



Folkhälsomyndigheten

Remissvar

Mottagare

Avdelningen för råd och reglering
Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion
Ange den adress remitterande instans uppger
livsmedelsverket@slv.se

Handläggare

Enheten för hälsofrämjande
levnadsvanor och uppväxtvillkor
Andrea Friedl
andrea.friedl@folkhalsomyndigheten.se

Datum

2026-02-23

Vårt ärendenummer

Dnr 00130-2026

Ert ärendenummer

Dnr 2026/00484

Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande

Folkhälsomyndigheten instämmer i förslaget till kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande med de kommentarer som redovisas nedan.

Folkhälsomyndighetens synpunkter

Metod – Avgränsningar

Folkhälsomyndigheten instämmer i avgränsningen att inte ta specifik hänsyn till konsistensanpassning då råd kring detta finns i Livsmedelsverkets Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen och Socialstyrelsens kunskapsstöd Att förebygga och behandla undernäring. Folkhälsomyndigheten vill dock framhålla att det inte är ovanligt att ökad ålder medför försämrad tandhälsa, vilket kan få negativa konsekvenser på aptiten. Folkhälsomyndigheten föreslår därför ett kort generellt tillägg om betydelsen av konsistensanpassning exempelvis under rubriken Hälsoaspekter, tandhälsa.

Folkhälsomyndigheten instämmer i avgränsningen att kostråd vid läkemedelsbehandling inte innefattas i rapporten utifrån att det är hälso- och sjukvårdens ansvar. Folkhälsomyndigheten vill dock uppmärksamma att läkemedelsbehandling kan ha negativ påverkan på aptit och förmåga att tugga och svälja, vilket med fördel kan lyftas i rapporten.

Bakgrund

I inledningen till kostråden anges att de utgör en del av Livsmedelsverkets arbete för att främja en hållbar livsmedelskonsumtion som bidrar till en jämlik hälsa. Folkhälsomyndigheten saknar perspektiv på social utsatthet, socioekonomiska skillnader i matvanor och ekonomisk tillgänglighet och föreslår att bakgrunden kompletteras med detta. Vidare föreslår Folkhälsomyndigheten att bakgrunden utvecklas utifrån samhällseliga förutsättningarna för hälsosamma matvanor i befolkningen. Vad vi köper och äter påverkas av vår matmiljö, och flera drivkrafter påverkar matmiljön negativt. Kunskapen och medvetenheten om hur matmiljön,

såsom till exempel fysisk tillgänglighet, påverkar vår konsumtion och hälsa behöver öka för att stödja arbetet med det folkhälsopolitiska delmålet: Ett samhälle som främjar fysisk aktivitet och goda matvanor för alla.

Bakgrund - Undernäring, sarkopeni och skörhet

Under stycket Tallriksmodellen, Hälsoaspekter anges att det kan vara fördelaktigt att öka proteinintaget i nära anslutning till fysisk aktivitet. Folkhälsomyndigheten ser gärna att betydelsen av fysisk aktivitet, stärkta muskler och balans lyfts för att bibehålla rörelseförmågan och därmed förebygga sarkopeni och att kopplingen till ökat proteinbehov hos äldre beskrivs mer tydligt.

Övriga synpunkter

Folkhälsomyndigheten noterar att råden inte är formulerade för allmänheten och att de ska anpassas för målgruppen. För andra målgrupper som kommuner, regioner och myndigheter föreslår Folkhälsomyndigheten att mål- och åldersgrupperna förtydligas i hanteringsrapporten; 65+, sköra äldre med nedsatt aptit, 75+. Det skulle göra det enklare att skilja målgrupperna och förtydliga skillnaden gentemot andra publikationer som Livsmedelsverkets Riktlinjer för måltider i äldreomsorgen och Socialstyrelsens kunskapsstöd Att förebygga och behandla undernäring.

Beslut i detta ärende har fattats av avdelningschefen Josefin P Jonsson. I den slutliga handläggningen har enhetschefen Anna Jansson deltagit. Utredare Andrea Friedl har varit föredragande.

Enligt Folkhälsomyndighetens beslut

Andrea Friedl