

Mat och hälsa

Arbetsgrupp: Jelena Drenjanin (ordförande) Anna Wiklund, Hillevi Engström, Maria Haglund, Linda Andersson, Margareta Nisser-Larsson och Anna-Karin Westerlund.

Maj 2009

Sammanfattning

Goda konsumtionsmönster grundläggs i på hemmaplan i familjerna. De förstärks under uppväxten i både hem och skola och är tämligen cementerade hos vuxna. Det gäller alltså för föräldrar och andra vuxna i förskola och skola att vara både goda förebilder och servera näringsrik och god mat.

Ett gott förhållande till mat påverkar hela människan positivt livet igenom. En dålig kosthållning är skadlig för både människa och miljö. Vi i arbetsgruppen tror att information om vad maten faktiskt innehåller skulle motivera människor att äta bättre.

Undersökningar visar att det finns ett samband mellan låg lön och fetma. Fetmaproblematiken är således multifaktorell och den måste angripas på olika samhällsnivåer och med flera olika strategier.

Även om vuxna har börjat träna mer på sin fritid har vardagsmotionen minskat totalt. Enkel vardagsmotion skulle således göra mycket för konditionen hos en stor grupp människor. En halvtimmes promenad per dag skulle sänka kostnaderna för sjukvården dramatiskt.

Inledning

Sverige har fantastiska konsumenter. Svenska livsmedelskunder är kräsna, otrogna och russinplockare. Det är bra! Kunderna gör att branscherna - som vill göra kunderna nöjda - anstränger sig mer.

Livsmedelsmarknaden är spännande och består av flera branscher. Den småskaliga livsmedelsverksamheten växer, vi gör vad vi kan genom att minska regelbördan, förenkla kontrollen och satsa på exporten av svenska livsmedel. Alla bör ha ett enkelt och rimligt regelverk.

Den moderata livsmedelspolitiken handlar om att driva frågor som är stabila och långsiktiga. Vi vill göra det enklare för alla att göra miljöbra saker. Det ska vara enkelt att göra goda val. Medborgaren står i fokus för vår politik vare sig hon är konsument eller livsmedelsföretagare som producent - importör eller handlare.

Vi strävar efter tydliga och långsiktiga regler som är gemensamma för EU. Vi tycker att en gemensam lagstiftning är bättre än 27 olika. Politiken handlar mest om hur vi ser på människan. Det är klart att vi står för säker mat och att människor ska må bra och ha goda matvanor. Men vi tror inte att något sådant går att tillmärka eller lagstifta. Det handlar om kunskap och vilja – att människor av egen kraft ska göra vad som är rätt för just dem.

Som tur är har livsmedelsfrågorna totalharmoniserats i EU. Samma regler ska gälla i hela Europa. Syftet är säkra livsmedel. Större krav ställs där riskerna är större. Det ökar konsumentskyddet. Allt för att medborgaren ska kunna göra medvetna val.

De faktorer som påverkar hälsan finns på olika nivåer. Vi behöver reflektera över våra levnadsvanor med matvanor och motion; levnadsförhållanden med arbetsmiljö, socialt nätverk, familjesituation och ekonomi. Förändringar på arbetsmarknaden, globalisering och samhällsekonomin går hand i hand med samhällsutvecklingen. Hushållens konsumtion har en inverkan på alla de tre dimensionerna av hållbar utveckling – ekologisk, ekonomisk och social.

Med följande rapport vill vi Moderatkvinnor gå in och påverka i sammanhang och arbeta för jämlikhet i hälsa.

Bakgrund

Alla konsumenter har ett eget ansvar, liksom varje producent och marknadsförare. Men för att konsumenter ska kunna göra rationella och medvetna val behövs information och kunskap om vad det är för produkter och ämnen vi själva äter, vad vi ger till våra barn och vad det får för konsekvenser.

När konsumenternas makt ökar blir möjligheterna att göra aktiva val större. Samtidigt ökar trycket på producenterna att ta fram och producera nyttigare och miljövänligare alternativ. Märkning och upplysning om varors innehåll och påverkan på miljön är viktiga instrument för goda val.

Detta gäller även produktionsmetoder. Sund konkurrens och god information ger således de produkter som konsumenterna efterfrågar.

Övervikt och fetma har ökat kraftigt i Sverige de senaste decennierna. Drygt varannan man och var tredje kvinna var överviktig eller fet i Stockholms län år 2002. Det visar en rapport från Avdelningen för Socialmedicin och Epidemiologi vid landstingets Centrum för folkhälsa.

Det har även skett stora förändringar i barnens hälsa under det senaste decenniet. Studier visar att allergiska besvär och psykisk ohälsa ökar bland barn och ungdomar.

Övervikt hos 18-åriga män har ökat, vilket tyder på större obalans mellan energiintag och energiförbrukning i alla fall bland yngre män. I en ny studie genomförd av Norrbotten läns landsting bland skolelever i Norrbottens län framkommer att läskkonsumtionen ökar från årskurs sju till gymnasiet, där var tionde dricker läsk dagligen.

I takt med överkonsumtion av bland annat light-produkter, sötsaker med azofärger och socker, ökar även sömnsvårigheter, stressnivån, övervikt, hyperaktivitet och allergiproblemen och den psykiska ohälsan hos våra barn och ungdomar i Sverige.

Detta leder till folkhälsosjukdomar och ibland allvarliga konsekvenser för den enskilda individen. Vi i arbetsgruppen kan inte längre acceptera att unga flickor, pojkar, kvinnor och män mår så dåligt i Sverige utan att känna till vad det beror på.

Vi tror att kunskap om kemiska tillsatser i maten skulle kunna motivera människor att göra något åt sin skadliga konsumtion. Om barn redan i tidig ålder är medvetna om konsekvenserna av att konsumera till exempel mycket light-läsk och dess miljöpåverkan i form av bland annat transport så kan de också ändra sina beteenden. Med de vuxnas hjälp.

Förskola och skola

Mat och måltider är centrala i våra liv. Både som njutning och källa till glädje, som mötesplatser och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som vuxna. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom barnen pigga och får lättare att lära.

FN:s barnkonvention belyser att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande. I konventionen läser vi att "barn har rätt att

få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära".¹

Skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn. Hem och familj har naturligtvis det grundläggande ansvaret för barnens matvanor, men eftersom de flesta barn äter många av sina måltider utanför hemmet har andra vuxna därmed inflytande över barnens matvanor.

Barn tar efter vuxnas vanor och beteenden. Goda och näringsriktiga måltider i trevlig miljö som barn och vuxna äter tillsammans ger personalen möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider.

Bra mat i skolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar elevernas behov. Maten ska kunna ätas i en trevlig miljö – inte bara lunchen, utan också när till exempel frukost och mellanmål erbjuds.

Hantering ska ske med så liten näringsförlust som möjligt enligt livsmedelslagsstiftningen.

Äldre personer i likhet med små barn riskerar i högre utsträckning än andra att insjukna i livsmedelsburna sjukdomar. Viktigt är att maten hanteras korrekt.

Den mat som idag tillagas som halvfabrikat bör minskas. Det skulle medföra att det krävs mer tillagning från grunden vilket medför något mer arbetstider. BUN i Karlstad har gjort beräkningar på merkostnaden, den är 1,00 kr/portion inom förskola och skola och 1,29 kr/portion för äldreomsorgen.²

¹ <http://www.unicef.se/barnkonventionen/barnkonventionen-hela-texten>; artikel 24, 2c och e.

² Källa?

Socioekonomiska faktorer

Den nationella folkhälsoenkäten samt resultat från COMPASS studien (2004) visar klart att andelen fetma är högre i grupper med kort utbildning jämfört med grupper med längre utbildning.³

Samband mellan låg inkomst och fetma

Kvinnliga arbetare med låg inkomst har fyra gånger prevalens av fetma (BMI>30) jämfört med kvinnliga tjänstemän med hög inkomst.

Kostvanorna skiljer sig med lägre konsumtion av frukt och grönsaker samt högre konsumtion av läsk och saft hos arbetare jämfört med lägre tjänstemän och högre tjänstemän.

Felaktigt sammansatt kost med ett alltför stort energinnehåll är en viktig orsak till övervikt. Konsumtionen av socker och fett, särskilt mättat fett, är för hög medan däremot intaget av frukt och grönsaker borde öka ännu mer.

Fetma visar sig i folkhälsoenkäten vara kopplad till stillasittande livsföring och liksom i COMPASS-studien sågs en tydlig social gradient. Fetmaproblematiken är multifaktorell och den måste angripas på olika samhällsnivåer och med flera olika strategier.

Vad vi konsumerar har således starka kopplingar till de socioekonomiska aspekterna.

Statens folkhälsoinstitut gjorde en undersökning 2007 som visade att ju kortare utbildningen var desto större var andelen kvinnor och män som åt frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan. En större andel kvinnor och män i arbetaryrken åt frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan jämfört med dem i tjänstemannayrken på mellannivå eller högre.

³ Socioekonomiska faktorer som påverkar matvanor och fysisk aktivitet och vilka åtgärder kan förbättra situationen?, Seminarium på Livsmedelsverket i den 22 oktober 2004.

Kvinnor åt betydligt oftare frukt och grönsaker än män. Det var dock endast 13 procent av kvinnorna och 5 procent av männen som åt frukt och grönsaker 5 gånger per dag eller oftare (motsvarar det nationella målet).

Övervikt hos 15-åringar är kopplad till onyttig mat, definierad som godis, läsk, snacks, kakor och snabbmat. Socioekonomiska skillnader i fetma är sannolikt mer kopplade till onyttig mat än till skillnader i fysisk aktivitet.

Matvanorna var mer oregelbundna i lågutbildade hem och frukost åts oftare i högutbildade hem. Barns matvanor hemma följer det socioekonomiska mönstret.

Ungdomars kommersiella livsstil inbegriper mat som äts ute ofta vid snabbmatsställen och där har man inte kunnat se socioekonomiska skillnader.

Konsekvenser av felaktig kost

Sjukdomar som diabetes, tarmcancer, och hjärtsjukdomar men även psykisk ohälsa breder ut sig och krymper ner i åldrarna. Enligt WHO står livsstilssjukdomarna för 60 procent av dödsfallen i världen.

Kostnaderna för övervikt, fetma och psykisk ohälsa är omfattande för både individ och samhälle.

Fysisk aktivitet och hälsa

Varannan svensk rör sig för lite.

En ökning av den fysiska aktiviteten tillhör de åtgärder som skulle ha den största positiva effekten på svenska folkets hälsa. Skulle alla följa rådet om minst en halvtimmes motion varje dag, exempelvis i form av rask promenad, skulle sjukvårdskostnaderna minska dramatiskt.

Fysisk aktivitet, matvanor och säkra livsmedel är en förutsättning för en god hälsoutveckling.

Fysisk aktivitet avser alla typer av kroppsrörelser som ger ökad energiförbrukning, exempelvis hushållsarbete, trädgårdsarbete, promenader, friluftsliv, idrottande, cykling, gå i trappor.

Den vetenskapliga rekommendationen för fysisk aktivitet innebär att alla individer bör vara aktiva i minst 30 minuter varje dag. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, såsom en rask promenad.

Samtidigt som den totala mängden av regelbunden fysisk aktivitet i vardagen verkar ha minskat i befolkningen ses en trend mot en mer fysiskt aktiv fritid bland vuxna. Ökad motion har ändå inte kompenserat för nedgången i vardaglig fysisk aktivitet i breda befolkningsgrupper.

Utvecklingen mot mer inaktiva livsstilar bidrar starkt till välfärdssjukdomar och ohälsa, samtidigt som regelbunden fysisk aktivitet främjar hälsa och välbefinnande samt har en sjukdomsförebyggande effekt.

Förutom betydelsen för den enskilde individens hälsa är det därför sannolikt mycket samhällsekonomiskt lönsamt att satsa på åtgärder för att minska stillasittandet i befolkningen.

Idrottsrörelsen och andra ideella organisationer spelar här en viktig roll.

Det finns idag ett behov av att inom hälso- och sjukvården finna nya hälsobefrämjande arbetssätt. Ett sådant arbetssätt, som under senare år såväl nationellt som internationellt vunnit allt större uppmärksamhet, är receptförskrivnen fysisk aktivitet eller Fysisk aktivitet på recept (FaR).⁴

Arbetet med FaR bygger oftast på samverkan mellan föreskrivare och friskvårdsorganisationer och tar vanligen utgångspunkt i lokala förutsättningar, vilket gör att varje modell blir unik.

⁴ http://www.fhi.se/templates/Page____10010.aspx

Regelbunden motion har en mycket väl säkerställd effekt vid exempelvis diabetes och hjärt-kärlsjukdomar, som står för en mycket stor andel av de samlade vårdkostnaderna.⁵

Fysisk aktivitet har en mycket kraftigt hälsofrämjande effekt och sannolikt också en förebyggande effekt vid så olikartade sjukdomar som depression, tjocktarmscancer och högt blodtryck.

Det föreligger även starka belägg för att fysiskt aktiva individer löper lägre risk att drabbas av benskörhet, benbrott framkallade genom fall, blodpropp, fetma och psykisk ohälsa.

För den enskilde räcker det med 30 minuters medelintensiv promenad om dagen för att nå hälsovinster. Ett annat sätt att mäta är att räkna antalet steg. Uppskattningsvis tar det drygt tio minuter att promenera 1000 raska steg.

Kvinnor upp till 40 år behöver gå 12 000 steg per dag, medan kvinnor mellan 40-50 bara behöver promenera 11 000 steg om dagen. Kvinnor mellan 50-60 behöver bara gå 10 000 steg per dag. För kvinnor på 60 år och uppåt räcker det med 8000 steg per dag.

Män upp till 18 år behöver gå 15 000 steg per dag, medan de som är från 18 till 50 bara behöver ta 12 000 steg om dagen. De som är 50 och uppåt behöver gå 11 000 steg om dagen.

Tryggare och säkrare miljöer är extra viktigt för äldre och människor med funktionshinder. Røj buskar och andra hinder vid promenadvägar, sätt ut

⁵ Diabetes är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna hos barn och ungdomar i Sverige. Förekomsten av barndiabetes (typ 1) i Sverige är hög i jämförelse med andra länder. Över 400 barn insjuknar varje år i diabetes typ 1. Det är främst barn i skolålder och tidigt i puberteten som drabbas. Det har skett en kontinuerlig ökning sedan sjuttioalet även för små barn. Det finns dock tecken till att ökningen har avtagit. Förr var det ovanligt att så små barn drabbades. Nu blir det allt vanligare. Hög födelsevikt och snabb viktökning i unga år tros vara en del av förklaringen.

fler parkbänkar, ordna bra belysning. Prioritera parkerna. Den pågående förtätningen av städerna står i konflikt med behovet av grönområden som måste prioriteras mer.

Vad stoppar vi i oss?

Livsmedelsindustrin använder tillsatser för att tillföra olika tekniska funktioner i maten. Konserveringsmedel och antioxidationsmedel används för att öka hållbarheten. Emulgeringsmedel, stabiliseringsmedel, förtjockningsmedel och klumpförebyggande medel påverkar konsistensen. Färgämnen, smakförstärkare, sötningsmedel och aromämnen påverkar färg och smak.

Då höga krav ställs på hållbarhet behövs ofta dessa tillsatser i den industriella produktionen. Hos industrin som tillverkar hel- och halvfabrikat är behovet av tillsatser stort. Tillsatser används också för att få en likvärdig produkt vid varje produktionstillfälle samt att göra produkterna billigare. Tillsatser används också för att få en likvärdig produkt vid varje produktionstillfälle eftersom skördar och partier av råvaror varierar under året.

Tillsatser

Tillsatser används också när vi lagar mat hemma. Det vi vill förändra är smak, färg, konsistens och hållbarhet. Till allt detta behöver vi socker, salt och kryddor, liksom karamellfärg, saffran eller gurkmeja. Mjöl, gelatin och potatismjöl är andra vardagliga tillsatser liksom konserveringsmedel. Detta har människan använt i alla tider för att få god och hållbar mat.

Vissa tillsatser används också inom industrin för att göra det möjligt för vissa konsumentgrupper att äta vissa produkter. Exempel på detta är sötningsmedel istället för socker vilket gör det möjligt för diabetiker att äta produkten eller att andra förtjockningsmedel än mjöl används vilket gör det möjligt för glutenintoleranta att äta produkten.

Livsmedelsindustrin menar att de använder de tillsatser som myndigheterna tillåter och de styrs mycket av debatten i media samt tillverkar det som konsumenterna efterfrågar.

Vi anser det viktigt är att mängden tillsatser hålls nere, att till synes onödiga ingredienser i våra livsmedel tas bort och att informationen om vad livsmedlen innehåller är tydlig gentemot konsumenten.

Det finns vissa tillsatser som är mer kontroversiella än andra, dit hör azofärger och sötningsmedlet sukralos, vilka vi anser bör användas mycket restriktivt om alls.

Azofärger

Azofärger är kemiskt framställda färgämnen som kan ge upphov till överkänslighet hos personer som redan har någon form av allergi. Då överkänslighet och allergier är vanligare hos barn än vuxna anser vi att användning av azofärger är olämpligt i produkter som riktar sig mot barn. Rapporter om möjliga samband mellan hyperaktivitet hos barn och intag av Azofärger i läskedrycker och godis ger också varningssignaler gentemot dessa färger.

Sukralos

Sukralos är ett syntetiskt sötningsmedel som går rakt igenom den mänskliga kroppen för att till slut hamna i våra vattendrag. Forskning påvisar tendens till högre dödlighet hos kräftdjur och vi anser att användning av sukralos därför är olämpligt.

Konsumeter i Sverige

Märkningen av våra livsmedel ska vara synlig, enkel att förstå och korrekt.

Konsumeter i Sverige lägger allt mindre pengar och tid på sin mat. Samtidigt kan det konstateras att kunskapen om våra livsmedel och hur de tillagas är mindre nu än tidigare.

Detta i kombination med att debatten om tillsatser i maten är stundtals livlig och informationen till konsumenterna via media många gånger osaklig och fylld av skrämpropaganda gör att frågan bör lyftas fram.

Konsumenterna påverkas självklart av larm i media som ibland grundas på förstärkning av tveksamma forskningsresultat vilket gör att dessa larm får stort genomslag i media utan större tanke på att skydda konsumenten.

Exempel på osakliga medielarm är risken med akrylamid ibland annat chips och användning av sötningsmedlet aspartam.

Viktigt är att samhället tar sitt ansvar. Skolan ska lära våra elever vad tillsatser i våra livsmedel är för något och myndigheter ska kontrollera att industrin samt handeln endast tillverkar och säljer livsmedel med tillsatser som är tillåtna i Sverige samt att märkningen är korrekt.

Vi håller med Ragnar Löfstedt PhD Professor and Director, King's Center for Risk management, Kings College London, om att det är viktigt att den akademiska världen tillsammans med media jobbar fram etiska förhållningssätt med syfte att få bort pseudovetenskap som oroar människor i onödan då de presenteras i media.

Myndigheter ska hjälpa oss konsumenter genom att bättre kommunicera skillnaden på fara, risk och osäkerhet.

En ansvarsfull industri som samarbetar sinsemellan, med skolor och universitet och med våra myndigheter är en förutsättning för ett bra arbete för Sveriges konsumenter.

Socker eller sötningsmedel?

En vara kan definieras på fyra sätt vad gäller innehållet av socker i varan

- Låg sockerhalt
- Sockerfri
- Utan tillsatt socker
- Minskat innehåll av socker/light

Varje definition har regler för när man får kalla en vara en viss sak. Låg sockerhalt betyder till exempel att varan får innehålla max 5 g sockerarter per 100 g livsmedel i fast form eller högst 2,5 g sockerarter per 100 g för livsmedel i flytande form.

Sockerfri får den kallas om den i motsvarande grad innehåller max 0,5 g socker per 100 g eller 100 ml av livsmedlet. Däremot får produkten innehålla sötningsmedel, så länge det finns med i innehållsförteckningen.

För att en produkt ska få kallas light i hänseende till sockerinnehållet, måste innehållet av socker ha minskat med minst 30 % jämfört med en liknande produkt.

För att minska intaget av socker väljer idag många att istället köpa produkter som är sötade med sötningsmedel.

Artificiella lightvaror

Enligt definitionen ovan om vad en produkt får kallas, så kan man konstatera att varor märkta med *light* i stort sett alltid innehåller något av de konstgjorda sötningsmedlen. Även många andra varor innehåller konstgjorda sötningsmedlen, utan att de tydligt skriver det på etiketten.

Anledningen till detta är oftast för att hålla nere produktionskostnaden, då det blir billigare att använda något av de konstgjorda sötningsmedlen än att använda vanligt socker.

Tabell 5. Vad betyder märkningen på förpackningen?⁶

Beteckning på förpackning	Kan produkten innehålla sackaros?	Kan produkten innehålla andra sockerarter?	Kan produkten innehålla sötningsmedel, t ex sackarin och sorbitol?	Exempel på livsmedel
Sockerfri, utan socker	Nej	Nej	Ja	Sockerfritt tuggummi
Utan vanligt socker	Nej	Ja, både tillsatta och från råvaror	Ja	Choklad, utan vanligt socker
Osockrad, socker	Ja, från råva-	Ja, från råva-	Ja	Osockrad

⁶Livsmedelsverket

ej tillsatt mm	rorna	rorna		måltidsdryck
Osötad	Ja, från råva- ran	Ja, från råva- ran	Nej	Osötade skorpor, osö- tad sylt

Sötningsmedel

Alla sötningsmedel som används i Sverige har blivit godkända av EU:s vetenskapliga kommitté (SCF). Varje sötningsmedel har utvärderats och givits ett ADI, det vill säga ett Acceptabelt Dagligt Intag.

Konsumenterna får veta vilket sötningsmedel som använts genom ett E-nummer, till exempel aspartam ska märkas med "sötningsmedel" och E 951. Kravet är bara att innehållsförteckningen anger funktionsnamn och identitetsnummer (E-nummer) och inte med namnet, aspartam i detta fall.

Våra vanligaste konstgjorda sötningsmedel är acesulfam K, aspartam, cyklamat och sackarin.

Acesulfam K

Acesulfam K (E 950) är ett syntetiskt framställt sötningsmedel som är 130-200 gånger sötare än vanligt socker. Det godkändes som livsmedelstillsats i Sverige 1987. Det är stabilt i livsmedel under normala förhållanden och tål även uppvärmning.

Dess främsta användningsområden är sötning av saft, läsk, konfektyrvaror och glass. Det används oftast tillsammans med aspartam.

Acesulfam K har i djurstudier visats ha låg giftighet (toxicitet). [Djurstudier](#) med mycket höga doser acesulfam K har man sett effekter som försto-

rad blindtarm, diarré och en liten viktninskning. JECFA⁷ och SCF⁸ har oberoende av varandra bedömt att ämnet inte orsakar DNA-skador och inte heller är cancerframkallande.

Biverkningar

Biverkningar vid allt för stort intag av acesulfam K kan vara förstörd blindtarm, diarré och en liten viktninskning.

Aspartam

Aspartam (E 951) började användas i Sverige 1982 och har en sötningsfekt som är omkring 200 gånger högre än den hos vanligt socker.

Det bryts långsamt ned i sura lösningar och snabbt vid uppvärmning.

Aspartam är uppbyggt av de två aminosyrorna fenylalanin och asparaginsyra, vilka är naturliga byggstenar i många proteiner i vår normala kost.

Personer som lider av fenylketonuri (PKU) har ett medfött fel i förmågan att omsätta fenylalanin och bör därför undvika att äta livsmedel som är sötade med aspartam.⁹

Aspartam har i massmedia påståtts öka risken för uppkomst av olika tumörer, inklusive hjärntumörer, men några tecken på detta har varken synts i djurförsök eller i epidemiologiska studier.

Inte heller har man trots nästan 20 års användning kunnat visa att aspartam skulle ge några andra biverkningar.

⁷Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). FAO/WHO:s gemensamma expertkommitté för livsmedelstillsetser.

⁸ Scientific Committee for Food (SCF). Europeiska kommissionens vetenskapliga livsmedelskommitté.

⁹ Alla nyfödda i Sverige undersöks för att se om de lider av PKU och frekvensen av sjukdomen är cirka 1 på 10 000. Produkter som innehåller aspartam måste därför märkas med uppgift om att de innehåller en fenylalaninkälla.

Biverkningar

Det fastställda ADI-värdet grundar sig på en observation i djurstudier att mycket höga intag av aspartam kan leda till kalkupplagring i njurar och förhöjda halter av kalcium i blod, vilket kan förklaras av det höga extra intaget av proteiner som djuren erhållit.

Cyklamat

All användning av cyklamat förbjöds i slutet av 60-talet efter larm om att det var cancerframkallande. Efter nya studier som inte kunde bevisa detta så godkändes ämnet igen 1979 i Sverige.

Sedan dess används cyklamat i Sverige endast som bordsöttningsmedel, det vill säga sötningstabletter och sötningdroppar, helt utan någon ADI.

Sackarin

Sackarin är det söttningsmedel som har den högsta sötningseffekten och används därför endast i väldigt låga doser. Dock, vid ett extremt högt intag kan sackarin orsaka cancer i urinblåsan, men eftersom ämnen endast används i väldigt små doser anses det ändå säkert att använda.

Konsumtionsmönster

Det krävs en hel del kunskap för att kunna göra medvetna och riktiga val. Det är inte alltid lätt att avgöra om det är bättre att köpa ekologiskt istället för närproducerat, fisk istället för kött eller lightprodukter istället för konventionella produkter med fett och socker.

Det händer otroligt mycket inom miljö- och livsmedelspolitiken. Mycket av det som händer handlar inte om lagstiftning utan om kreativa människor och det civila samhällets kraft.

Det är viktigt att definiera politikens uppgift. Vi tycker att politiken ska underlätta människors dagliga konsumtionsval. Det är politikens uppgift att se till att det inte finns produkter på marknaden som är direkt farliga eller på annat sätt riskerar hälsan genom måttlig konsumtion. Kort sagt tycker vi att farliga varor ska bort ur sortimentet.

I vissa delar av världen finns sorgliga exempel på mat som blivit manipulerad som Mengniu Dairy. Över 50 000 barn vårdas i Kina för skador de fått av melaninet som blandats i mjölken. Det är sannolikt inte det enda livsmedel som blivit hanterat av samvetslösa producenter, men ju mer fokus det blir på mat och dess hantering, desto större förutsättningar att komma tillrätta med den typen av medveten brottslighet.

Medvetna konsumenter driver fram bra produkter runt om i världen. Ett positivt exempel på det är livsmedelskedjan Whole Foods som säljer ekologiska produkter och växer stort i världen.

Mycket av vårt eget förändrade konsumtionsmönster har skett och sker utan att vi har lagstiftat om det. Vattenfrågorna blir allt viktigare. Att bära hem vatten i flaskor har blivit en symbol för dåligt miljötänkande. Försäljningen av buteljerat vatten minskade med över fyra procent i slutet av förra året. De stora flaskorna minskar mest i försäljningen men de små ökar något. Det visar hur konsumtionen förändras, fler äter utanför hemmen och hälsotänkandet och sockerdebatten har förändrat hur människor äter och dricker.

Matkassar är "big business" och säljs coolt designade i tyg. Systemet säljer ekologiskt vin. Biogas är verkligen på gång, avloppsverken kallar sig energiverk och på de finaste krogarna serveras kött som kommer från gårdar man känner till mycket väl. Mycket sker helt utan att vi har lagstiftat fram det.

Bra eller tandlöst med förbud?

Allt är dåligt i för stora mängder varpå förbud eller punktbeskattning av vissa livsmedel kan bli en både tandlös och ineffektiv åtgärd. Diskussioner om transfetter, lightläsk, fett, kött är några prov på det.

Exempel på det är att vi riskerar att göra frågorna om ohälsa en otjänst om vi begränsar debatten till enbart transfetter. För det första har Sverige redan uppnått samma resultat som i Danmark, utan någon lag. Bara dialogen mellan aktörerna och kundernas tryck på branscherna har förändrat konsumtionen – eftersom medvetna konsumenter är det bästa sättet att ändra produkters innehåll och vårt egna konsumtionsmönster.

För det andra finns det andra fetter än transfetter som är onyttiga. Lagstiftning mot just transfetter kan därför invagga människor i en falsk säkerhet.

Det är istället avsevärt viktigare att följa Livsmedelsverkets och WHO:s uppfattning om att sänka hela intaget av mättade fetter med en tredjedel. Ett sådant minskat intag minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom med så mycket som 30 procent.

En sänkning av enbart transfettsintaget skulle minska hjärt- och kärlsjukdomar, men endast med 3 procent. Därför är det nödvändigt att se till helheten i dessa diskussioner.

Dessutom är det i sammanhanget viktigt att följa den ökning av palmolja som i många fall ersätter transfetter. Världsnaturfonden är orolig. Det finns ännu inga miljömärkta eller certifierade palmoljor. Samtidigt hotar uttaget regnskogarna där palmoljan utvinns.

Sveriges ståndpunkt i EU är - och har varit - att transfetter ska heta transfetter. Flera ämnen ska heta de namn som vi känner dem som. Det ger enhetlighet och tydlighet. Moderatkvinnorna delar den uppfattningen.

Märkning

Överenskommelserna inom EU med till exempel den gemensamma jordbruks- och fiskepolitiken är verklighet. Vårt mål är att EU:s globala märkningstänkande sprider sig.

Sverige ska verka för att underlätta utvecklingen av gemensamma regler för livsmedelsmärkning i EU. Dock är det värt att notera att fler extra märkningar inte automatiskt gör det enklare för kunden att välja.

Redan nu är det svårt att veta vad mer generella märkningar som KRAV, ekologiskt, EU-blomman och Svenskt Sigill egentligen står för.

Det bästa är naturligtvis tydliga innehållsförteckningar som är enkla att förstå, tydliga att läsa och sanna. Från Moderatkvinnornas sida uppmunttrar vi till frivilliga märkningar som inspirerar till bra val.

Vi tar inte ställning för eller emot någon av märkningarna. Det är bra att branschen hittar sätt för konsumenter att göra medvetna val. Men det blir lätt en diskussion om vad som är bäst och vad som ska bojkottas.

Är svenska växthustomater bättre än tomater som fraktats från Spanien? Där handlar det också om avvägningar och sunt förnuft.

Det ska vara enkelt att välja bra saker. Därför driver alliansen frågan om att förbättra innehållsförteckningarna och att göra det i hela EU.

Men det är också en fråga om kunskap hos kunderna och möjligheten att enkelt hitta information och därför ser vi fram emot Livsmedelsverkets informationssatsning. De gör en informationssatsning med nya texter som är anpassade för konsumenter.

För företag har Livsmedelsverket tagit fram en ny märkningsbroschyr, Så märks maten, och tre märkningsfoldrar om fisk, bröd samt förpackade livsmedel.

Vi konstaterar slutligen att den svenska matmarknaden till stor del är europeisk. Producenter, leverantörer och handel är i mångt och mycket internationella. Vi noterar också att arbetet med att förnya och förbättra lagstiftningen nu pågår på EU-nivå. Dessutom har arbetet inom EFSA (European Food Safety Agency) med näringsdeklarationer precis börjat.

Slutsatser

Vi i arbetsgruppen tror på varje människas inneboende kraft och vilja att göra rätt samt att kunderna är marknaden.

Forskning visar att det finns ett samband mellan låga löner och fetma.

En halvtimmes rask promenad per dag är en billig och effektivt metod att generellt förbättra folkhälsan.

Då industrin har krav på sig att deras hel- och halvfabrikat måste håll länge innehåller de tillsatser av vilka flertalet är dåliga både för människa och miljö. Däremot finns det tillsatser som gör att till exempel diabetiker kan äta artificiellt sötade livsmedel. Det tycker vi är bra.

Begreppet hållbar matproduktion är större än vad som ingår i begreppen ekologisk eller närproducerad produktion.

Arbetsgruppen tycker att

Moderatkvinnorna vill återigen påpeka hur viktigt det är att vi offensivt driver frågor som underlättar handel och kundernas val i EU.

Vi föreslår att ambitionsnivån höjs i alla matsituationer inom välfärden. Maten som serveras i offentlig verksamhet ska kvalitetsäkras utifrån nationella råd.

Vi rekommenderar alla människor som kan, gå en halvtimmes promenad per dag. Detta kräver en samhällsplanering som utgår från människors behov av både rörelse och lättillgänglig service.

Förenkla innehållsförteckningarna på varor. Skriv tydliga märkningar på varor där artificiellt socker ingår.

Låt innehållsförteckningen beskriva det faktiska innehållet.

Tydliggör marknadsföringens roll för matvanor särskilt hos barn och ungdomar.

Skriv ut promenader och näringslära på recept, detta kan göras enkelt med en dvd med information om goda matvanor på olika språk.