta.
Mejeri- och vegetariska ersättningsprodukter	Välj magra, osötade mejeriprodukter, gärna fermenterade, som fil och yoghurt, varje dag, eller berikade vegetabiliska alternativ.	Välj sockerfria, magra och berikade växtbaserade alternativ till mejeriprodukter.
Rött kött och charkprodukter	Ät högst 350 gram rött kött i veckan, varav endast en liten andel bör vara charkprodukter.	Ät inte charkprodukter. Undvik rött kött.
Fisk, skaldjur och annan sjömat	Ät fisk 2–3 gånger i veckan.	Undvik fisk och skaldjur som har höga halter av miljögifter. Ersätt med baljväxter samt alger och andra växtbaserade omega-3-källor som chiafrön, linfrön eller valnötter.
Godis, choklad, glass, bakverk och söta drycker	Begränsa konsumtionen av godis, choklad, glass, bakverk och framför allt sockersötade drycker.	Undvik konsumtionen av godis, choklad, glass, bakverk och framför allt sockersötade drycker.
Salt	Ät högst 6 gram salt om dagen. Joderat salt.	Ät högst 6 gram salt om dagen. Använd joderat salt.
Alkohol	Begränsa intaget av alkoholhaltiga drycker.	Undvik alkoholhaltiga drycker och andra droger.
Vatten	Välj vatten framför andra drycker.	Välj vatten framför andra drycker.

## 5. Avslutande sammanfattning

Sammanfattningsvis uppmanar vi Livsmedelsverket att revidera kostråden för 2025 för att bättre reflektera den senaste vetenskapliga evidensen och främja både folkhälsa och miljö.

Genom att betona en växtbaserad kost rik på fullkorn, grönsaker, frukt, bär, baljväxter, nötter och fröer, samt genom att undvika konsumtionen av animaliska produkter, sockerrika livsmedel och alkohol, förbättrar vi avsevärt hälsan i samhället och värnar samtidigt om livsmedelsberedskapen och vår planet.

Vi ser fram emot att Livsmedelsverket överväger våra rekommendationer och arbetar för att implementera kostråd som gynnar både individens välbefinnande och vår gemensamma framtid.

Välkommen att höra av er vid frågor eller funderingar.

Stockholm, 2024-10-22

Vänliga hälsningar,

Linda Lindström och Jonas Norberg

Hållbart Matsystem  
[info@hallbartmatsystem.se](mailto:info@hallbartmatsystem.se)  
0730-231303 (Linda)