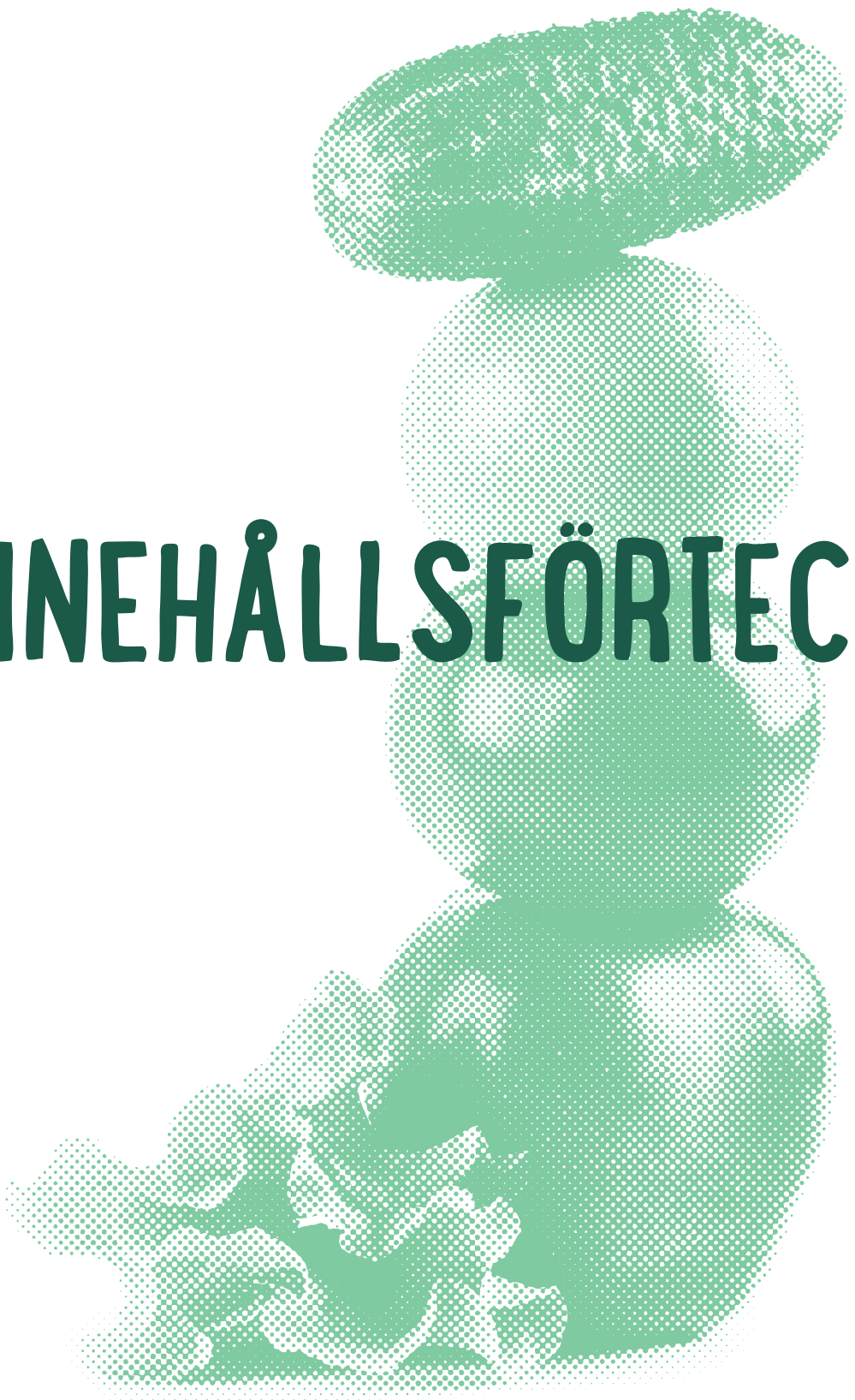


THE VEGOCRACY REPORT '22 | ÄR HÄLSOSAM MAT ETT PRIVILEGIUM?

En internationell studie om den hälsosamma matens tillgänglighet och om matvanornas effekter på hälsa och livskvalitet.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|-----------|
| VI HAR ETT PROBLEM – OCH EN LÖSNING | 5 |
| VARFÖR ÄR DEN HÄR UNDERSÖKNINGEN VIKTIG? | 7 |
| KEY TAKEAWAYS FÖR VÄLDIGT UPPTAGNA MÄNNISKOR | 8 |
| GRÖNSAKER HAR FLERTALET (OVÄNTADE?) FÖRDELAR | 10 |
| HAR VI ENS NÅGOT VAL? | 12 |
| MÄNNISKOR VERKAR ÄNDÅ VETA HUR DE SKA ÄTA | 13 |
| JU MER DU VET, DESTO HÄLSOSAMMARE ÄTER DU | 13 |
| ENDAST 1 AV 5 NÅR INTE UPP TILL RIKTLINJERNA | 15 |
| GRÖNSAKSÄTARNA SOM LEDER LIGAN | 15 |
| DEMOGRAFI ÖVER [O]HÄLSOSAMMA MATVANOR | 16 |
| HÄLSOSAM OCH OHÄLSOSAM MAT – AMERIKANERNA VILL HA ALLT | 17 |
| SKRÄPMATEN SKILJER OSS ÅT | 17 |
| SNACKS OCH GODSAKER VARJE DAG? | 19 |
| RÖTT KÖTT – NÅGOT RIKA MÄNNISKOR UNNAR SIG? | 19 |
| DE OBERÄKNELIGA GENERATIONERNA Y OCH Z | 19 |
| MILLENNIALS & GEN Z – EN ÖVERBLICK | 20 |
| ÄR GRÖNSAKER SUPERMAT? ÅH, KAN JAG FÅ? | 22 |
| LÄNDERS HÄLSA – EN JÄMFÖRELSE | 23 |
| MINDRE GRÖNSAKER, ÖKAD PSYKISK OHÄLSA? | 23 |
| INTERVJU: PROFESSOR QUON, MEDICIN OCH FYSIOLOGI | 26 |
| RECEPT PÅ BÄTTRE SÖMN, MINDRE STRESS OCH ÖKAD FYSISK AKTIVITET | 29 |
| GRÖNT ÄR SKÖNT | 29 |
| INTERVJU: PROFESSOR NYSTRÖM, INTERNMEDICIN | 30 |
| 82 % ÄTER INTE SINA GRÖNSAKER. VAD HÄNDER? | 32 |
| PRISET OCH BRIST PÅ KUNSKAP HINDRAR OSS | 33 |
| 1 AV 3 FAMILJER HAR INTE RÅD ATT ÄTA HÄLSOSAMT | 33 |
| NYCKLARNÄR TILL ETT GRÖNARE LIV | 34 |
| 75 % ÄR FÖR EN SKATTESÄNKNING PÅ HÄLSOSAM MAT | 35 |
| EN MÄRKNING SOM FÖRÄNDRAR | 35 |
| DET VAR ALLT | 38 |



“HÄLSOSAM MAT SKA INTE VARA
ETT PRIVILEGIUM – DET SKA VARA
VARJE MÄNNISKAS RÄTTIGHET.”



DAVID VON LASKOWSKI.
VD PICADELI

VI HAR ETT PROBLEM – OCH EN LÖSNING

År 2021 slog Världshälsoorganisationen (WHO) fast att 71 procent av alla globala dödsfall kan kopplas till livsstilssjukdomar såsom hjärtsjukdomar, stroke och diabetes.¹ Studier visar också att den fysiska inaktiviteten har ökat under pandemin, vilket tyder på att den negativa utvecklingen påskyndas av Covid-19.²

Alla som kan bidra till en förändring ska göra det. Från vårt perspektiv ställer vi oss frågan: hur påverkar en kost med mycket frukt och grönt den allmänna hälsan och livskvaliteten? Och på vilket sätt påverkar faktorer såsom ålder, kön, inkomst och nationalitet möjligheten till att äta hälsosamt? Det var just det vi ville undersöka i Vegocracy Report 2022, en unik studie där vi frågade över 11 000 personer i sju olika länder i Europa och USA om deras matvanor.

Att det är bra att äta grönsaker är inget nytt, men den här rapporten visar också på effekter som går utöver de vanligaste uppfattningarna – allt från bättre mental hälsa till förbättrade relationer. Vi såg också att bristande kunskaper och priset på frukt och grönt i stor utsträckning hindrade människor från att äta hälsosamt.

Vegocracy Report är en källa till inspiration för den fortsatta demokratiseringen av hälsosam mat. Rapporten gör oss ännu mer målmedvetna i vårt arbete att stödja dem som lämnas utanför genom att tillgängliggöra god och hälsosam mat samt se till att den har ett överkomligt pris. Vår förhoppning är att fler företag och politiker ska engagera sig i frågan tillsammans med oss. Hälsosam mat ska inte vara ett privilegium – det ska vara varje människas rättighet.

/David von Laskowski

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

² <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-021-00955-z>

“THE VEGOCRACY
REPORT
BOTTNAR I VÅRT
UPPDRAG ATT
DEMOKRATISERA
HÄLSOSAM MAT”

VARFÖR ÄR DEN HÄR UNDERSÖKNINGEN VIKTIG?

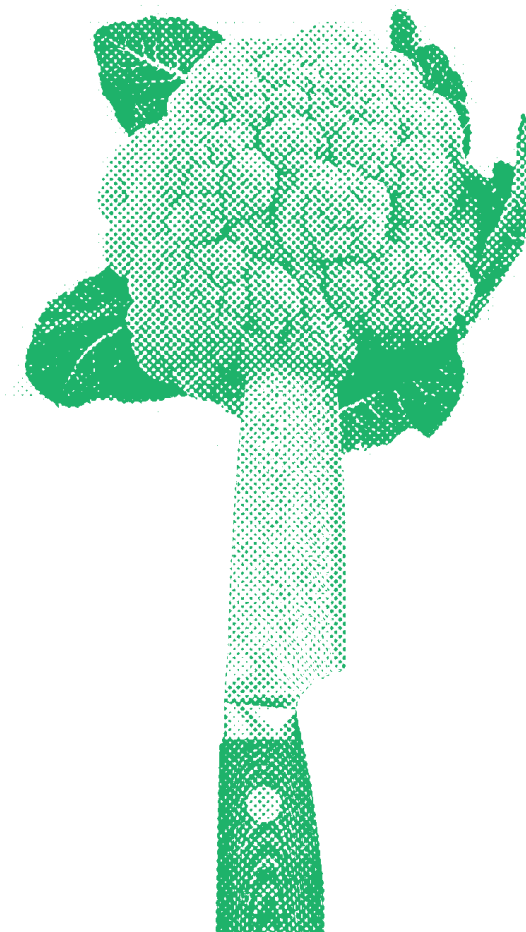
Vi ville utforska om människor har möjlighet att äta hälsosamt och hur det påverkar deras liv. Vegocracy Report bottnar i vårt uppdrag att demokratisera hälsosam mat. Och för att kunna göra det behövde vi definiera vad som menas med "hälsosamt". Det är väl känt att det är viktigt att äta tillräckligt med frukt och grönsaker för att må bra. Men vad är "tillräckligt"? Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) ska en vuxen person äta 400 g frukt och grönsaker varje dag och myndigheter i de flesta länder rekommenderar ungefär samma mängd. När vi utarbetade den här undersökningen använde vi WHO:s riktlinjer som en referens för en hälsosam mängd frukt och grönsaker.

GJORD HUR?

Vegocracy Report bygger på en internationell undersökning gjord av Kantar, ett globalt analysföretag med 25 000 anställda i 90 länder, på uppdrag av Picadeli. Undersökningen består av över 11 000 intervjuer med män och kvinnor i åldrarna 18–65 i sju olika länder: Sverige, Finland, Tyskland, Belgien, Frankrike, Storbritannien och USA där minst 1 000 intervjuer har gjorts i varje land. Detta möjliggör en omfattande analys av data på både nationell och global nivå. Varje intervju varade i cirka 10 minuter och utfördes på de intervjuades eget språk. Intervjuerna genomfördes under november 2021 till januari 2022. Picadeli använde sig dessutom av ledande oberoende forskare som expertvägledning och stöd för hypoteserna i studien.

PICADELI VEM?

Picadeli är en svensk salladspionjär driven av engagemanget att snabbmat ska vara mat som är bra för dig. Det vill säga motsatsen till skräpmat. Tanken är enkel: genom självbetjänande salladsbarer vill Picadeli demokratisera hälsosam mat genom att göra den tillgänglig, prisvärd och smakrik. Sedan starten år 2009 har Picadeli gjort det möjligt för dagligvaruhandeln och servicebutikerna att erbjuda konsumenter ett fräscht och välsmakande koncept och de avancerade salladsbarerna finns nu i cirka 2 000 butiker runt om i Europa och USA. Bolaget har idag en årlig omsättning på drygt 1,4 miljarder kronor vilket motsvarar närmare 3 miljarder kronor i detaljhandelsvärde.



KEY TAKE- AWAYS FÖR VÄLDIGT BUSY PEOPLE

38%

skulle äta mer grönsaker
om de kostade mindre.

75%

av de tillfrågade känner till kostråden för
frukt och grönt. men endast 18 % klarar av
att följa dem.

Om du vill ta del av den här studien lite snabbt, varsågod: på detta uppslag (och nästa) hittar du de viktigaste upptäckterna från vår internationella undersökning. Men för att vara helt ärliga så hoppas vi att du läser hela rapporten. Och vi lovar – det är värt tiden.

24%

uppgav att de skulle äta mer grönsaker om de kunde laga mer inspirerande maträtter.

1/3

En av tre familjer har inte råd att äta frukt och grönsaker enligt riktlinjerna.

67%

av de tillfrågade skulle vilja se en mer vägledande märkning av hälsosam mat i livsmedelsbutikerna.

75%

vill att skatten på grönsaker ska sänkas.

**MED ANDRA ORD: FÅ
HAR MÖJLIGHET ATT
ÄTA TILLRÄCKLIGT MED
FRUKT OCH GRÖNT**

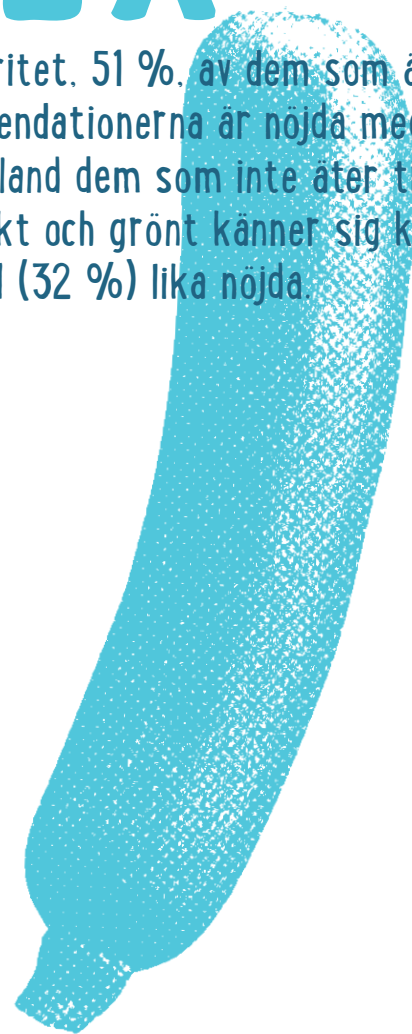
ATT ÄTA MYCKET
FRUKT OCH
GRÖNSAKER HAR
MÅNGA FÖRDELAR

BÄTTRE
SEX

En majoritet, 51 %, av dem som äter enligt rekommendationerna är nöjda med sitt sexliv. Bland dem som inte äter tillräckligt med frukt och grönt känner sig knappt en tredjedel (32 %) lika nöjda.

BÄTTRE
SÖMN

Nästan hälften, 48 %, av dem som inte äter 400 g frukt och grönt om dagen upplever att de inte får tillräckligt med sömn. Endast 35 % av dem som äter tillräckligt med frukt och grönt uppgav samma sak.



MINSKAD STRESS

16 % av dem som inte kan äta enligt riktlinjerna uppger att de i allmänhet känner sig stressade. Det är nästan dubbelt så många jämfört med dem som har en kost rik på frukt och grönsaker där bara 9 % är lika stressade.

BÄTTRE RELATIONER

De som äter tillräckligt med frukt och grönsaker är mer nöjda med sina relationer. En klar majoritet (63 %) beskriver relationerna som bra eller mycket bra jämfört med inte ens hälften, bara 44 %, hos dem som inte äter enligt rekommendationerna.

HÖGRE LIVS- TILLFREDSSTÄLLELSE

Två av tre (67 %) av dem som äter tillräckligt med frukt och grönt varje dag uppger att de är nöjda med sina liv. Av dem som aldrig äter enligt riktlinjerna var inte ens hälften, bara 43 %, lika nöjda.

HAR VI ENS NÅGOT VAL?

Vi måste helt enkelt inse det. Vi mår inte bra, ändå fortsätter vi göra val vi kanske kommer att ångra. På en global skala. Livsstilssjukdomar orsakade av saker som ohälsosamma kostvanor, för lite motion och för mycket tobaks- och alkoholanvändning beräknas öka över hela världen – och den ökade fysiska inaktiviteten under pandemin kan dessutom påskynda den här negativa utvecklingen.

Enligt den medicinska tidskriften The Lancet beräknas den globala kostnaden för sjukdomar orsakade av en ohälsosam livsstil uppgå till 47 biljoner dollar per år 2025³. Därför har ju också såklart myndigheterna rekommendationer för att guida oss mot en hälsosammare kost. Men frågan är; känner vi till dem? Bryr vi oss? Och kanske viktigast av allt: kan vi?

MÄNNISKOR VERKAR ÄNDÅ VETA HUR DE SKA ÄTA

Som nämnts tidigare är vår referenspunkt för att mäta hälsosamma matvanor WHO:s riktlinjer om att äta minst 400 g frukt och grönt om dagen. Låt oss därför undersöka i vilken utsträckning människor är medvetna om nationella och globala riktlinjer.

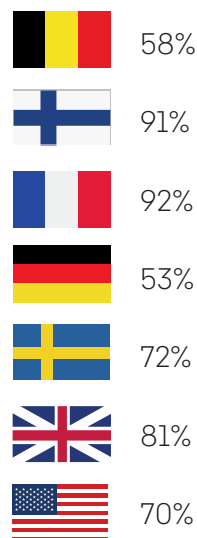
75 % känner till nationella kostråd, men det finns en skillnad mellan länder. Finland, Frankrike och Storbritannien är mer medvetna medan belgare och tyskar uppvisar mindre kunskap i ämnet. Sammantaget är det färre som känner till de globala rekommendationerna från WHO, men fortfarande hade 38 % av de tillfrågade hört talas om dem.

JU MER DU VET, DESTO HÄLSOSAMMARE ÄTER DU

Nästan hälften (48 %) av dem som äter tillräckligt med frukt och grönt känner till de globala kostråden, jämfört med endast 22 % av dem som inte äter enligt rekommendationerna.

Q1a: Har du hört talas om de nationella kostråden avseende hur mycket frukt och grönt man ska äta per dag?

| Bas: 11, 897



**“KVINNOR
TENDERAR ATT
ORO SIG FÖR
SINA KOSTVANOR
I STÖRRE
UTSTRÄCKNING
ÄN MÄN”**

ENDAST 1 AV 5 NÅR INTE UPP TILL RIKTLINJERNA

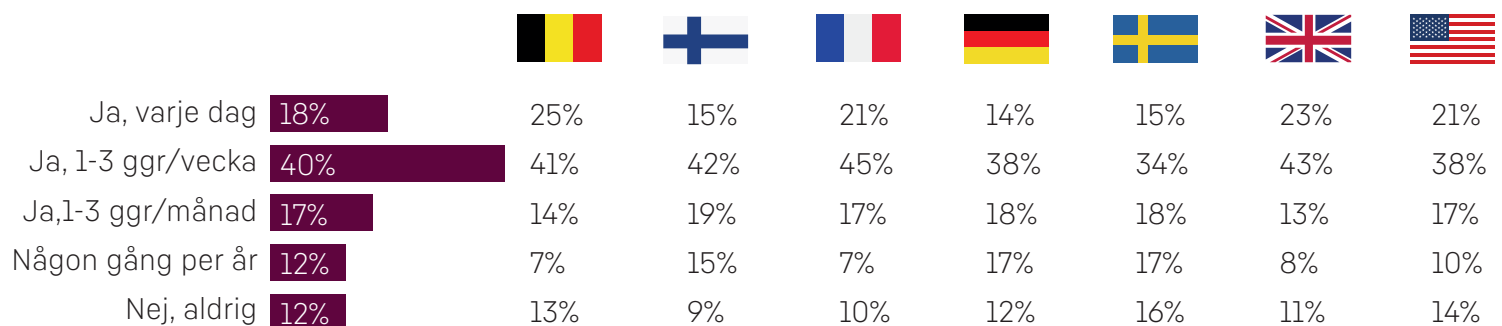
Trots att 75 % är medvetna om kostråden finns det en tydlig motsättning mellan kunskap och beteende. Endast en av fem (18 %) når upp till de globala rekommendationerna om att äta 400 g frukt och grönt per dag. Det betyder att en överväldigande majoritet på 82 % inte kan nå upp till riktlinjerna. Varför är det så? Det kommer vi att undersöka ytterligare alltigenom denna rapport.

En närmare titt på den här frågan visar att även om en majoritet (52 %) uppgav att de oroar sig för att deras kost påverkar deras hälsa negativt, uppgav nästan hälften (44 %) av männen och kvinnorna i den här studien att de helt hoppar över att äta frukt och grönsaker ett par gånger i veckan. Kvinnor tenderar att oroa sig för sina kostvanor i större utsträckning (55 %) än män (49 %).

GRÖNSAKSÄTARNA SOM LEDER LIGAN

En analys land för land visar att det finns intressanta skillnader när det gäller frukt- och grönsakskonsumtion. Belgien (25 %), Storbritannien (23 %), Frankrike (21 %) och USA (21 %) är bäst i klassen när det gäller att äta frukt och grönt varje dag, medan finländare (15 %), svenskar (15 %) och tyskar (14 %) hamnar på efterkälken.

Q8: Äter du 400 g frukt eller grönsaker (fem portioner) per dag? Inkludera frukost, lunch, middag och mellanmål. | Totalt slumpmässigt urval: 11 897





DEMOGRAFI ÖVER [O]HÄLSOSAMMA MATVANOR

Hallå där Storbritannien, USA, Sverige, Finland, Tyskland, Frankrike och Belgien! Vad äter ni idag? Fett? Socker? Eller något hälsosammare alternativ? Vi ville utforska förekomsten av hälsosamma kontra ohälsosamma matvanor. Hur ofta äter vi livsmedel som innehåller stora mängder socker eller fett i jämförelse med mer hälsosamma alternativ? Vilka länder har de mest hälsosamma kontra de mest ohälsosamma matvanorna? Och hur äter generationerna Y och Z jämfört med äldre generationer? Låt oss se efter.

NYTTIG OCH ONYTTIG MAT

– AMERIKANERNA VILL HA ALLT

En analys land för land visar att amerikaner är storkonsumenter av mat som av de flesta anses vara ohälsosam såsom skräpmat, processade snacks, godis och kakor. Men intressant nog har de också den högsta konsumtionen av mat som anses vara hälsosam, som till exempel sallader.

Resultaten visar att totalt sett äter 42 % sallad till lunch minst ett par gånger i veckan. En jämförelse mellan länder visar att salladen verkar vara mer inarbetad i den amerikanska och svenska matkulturen där det är vanligast att äta sallad på daglig basis. Belgare och briter äter mer sällan sallad och hamnar också högst beträffande att aldrig äta sallad till lunch.

SKRÄPMATEN SKILJER OSS ÅT

Analysen visar att de flesta äter skräpmat 1-2 gånger i månaden, men frekvensen av konsumtion av mat som pizza och friterad mat skiljer sig mycket åt mellan länderna. I jämförelse är tyskar och finnar mindre benägna att äta skräpmat varje dag medan amerikaner och briter har ett mycket högre intag. Skillnaden mellan länderna är enorm, 26 % av amerikanerna äter skräpmat på daglig basis jämfört med Tyskland och Finland där endast 4 % av befolkningen äter det lika ofta.

ÄTER SALLAD TILL LUNCH VARJE DAG

- 1. USA (15 %)**
- 2. SVERIGE (12 %)**
- 3. FINLAND (10 %)**
- 4. STORBRIANNIEN (10 %)**
- 5. TYSKLAND (8 %)**
- 6. FRANKRIKE (7 %)**
- 7. BELGIEN (7 %)**



DAGLIG KONSUMTION AV

GODIS

SNACKS

KAKOR

SALLAD

SKRÅPMAT

RÖTT KÖTT

MEST HÄLSOSAMMA

FRANKRIKE, SVERIGE (6 %)

FRANKRIKE (4 %)

SVERIGE (3%)

USA (15%)

TYSKLAND, FINLAND (4%)

TYSKLAND (5%)

MINST HÄLSOSAMMA

USA (31%)

USA (30%)

USA (16%)

FRANKRIKE, BELGIEN (7%)

USA (26%)

USA (17%)

SNACKS OCH GODSAKER VARJE DAG?

Snacks konsumeras också i högre utsträckning i USA där 30 % av amerikanerna äter snacks som popcorn och potatischips varje dag. Vi hittar också Storbritannien högt upp i snackslistan där 24 % uppgav att snacks är en del av deras dagliga kost. Den finska och franska befolkningen har en mer måttlig konsumtion där majoriteten bara äter snacks några gånger i månaden. Belgien, Sverige och Tyskland ligger någonstans mittemellan.

Återigen sticker amerikaner ut med att äta söta bakverk mest frekvent – 16 % äter bakverk dagligen. Även om svenskar är mycket stolta över sitt "fika" är det bara 3 % som uppger att de äter kakor eller andra bakverk varje dag.

En majoritet av de tillfrågade globalt sett (51 %) äter godis varannan dag eller oftare. När det kommer till att äta godis varje dag är det USA och Tyskland som har det svårast med att stå emot sötsuget medan fransmän och svenskar hamnar på den motsatta änden av skalan.

RÖTT KÖTT – NÅGOT RIKA MÄNNISKOR UNNAR SIG?

Trots att kött de senaste åren varit en omdiskuterad fråga ur ett hållbarhetsperspektiv visar studien att nästan två av tre (65 %) uppger att de äter rött kött minst ett par gånger i veckan. När man jämför konsumtion av rött kött i olika inkomstgrupper blir det märkbart att konsumtionen ökar i takt med inkomstnivån.

56 % av låginkomsttagarna uppger att de äter rött kött en gång i veckan, att jämföra med 65 % av dem med medelinkomst och 72 % av dem med hög inkomst.

Studien visar också att män äter rött kött i större utsträckning än kvinnor. Analysen visade att 72 % av alla män uppger att de äter rött kött minst ett par gånger i veckan, jämfört med endast 57 % av kvinnorna.

DE OBERÄKNELIGA GENERATIONERNA Y OCH Z

Vid en jämförelse är det störst skillnad mellan den yngsta gruppen i studien (18–34 år) och den äldsta åldersgruppen (45–65 år). Det är tydligt att den yngre gruppen som består av både Generation Y och Generation Z⁴, äter mat som anses vara ohälsosam oftare än den äldsta gruppen. Men studien visar också att Generation Y och Generation Z tenderar att äta hälsosamma alternativ som till exempel sallad oftare.



⁴ Generation Y (födda mellan 1981–1996), Generation Z (födda mellan 1997–2012)

SKRÄP- MAT

Mer än hälften, 53 %, av Generation Y och Generation Z äter skräpmat flera gånger i veckan. Bara en av tre, 33 %, i åldern 45-65 år gör detsamma.

SALLADS- KONSUMTION

Nästan hälften, 45 %, av Generation Y och Generation Z äter sallad till lunch varje vecka. På daglig basis äter 12 % av dem sallad. Detta kan jämföras med den äldsta åldersgruppen (45-65 år) där endast 8 % äter sallad i samma utsträckning.

HOPPA ÖVER GRÖNSAKERNA

Samtidigt hoppar nästan hälften, 48 %, av Generation Y och Generation Z helt över frukt och grönt ett par gånger i veckan. På daglig basis hoppar 12 % över grönsakerna helt, jämfört med personer i åldern 45-65 år där endast 7 % gör det.



SNACKS

Konsumtionen av snacks verkar minska med åldern. Generation Y och Generation Z har en högre konsumtion än den äldre åldersgruppen – 58 % av dem äter snacks som t.ex. popcorn och potatischips ett par gånger i veckan. Bland dem i åldern 35-65 år äter drygt var tredje (35 %) enligt samma frekvens.

RÖTT KÖTT

64 % av Generation Y och Generation Z äter rött kött ett par gånger i veckan, vilket återspeglar genomsnittet i undersökningen. Men det finns en generationsklyfta – nästan dubbelt så många äter rött kött dagligen (13 %) jämfört med dem i åldern 45-65 år (7 %).



ÄR GRÖNSAKER SUPERMAT? ÅH, KAN JAG FÅ?

Matvanor är en sak. Vad de resulterar i är en annan. I det här avsnittet undersöker vi hur matvanorna påverkar olika aspekter av vår hälsa och livskvalitet. Och inte i form av kolesterol, vikt och allt det där andra vi har hört talas om tidigare. Nej, utan i form av saker vi kan relatera till i verkliga livet. Vi kommer också att titta MYCKET närmare på hur en kost med mycket frukt och grönt kan påverka både vår fysiska och mentala hälsa samt våra relationer och även vårt sexliv. För att kunna göra detta tog vi hjälp av några av de mest kunniga experterna på området. Kanske kommer du förändra en vana eller två efter att ha läst följande sidor. Bon appétit!

LÄNDERS HÄLSA – EN JÄMFÖRELSE

Data visar att mer än hälften (51 %) uppger att de har diagnostiserats med en eller flera sjukdomar eller hälsoproblem där Finland och USA rankas högst med både fler viktproblem och en högre grad av psykisk ohälsa. Sverige ligger dock inte långt efter när det gäller den psykiska ohälsan. Analysen visar att Frankrike har det högsta antalet personer som inte diagnostiserats med någon av de efterfrågade sjukdomarna följt av Belgien, Storbritannien och Sverige.

Det är viktigt att komma ihåg att även om dessa bedömningar ofta återspeglar den faktiska statistiken över sjukdomar i många av länderna, bygger denna studie på självbedömningar och det människor svarar jämfört med verkliga siffror kan därför skilja sig åt.

MINDRE GRÖNSAKER, ÖKAD PSYKISK OHÄLSA?

Den psykiska ohälsan ökar över hela världen och mycket tyder på att Covid-19 har förvärrat situationen ytterligare⁵. Social distansering och isolering är särskilt påfrestande för människor som lider av psykisk ohälsa. Det finns en oro över att konsekvenserna av detta kommer att visa sig i form av att den psykiska ohälsan fortsätter att öka i framtiden. Data från Google visar att över hela världen under 2021 var mängden sökningar som exempelvis "hur mår man bättre psykiskt?" större än någonsin tidigare. Och vad visar vår undersökning då?

Totalt har 13 % av de över 11 000 tillfrågade fått diagnosen psykisk ohälsa. Enligt undersökningen är psykisk ohälsa tre gånger vanligare bland personer med låg inkomst (22 %) jämfört med dem med en högre inkomst (7 %). Men vår undersökning visar också att förekomsten är större bland dem som äter mindre frukt och grönt än den rekommenderade mängden.

Av dem som inte når upp till de rekommenderade mängderna frukt eller grönsaker har nästan dubbelt så många, 16 %, diagnosticerats med psykisk ohälsa jämfört med endast 9 % av dem som äter enligt riktlinjerna. Bland dem som äter skräpmat varje dag är siffran ännu högre – 18 % uppger att de har diagnostiserats med psykisk ohälsa. Även om sambandet inte kan bevisas, tyder ändå dessa fynd på att det finns ett samband mellan kost och mental hälsa.

⁵ <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use>















FEELING


BLUE

WITHOUT

THE GREEN

**DIAGNOSTISERAD MED
SJKDOM ELLER HÄLSOPROBLEM**

| |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| Övervikt  21% | 21% | 27% | 19% | 22% | 15% | 17% | 27% |
| Psykisk ohälsa  13% | 5% | 18% | 3% | 14% | 17% | 16% | 19% |
| Diabetes  8% | 7% | 10% | 6% | 9% | 7% | 6% | 9% |
| Hjärt- och kärlsjukdom  6% | 4% | 11% | 4% | 8% | 5% | 3% | 7% |
| Cancer  4% | 4% | 3% | 4% | 4% | 3% | 3% | 5% |
| Nej  60% | 63% | 51% | 69% | 58% | 62% | 64% | 50% |
| Vet ej  2% | 3% | 2% | 3% | 2% | 3% | 2% | 2% |



MICHAEL J QUON är professor i medicin och fysiologi vid University of Maryland School of Medicine och var tidigare chef för diabetesenheten på National Institutes of Health (NIH). Med över 35 års erfarenhet av klinisk forskning har han undersökt sjukdomar såsom diabetes och fetma och deras kardiovaskulära komplikationer vilket har resulterat i över 215 publicerade vetenskapliga artiklar som har citerats över 38 000 gånger.

“HUR MYCKET VI ÄTER OCH SAMMANSÄTTNINGEN AV DET HAR EN STOR EFFEKT PÅ VÅR HÄLSA”

MICHAEL J QUON
PROFESSOR OF MEDICINE AND PHYSIOLOGY

Du har lång erfarenhet av forskning inom livsstilssjukdomar som fetma och diabetes – vilka hälsovinster kan göras genom att förändra sin kosthållning?

– Det råder ingen tvekan om att en förbättring av kosten genom att minska det totala kaloriintaget och att ändra kostens sammansättning (t.ex. genom att öka mängden grönsaker och minska mängden kolhydrater och mättat fett) minskar fetma samt påföljande diabetes och kardiovaskulära komplikationer. Dålig sömn, stress och minskat välbefinnande är också välkända orsaker till kardiovaskulära komplikationer orsakat av diabetes och fetma. En förbättrad kost har därför sannolikt en stor positiv inverkan både på den fysiska och den psykiska hälsan.

Undersökningen visar på en högre grad av diagnosticerad psykisk ohälsa bland dem som inte äter den rekommenderade mängden frukt och grönt – varför är det så? Finns det andra saker när det gäller vår hälsa och vårt välbefinnande, förutom de fysiska aspekterna, som påverkas av vad vi äter?

– Den högre förekomsten av psykisk ohälsa bland människor som inte uppfyller det rekommenderade dagliga intaget av frukt och grönsaker är slående. Det här sambandet mellan lågt intag av frukt och grönsaker och sämre psykisk hälsa kan ha flera orsaker. Ökad konsumtion av frukt och grönsaker kan direkt förbättra den mentala hälsan genom att möta både makro- och mikronäringsbehovet i hjärnan vilket optimerar hälsan och förebygger sjukdomar. Alternativt, eller dessutom, kan ökad konsumtion av frukt och grönt helt enkelt kopplas till beteenden som direkt bidrar till en bättre mental hälsa. Den här gruppen människor kan till exempel vara mer träningsbenägna, vara mer medvetna om och

effektivt införa beteenden som bidrar till att bibehålla en hälsosam vikt och de kan vara mer optimistiska och nöjda med livet i allmänhet.

Hur viktigt är det att äta 400 g frukt och grönt per dag?

– Mycket viktigt, i synnerhet eftersom kardiovaskulära komplikationer orsakat av diabetes och fetma är vanliga dödsorsaker i USA, Storbritannien och många andra väst-europeiska länder. I USA förekommer övervikt och fetma hos mer än 90 % av befolkningen. Hur mycket vi äter och sammansättningen av det har en stor effekt på vår hälsa och jag tror att det skulle vara både välgörande och viktigt för den allmänna folkhälsan om fler skulle öka sitt intag av frukt och grönt i enlighet med WHO:s rekommendationer.

Endast 18 procent äter enligt rekommendationerna beträffande frukt och grönt – varför är det så svårt tror du?

– Jag tror att det finns flera olika faktorer som bidrar till det. För det första, som det framgår av rapporten, känner inte alla till dessa rekommendationer. Jag tror också att livsmedel som innehåller mycket kolhydrater och fett är mer tilltalande för oss rent smakmässigt jämfört med många grönsaker. En annan aspekt är att frukt och grönt kan vara relativt dyrt jämfört med andra livsmedelskategorier. I vissa områden kan tillgången på färska frukter och grönsaker också vara begränsad jämfört med andra livsmedel.

HAVE GREENS
AND SEE
WHAT
HAPPENS
TO YOUR LIFE

RECEPT PÅ BÄTTRE SÖMN, MINDRE STRESS OCH ÖKAD FYSISK AKTIVITET

Analysen visar att ett ökat intag av frukt och grönt enligt riktlinjerna till och med har fler fördelar än förväntat. Studien indikerar att en kost som innehåller tillräckligt med frukt och grönsaker är kopplat till bättre sömn, mindre stress och ökad fysisk aktivitet.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = bättre sömn

Nästan hälften, 48 %, av dem som inte äter 400 g frukt och grönt om dagen upplever att de inte får tillräckligt med sömn. Endast 35 % av dem som äter tillräckligt med frukt och grönt uppgav samma sak.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = mindre stress

16 % av dem som inte äter enligt riktlinjerna uppger att de i allmänhet känner sig stressade. Det är nästan dubbelt så många jämfört med dem som har en kost rik på frukt och grönsaker där bara 9 % är lika stressade.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = ökad fysisk aktivitet

Nästan dubbelt så många (69 %) av dem som äter enligt riktlinjerna tränar några gånger i veckan jämfört med dem som aldrig når den rekommenderade mängden frukt och grönt (39 %).

GRÖNT ÄR SKÖNT

Undersökningen visar också att det faktiskt finns ett samband mellan en hälsosam kost och bättre relationer, bättre sex och högre livstillfredsställelse. Försöker du övertyga någon att äta mer grönsaker? Då kan dessa fynd vara ditt främsta vapen.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = bättre relationer


De som äter tillräckligt med frukt och grönsaker är mer nöjda med sina relationer. En majoritet (63 %) beskriver relationerna som bra eller mycket bra jämfört med inte ens hälften, bara 44 %, hos dem som inte äter enligt rekommendationerna.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = bättre sex

En majoritet, 51 %, av dem som äter enligt rekommendationerna är nöjda med sitt sexliv. Bland dem som inte äter tillräckligt med frukt och grönt känner sig knappt en tredjedel (32 %) lika nöjda.

Att äta tillräckligt med frukt och grönt = högre livstillfredsställelse

Två av tre (67 %) av dem som äter tillräckligt med frukt och grönt varje dag uppger att de är nöjda med sina liv. Av dem som aldrig äter enligt riktlinjerna var inte ens hälften, bara 43 %, lika nöjda.



FREDRIK NYSTRÖM är läkare och professor i internmedicin vid Linköpings universitet. Hans forskning undersöker bland annat sambandet mellan kardiovaskulära riskfaktorer i relation till dieter, träning, fetma och diabetes. Hans meritlista inkluderar mer än 130 vetenskapliga artiklar och han agerar även sakkunnig expert i statliga utredningar om fetma och högt blodtryck.

**“GODA MATVANOR TENDERAR ATT
LEDA TILL ANDRA HÄLSOSAMMA
BETEENDEN”**

**FREDRIK NYSTRÖM,
PROFESSOR I INTERNMEDICIN**

På vilket sätt skulle du säga att mat påverkar vår övergripande livskvalitet, både fysiskt och psykiskt?

– Jag tror att de flesta av oss känner att de vill leva ett långt och hälsosamt liv. Utifrån min egen erfarenhet inom det medicinska området och genom min forskning tror jag att det ganska säkert går att säga att det vi konsumerar i form av mat och dryck är den viktigaste faktorn beträffande vår hälsa. Det påverkar oss självklart fysiskt, eftersom många livsstilssjukdomar kan kopplas till vad vi äter, men det finns andra effekter också. Goda matvanor tenderar att leda till andra hälsosamma beteenden som i sin tur kan leda till ökat välbefinnande både fysiskt och psykiskt.

Vilket är ditt främsta argument för att äta mer grönsaker?

– Vi vill alla att livet ska vara enkelt, eller hur? Genom att äta frukt och grönt får du i dig de viktigaste näringsämnen på ett naturligt sätt och med minimal ansträngning. Det finns också ett minimum av snabba kolhydrater i grönsaker, något som jag som förespråkare för medelhavskosten tycker är bra.

Resultatet av undersökningen visar att människor som äter tillräckligt med frukt och grönt är mer nöjda med flera aspekter av sitt liv – allt från relationer till sömn och sexliv. Varför är det så tror du?

– Om du äter mat som ger dig en allmän känsla av bättre hälsa leder det ofta till ökat självförtroende och kan till och med få dig att känna dig mer attraktiv. En känsla av välbefinnande på ett område smittar av sig även till andra områden. Och därför är det inte så förvånande att när du mår bra i allmänhet ökar det dina chanser till ett bättre sexliv såväl som en bättre relation med din partner.

Om chansen till ett bättre sexliv inte räcker – hur kan vi få människor att äta mer grönsaker?

Jag tycker att undersökningen återspeglar de mest avgörande aspekterna – kostnad och inspiration. Men vi behöver också lägga till vikten av att få bort hinder. De flesta av oss vill göra bra val, men verkligheten står ibland i vägen. Förändringen går snabbare om vi gör det lättare för människor att välja frukt och grönt. Men hur? Vi skulle kunna börja med att öka tillgängligheten och inspirera människor till att servera frukt och grönt på nya sätt och vid nya tillfällen.

82 % ÄTER INTE SINA GRÖNSAKER. VAD HÄNDER?

Studien visar att den stora majoriteten av världens befolkning inte klarar av att följa myndigheternas riktlinjer angående frukt och grönsaker. Det är en djupt oroande siffra.

I det här avsnittet försöker vi ta reda på varför människor (ÅTTIOTVÅ PROCENT!) inte äter som de borde. Handlar det om pengar? Tillgänglighet? Eller att det helt enkelt inte är tillräckligt gott? Vi letade efter svar på våra frågor och vi hittade dem. Detta kan du läsa om på följande sidor. Mycket nöje. Eller inte.

PRISET OCH BRIST PÅ KUNSKAP HINDRAR OSS FRÅN ATT ÄTA MER HÄLSOSAMT

Eftersom många är medvetna om de befintliga riktlinjerna och vad vi bör äta kan man undra varför vi inte äter som vi borde. Man skulle kunna tro att folk helt enkelt inte gillar grönsaker, men faktum är att få (13 %) uppger att det är smaken som gör att de inte äter dem. De främsta anledningarna till att inte konsumera frukt och grönt på daglig basis är bristen på kunskap om inspirerande rätter (33 %) och priset (31 %).

I Frankrike uppgav fyra av tio (41 %) av de tillfrågade att de inte hade råd att äta grönsaker varje dag.

Bristen på kunskap om inspirerande rätter är större bland 18–34-åringar (41 %) jämfört med den äldsta åldersgruppen 45–65 (26 %).








1 AV 3 FAMILJER HAR INTE RÅD ATT ÄTA HÄLSOSAMT

Bland familjer med låg inkomst är det 46 % som inte har råd att äta frukt och grönsaker enligt kostråden. Bland familjer i allmänhet har en av tre familjer (32 %) inte råd att äta tillräckligt med frukt och grönsaker.

Och matvanorna påverkar även barnen. Studien visar att 81 % av dem som äter enligt rekommendationer också ger sina barn frukt och/eller grönsaker varje dag, men endast 38 % av dem som aldrig äter enligt riktlinjer gör detsamma.

Inkomsten påverkar också möjligheterna att kunna tillhandahålla hälsosam mat till familjen. Bland familjer med högre inkomster ger 58 % frukt och grönsaker till sina barn varje dag, medan endast 41 % bland familjer med låg inkomst gör detsamma.

ORSAKER TILL ATT INTE KONSUMERA FRUKT/GRÖNSAKER VARJE DAG

| |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Jag kan inte tillräckligt många bra recept som innehåller grönsaker | 33% | 32% | 39% | 33% | 24% | 37% | 33% |
| Jag har inte råd | 31% | 21% | 35% | 41% | 24% | 29% | 31% |
| Min familj/de jag bor med gillar det inte | 14% | 16% | 13% | 16% | 12% | 12% | 15% |
| Jag gillar inte smaken | 13% | 16% | 11% | 9% | 15% | 13% | 12% |
| Det är för långt till en matbutik som säljer frukt & grönsaker | 7% | 6% | 5% | 8% | 9% | 6% | 7% |
| Det råder brist på bra transportmöjligheter för att ta sig till en butik med frukt & grönsaker | 5% | 4% | 4% | 3% | 8% | 4% | 7% |
| Annat | 19% | 23% | 18% | 12% | 25% | 20% | 16% |

NYCKLARN TILL ETT GRÖNARE LIV

Vi hittade några få (men avgörande) saker som hindrar människor från att äta den där goda salladen. Bra att veta, men kanske lite vi kan göra åt det? Inte om vi får bestämma. Eftersom vi alla föredrar lösningar framför problem, frågade vi vad människor tror kan förändra deras vanor till det bättre (till det grönare, om vi ska vara helt ärliga). När över 11 000 personer tillfrågas i sju olika länder får man en hel del intressanta svar. Vi kollar.

75 % ÄR FÖR EN SKATTESÄNKNING PÅ HÄLSOSAM MAT

Beslutsfattare runt om i världen har använt olika metoder för att främja hälsosammare matval – allt från näringsdeklaration till sänkta skatter på hälsosam mat, medan andra har infört straffskatter på ohälsosam mat, med varierande resultat.

Vår analys visar att en överväldigande majoritet (75 %) är för att sänka skatten på frukt och grönsaker. I jämförelse är färre (47 %) för en straffskatt på skräpmat. Personer med hög inkomst är i större utsträckning för (53 %) att införa denna typ av skatt jämfört med personer med lägre inkomst (44 %).

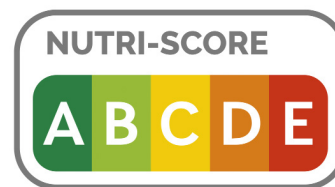
Påfallande många av de tillfrågade i Frankrike är positiva till en skattesänkning på frukt och grönt, 82 % uppger att de är för en sådan lösning. I en jämförelse mellan länder är de också minst positiva till en straffskatt på skräpmat.

...OCH 67 PROCENT VILL SE EN BÄTTRE MÄRKNING AV HÄLSOSAMMA LIVSMEDEL

Vidare vill två av tre (67 %) av de tillfrågade se en tydligare märkning av hälsosam mat i livsmedelsbutikerna. Återigen är man i Frankrike mest positiv (76 %) till förslaget jämfört med andra länder.











EN MÄRKNING SOM FÖRÄNDRAR

Nutri-Score är en märkning av livsmedel som på ett enkelt sätt informerar om produkternas näringsvärde i en skala från A till E, där A innehåller mest näring och E minst. Produkterna tilldelas en poäng baserat på en vetenskaplig algoritm. Systemet skapades av Santé Publique France, den franska folkhälsomyndigheten, baserat på Serge Hercbergs forskning vid Sorbonne Paris North University. Det introducerades i Frankrike år 2017 som en rekommendation från regeringen och har sedan dess fått fäste både bland livsmedelsvarumärken och hos konsumenterna. Enligt en undersökning som genomfördes på uppdrag av den franska folkhälsomyndigheten i september 2020 uppgav 93 % av den franska befolkningen att de upplevde att märkningen var användbar för att förstå produkters näringsvärde. Majoriteten (57 %) av dem som är bekanta med Nutri-Score sa att de hade ändrat en eller flera köpvanor sedan det introducerades. En av tre uppgav att de hade gjort bestående förändringar beträffande vissa matvanor.


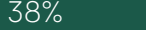



“URSÄKTA, MEN
JAG TROR DET
ÄR FÖR MYCKET
SKATT I MIN
SALLAD”


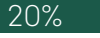

SÄNKT SKATT PÅ FRUKT OCH GRÖNSAKER

| |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|---|--|---|---|---|---|
| Ja  | 76% | 77% | 82% | 70% | 77% | 70% | 71% |
| Nej  | 12% | 9% | 9% | 17% | 11% | 13% | 12% |
| Vet inte  | 12% | 14% | 10% | 13% | 12% | 18% | 17% |

SKATT PÅ SKRÄPMAT

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ja  | 49% | 48% | 43% | 50% | 50% | 47% | 45% |
| Nej  | 37% | 36% | 44% | 37% | 36% | 36% | 41% |
| Vet inte  | 14% | 16% | 13% | 13% | 14% | 17% | 15% |

TYDLIGARE MÄRKNING

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ja  | 65% | 55% | 76% | 74% | 65% | 64% | 68% |
| Nej  | 20% | 29% | 16% | 15% | 22% | 20% | 21% |
| Vet inte  | 15% | 17% | 8% | 11% | 12% | 16% | 11% |

VARSÅGOD – HÄR KOMMER SAMMANFATTNINGEN

The Vegocracy Report bygger på en undersökning med över 11 000 respondenter i sju olika länder. Det är ett omfattande försök att undersöka vilka konsekvenser kosten har på människors hälsa och livskvalitet. Och kanske mest av allt; ta reda på om hälsosam mat är en jämlikhetsfråga.

Studien visar att även om den stora majoriteten känner till de nationella kostråden, är det få som klarar av att följa dem på daglig basis. Att tillhandahålla information om hälsosamma matvanor är med andra ord bra – men inte tillräckligt.

Priset på frukt och grönt är en viktig aspekt för de allra flesta – oavsett inkomst, utbildning och nationalitet. Men kanske ännu mer oroande är de data som visar att personer med den lägsta inkomsten helt enkelt inte har råd att äta hälsosamt.

Resultaten visar att en skattesänkning på frukt och grönt är ett möjligt sätt att få människor att äta hälsosammare. Att vägleda konsumenter mot hälsosammare matval är ett annat.

Det är redan välkänt att en välbalanserad kost har positiva effekter på den fysiska hälsan. Den här studien visar också att en kost rik på frukt och grönsaker är kopplad till fördelar såsom bättre sömn, minskad stress, mer tillfredsställande relationer, bättre sex och en ökad livskvalitet.

Men.

Som vår rapport antyder har inte alla möjlighet att dra nytta av fördelarna med en hälsosam kost. Vi som samhälle behöver bidra till en förändring. Politiker, regeringar och livsmedelsindustrin måste lyssna på människors önskan om att skaffa sig hälsosammare matvanor och agera därefter.

The Vegocracy Report gör oss ännu mer målmedvetna i vårt arbete att stödja dem som lämnas utanför genom att göra hälsosam mat tillgänglig och se till att den har ett överkomligt pris. Vår förhoppning är att fler företag och politiker ska engagera sig i frågan tillsammans med oss. Hälsosam mat ska inte vara ett privilegium – det ska vara varje människas rättighet.

“VI SOM
SAMHÄLLE
BEHÖVER
BIDRA TILL EN
FÖRÄNDRING”



Picadeli®

picadeli.se