



Folkhälsomyndigheten

Bättre beslut med simuleringar – framtidens livsstil i fokus

Federico Benzi, Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

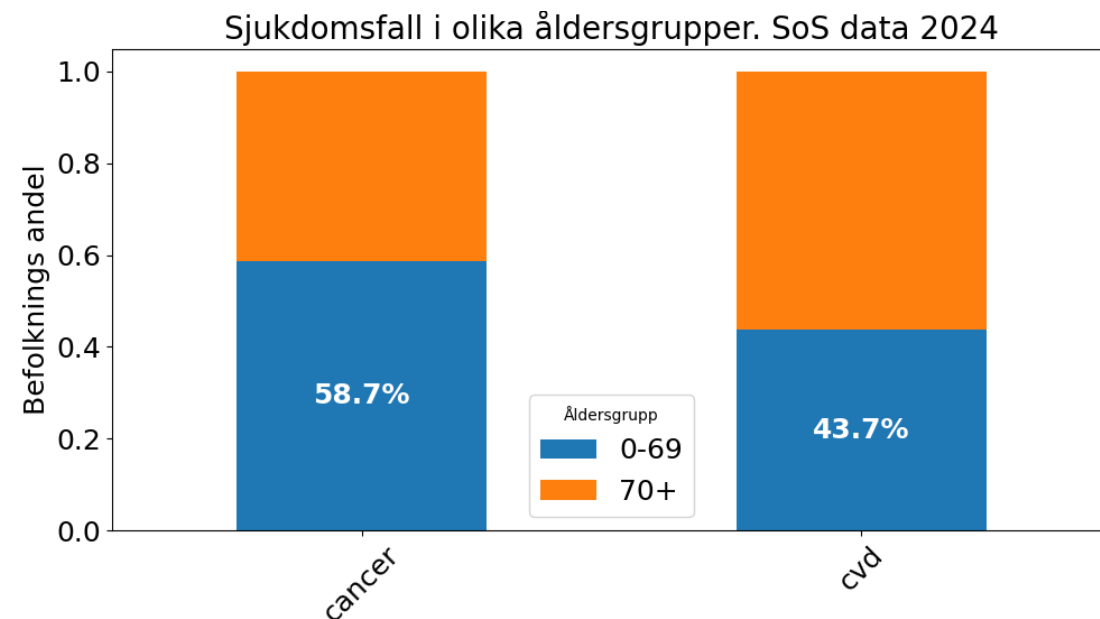
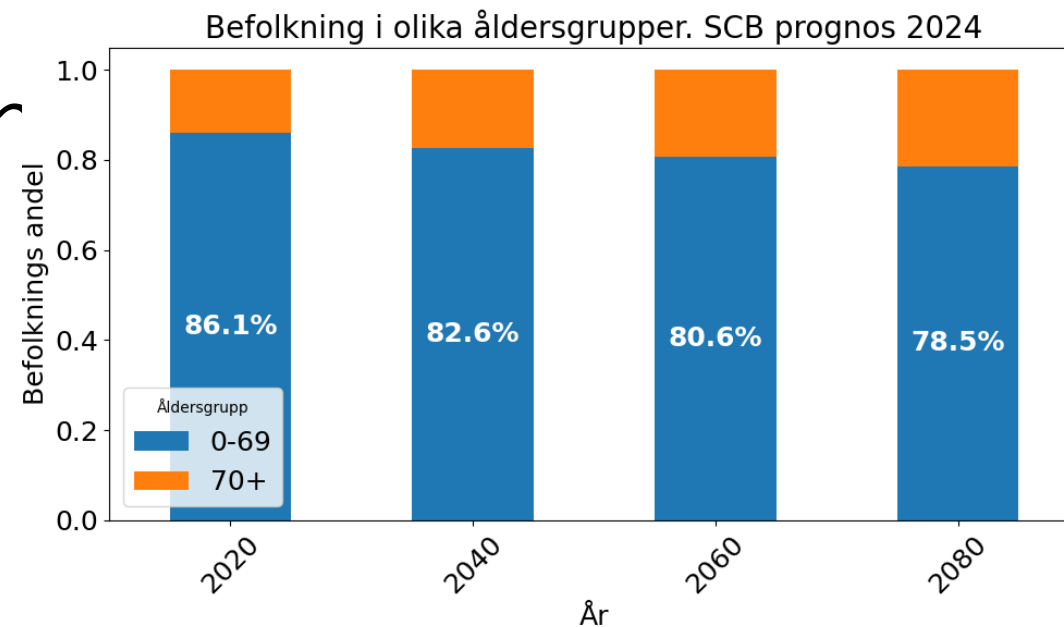
Bättre beslut med simuleringar: framtidens livsstil i fokus

Federico Benzi – 2026-02-18



Icke-smittsamma sjukdom

- Cancer och hjärt-kärlsjukdom är bland de stora utmaningarna i en åldrande befolkning
- En tredjedel av alla cancerfallen och upp till hälften av alla hjärt-kärlsjukdomsfallen kan tillskrivas levnadsvanor
- Små förändringar kan göra stora skillnader för folkhälsan
- Modellbaserade framskrivningar kan hjälpa oss att blicka fram i alternativa framtidsscenarien



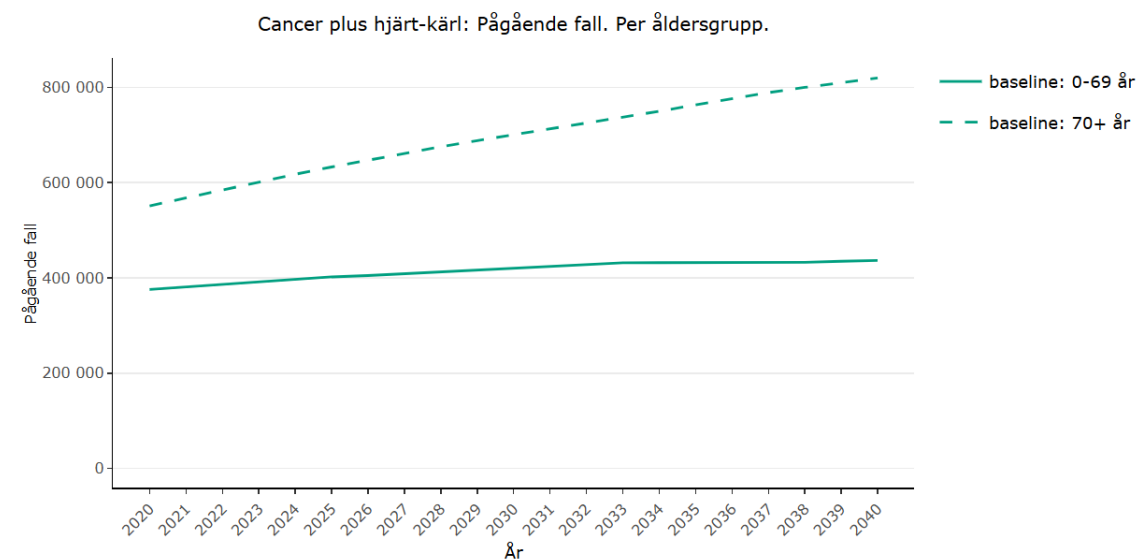
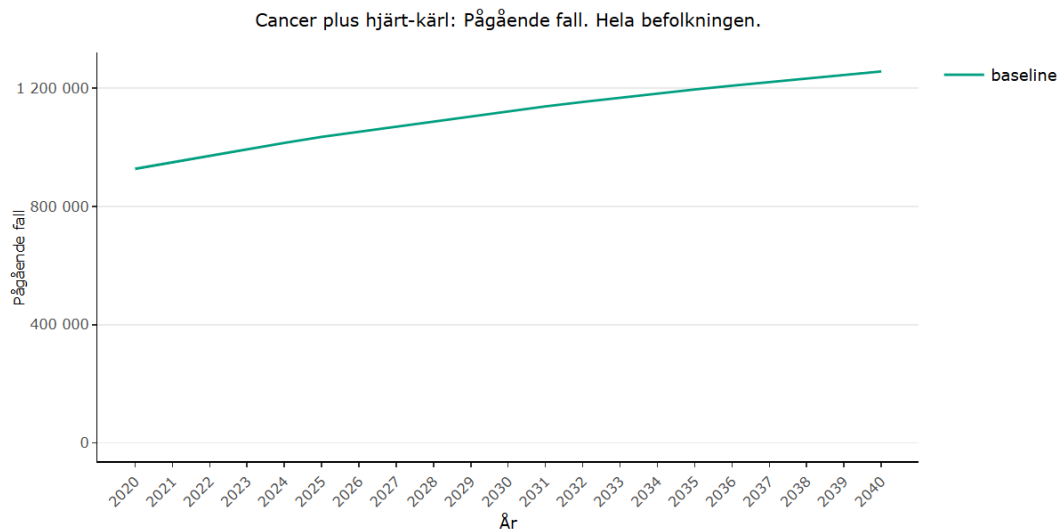
Matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet i fokus

Livsmedel	Rekommenderad mängd per dag/vecka
Frukt, bär och grönsaker	Minst 500 g (varav minst 250 g grönsaker)
Rött kött	Max 350 g (tillagad vikt) per vecka
Salt	Max 6 g (1 tsk)
Fullkorn	Minst ca 90–100 g per dag för en vuxen

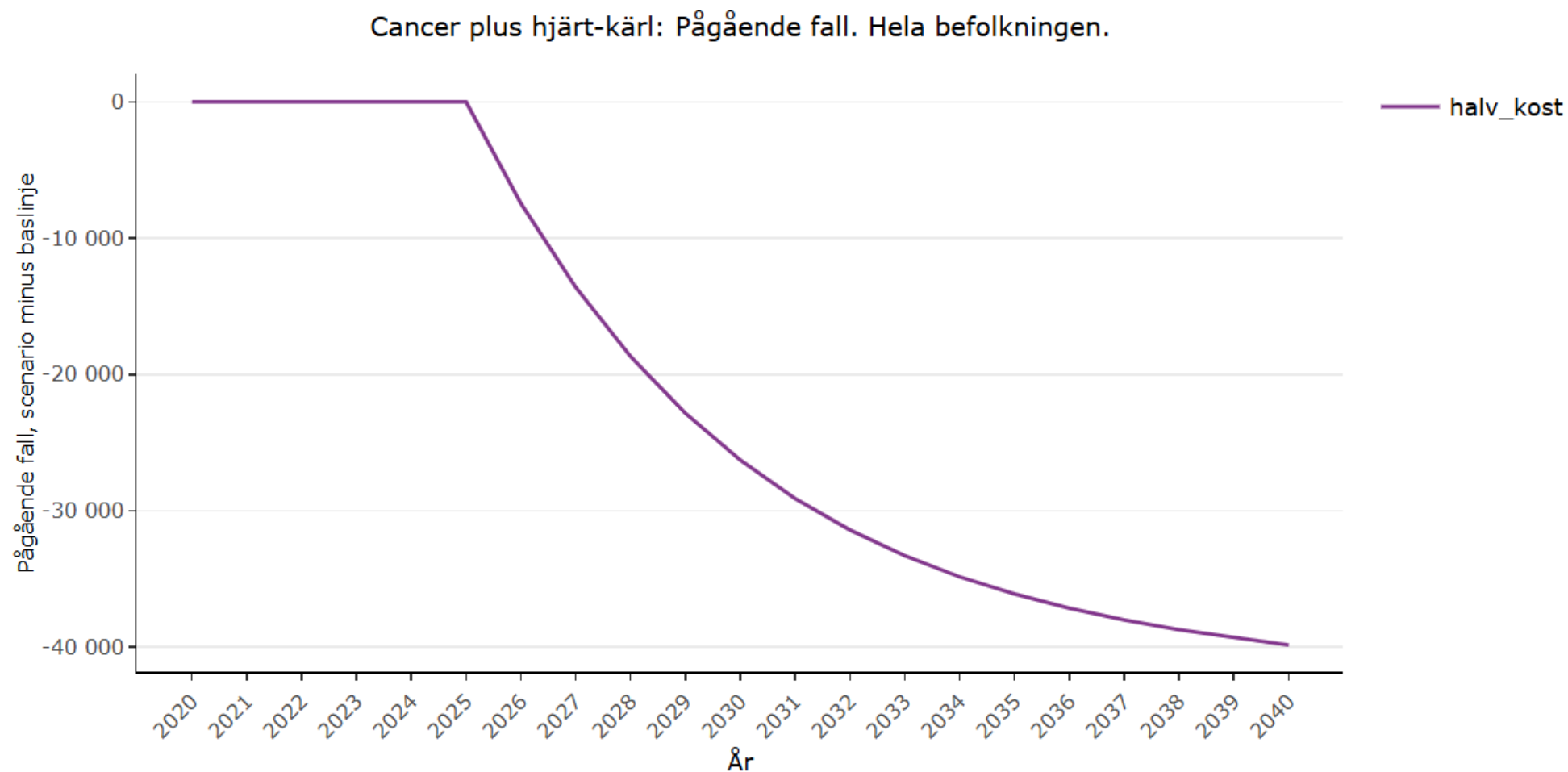
Risikfaktor	Rekommenderad nivå
Otillräcklig fysisk aktivitet	> 150 min/vecka pulshöjande aktivitet

Datadrivna beslut med simuleringar

- NCDSim: simuleringmodell för icke-smittsamma sjukdomar, samarbete mellan FoHM, Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden
- Tankeexperiment: "what if" scenarion om

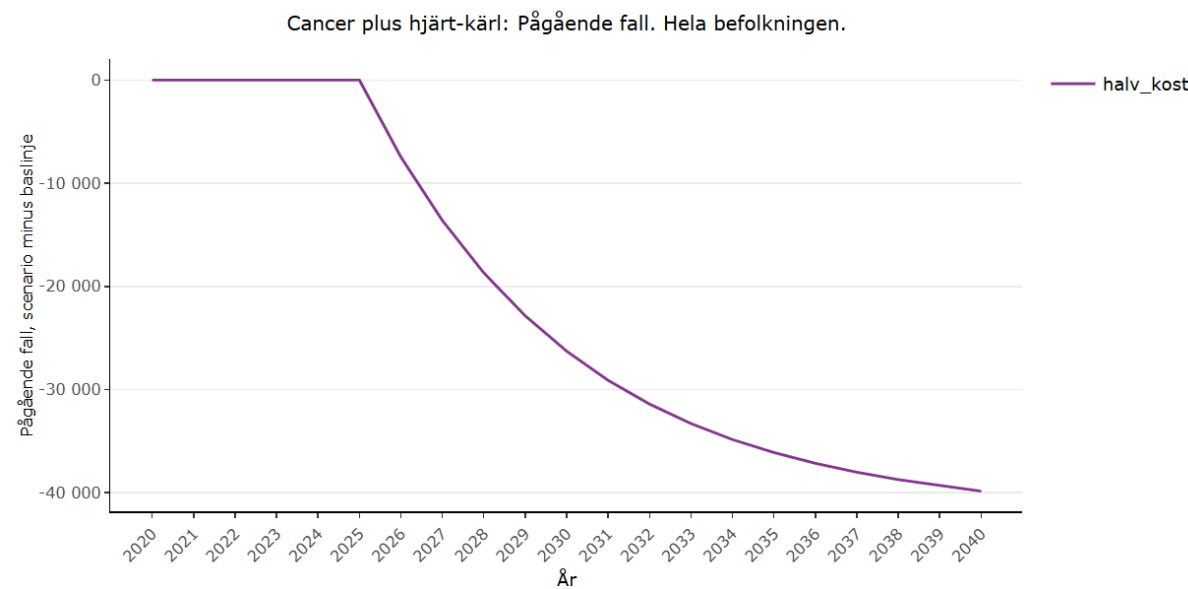


Om 50 procent fler äter enligt de nordiska näringsrekommendationerna

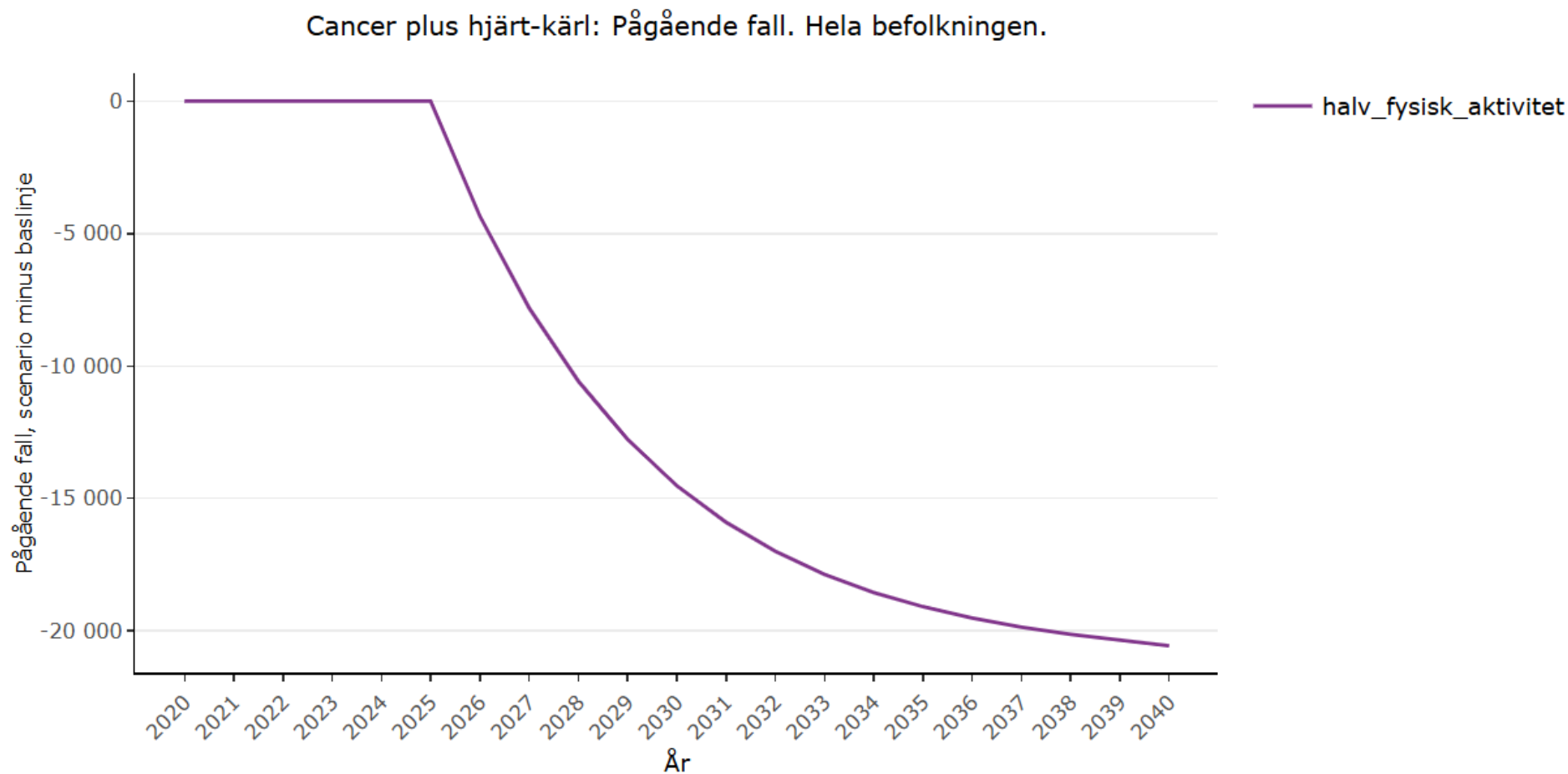


Om 50 procent fler äter mer hälsosamt

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 40 000
- Upp till 2 000 dödsfall per år och totalt 25 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
- Totalt 18 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040

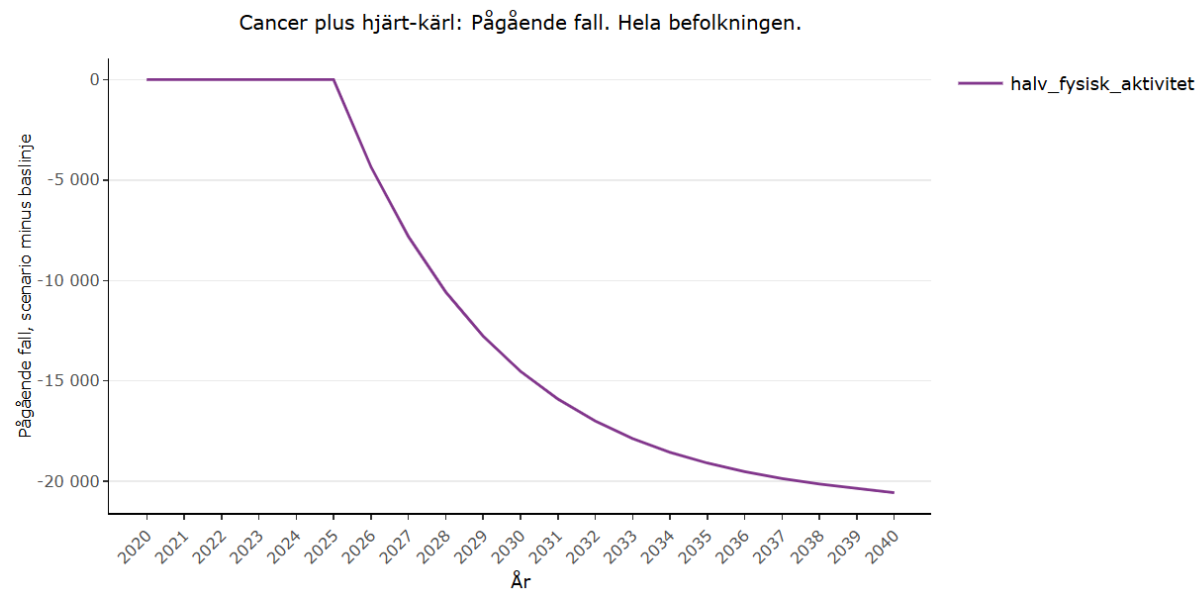


Om 50 procent fler är fysiskt aktiva mer än 150 min/vecka



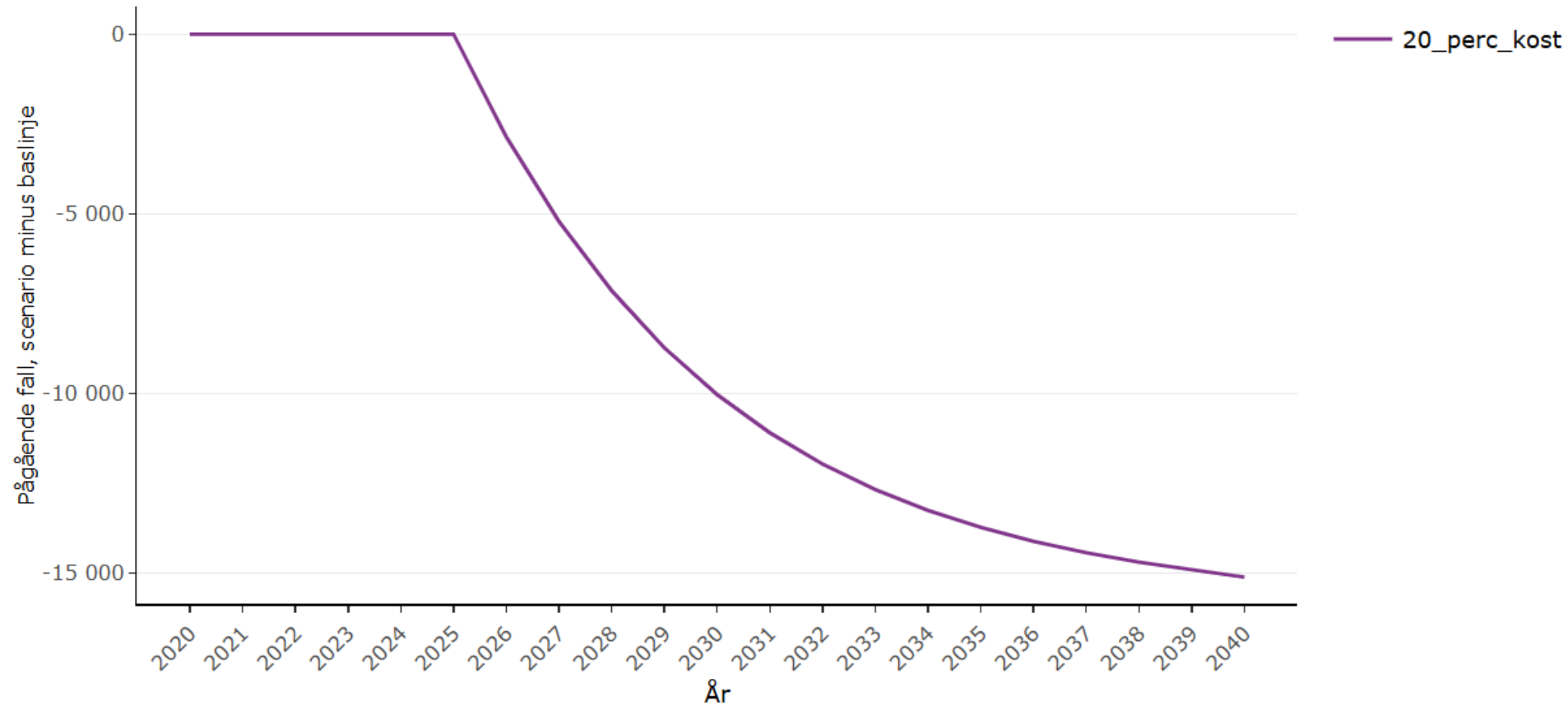
Om 50 procent fler är fysiskt aktiva

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 20 000
- Upp till 1 500 dödsfall per år och totalt 18 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
- Totalt 11 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040



Även mindre förändringar räknas: 20 procent fler åter enligt de nordiska näringsrekommendationerna

Cancer plus hjärt-kärl: Pågående fall. Hela befolkningen.



Om 20 procent fler äter enligt de nordiska näringsrekommendationerna

- På sikt minskar antalet personer sjuka i cancer eller hjärt-kärlsjukdom med upp till 15 000
 - Upp till 800 dödsfall per år och totalt 9 000 dödsfall kan undvikas inom 15 år
 - Totalt 7 miljarder kronor kan sparas bara i sjukvårdskostnader fram till 2040
-

Sammanfattning

- Stora vinster på befolkningsnivå i att ändra levnadsvanor
- Modellering kan hjälpa till att visualisera och skatta samhällsvinster
- Hjälp till beslutsfattare för att fatta beslut om interventioner

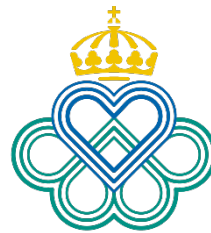


- Ladda ner koden från GitHub



Tack

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa