

Maten — en fråga för det samhällsinriktade och sjukdomsförebyggande arbetet

Carl-Gunnar Eriksson

Maten är en social omständighet av stor betydelse för befolkningens hälsa och välbefinnande. Sedan 30-talet har staten på olika sätt aktivt verkat för en förbättrad hälsa genom åtgärder för att förbättra befolkningens matvanor. I artikeln ges några exempel på detta.

Att äta är mer än en överlevnadsfråga. God mat ger omsorg och är av tradition betydelsefullt i vardag och vid fest. Ätbarhet, tillgänglighet och påverkan är tre faktorer bakom kostvanorna. En målinriktad livsmedelspolitik kräver insatser såväl för att påverka utbud som efterfrågan vilket innebär en rad olika insatsområden, vilket kort berörs i denna artikel.

Carl-Gunnar Eriksson är professor i samhällsmedicin vid Nordiska hälsovårdshögskolan i Göteborg.

Den svenska folkkosten har under de senaste åren dramatiskt förändrats genom den påverkan och de möjligheter som dagens Sverige innebär. Näringsriktig mat är en bas för god hälsa. Redan Hippokrates framhöll att "Din mat skall vara Din medicin — Din medicin skall vara Din Mat". Sett ur ett globalt perspektiv är folkkosten en viktig förutsättning för folkhälsan. I detta inlägg skall några aspekter på matens betydelse för folkhälsan belysas och några centrala livsmedelspolitiska frågor beröras.

Maten och Folkhälsan

Genom livsmedelsforskningen har vi idag en omfattande kunskap om hur olika faktorer i maten inverkar enskilt och tillsammans på vår hälsa. En utgångspunkt för folkhälsoarbetet på samhällsnivån är att genom olika åtgärder göra det möjligt för alla att få en möjlighet att välja en fullgod kost. En nordisk arbetsgrupp utarbetade en gemensam näringsrekommenda-

tion avsedd att tjäna som underlag för politiska beslut. Målen för dessa rekommendationer som i Sverige fastställdes av livsmedelsverket 1981 är en kost som är så sammansatt att den:

"Tillfredsställer de primära näringsbehoven, dvs tillförsäkrar individen de fysiologiska behoven för tillväxt och funktion.

Ger förutsättningar för en generellt god hälsa och eliminerar risken för nutritionsorsakade sjukdomar" (1).

Arbetet med att utarbeta rekommendationer om folkkosten har pågått länge i Sverige. De gamla allmenackorna var en folklig form som den tidiga hälsoupplysningen tog. Genom studier av hur kosthållet var inom olika befolkningsgrupper uppdagades behovet av åtgärder inom området. Ett fint exempel på detta är Martin Odins (2) studier av levnadsförhållanden, kost och hälsa i de två nordligaste Norrlandslänerna på 30-talet. Brister i kosthållet bland stora befolkningsgrupper uppdagades. Fattigdom, isolering och ensidigt självhushåll spelade en avgörande roll för hälsotillståndet. En rad åtgärder föreslogs bl a förbättrad bostadsstandard, hygienundervisning, satsning på skolhälsovård och barntandvård, fria skolmåltider, hushållsundervisning och kostinformation. Merparten av de föreslagna åtgärderna kom faktiskt att genomföras (3).

I Sverige lades grunden till statsmakternas engagemang för förbättrade kostvanor under 30-talet (4). Detta skedde särskilt genom Statens Institut för Folkhälsan som inrättades 1938. Under krigsåren ökade

.....
Fattigdom, isolering och ensidigt självhushåll spelade en avgörande roll för hälsotillståndet.
.....

.....
*Budskapet i dessa rapporter var att folkkosten
behövde förändras: mindre fett och socker —
mer spannmålsprodukter och vegetabilier.*
.....

insatserna ytterligare, då man trots knapphet på viktiga livsmedel måste tillgodose en fullgod näringstillförsel till medborgarna.

Under efterkrigstiden blomstrade Sverige. Det stora samhällsprojektet var igång. Välfärdsstaten tillväxte. Västlandet frodades. Fattigdomens ofärd och bristsjukdomar skulle utrotas. Men utvecklingen hade sina baksidor och bakgårdar dit inte solen nått fram. Makarna Inghes bok *Den ofärdiga välfärden* skapade debatt och reporna i välfärdsbygget uppdagades (5). Redan tidigare hade bristerna i folkkosten påtalats. I början av 60-talet publicerades engagerade översikter av Gunnar Blix (6) m fl *Den svenska folkkosten* och Björn Isakssons *Felnärd i välfärd* (7). Budskapet i dessa rapporter var att folkkosten behöver förändras: mindre fett och socker — mer bröd, spannmålsprodukter och vegetabilier. Sedermera har socialstyrelsen och livsmedelsverket trätt in som aktörer och byggt vidare på den svenska modellen att genom kostrekommendationer förbättra folkkosten genom information till allmänheten, samverkan med livsmedelsindustrin, handeln och storköken, regleringar och lagstiftning samt utbildning och forskning.

Den kliniska och kostepidemiologiska forskningen har gett oss kunskap om hur felaktiga kostvanor har medicinska konsekvenser. Listan över sjukdomar och skador som har samband med kosthållet är lång (8) och genom nya rön blir kunskapen allt mer preciserad och säker.

Utgångspunkten är att människans behov av föda är beroende av kroppens uppbyggnad, funktion och dess behov av energi och näring för arbete, vila och förnyelse. En balanserad kost väl sammansatt och anpassad efter energiförbrukningen medför inga risker för bristtillstånd eller överskott. En folksjukdom i dagens Sverige är fetma och våra barns medelvikt har ökat. Detta har sannolikt stora konsekvenser för folkhälsan på sikt.

Vad är ätbart?

De statliga kostrekommendationerna med sina uppgifter om fördelning av energigivande näringsämnen, intag av vissa vitaminer och mineraler, referensvärden för energiintag och måltidsordning faller platt till marken om inte de kan översättas till god mat. Vi tycks ha en medfödd förmåga att särskilja olika ämnen, vissa ämnen kan vi lätt utveckla aversion för. Detta kan ge oss problem men i grunden är det en ändamålsenlig förmåga att skilja ätbart från ej ätbart.

Vad som är ätbart i en kultur kan betraktas som avfall i en annan. Traditioner och matvanor är en del av vårt kulturarv. Kosthållet har historiskt haft en förvånande stabilitet. Kostvaneundersökningar bland nordiska immigranter i USA visar tex hur man envist håller fast vid julmaten ännu i tredje och fjärde generationen, långt efter det att man lagt bort att tala sitt modersmål (9). Matvanorna bestäms också av den teknologi som finns tillgänglig, dvs de färdigheter, arbete och redskap som finns till hands. Detta är ett skäl till varför vi idag står inför stora förändringar i folkkosten. Den snabbhet med vilken livet levs gör att maten ofta tillreds på ett tidssnålt sätt. Uteätandet och snabbmaten tycks passa många jäktade själar. Ny teknologi i form av tex mikrovågsugnen skapar nya förutsättningar för kosthållet. Lagringsmetoder av modernt snitt har skapat förutsättningar för lagring av livsmedel utan stora förluster i näringsvärdet.

Mat är mer än föda. Detta har den matetnologiska forskningen visat genom studier av traditioner, ideologier och värderingar. Exempel på detta är Salomonssons antologi *Mera än mat* (10) och Nordströms avhandling *Till bords* (11).

Kostupplysningen bör liksom hälsoupplysningen generellt starta där människorna är. Vi har alla en förtrogenhetskunskap eller vardagskunskap om hur vårt kosthåll påverkar oss. Kostupplysningen måste ta vid där, fördjupa och om nödvändigt korrigera kunskapen och ge färdigheter så att det hälsoriktiga matvalet blir lätt.

.....
*Vad som är ätbart i en kultur kan betraktas som
avfall i en annan.*
.....

Kostupplysningen bör liksom hälsoupplysningen generellt starta där människorna är.

Tillgängligheten betydelsefull

Tillgång på bra mat är en självklar förutsättning för ett gott kosthåll. För att skydda oss konsumenter finns en livsmedelslagstiftning i Sverige (4). Denna skall skydda konsumenterna mot skadliga eller på annat sätt otjänliga livsmedel. Detta framgår i livsmedelslagens § 5:

”Livsmedel som saluhålles får ej ha sådan sammansättning eller beskaffenhet att det kan antas vara skadligt att förtära, smittförande eller eljest otjänligt till människoföda”

Livsmedelsverket har fastställt standard för ett stort antal livsmedel där man har ansett det vara av särskild betydelse bland annat från hälso- och näringssynpunkt. Principen för livsmedelsstandard är att beskaffenhet hos vissa livsmedel föreskrivs från mikrobiologisk, kemisk och toxikologisk synpunkt liksom deras näringsmässiga sammansättning. Somliga produktamn är skyddade, dvs de får användas endast om produkterna uppfyller vissa bestämda krav. Detta är exempel på områden där livsmedelsverket är aktivt.

Livsmedelskontrollen är en form av myndighetsutövning med inriktning på tillsyn och inspektion. Den omfattar hygienisk standard i arbetslokaler, livsmedelens hållbarhet, kvalitet och sammansättningar samt förekomst av främmande ämnen (4).

Olika former av kontroll och reglering har betydelse för tillgängligheten. Vi har i Sverige en modell med avtal med jordbrukets organisationer om priserna. Detta är en ur hälsopolitisk synvinkel viktig förhandling eftersom prisnivån på livsmedel påverkar konsumtionen. Detta har visats bl a av forskningsgruppen kring Solveig Wickström i Lund (12). Genom politiska beslut har statliga subventioner av vissa feta livsmedel upphört, men alltför ofta har den ekonomiska politiken motverkat de hälsopolitiska målen inom livsmedelsområdet. De många statliga utredningarna och kommittéerna under de senaste 30 åren har påtalat detta, särskilt markerat i de expertrappor-

Alltför ofta har den ekonomiska politiken motverkat de hälsopolitiska målen inom livsmedelsområdet.

ter som forskare lagt fram.

Utifrån konsumentens synvinkel är faktorer som avstånd och ekonomi viktiga. Lunchmatsalar på jobbet är bekvämt, men vad gör man om den serverade maten är dyr, ensidig, ohälsosam eller oaptitlig? Skolmåltiderna har förbättrats men mycket återstår i att skapa en trivsamt miljö som samverkar och förstärker kostupplysningen och hälsofostran i skolan. Alltför begränsad tilltro till skolungdomarnas möjlighet att aktivt delta och ansvara för skolmåltiderna har medfört att utvecklingen gått relativt långsamt inom detta område. Primärkommunernas ekonomi är hårt ansträngd och att spara ett måste. Då har lättköpta indragningar tyvärr alltför ofta drabbat rörliga kostnader som skolmaten. Mat och arbete hör ihop. I gamla tider betingade de varandra. Det borde vara en självklarhet att standarden på skolmaten hålls hög. Vi har inte råd att spara när det gäller maten i skolan eller inom vården. Maten är en viktig del av omvårdnaden och en aktiv komponent i behandlingen. Mat är en viktig del av livskvaliteten.

En viktig uppgift i det samhällsinriktade livsmedelsarbetet är att undanröja barriärer för tillgängligheten på god mat. Dessa barriärer kan vara beroende på avstånd, ekonomi eller reglering. Samma mekanismer kan användas för att skydda oss mot otjänlig föda och hälsovådlig mat.

Matkulturen skapas

Genom olika åtgärder kan samhället eller staten stimulera produktion av vissa livsmedel. Konsumenterna å andra sidan lever i en social och kulturell situation med mer eller mindre sofistikerade traditioner inom matområdet. Påverkan går åt båda hållen. Ge-

Maten är en viktig del av omvårdnaden och en aktiv komponent i behandlingen.

nom marknadsmekanismerna påverkar konsumenterna producenterna genom att vissa varor köps. Dessutom finns intresseorganisationer och möjligheten att fritt debatera och kritisera. Den påverkan som konsumenterna utsätts för är av tre olika typer.

För det första förekommer en social påverkan. I det gamla bondesamhället var livsmedelsproducenten och konsumenten ofta samma person. Självhushållet bidrog till att vidmakthålla vissa matvanor (9). Även om valmöjligheterna idag är större har hushållens påverkan en stor betydelse för dess medlemmar. Vi lär oss att tycka om mammas köttbullar. Men våra barn äter idag i större utsträckning än vi gjorde måltider utanför familjens ram. Denna påverkan och vanebildning kommer säkert att ha betydelse för förändringarna i folkkosten framöver. Barnfamiljer på söder i Stockholm var mycket nöjda med sitt kosthåll trots att de ur näringssynpunkt innehöll brister (13). Matvanorna är en del av vårt sociala liv. Vi bjuder våra vänner på god mat. Maten har socialt symbolvärde. Vårt matval avslöjar vår sociala miljö och vår sociala status.

För det andra pågår en merkantil eller kommersiell påverkan. Matreklamen och matjournalistiken lever i en guldålder. Denna form av påverkan är utan tvekan den mest högröstade. På affischpelarna tar den ibland smaklösa uttryck som tex i Wasabröds kampanj lev hårt där unga kvinnor exploateras. Men saklig och välbalanserad konsumentinformation har också producerats av livsmedelsbranschen. Varför behöver reklammanipulation användas? Är det inte att underskatta svenska folket?

För det tredje förekommer facklig påverkan. Den typ av påverkan har skett indirekt genom kokböcker sedan långt tillbaka. Medan man förr i tiden höll sig till en kokbok finns idag mängder av olika mer eller mindre exotiska kokböcker att välja emellan. Floran av kostrådgivare är brokig. Det kan vara livsmedelsforskare som tittar fram i fiskannonser, läkare, veterinärer, hälsovårdsnämnder, dietister, journalis-

.....
*Matvanorna är en del av vårt sociala liv ...
maten har socialt symbolvärde.*
.....

.....
*I folkhälsoarbetet kan det uppstå konflikter mellan
samhällets mål och individens fria vilja.*
.....

ter eller biträden i livsmedelsbutiker som rekommenderar eller avråder. Tandläkarna var tidigt ute med information om sötsakernas betydelse för karies. Medicinska kampanjer har riktat sig mot kolesterol, även om det i dag alltför ensidigt propageras för läkemedelsbehandling av blodfetterubbnings. Viktvaktarna lever på vårt slankhetsideal. Hälsokostbranschen utvecklas alltmer bort från kost till att bli pillerbutiker.

Målsättningen i den svenska hälsopolitiken är att främja befolkningens hälsa. Samtidigt skall man sträva efter att göra de hälsosamma valen lätta. Inom kostområdet innebär detta att stimulera en god tillgänglighet på högkvalitativ mat och att sprida en kunskap och medvetenhet om kostens betydelse för hälsan. I folkhälsoarbetet kan det uppstå konflikter mellan samhällets mål och individens fria vilja. Så länge inte kostvanorna allmänt uppfattas som en väsentlig hälsofaktor så kommer samhällets åtgärder för att styra konsumtionen att av många uppfattas som förmynderi. Därför måste myndigheter mycket tydligt redovisa sina motiv och inte onödigtvis vidta åtgärder som innebär inskränkningar i det fria valet. Detta innebär att människors personliga valfrihet och integritet värnas och skall inte tolkas som fritt fram för mer eller mindre seriösa företags profithunger.

Maten och livsmedelspolitiken

I Sverige har utvecklingen gått sakta från jordbrukspolitik till livsmedelspolitik (4). På 1930-talet byggdes det upp en försvarslinje mot utländsk konkurrens genom tullar och andra åtgärder, som delvis fortfarande finns kvar i den svenska politiken. Huvudmålet för 1947 års jordbrukspolitiska beslut var inkomstmålet, dvs att jordbrukarna skulle uppnå och bevara inkomstlikhet med andra befolkningsgrupper. Huvudmålet för nästa jordbrukspolitiska beslut 1967 var produktionsmålet. Grundtanken var att uppnå en given produktion till lägsta möjliga samhällsekonomiska kostnad, men med beaktande av inkomstutvecklingen i jordbruket och kostnaderna för konsu-

.....
Socialstyrelsen och livsmedelsverket har enats om en gemensam handlingsplan för livsmedelsområdet. Mat har blivit en del av hälsopolitiken.

menterna. Redan 1972 tillsattes en ny jordbruksutredning, men de allmänna målen var oförändrade. År 1978 inrättades den sk livsmedelsberedningen som ett rådgivande organ till jordbruksministern. I beredningen ingår bla näringsexperter och hälsovårdsministern. En ny stor livsmedelsutredning påbörjades 1982. Den snabbutredde bla prisfrågorna och strukturomvandlingen inom livsmedelssektorn.

Utredningarna har varit många. Regleringar och olika andra politiska initiativ samverkar i ett svåröverskådligt spel om maten. Vad detta betyder för konsumenternas kosthåll, dvs vardagliga matvanor, är svårt att uttala sig om. För att få ett bättre underlag att bedöma matvanorna har SCB, livsmedelsverket, jordbruksnämnden, konsumentverket, socialstyrelsen och forskare från institutionen för medicinsk näringslära vid Huddinge sjukhus gått samman kring en studie av hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor (HULK). Studien startade i januari 1989 efter en provundersökning och den väntas ge en unik möjlighet att belysa skillnader i inköpsvanor, kostens sammansättning och kvalitet i olika grupper samt kostvanornas regionala variationer (14).

Socialstyrelsen och livsmedelsverket har enats om en gemensam handlingsplan för livsmedelsområdet. Stora projekt pågår såsom Hälsomålet i Stockholm (15) och Norsjöprojektet (16). Mat har blivit en del av hälsopolitiken. Även på jordbruksdepartementet har hälsoaspekterna börjat tas på allvar. Bakgrunden till det var miljöhänsyn och rädslan för gifterna i maten mer än det som hälsofolket primärt aktivt verkat för. Men det är en annan historia.

REFERENSER

1. Statens livsmedelsverk. Svenska näringsrekommendationer, Vår Föda, 1981; 33: 354–78.
2. *Odin M*: Sjukdomar och sjukdomsfrekvens i övre Norrland, särskilt med hänsyn till födans sammansättning. Stockholm, 1934.
3. *Sjölin S*: Medicinalstyrelsens socialhygieniska undersökning i Västerbotten och Norrbotten åren 1929–1931. Resultat och följdverkningar. Näringsforskning, 1978; 22: 89–99.
4. *Eriksson C-G, Lindvall I, Dahlgren G*: Folkhälsa och livsmedelspolitik. Stockholm, Socialstyrelsen Redovisar 1984:14.
5. *Inghe G, Inghe M-B*: Den ofärdiga välfärden. Stockholm, Folksam, 1970.
6. *Blix G, Wretling A, Bergström S, Westin S I*: Den svenska folkkosten. Vår Föda, 1965; 17(7): 1–23.
7. *Isaksson B*: Felvänd i välfärd. Vår Föda, 1966; 18(2): 12–51.
8. *Abrahamsson L*: oa Näringslära för högskolan. Uppsala, Esselte, 1983.
9. *Bringéus N*: Mat och måltid. Lund: Carlssons, 1988.
10. *Salomonsson A* (red): Mer än mat. Lund: Carlssons, 1987.
11. *Nordström I*: Till bords. Vardagsmoral och festprestige i det sydsvenska bondesamhället. Lund: Carlssons, 1988.
12. *Wikström S, Elg U, Johansson U, Tollin K*: Matens morfologi. Lund: Liber, 1987.
13. *Jansson S*: Maten och myterna. Söder anno 1986. Vår Föda, 1988; 40: suppl 2.
14. *Becker W*: Vilken mat köper och äter vi i Sverige? HULKen ger besked. Vår Näring, 1989; 24(2): 43–5.
15. *Holm LE, Eriksson C-G, Haglund BJA*: oa Förebyggande åtgärder mot cancer — en slutrapport. Stockholms läns landsting, Vit Rapport nr 129, 1986.
16. Folkhälsoarbete i Norsjö kommun. Befolkningsinriktat förebyggande arbete riktat mot hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Stockholm, SPRI tryck 142, 1987.