



den 13 november 2009 Dnr 4049/09

Sara Malmström  
Agneta Blomberg

### **Skolmatsupprop Uddevalla [www.skolmatuddevalla.se](http://www.skolmatuddevalla.se)**

Tack för ert brev och för ert stora engagemang för skolmaten. Livsmedelsverket delar er önskan om att barnen i så hög grad som möjligt ska få färsk, bra mat lagad från grunden. Däremot delar vi inte era åsikter om att barn ska äta Bregott och dricka fet mjölk.

I ert brev står det att vi på vår webbplats skriver att WHO:s senaste rapport om fett och fettsyror inte visar något samband mellan intag av mättat fett och hjärtsjukdom. Det stämmer, men i samma stycke står det att risken för hjärtsjukdom minskar när en del av det mättade fettets ersätts med fleromättat fett. Därför är det ur näringsmässig synpunkt en fördel att ersätta smör och Bregott med matfett med en större andel fleromättat fett.

Det är också viktigt att notera att WHO:s rekommendation om fett är i stort sett identisk med de svenska näringsrekommendationerna (SNR). För barn 2-18 år rekommenderar WHO att 30-40 procent av det totala energiintaget täcks av fett, medan den svenska rekommendationen är 25-35 procent. Både WHO och SNR rekommenderar att högst 10 procent av energin ska komma från mättat fett.

Det som lyfts fram i WHO-rapporten är energibalansens betydelse, det vill säga att man får i sig lika mycket kalorier som man gör av med. När det gäller vilken mat man ska äta är rekommendationen att välja vegetabiliska oljor, magra mejeri- och köttprodukter och att äta fisk regelbundet. Detta stöder i högsta grad rådet om att välja lättmjölk och lättmargarin.

Anledningen till att Livsmedelsverket rekommenderar lättmjölk är inte i första hand att den ger färre kalorier än fetare mjölk utan att vi vet att de flesta äter korv någon gång i veckan, tycker om att använda ost som pålägg och använder grädde eller crème fraiche i maten ibland. Ett enkelt sätt att få en bra fettsammansättning utan att för den skull behöva ändra sina matvanor så mycket är att välja lättmjölk och margarin. Har man smala barn som man tycker får i sig för lite kalorier är det bättre att använda lite mer olja i maten än att servera fet mjölk.

Många uppfattar lättmjölk som en konstlad produkt, men den är i själva verket helt vanlig mjölk som man har skummat av det mesta av grädden på. Sen har man liksom i mellanmjölken tillsatt vitamin D, som är ett vitamin som många annars får i sig för lite av. Lättmjölk och mellanmjölk är ofta

*Postadress*

*Postal address*

Box 622  
SE-751 26 UPPSALA  
SWEDEN

*Besöksadress*

*Office address*

Hamnesplanaden 5  
UPPSALA

*Telefon*

*Telephone*

Nat 018-17 55 00  
Int +46 18 17 55 00

*Telefax*

Nat 018-10 58 48  
Int +46 18 10 58 48

*E-post*

livsmedelsverket@slv.se

*Webbplats*

www.slv.se

*Postgiro*

156 20-8

den 13 november 2009 Dnr 4049/09

även berikade med vitamin A. Förutom fetthalten och vitaminberikningen är det ingen skillnad mellan lättmjölk, mellanmjölk och standardmjölk.

De beskrivningar som cirkulerar om hur margarin framställs gör att många har blivit rädda för att äta margarin. Det som framför allt är viktigt att veta är att även om tillverkningen sker med hjälp av processhjälpmedel och avancerad teknik så får det inte finnas skadliga halter av kemikalier i margarinerna. Det här är mycket strängt reglerat.

Många är också rädda för de tillsatser som finns i margarinerna. Livsmedelsverket välkomnar debatten om tillsatser, som har gjort att industrin har minskat på användningen av tillsatser. I vissa fall är dock tillsatserna helt nödvändiga för livsmedlets säkerhet och i andra är det ur hälsomässig synpunkt bättre att välja livsmedel med tillsatser än livsmedel utan tillsatser. Ett exempel är just valet mellan smör och margarin. För att den nyttiga oljan ska bli bredbar och blanda sig med övriga ingredienser behövs tillsatser. Vill man då till varje pris undvika tillsatser väljer man i stället smör eller Bregott. Eftersom alla tillsatser som används i Sverige är kontrollerade och godkända och inte medför någon risk för hälsan tycker vi att det är mycket olyckligt om man av den anledningen väljer smör framför margarin.

För den som vill undvika margarin finns självklart andra sätt att få i sig de viktiga fleromättade fettsyror. Man kan t ex använda lite mer olja i matlagningen, droppa lite olja på brödet eller äta mer fet fisk. Men att äta större mängder smör och Bregott är inget vi rekommenderar varken för barn eller vuxna. Barn får visserligen inte hjärtinfarkt, men studier visar att även deras kolesterolvärden höjs om de äter mycket mättat fett och vi vet att höga kolesterolvärden ökar risken för hjärtinfarkt och andra hjärtsjukdomar senare i livet. Referenser till dessa studier finns på följande länk [www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/Lattmjolk-och-lattmargarin/](http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/Lattmjolk-och-lattmargarin/). Där kan man även läsa mer om varför vi rekommenderar lättmjölk och lättmargarin i skolan.

Vad gäller natriumglutamat går det många rykten i massmedia och på Internet om att denna tillsats kan ha negativa hälsoeffekter. Inom den europeiska livsmedelssäkerhetsmyndigheten EFSA har det dock vid ett flertal tillfällen gjorts utredningar som visat att det inte finns några risker med att använda glutamat som livsmedelstillsats. Vill man ändå för säkerhets skull välja bort natriumglutamat är det inte något som hindrar att man gör det. Den lilla mängd glutamat som vi behöver för tarmens funktion och för immunsystemet kan man lätt få i sig ändå eftersom glutamat finns naturligt i nästan alla grönsaker samt i vete och soja.

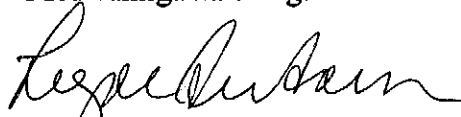
Till skillnad från vad man kan tro av debatten i massmedia finns ett mycket starkt vetenskapligt underlag för att rekommendera att man byter ut mättat fett mot fleromättat fett. Läs mer på följande länk:  
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och->

den 13 november 2009 Dnr 4049/09

naring/Kostråd/Vuxna/Rekommendationer-om-kost-och-motion/Smor-  
eller-margarin--en-fraga-om-fettkvalitet-och-blodfetter/. Missa inte  
fördjupningstexterna i högerkolumnen.

Livsmedelsverkets råd baseras på de Nordiska Näringsrekommenda-  
tionerna. Dessa tas fram av experter från hela Norden och vilar på  
forskningsresultat från hela världen. Rekommendationerna revideras vart  
åttonde år och arbetet med att revidera de rekommendationer som väntas  
komma 2012 har just påbörjats. Experterna går då igenom all relevant  
vetenskaplig litteratur för olika näringsämnen och värderar och graderar  
den. Det här är ett mycket omfattande arbete, men nödvändigt för att man  
ska kunna lita på rekommendationerna. De reviderade rekommendationerna  
kommer att ligga till grund för en bedömning av i vad mån nuvarande  
kostråd och riktlinjer kan behöva ändras. I avvaktan på arbetet med NNR  
följer Livsmedelsverket aktuell forskning och expertrapporter. Den nya  
WHO-rapporten föranleder inte att nuvarande råd ändras.

Med vänliga hälsningar



Inger Andersson  
Generaldirektör

cc.

Jordbruksminister Eskil Erlandsson  
Utbildningsminister Jan Björklund  
Socialstyrelsens GD Lars-Erik Holm