



Onödig Fetma och Sockersjuka

En nollvision valåret 2014

Skräpmat har blivit ett ohållbart problem hälsomässigt, ekonomiskt och socialt. Samordnade målstyrda insatser kan särskilt effektivt eliminera de kostrelaterade hälsohoten övervikt och [diabetes 2](#). Vitt skilda [politiska krafter kan bidra](#). Den biokemiska bakgrunden har belysts via [video och rapport](#).

Uppföljning av rapporter för [Cancer- och Allergifonden](#)
Kemi- och Bioteknik verkar för bättre hälsa och livskvalitet

<u>Övervikt</u>	<u>4 000 000</u>
<u>Fetma</u>	<u>1 000 000</u>
<u>Diabetes 2</u>	<u>400 000</u>

Nollvision

På alltfler områden används nollvisioner för att markera angelägna förändringar. Det är nu hög tid att angripa även skräcksiffrorna ovan för Sverige den vägen.

Trafikolyckor: Den kanske mest kända och etablerade nollvisionen är inriktad på antalet dödsoffer i trafiken. Detta har minskats till ett par hundra människor per år i Sverige. Det viktiga med en nollvision är samlade kraftfulla insatser för att komma närmare det visionära slutmålet.

Fetma: En nollvision mot fetma är nu angelägen av flera skäl. Fetma är klart kopplad till ökad förekomst av flera hotfulla folkhälsoproblem. Centralt är att fetma effektivt kan elimineras via kostomställning. Många motiveras dessutom av att fetma allmänt uppfattas som negativt för hälsa och utseende. Ett problem har varit att detta länge utnyttjats för oseriös kommersiell bantning.

Diabetes: Den viktigaste orsaksfaktorn bakom både diabetes 2 och fetma är [insulinresistens](#). Denna beror i sin tur främst på överintag av socker och andra snabba kolhydrater. Samordnade nollvisioner för fetma och diabetes är därför logiska. Diabetiker kombinerar då kostomställning med minskad medicinering. Även intressenter bakom livsmedel och läkemedel måste för sin trovärdighet bidra till omställningen.

Akuta mål: Ett kortsiktigt mål kan vara att halvera förekomsten i Sverige av övervikt, fetma och diabetes. Både den enskilde, näringsliv och samhälle har akut intresse av detta. Innan socker och vitt vetemjöl blev farligt lättillgängliga varor låg nivåerna nära de visionära. För en framgångsrik nollvision behövs nu [politiska insatser utifrån skilda ideologier](#).



Styrande ekonomi


Sockerskatt finns redan och är enligt länkarna ovan en viktig fråga både i våra nordiska grannländer och i världen i övrigt.

Skatteväxling: Mer skatt på skadliga produkter i utbyte mot mindre på arbete har etablerats på miljöområdet. Detsamma gäller tobak och alkohol. Liknande starka skäl finns nu för beskattning av socker och sötade drycker. Inkomsterna från skatterna blir stora och viktiga även om de inte kan ersätta de gigantiska kostnaderna för samhälle och sjukvård som övervikt och diabetes medför.

Läskskatt: Internationellt har som i USA [skatt på läsk](#) prioriterats. Avgränsning av beskattade produkter förenklas då. Alla drycker med tillsatt socker och starka sötningsmedel kan inkluderas. I Sverige är saft en viktig sockerfara särskilt för barn. Osötad juice undantas lämpligen.

Sockerskatt: För utvidgad sockerskatt finns [erfarenheter från Finland](#) av skatt även på sötsaker och [glass](#). Den [norska sockeravgiften](#) inriktas på både socker, sötade drycker och söt choklad. Avgränsningar behöver diskuteras och vässas. Inte bara vanligt socker utan även glukossirap och annan sirap från stärkelse måste rimligen omfattas.

Hälsoeffekter: Hälsomotiverad beskattning ger i sig en viktig signal. För att själva priset skall få en stark styreffekt behövs en markant höjning. Utöver läsk och saft är svenska punktskatter särskilt angelägna för glass och sockersnask där Sverige även med hänsyn till [barn](#) ligger särskilt illa till i Europa. Problemet har lyfts även [på ledarplats](#) i pressen.



Nätet och Media
Kost för Hälsa
Reklam och Regler

Kunskap och stödinsatser

Lättillgängliga oberoende hälsotips kan med dagens media spridas effektivare. Samtidigt behövs restriktioner mot marknadsföring av hälsofarliga produkter.

Nätsajter: Flera svenska hemsidor och bloggar har nu blivit ledstjärnor för en kostmedveten allmänhet när det gäller hälsoproblemen med socker och snabba kolhydrater. Bland dessa märks särskilt [Kostdoktorn](#) och [Kostrådgivarna](#) samt [Ett sötare blod](#), [Dr Dahlqvist](#), och [Naturlig mat i skolan](#). Här återfinns löpande nyheter, information och kritisk granskning.

Pressen: Kost särskilt i förhållande till kroppsvikt är en mycket medial fråga eftersom den mer eller mindre intresserar de flesta. Den svenska kvällspressen har nått en bred publik med bilagor inriktade på lågkolhydratkost, LCHF och GI. För att sälja bättre används ofta krystade vinklingar, men grunder om riskernas koppling till socker och kolhydrater finns som regel med.

Snabbinfo: Särskilt tonåringar och yngre vuxna förväntar sig nu att kunna få snabba besked via mobilen var och när som helst. Appar som vid frisökning eller streckodsavläsning ger grönt eller rött plus förklaringar passar väl för livsmedel och deras ingredienser. Detta belyses av en [svensk pionjärapp](#) som utöver miljö och etik täcker [Kost för Hälsa](#) med användning av flera oberoende rapporter för Cancer- och Allergifonden.

Restriktioner: Liksom för andra hälsofarliga produkter behövs regleringar för kolhydrater bakom fetma och diabetes. Varningstexter och restriktioner kan utformas på basis av erfarenheter för tobak och alkohol. Exempelvis bör ingen reklam för eller subventionering av sötade drycker få förekomma i anslutning till menyer och matserveringar. Överenskommelser inom branscher kan vara komplement till generella regler.

Näringslivets omställning
Bojkotter och Sanktioner
Kostråd och Sjukvård

Näringsliv och Samhälle

De enorma kostnaderna för skräpmat via främst fetma och diabetes motiverar kraftfulla insatser från såväl näringsliv som offentlig verksamhet.

Företagen: Kostnader för sjukfrånvaro och för sämre fungerande medarbetare motiverar företag att satsa på bättre kost. Bra möjligheter ger [personalluncher](#) och [konferenser](#). Organisationen *Forum för välfärd* driver redan förebyggande insatser för bättre hälsa. Tydliga paralleller finns till näringslivets omställning för 25 år sedan i [miljöfrågor](#).

Markeringar mot hälsohot: Utöver morötter för bättre hälsoval behövs skarpa insatser mot lönsamma produkter baserade på farliga billiga ingredienser som socker. Bojkotter och sanktioner mot företag som [Coca-Cola och McDonalds](#) och kanske också mot deras ledningar och finansiärer kan förväntas. Svenskt näringsliv kan rimligen heller inte ha representanter för företag bakom läsk, glass och chips i ledande positioner.

Bättre kostråd: Kostrekommendationer typ [GDA](#) och [Nyckelhålet](#) kan ses som medskyldiga till katastroferna med övervikt och diabetes. Den av officiella råd styrda kosten inom skolor, sjukvård och äldreomsorg har drabbat stora grupper av människor. Kostansvariga måste nu få frihet att bidra till stora förändringar motsvarande dem som många kostmedvetna redan gjort för egen del. Oberoende stöd kan ges snabbt och effektivt via [videoföreläsningar](#) på nätet.

Omställningar: En nollvision kräver uppenbart omställningar på flera områden. Livsmedelsindustri, handel och restauranger måste sikta på att byta bort sötade drycker, sötsaker och olämpliga kolhydrater. Inspirerande kosttips mot fetma och diabetes kompletterar. Forskning och rådgivning får inte styras av intressen bakom olämpliga livsmedel och läkemedel.

Rata sötade drycker
Markera med mängden
Inspirera med tydliga val

Personlig hälsoprofil

Kostval styr i hög grad den egna hälsan men påverkar också andras kostvanor. Samtidigt blir vi bedömda av omgivningen efter vad vi väljer.

Kostomställning: Allt fler har på senare år lärt sig hur man minskar risken för övervikt och diabetes genom att dra ned på sötsaker och snabba kolhydrater. Omskrivna system som [GI och LCHF](#) har hjälpt mer än kanske något annat. Att enligt följande rapporter undvika konkreta vardagliga faror kan vara både enkelt och effektivt.

[*Kost mot övervikt*](#)

[*Kost mot diabetes*](#)

Läsk och saft: Sötade drycker innehåller förrädiskt osynliga hälsofarligt stora sockermängder. Drycker med starka [sötningemedel](#) är knappast bättre. En sötad dryck i flaskan eller i glaset på bordet avslöjar en svajig hälsoprofil och blir ett dåligt föredöme. Vatten signalerar däremot kompetens och bra omdöme.

Mindre mängd: Ett enkelt sätt att minska hälsorisker är att välja smått när det inte är läge att avstå helt. En småkaka typ finsk pinne på högst 10 gram på kafé motsvarar ca två sockerbitar jämfört med det tiodubbla för stora muffins. Det nya begreppet *muffinsmage* är pedagogiskt. En sockerbit i kaffet kan jämföras med ca tjugo i 50 cl Fanta. *American size* hotar i dubbel bemärkelse.

Inspirera andra: Våra personliga val i butiken, restaurangen, lunchrummet och köket påverkar också andras val. Hundratusentals hälsomedvetna och kunniga svenskar väljer redan medvetet bort socker och snabba kolhydrater främst för att undvika oönskad övervikt. Att öppet visa och förklara konkreta val kan hjälpa många fler in på hälsosmartare spår.