



Branschorganisationen
för dagligvaruhandeln

Diarienummer: 2023/04398
Inskickat: 2024-10-22
Ansvarig tjänsteman: Jenny Hagberg

Från:
Svensk Dagligvaruhandel

Till:
Livsmedelsverket
Avdelningen för råd och reglering / Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion

Remiss avseende förslag till uppdaterade generella kostråd för den vuxna befolkningen

Svensk Dagligvaruhandel är branschorganisationen för dagligvaruhandeln i Sverige. Våra medlemsföretag är Axfood, City Gross, Coop Sverige, ICA Sverige, Lidl Sverige och Livsmedelshandlarna. Tillsammans står vi för drygt 95 procent av dagligvaruhandeln i Sverige, med fler än 3 000 butiker över hela landet.

Varje vecka möter vi i stort sett alla människor i Sverige i våra butiker. Dagligvaruhandeln sysselsätter runt 110 000 personer, varav en tredjedel är unga (15-24 år) och en fjärdedel har utländsk bakgrund. Branschen skapar jobb, ger möjlighet att äta hållbart och hälsosamt och är en viktig samhällsfunktion i alla delar av Sverige.

Svensk Dagligvaruhandels remissvar

Svensk Dagligvaruhandel har tagit del av Livsmedelsverkets förslag till uppdaterade generella kostråd för den vuxna befolkningen och vill framföra följande synpunkter.

Hälsa, miljö och svensk livsmedelsproduktion

Basen för kostråden är de hälsomässiga aspekterna av kosten, men vi ser positivt på att man även väger in miljöaspekter, svensk livsmedelsproduktion och beredskapsperspektivet i råden. Vi vill även lyfta att det hade varit värdefullt att inkludera ett allmänt råd som främjar gemensamma måltider och matglädje.

Kommunikation och anpassning till konsumenten

Det är viktigt att kostråden målgruppsanpassas och kommuniceras på ett tydligt och konsumentvänligt sätt för att underlätta efterlevnad. Vi uppskattar den tidigare kommunikationen där ni lyfter vad man bör äta mer, mindre eller bibehålla. För att göra det ännu mer lättförståeligt rekommenderar vi att gram-angivelser kompletteras med hushållsmått såsom 0,5 liter, 2–3 stycken eller 1 matsked. Detta gör mängderna mer konkreta och lättare att relatera till för konsumenterna.

Ökad inspiration och vägledning

Vi föreslår att mer kunskapsdelning och inspiration tillhandahålls, särskilt kring hur man kan öka intaget av baljväxter och fullkorn samt minska köttkonsumtionen. Detta skulle vara till stor hjälp för konsumenterna och bidra till en sundare och mer hållbar kosthållning.

Baljväxter

Vi ser det som positivt att baljväxter får ett eget kostråd. Detta gör det lättare att ge dem den plats de förtjänar och vägleda konsumenter kring hur de kan användas i vardagskosten, exempelvis som alternativ till kött. Vi uppmanar även till fortsatt arbete med recept och kommunikation från Livsmedelsverket kring hur man kan öka mängden baljväxter i kosten.

Frukt och grönsaker

Vi ser det som bra att rekommendationen på 500 gram frukt, grönsaker och bär kvarstår, men vi tror att en höjning av denna rekommendation skulle vara en tydligare signal om vikten av att öka konsumtionen. För att göra detta mer konkret kan enklare mängdangivelser användas, exempelvis "två frukter och 1 dl bär".

Fullkorn

Vi välkomnar att mängdangivelsen 70 gram har tagits bort eftersom detta är svårt att relatera till. Nästan alla behöver äta mer fullkorn, och det vore hjälpsamt att exemplifiera vilka livsmedel som innehåller fullkorn och hur konsumenterna enkelt kan byta till mer fullkornsrika produkter i sin vardag.

Rött kött

Då många konsumenter äter mer än de rekommenderade mängderna rött kött, särskilt bland män, skulle det vara värdefullt att göra rådet mer konkret och ge exempel på hur mycket 350 gram kött motsvarar i praktiken. Detta skulle underlätta för konsumenterna att uppskatta sitt eget köttintag och därmed göra det lättare att minska det.

Mejeri och vegetabiliska ersättningsprodukter

Rekommendationen på 350–500 gram mejeriprodukter är bra, men vi föreslår att detta kommuniceras i mer lättförståeliga hushållsmått, till exempel "½ liter" istället för gram.

Salt

Bra att rekommendationen ligger kvar på samma nivå som tidigare. Vi behöver fortsätta på redan inslagen väg och befintliga råd fungerar bra.

Godis, choklad, glass och söta drycker

Vi ser gärna att rådet om att "begränsa intaget" av dessa produkter formuleras mer konkret. Det skulle kunna innebära att maximalt antal tillfällen per vecka anges och att man rekommenderar att dricka vatten till måltider. Begreppet "lördagsgodis" eller att "halvera intaget" skulle också kunna vara användbara.

Fisk, skaldjur och sjömat

Vi ser positivt på att rådet om fisk och skaldjur väntar på uppdatering tills relevant utredning är klar, och ser fram emot en framtida revidering.

Alkohol

Med tanke på alkoholens risker hade det varit bra med en tydligare definition av vad som menas med "måttlig konsumtion".