

Till Livsmedelsverket

Stockholm den 14 oktober 2024

Remissyttrande avseende Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen

Dnr 2023/04398

Inledning

16 000 cancerfall i Sverige går att förebygga varje år med hälsosamma levnadsvanor. Matvanor, ohälsosam vikt och alkoholkonsumtion utgör riskfaktorer för cancer. Tillsammans orsakar de 5600 cancerfall varje år i Sverige och står för 8 procent av de påverkbara cancerfallen.

Världshälsoorganisationen, WHO, erfar att obesitas kan komma att gå om rökning som den största påverkbara riskfaktorn för cancer. Det är en oroande utveckling att endast vart tionde barn idag äter enligt kostråden och vart fjärde barn i lågstadieåldern lever med övervikt eller obesitas. Övervikt och obesitas som grundläggs i unga år följer ofta med upp i vuxen ålder. Cirka 80 procent av barnen i 6-7-årsåldern som har övervikt eller obesitas har fortfarande övervikt eller obesitas i sena tonår och som unga vuxna. Ohälsosamma matvanor tillsammans med övervikt och obesitas innebär tillsammans att många lever med en ökad risk för icke-smittsamma sjukdomar som cancer.

Konsumtion av alkoholhaltiga drycker ökar risken för minst sju olika cancerformer. Över 2000 cancerfall per år är relaterade till alkoholkonsumtion. Risken ökar med högre daglig konsumtion, men redan vid mycket låg konsumtion av alkohol ökar risken för exempelvis bröstcancer.

Cancerfondens synpunkter

Cancerfonden välkomnar de nya kostråden. De föreslagna kostråden går i linje med den senaste forskningen och de rekommendationer som finns för att minska risken för cancer. Cancerfonden anser att kostråden utgör en viktig del av arbetet för att förebygga cancer och främja hälsosamma levnadsvanor hos hela befolkningen.

Som en helhet anser vi att den rapport som Livsmedelsverket presenterar innehåller relevanta och riktiga slutsatser, men det finns några saker vi vill kommentera:

- **Påverkbara cancerfall.** Uppgiften om andelen påverkbara cancerfall behöver förtydligas. I rapporten på sidan 11 står ” Med bättre matvanor skulle hälften av

all hjärt- och kärlsjukdom och vart tredje cancerfall kunna förebyggas”. Här finns det anledning att förtydliga hur stor andel som beror på påverkbara cancerfall och hur många som relaterar till matvanor, ohälsosam vikt och alkoholkonsumtion. Enligt IHE som gjort beräkningar åt Cancerfonden kan 16 000 cancerfall kopplats till påverkbara riskfaktorer. Detta utgör 23 procent av alla cancerfall, det vill säga nästan en fjärdedel av alla cancerfall i Sverige. Vad gäller matvanor, ohälsosam vikt och alkohol så står de tillsammans för 8 % av de påverkbara cancerfallen.

Källa: Andersson, E., Nilsson, K., Persson, S. & Fridhammer, A. (2023). Kopplingen mellan påverkbara riskfaktorer och cancer i Sverige: Totalt och uppdelat efter utbildningsnivå. Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi (IHE). Lund: Sverige. [Ny studie om sambandet mellan cancer, levnadsvanor och socioekonomi - IHE](#)

- **Processat kött.** Vi anser att uttrycket ”endast en liten andel” är för vagt. Konsumtionen av processat kött är kopplad till risken för att få cancer i tarmen, även i små mängder, och det har inga näringsmässiga fördelar jämfört med rött kött, enligt Europeiska Kodexen mot Cancer (IARC). IARC (2018) klassificerar processat kött som cancerframkallande för människan. Det rekommenderas därför att man undviker processat kött så mycket möjligt för att minska risken för cancer. Eftersom kostrådet baseras på hälsoskäl finns det argument för en tydligare rekommendation som uppmuntrar till att undvika intag av processat kött, eller äta minsta möjliga mängd.
- **Alkohol.** Vi anser att uttrycket ”begränsa” är för vagt. Alkohol (etanol) omvandlas i våra kroppar till ett ämne som kallas acetylaldehyd. Både etanol och acetylaldehyd är klassade som cancerframkallande för människor enligt IARC. Eftersom alkohol ökar risken för minst sju olika cancerformer, inte bidrar med viktig näring men däremot kan påverkar kostkvalitén negativt finns det skäl för en tydligare rekommendation kring intaget. NNR2023 rekommenderar att undvika alkoholkonsumtion. Mot bakgrund av detta anser Cancerfonden att det finns skäl till en tydligare rekommendation som går från ”begränsa” till ”undvika”, eller som Norge har valt att uttrycka det: ”dricka minsta möjliga mängd”.

Beslut om detta yttrande har tagits av Generalsekreterare Ulrika Årehed Kågström, Lisa Klefbom har varit föredragande.



Ulrika Årehed Kågström
Generalsekreterare