

CANCERFONDSRAPPORTEN 2020

PREVENTION



**CANCER
FONDEN**

Tillsammans mot cancer

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Målet är att färre ska drabbas och fler överleva. För att nå dit arbetar vi med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete. Cancerfonden får inget statligt stöd utan är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

Forskningsfinansiering

Sedan Cancerfonden grundades 1951 har vi delat ut 11 miljarder kronor till svensk cancerforskning. Under samma period har antalet som överlever cancer mer än fördubblats. Många av de förbättringar vi ser i dag, såsom effektivare diagnostik- och behandlingsmetoder, är resultat av forskning som inleddes för flera decennier sedan. För att våra barn och barnbarn ska få ta del av ytterligare framsteg måste vi som lever i dag se till att forskningen har de resurser som krävs.

Kunskapsspridning

Minst en tredjedel av all cancer skulle kunna förebyggas. En viktig uppgift är därför att informera om hur var och en, genom goda levnads-

vanor, kan minska risken att drabbas. Genom kunskapsspridning vill vi också stärka patienter och närstående. De flesta mår bättre, känner sig tryggare och kan lättare navigera inom sjukvården om de har kunskap om cancer och hur den behandlas.

Påverkansarbete

Varje år får över 60 000 personer i Sverige cancer. För att ge dem bättre villkor – och för att färre ska drabbas och fler ska överleva – arbetar vi med påverkansarbete genom lobbying, opinionsbildning och nätverkande. Vi pekar ut brister och behov samt visar på möjliga lösningar, i syfte att bidra till förbättringar inom cancerprevention, cancervård och cancerforskning.

Innehåll

Levnadsvanor som ökar risk för cancer

Fetma och övervikt är en av de största orsakerna till sjukdom och förlorade levnadsår i Sverige. Varje år insjuknar över 90 000 personer i sjukdomar kopplade till kostvanor och fysisk inaktivitet, flera av dem i cancer. Över hälften av den vuxna befolkningen har i dag övervikt eller fetma och därmed ökad risk för minst 13 cancerdiagnoser.

6

Risk för fetma grundläggs tidigt

Vanor och beteenden som påverkar hälsan grundläggs tidigt i livet. Barn som har övervikt eller fetma i början av skollåldern löper stor risk att ha fortsatt övervikt eller fetma som vuxna med ökad risk för att drabbas av cancer eller andra allvarliga sjukdomar. Andelen barn och ungdomar med övervikt och fetma har ökat dramatiskt i Sverige under de senaste tio åren.

12

Positivt med ökad reglering

Det finns en hög medvetenhet hos allmänheten om överviktens och fetmans betydelse för hälsan. Samtidigt uppger många att det är svårt att upprätthålla hälsosamma levnadsvanor. Det finns en tydlig önskan om samhällsinsatser som kan stödja människor i att uppnå sundare matvanor. Politiska initiativ och satsningar för att bromsa och vända överviktstrenden lyser dock ännu med sin frånvaro.

16

Skatt leder till minskad konsumtion

Socker som tillsats i livsmedel utpekats ofta som en bidragande orsak till övervikt och fetma. Världshälsoorganisationen, WHO, har satt minskad sockerkonsumtion högt på agendan i kampen mot allvarliga sjukdomar som cancer. Ett exempel på möjliga åtgärder är beskattning av sockersötade drycker. Flera länder har följt WHO:s råd och belagt läsk och andra drycker med skatt. Trots att det finns stöd för att beskattning är en fungerande metod har frågan inte fått fäste i den svenska hälsopolitiken.

26

Referenser

34

Ohälsa har ett högt pris

Foto: Malin Norén



Vanor och beteenden formas under lång tid. De är en del av vår vardag och vi ägnar dem för det mesta inte mycken tanke. Ändå har de stor betydelse för hur vi mår. Minst en tredjedel av alla cancerfall går

att förebygga med hälsosamma levnadsvanor. Att leva hälsosamt ökar vår chans till ett långt och friskt liv.

Tobaksrökning är sedan länge den mest kända och fortfarande den största påverkbara riskfaktorn för cancersjukdom. Oförsiktigt solande, alkoholkonsumtion och brist på fysisk aktivitet är andra beteenden som ökar risken för cancer. I denna utgåva av Cancerfondsrapporten fokuserar vi dock på det som alla människor har och måste ha – matvanor.

Mat och dryck är en livsnödvändighet, men det vi äter och dricker kan motsägelsefullt nog också göra oss sjuka.

Övervikt och fetma är en riskfaktor för minst 13 cancersjukdomar. Även hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2 diabetes och flera andra sjukdomstillstånd är vanligare hos personer som har övervikt eller fetma. Trots det ökar andelen personer med ohälsosamt hög vikt i nästan hela världen. Fler människor dör av sjukdomar orsakade av övervikt än av undervikt. I Sverige har mer än hälften av alla vuxna övervikt eller fetma och andelen närmar sig 20 procent bland barn och ungdomar.

Enligt en undersökning som presenteras i denna rapport råder en hög grad av medvetenhet bland allmänheten om vikten av att undvika övervikt och fetma av hälsoskäl. Samtidigt

upplever många människor att det kan vara svårt att leva ett hälsosamt liv. Man önskar sig ett tydligare stöd från samhället och är positiv till olika typer av offentliga styrmedel som underlättar hälsosamma val. Det kan exempelvis göras med skatter, åldersgränser, marknadsföringsregler, begränsning av tillgänglighet och informationskampanjer.

Man kan tycka att sådana stödåtgärder vore självklara med tanke på de allvarliga konsekvenser övervikt och fetma har på folkhälsan. Tyvärr ser verkligheten annorlunda ut. Människor är i alltför hög grad utlämnade till att på egen hand bryta sina ohälsosamma levnadsvanor. Det drabbar inte minst personer i grupper med svag socioekonomisk status, där ohälsosamma matvanor är mer förekommande.

Det finns många goda anledningar att bryta den stigande trenden med allt fler personer som har övervikt eller fetma. Flera statliga utredningar och rapporter från myndigheter har gjort grundliga analyser med konkreta förslag på vilka åtgärder som behövs. Nyligen tillsatte regeringen en nationell samordnare för att främja ökad fysisk aktivitet. Många fler insatser måste komma till.

Runt om i världen växer insikten bland politiker och andra beslutsfattare om nödvändigheten med att inför åtgärder som kan bryta de mest uppenbart ohälsosamma levnadsvanorna. En metod som nu tillämpas i ett 40-tal länder varav flera i Europa, är att beskatta sockersötade drycker. De studier som gjorts visar att det, rätt genomfört fungerar. Konsumtionen går ner.

Med den svenska traditionen av att använda offentliga styrmedel för att påverka och stödja människor att exempelvis avstå från rökning och vara måttliga med alkohol, borde steget inte vara långt att även tillämpa dessa verktyg på våra matvanor.

Allmänhetens vilja är tydligt formulerad. Nu hoppas vi att politikerna lyssnar och agerar.

Ulrika Årehed
Kågström,
Cancerfondens
generalsekreterare



Tobaksrökning är sedan länge den mest kända och fortfarande den största påverkbara riskfaktorn för cancersjukdom. Oförsiktigt solande, alkoholkonsumtion och brist på fysisk aktivitet är andra beteenden som ökar risken för cancer.

Levnadsvanor som ökar risk för cancer

Fetma och övervikt är en av de största orsakerna till sjukdom och förlo-
rade levnadsår i Sverige. Varje år insjuknar över 90 000 personer i sjuk-
domar kopplade till kostvanor och fysisk inaktivitet, flera av dem i cancer.
Andelen personer med fetma och övervikt utgör i dag över hälften av den
vuxna befolkningen.

Även bland barn och ungdomar ökar andelen med fetma och övervikt. Dubbelt så många barn i dag i åldern 11-15 år är överviktiga jämfört med för 30 år sedan. Under samma period har andelen barn som har fetma femdubblats. Prognosen för utvecklingen de närmaste åren är dystur. Om ökningen av fetma och övervikt fortsätter i samma takt som under de senaste 20 åren kommer cirka 55 procent av den vuxna befolkningen och över 20 procent av barn och ungdomar ha fetma eller övervikt 2030. Bortsett från det lidande enskilda personer riskerar att drabbas av är det en gigantisk kostnad för samhället.

Redan i dag uppskattas samhällets kostnad för enbart fetma uppgå till 70 miljarder kronor per år, enligt beräkningar från Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, IHE. Redan om tio år, 2030, kommer den årliga kostnaden ha ökat med ytterligare 17 miljarder kronor om inte trenden bryts.

I definitionen av övervikt (risktillstånd) och fetma (sjukdom) använder man sig av måttet BMI (Body Mass Index), som anger förhållandet mellan längd och kroppsvikt. Ett BMI mellan 25 och 29,9 anses innebära övervikt och ett BMI över 30 innebär fetma. Sedan 1980-talet har andelen vuxna i Sverige med övervikt eller fetma fördubblats och i dag har över hälften av befolkningen ett BMI på 25 eller högre. Övervikt och fetma ökar mest och snabbast bland unga vuxna, åldersgrupp 16-29 år, där andelen med fetma och övervikt ökade från 22 procent till 31 procent mellan 2006 och 2018. Bland barn och ungdomar är utvecklingen än mer oroande. Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten i mars

i år har andelen övervikt och fetma bland äldre skolbarn femdubblats sedan 1990-talet.

Antalet cancerfall kan påverkas

Fetma och övervikt innebär ökad risk för att drabbas av cancer. Minst 13 cancerdiagnoser har en vetenskapligt klarlagd koppling till kroppsvikt. Enligt prognoser som tidigare presenterats i Cancerfondsrapporten och som sträcker sig från 2016 till 2045 finns risk att fetma och övervikt kommer att orsaka cancer hos ytterligare tusentals personer, utöver dem som drabbas av cancer av andra orsaker. Men beräkningarna visar också att ett stort antal cancerfall skulle kunna undvikas om ökningen av övervikt och fetma stoppades för att sedan minska.

2016 registrerades sammanlagt cirka 20 000 fall av cancer för de 13 cancerformerna där risken för sjukdom ökar på grund av övervikt och fetma. Med utgångspunkt från 2016 års nivåer gjordes tre olika prognoser för hur utvecklingen av övervikt och fetma skulle påverka antalet cancerfall år 2045.

Beräkningarna visar att om ökningen av övervikt och fetma fortsätter i samma takt som de senaste åren kommer det ackumulerade antalet cancerfall vara runt 11 000 fler år 2045 jämfört med om ökningen av övervikt och fetma hålls kvar på dagens nivå. Skulle man däremot lyckas vända trenden och halvera andelen med övervikt och fetma under en tjugoförårsperiod och sedan hålla den nya nivån skulle istället antalet cancerfall minska med drygt 23 000. Det finns med andra ord en enorm potential i att lyckas



Redan i dag uppskattas samhällets kostnad för enbart fetma uppgå till 70 miljarder kronor per år, enligt beräkningar från Institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, IHE. Redan om tio år, 2030, kommer den årliga kostnaden ha ökat med ytterligare 17 miljarder kronor om inte trenden bryts.

Matvanor är den av alla levnadsvanor som i störst utsträckning påverkar risken för övervikt och fetma.



Till skillnad från många andra sjukdomar och risktillstånd döljer sig inte orsakerna till övervikt och fetma bakom svårlösta medicinska gåtor.

bromsa, men framför allt, vända trenden med ökande övervikt och fetma i befolkningen.

Antalet dödsfall i cancer skulle givetvis också bli färre om andelen personer med övervikt och fetma minskade. Om man räknar med en överlevnad på cirka 50 procent för de 13 cancerdiagnoserna kan över 10 000 dödsfall undvikas om prognosen där viktökningen avbryts och sedan minskar blir verklighet.

Varje cancerfall innebär, förutom personligt lidande för patienter och närstående, betydande kostnader för samhället. Om ökningen av övervikt och fetma fortsätter som i dag i 25 år till, så beräknas kostnaderna för cancervården öka med 2,68 miljarder kronor under perioden. Det motsvarar ungefär vad all slutenvård för de 13 cancerdiagnoserna där övervikt och fetma är riskfaktorer kostade under 2017.

Vid en minskning av andelen med övervikt

och fetma uppstår däremot en stor besparingspotential. Enligt prognosen skulle samhällets kostnad för cancer sjunka med cirka sex miljarder kronor jämfört med om andelen med övervikt och fetma ligger kvar på dagens nivå. Skillnaden mellan prognosen med viktökning och den med viktminskning innebär en besparing på drygt 9,3 miljarder kronor.

Så vid sidan av de rent mänskliga aspekterna finns det starka incitament för samhället att vidta kraftfulla åtgärder för att påverka människors levnadsvanor till att bli mer hälsosamma.

Påverkbart problem

Till skillnad från många andra sjukdomar och risktillstånd döljer sig inte orsakerna till övervikt och fetma bakom svårlösta medicinska gåtor. I huvudsak kan de istället förklaras med två ord: förändrade levnadsvanor.

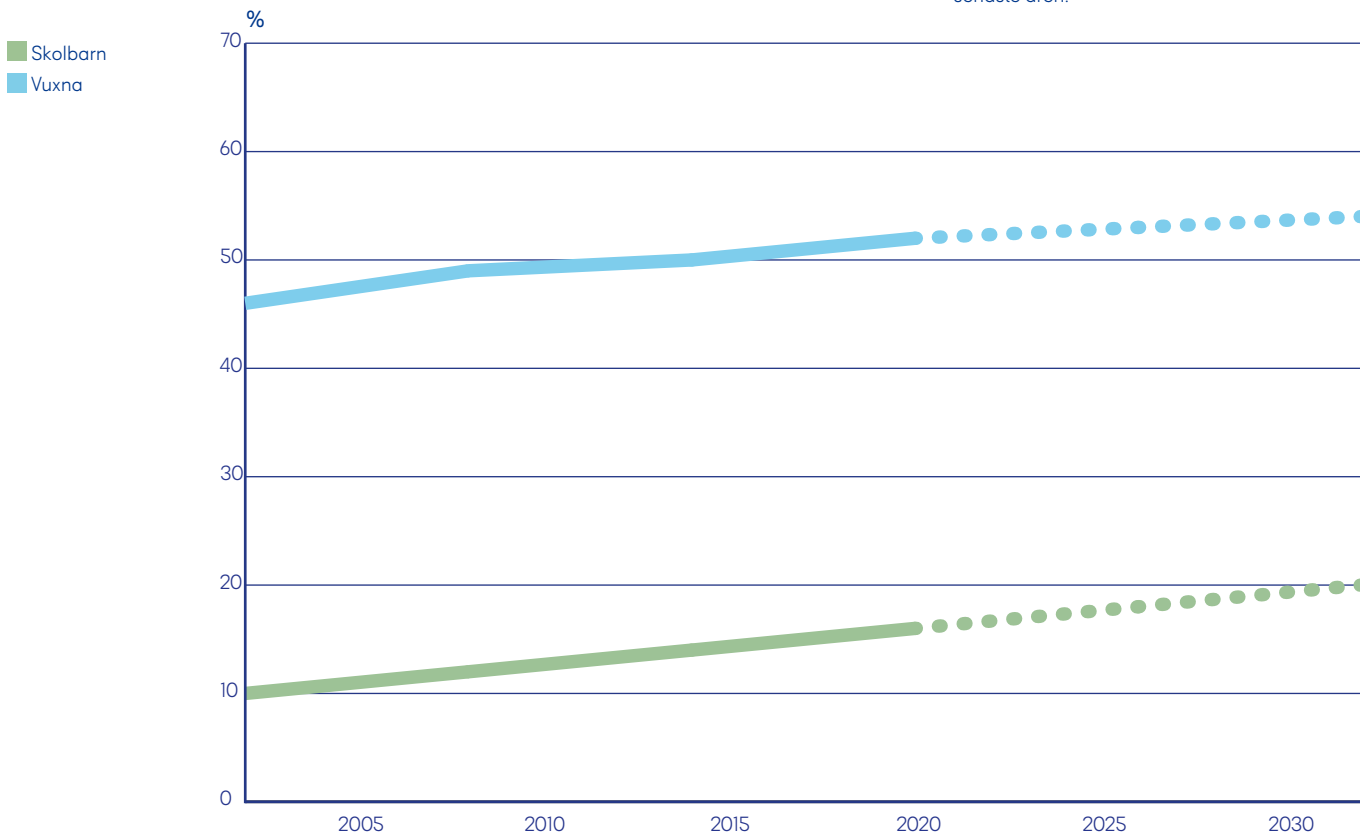
Rent konkret innebär de förändrade levnadsvanorna, enkelt uttryckt, att för många människor äter för mycket och rör sig för litet. Det har uppstått en obalans i relationen mellan mängden mat och fysisk aktivitet. När kroppen tillförs mer energi än den förbrukar lagras överskottet som fett och vi blir tyngre. Även kostens sammansättning har förändrats över tid. Innehållet i många av de livsmedel som konsumeras i hög utsträckning är kaloririka men näringsfattiga och gör mer skada än nytta. Utöver detta finns ett antal kända riskfaktorer som förstärker problematiken för enskilda individer och människor i särskilt utsatta grupper. Genetiska förutsättningar har i alla tider gjort att vissa personer riskerar övervikt eller fetma. Men även exempelvis socioekonomisk tillhörighet, stress och psykisk hälsa påverkar människors förutsättningar att hålla balansen mellan matvanor och fysisk aktivitet.

Tvärt emot vad man skulle kunna tro är Sverige inget föregångsland när det gäller hälsosamma matvanor. Matvaneundersökningar visar att många människor får i sig för mycket socker och salt. Vi äter även exempelvis för mycket rött kött vilket ökar risken för cancer. Särskilt barn och ungdomar äter för lite av grönsaker, frukt, fullkorn och baljväxter. Det finns studier som visar att vi äter minst hälsosamt i hela Norden. 15-åringar i Sverige ligger över genomsnittet i EU gällande övervikt och fetma. 17 procent av ungdomars totala energiintag är tomma kalorier från sötade drycker, godis och glass. Längre fram i rapporten tittar vi närmare på problemen med raffinerat socker som tillsats i livsmedel.

Gemensam plan

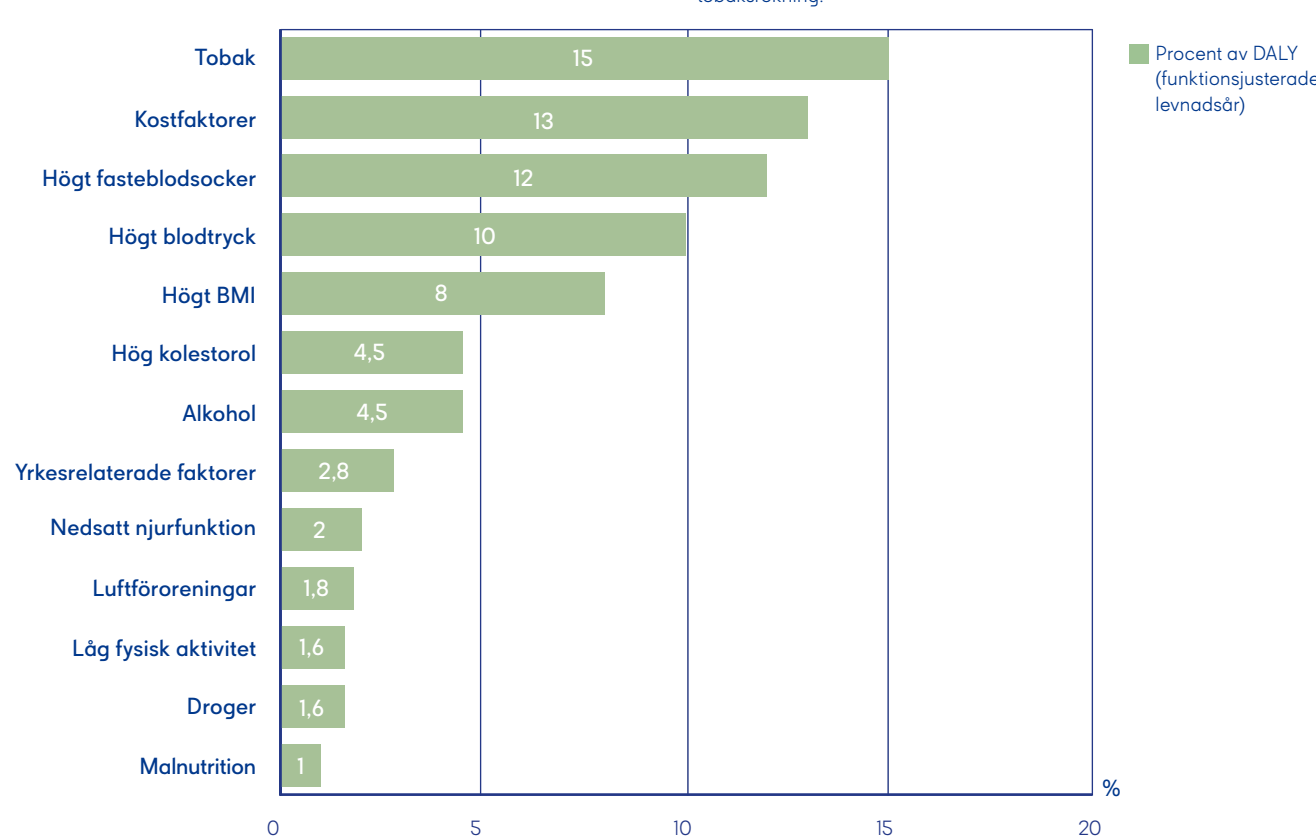
Levnadsvanor med mycket fysisk aktivitet skulle i viss mån kunna mildra effekterna av det

Utveckling och prognos av övervikt och fetma 2005–2030



Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" och "Skolbarns hälsovanor", Folkhälsomyndigheten.

De största riskerna för sjukdomsbörda 2017



Källa: WHO, Global Burden of Disease, Sverige, båda könen, 2017.

51%

av den vuxna befolkningen i Sverige har övervikt eller fetma, och kurvan pekar uppåt. Snabbast sker ökningen i åldersgruppen 16-29 år.

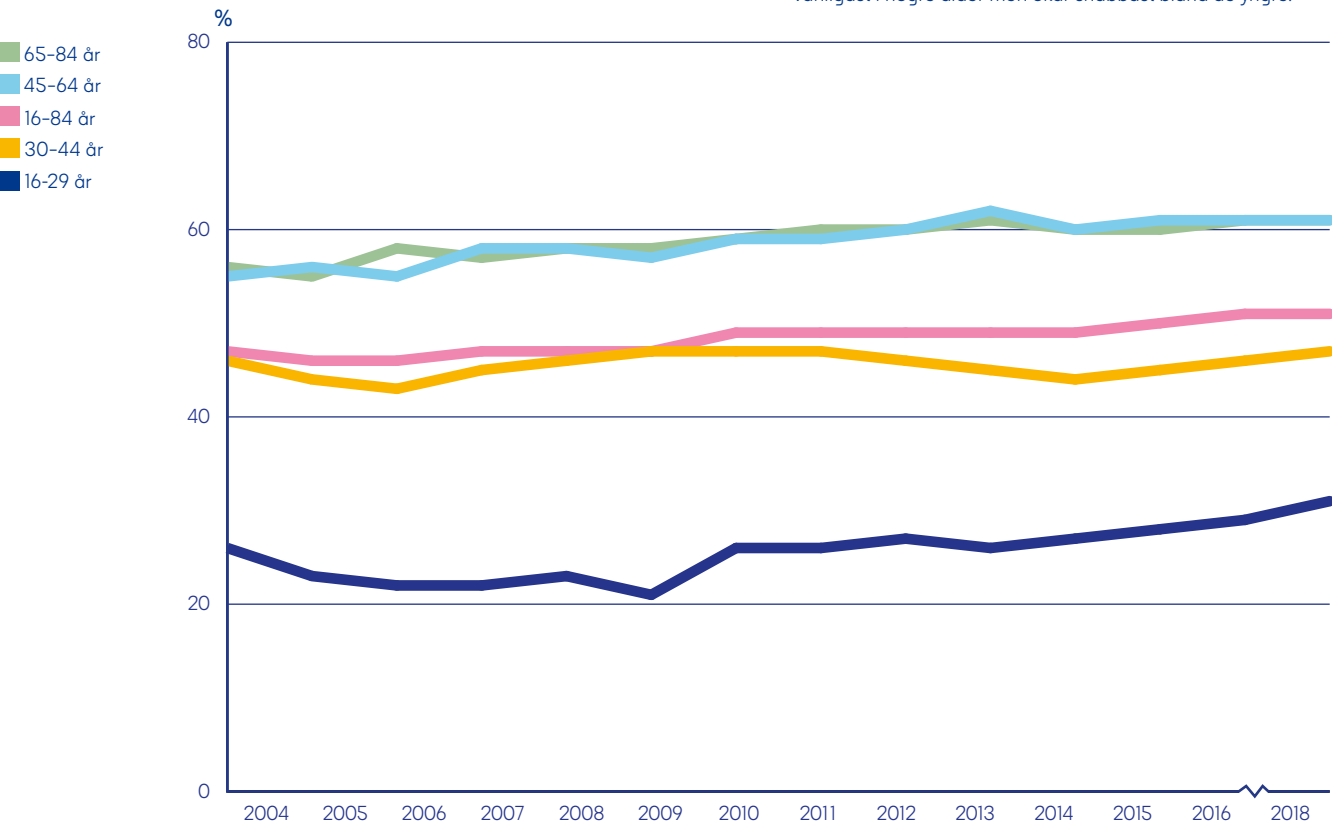
förändrade matvanor ger i form av övervikt och fetma. Utvecklingen har dock gått åt motsatt håll. Som exempel har cykling och promenader till och från hemmet, arbete och skola minskat drastiskt till förmån för bil eller kollektiva transportmedel. I de yngre åldersgrupperna har tiden för aktiva utomhuslekar ersatts av stillasittande framför skärmar. En del forskning tyder på att det är den sammanlagda vardagliga fysiska aktiviteten som har störst påverkan på kroppsvikten. Ökad tid för idrott i skolan eller enstaka besök på gymmet kan ha många positiva effekter men kan inte fullt ut kompensera för en i övrigt stillasittande fritid.

Det positiva med att det är de förändrade levnadsvanorna som ligger bakom problemen är att människor själva, tillsammans med rätt stöd från samhället, kan påverka den framtida utvecklingen av sjukdomar orsakade av övervikt och fetma. Men att åstadkomma förändringar av människors levnadsvanor är en stor utma-

ning. De formas i en smygande takt under lång tid och påverkas av faktorer som enskilda individer inte alltid kan styra över. Det krävs en gemensam plan där samhällets olika delar, individer, offentliga institutioner och näringsliv är överens om mål och inriktning.

På global nivå har behovet uppmärksamats av Världshälsoorganisationen, WHO, och andra internationellt verksamma hälsoorganisationer. Målet är att sjukdomar orsakade av fetma och övervikt ska minska med en fjärdedel till 2025. Med stor sannolikhet kommer detta mål inte att nås men fler och fler länder ansluter sig till de åtgärdsprogram som föreslås av WHO. Sverige ligger långt efter i det arbetet. Helt i onödan. Med vårt väl utvecklade välfärds-system och historiskt sett framgångsrika folkhälsoarbete finns alla möjligheter att ta en ledande roll i kampen mot de växande hälso-problemen orsakade av övervikt och fetma.

Andel vuxna med BMI över 25 2004-2018



Källa: Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten.



Att förändra människors levnadsvanor är en stor utmaning som kräver en gemensam handlingsplan där samhällets alla delar samarbetar.

Risk för fetma grundläggs tidigt

Vanor och beteenden som påverkar hälsan grundläggs tidigt i livet. Barn som har övervikt eller fetma i början av skollåldern löper stor risk att ha fortsatt övervikt eller fetma som vuxna med ökad risk för att drabbas av allvarlig sjukdom – inte minst cancer – och förtida död.

Andelen övervikt och fetma hos barn och ungdomar i Sverige har ökat dramatiskt under de senaste tio åren. Bara mellan 2016 och 2019 steg andelen skolbarn som har fetma med 50 procent. Utvecklingen är likartad i stora delar av världen och internationella hälsoorganisationer har länge varnat för konsekvenserna både på kort och lång sikt.

Problemet kryper allt lägre ner i åldrarna. Enligt den senaste statistiken från Folkhälsomyndigheten har 11 procent av landets fyra-åringar övervikt. 2 procent av dem har fetma. Andelen ökar i takt med att barnen blir äldre. I åldersgruppen 6–9 år har 15 procent av barnen övervikt och 6 procent fetma.

Barn med fetma kan utveckla insulinresistens och blodfetterrubbningar. Även leverns funktioner påverkas. Barnen hamnar i högre utsträckning än normalviktiga barn i socialt utanförskap och utsätts för mobbning. De fysiska och psykiska påfrestningar som barn med övervikt och fetma utsätts för under uppväxten är dessvärre inte av övergående karaktär. Övervikt och fetma som grundläggs i unga år följer för det mesta med upp i vuxen ålder. Cirka 80 procent av barnen i 6–7-årsåldern som har övervikt eller fetma har fortfarande övervikt eller fetma i sena tonår och som unga vuxna. Det betyder att de tar med sig en ökad risk för flera olika cancerformer upp i vuxen ålder.

Socioekonomisk status påverkar

Barn väljer inte att få övervikt eller fetma. De formar inte heller sina egna levnadsvanor utan anpassar sig till de vanor som omgiv-

ningen lever efter. Barn ärver det beteende som skapats i en mix av kulturella traditioner, samhällsklimat, värderingar och kommersiella intressen. För den som har tur består det sociala arvet av välbalanserad kost, vana att idrotta och en aktiv fritid. Den som inte är lika lyckligt lottad ärver istället osunda kostvanor, och en inaktiv fritid med få och sportaktiviteter, vilket riskerar att leda till för mycket stillasittande. Men något lotteri med lika chanser till vinst är det inte fråga om. Den bistra verkligheten visar att risken att utveckla fetma eller övervikt är större för barn som föds i en familj med låg socioekonomisk status än för andra barn.

Personer i de socioekonomiskt svagaste grupperna med grundskola som högsta utbildningsnivå och relativt sett låg inkomst upplever i högre grad än andra att de saknar möjligheter att påverka sin livssituation. Många upplever ett utanförskap och saknar ofta tilltro till offentliga institutioner som exempelvis sjukvården, vilket riskerar att minska benägenheten att söka vård eller samhällets stöd när det behövs. I miljöer där en stor andel av befolkningen har övervikt normaliseras tillståndet och uppfattas inte som avvikande eller onormalt. Det ringer inga varningsklockor.

Det vilar ett tungt ansvar på både föräldrar och samhälle att ge barn så bra hälsomässiga villkor som möjligt. Staten kan ge stöd via lagstiftning och beskattning av exempelvis sötade drycker. Kommuner och regioner kan inrätta program för familjer som ger dem verktyg och förutsättningar att förebygga övervikt och fetma



CANCERFONDEN ANSER:

Att informationsinsatser för att öka kunskapen hos allmänheten om sambandet mellan en ohälsosam kost och cancer bör genomföras.

Enligt statistik från Folkhälsomyndigheten har 15 procent av skolbarn mellan sex och nio år övervikt eller fetma. Prognoser visar att motsvarande siffra kommer vara 20 procent om bara 10 år.



Foto: Scandinav

Ett stort problem är att många barn växer upp i en miljö som uppmuntrar stillasittande fritid istället för olika former av fysisk aktivitet.



**CANCERFONDEN
ANSER:**

Att arbetet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor behöver intensifieras.

redan i mycket tidig ålder. För att uppnå en långsiktig och hållbar förbättring måste också de socioekonomiska ojämlikheterna i sjukvården undanröjas och tilltron till hälso- och sjukvården stärkas.

Insatser krävs

Det finns många och starka skäl att bromsa den ohälsosamma viktökningen bland barn och ungdomar. Omsorg om barnens fysiska och psykiska välbefinnande är förstås det viktigaste. Men även ur ett folkhälsoperspektiv borde frågan ges hög prioritet. Om den pågående viktökningen i befolkningen ska kunna hejdas och på sikt minska måste hälsosamma vanor etableras tidigt i livet.

Behovet av kraftfulla insatser från samhällets

sida för att minska förekomsten av fetma och övervikt bland barn och unga har under lång tid varit tydligt. Flera olika rapporter och statliga utredningar har gjort grundliga analyser och presenterat förslag på relevanta åtgärder. Trots det saknas en strategi för hur de visioner om en god och jämlik hälsa som regeringen formulerat ska genomföras. Vem är ansvarig, vilka insatser ska prioriteras, vilka uppdrag har de olika departementen och myndigheterna och hur samordnas de?

I Socialstyrelsens riktlinjer för prevention av ohälsosamma levnadsvanor finns, sedan 2018, ett särskilt avsnitt med rekommendationer för hur ohälsosamma matvanor och bristande fysisk aktivitet hos barn och ungdomar ska kunna förebyggas. Implementeringen av riktlin-

23%

Så liten chans bedömer Atlas of Childhood Obesity att Sverige har att nå WHO:s mål att stoppa ökningen av övervikt och fetma till år 2025.

jerna går dock trögt och både kommuner och regioner bör tillsätta resurser och höja ambitionsnivån med att följa riktlinjerna.

För varje dag som går ökar antalet barn som fastnar i beteenden och vanor som leder till övervikt eller fetma. Samtidigt blir det allt mindre sannolikt att Sverige kommer att nå WHO:s mål om att ökningen av andelen med fetma i befolkningen ska ha upphört senast 2025.

Svårt att nå WHO:s mål

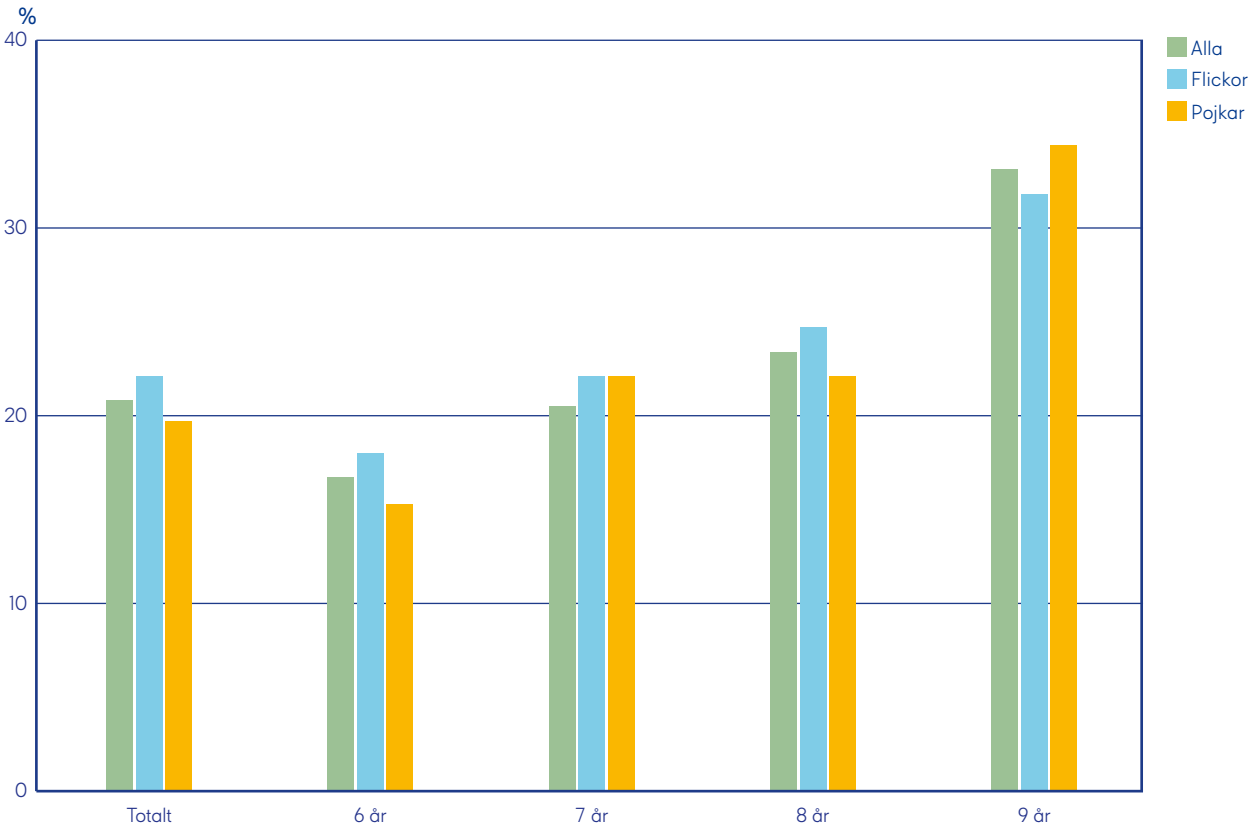
I en ranking av nära 200 länders status avseende förekomst och åtgärder mot övervikt och fetma bland barn och ungdomar som gjorts av *Atlas of Childhood Obesity* bedöms Sverige ha

23 procents chans att nå WHO:s mål. Det är långt ifrån de sämsta resultaten i jämförelsen men tydliggör att ambitionsnivån är alldeles för låg. Som jämförelse bedöms Norges chanser till 19 procent och Finlands till 24 procent. Av de nordiska länderna ligger Danmark längst fram med 39 procents chans att nå målet, vilket inte heller bedöms tillräckligt högt för att vara lyckat.

Föräldrar har det yttersta ansvaret för sina barns hälsa, uppfostran och att efter bästa förmåga förbereda dem på det liv de fötts till. Men för att alla föräldrar ska kunna ta sitt ansvar krävs att samhället, den kollektiva gemenskapen, bidrar med strukturer och system som sätter ramar.

Övervikt och fetma hos barn 2018

Andelen barn som har övervikt eller fetma i åldrarna sex till nio år i Sverige uppskattas till över 20 procent.



Källa: European Childhood Obesity Surveillance Initiative och Elevhälsan, 2018.

En överväldigande majoritet av svenska folket är medvetna om vikten av att undvika övervikt och fetma av hälsoskäl. Samtidigt tycker många att det är svårt att upprätthålla hälsosamma matvanor.

Foto: Melker Dahlstrand

Positivt med ökad reglering

Övervikt och fetma ökar i befolkningen. De politiska besluten och satsningarna för att bromsa och vända överviktstrenden är för få och tydligare handlingskraft behövs. Nu vill allmänheten se politiska insatser som kan hjälpa människor till sundare matvanor och minska risken för övervikt och fetma bland barn och unga.

Enligt en opinionsundersökning som genomförts av Demoskop, på uppdrag av Cancerfonden, är en stor majoritet av de tillfrågade positiva till konkreta åtgärder som kan styra matvanorna i en sundare riktning och hjälpa barn och ungdomar till en mer näringsriktig kost. I undersökningen intervjuades 1004 personer från 18 år och uppåt, rekryterade för att utgöra ett genomsnitt av den vuxna befolkningen avseende ålder, bostadsort, utbildningsnivå etcetera. Dessutom intervjuades 611 föräldrar med ett eller flera barn mellan 0 och 18 år. Vissa av dessa föräldrar ingick även i gruppen ovan. Åsikter, uppfattningar och verklighetsbeskrivningar som uttrycks kan med andra ord anses vara representativa för den allmänna opinionen i de frågor som besvarades:

- Nio av tio vill se sänkt moms på frukt och grönsaker.
- Åtta av tio vill ha skärpt lagstiftning för livsmedelsreklam riktad mot barn.
- Åtta av tio är för gratis frukost i skola och förskola.
- Åtta av tio kan tänka sig ett förbud mot försäljning av livsmedel med hög sockerhalt och lågt näringsinnehåll i skolkafeteria och motsvarande.
- Sex av tio vill ha varningstexter i reklam för livsmedel.
- Sex av tio vill införa beskattning på sockersötade drycker.

Medvetenheten hos allmänheten om att man ska undvika övervikt och fetma av hälsoskäl är hög. Över 90 procent tycker det är viktigt eller mycket viktigt, både för att värna den egna hälsan och för att barn och ungdomar ska få en hälsosam start i livet. Att nio av tio vuxna personer i Sverige är medvetna om hälsoriskerna med övervikt och fetma borde, tillsammans med den uttryckliga önskan om tydliga incitament och regleringar, uppfattas av politiken som att det är hög tid att verkställa en fråga som utretts upprepade gånger de senaste 15 åren. Flera av de rapporter och utredningar som producerats håller hög kvalitet och utgör ett utmärkt underlag för att formulera en politik med mycket goda förutsättningar att vinna allmänhetens och väljarnas uppskattning.

Medvetna om ansvaret

I enkätundersökningen framgår också att föräldrarna är medvetna om att ansvaret för barnens matvanor till största delen måste tas inom familjen, av föräldrarna själva. 94 procent svarar att de har ett stort eller mycket stort ansvar för vad barnen äter, även långt upp i tonåren. För att kunna ta sitt ansvar fullt ut anser föräldrarna att de aktörer som på olika sätt påverkar ramarna för barnens matmiljö ska dra sitt strå till stacken. Nio av tio föräldrar anser att skola och förskola har ett mycket stort eller stort ansvar för vad barnen äter. Sex av tio ger livsmedelsindustrin ett stort eller mycket stort ansvar. Närmare hälften förväntar sig att myndigheter som Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket tar ett stort eller mycket stort ansvar.



CANCERFONDEN ANSER:

Att lagstiftningen gällande marknadsföring av livsmedel riktad mot barn bör skärpas och anpassas till det nya medielandskapet.



Med sockersötade drycker avses läsk, saft, fruktdrycker eller liknande som är sötade med tillsatt socker.



Det är svårt att på egen hand anpassa sitt beteende utifrån risker som kan uppstå långt in i framtiden. Offentliga styrmedel är därför ett bra sätt att minska riskerna.



Att besluta om beskattning av sockersötade drycker skulle bli ett startskott för att intensifiera arbetet med att stoppa ökningen av övervikt och fetma.

Trots den höga medvetenheten om vikten av att undvika övervikt och fetma och den uttalande, tydliga viljan att ta ansvar för barnens kost, är det endast cirka 65 procent av de tillfrågade som anser att deras egna mat- och dryckesvanor är hälsosamma. Väger man in det faktum att över hälften av den vuxna befolkningen i Sverige har övervikt eller fetma framtonar en bild som visar hur svårt det är att leva som man vet att man borde.

Kunskap räcker inte

Erfarenhet från andra områden inom levnadsvanor pekar på att kunskap om vilka konsekvenser ett specifikt riskbeteende kan få, exempelvis att tobaksrökning kan orsaka lungcancer, inte ensamt räcker för att förändra ett beteende. Kunskap är första steget mot att väcka opinion och skapa engagemang i en fråga, men att få människor att ändra sina levnadsvanor kräver fler, samverkande insatser. Särskilt svårt är det när eventuella konsekvenser av riskbeteende ligger långt fram i tiden.

Psykologiska och beteendevetenskapliga studier som undersökt drivkrafterna bakom bland annat val av levnadsvanor beskriver det

som att hjärnan medvetet gör det svårt för oss att agera på handlingar i nuet som får konsekvenser först i framtiden. Teorin är att om vi tillåts att agera kraftfullt på framtida risker skulle vi hela tiden distraheras av miljoner saker vi inte kan kontrollera eftersom de inte har inträffat. Vi skulle bli modfällna, håglösa och rädda.

Att hjärnan inte tillåter oss att ägna framtida risker särskilt stor uppmärksamhet gör dem förstås inte mindre allvarliga eller möjliga att bortse ifrån. De är högst påtagliga.

Att förhindra att dagens levnadsvanor utvecklas till en framtida hälsorisk borde ligga högt på den politiska agendan.

Tydliga orosmoln

Hälsoklyftorna vidgas, andelen med övervikt eller fetma i befolkningen ökar snabbt, ungdomar äter inte tillräckligt näringsriktig mat och fastnar dessutom i en stillasittande fritid med uppenbar brist på fysisk aktivitet. Orosmolnen som svävar över den svenska folkhälsan är många och kommer inte försvinna av sig själva. Vi ska inte rada upp dem alla, men det går inte att undvika att nämna att samtidigt som statistiken skryter med att vi lever allt längre har medellivslängden

för lågutbildade kvinnor sjunkit under lång tid. Kvinnor med grundskola som högsta utbildningsnivå lever i genomsnitt fem år kortare än kvinnor med högre utbildning.

Det folkhälsopolitiska området är, som det kallas, tvärsektoriellt. Det betyder att flera olika departement inom regeringen, riksdagsutskott, myndigheter och andra samhällsfunktioner ska väga in folkhälsopolitiska hänsyn i sin verksamhet. En genomgång visar att ett 40-tal myndigheter samt länsstyrelserna formellt har ett sådant ansvar. Alla regioner och kommuner har också ett uttalat folkhälsouppdrag på regional och lokal nivå. Inget departement eller någon myndighet äger dock frågan om folkhälsa eller har huvudansvar och mandat för att driva igenom folkhälsopolitiska åtgärder över sektorsgränserna och ställa krav på aktörerna.

En tvärsektoriell struktur är inte fel i sig, men utan övergripande styrning och ett tydligt ägarskap som spänner över sektorerna är risken överhängande att åtaganden faller mellan stolarna och att det som görs inte följs upp på ett systematiskt vis. Man kan uttrycka det som att folkhälsan är en politisk tvål. Den glider ständigt ur händerna och trillar till slut ner på golvet. Det blir, som det heter, "allas uppdrag men ingens ansvar".

Lönsam investering

En aktiv folkhälsopolitik är en av de mest lönsamma investeringar ett samhälle kan göra i sina medborgare. Effektiva preventiva insatser kan leda till stora kostnadsbesparingar, rädda tusentals liv och förhindra mångdubbelt fler sjukdomsfall. Kostnader relaterade till cancer beräknas till närmare 70 miljarder kronor per år om bara ett par decennier. Sjukdomar och död till följd av övervikt och fetma kostar minst lika mycket. Flera olika beräkningar och prognoser de senaste åren visar att det finns tiotals miljarder kronor att spara med folkhälsopolitiska insatser och preventivt arbete.

Få områden inom svensk politik har utretts i sådan omfattning som folkhälsan och vissa sammanlänkade sjukvårdsfrågor. Sedan 1980-talet har utredningar, kommittéer, propositioner och omorganisationer som berör folkhälsopolitiken avlöst varandra. 2003 antog riksdagen regeringens Folkhälsoproposition som med

vissa uppdateringar, senast 2018, fortfarande utgör ramverket för svensk folkhälsopolitik.

Som ramverk är det ganska bra tänkt. Men ett ramverk utan en strategisk plan och struktur för att leda och samordna arbetet riskerar att bli svagt. Förutom framtagandet av en strategi för arbetet med alkohol, narkotika, dopning och tobak, den så kallade ANDT-strategin, har ramverket inte levt upp till förväntningarna. Avsaknad av samordning och styrning är en stor anledning till det. Det saknas fortfarande en nationell strategi, mätbara mål och tydlig ansvarsfördelning.

Fortsatt utredning

Den senaste, och den mest genomarbetade, statliga utredningen som gått på djupet gällande folkhälsopolitiken och det förebyggande hälsoarbetet är utförd av *Kommissionen för jämlik hälsa*. Utredningen pågick mellan 2015 och 2018 och resulterade i tre betänkanden som analyserar det folkhälsopolitiska ramverket och presenterar konkreta förslag på hur arbetet skulle kunna förbättras genom att organiseras på ett mer ändamålsenligt vis.

Utredningens första delbetänkande *Det handlar om jämlik hälsa* överlämnades till regeringen 2016 och blev något av ett "wake up call" och orsakade en tillfällig pulshöjning inom folkhälsofrågorna. Folkhälsans målområden skalades ner från elva till åtta områden med kostvanor och fysisk aktivitet som ett särskilt delmålområde där Folkhälsomyndigheten fick i uppdrag att presentera vilka indikatorer som ska användas som mätpunkter.

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket fick dessutom regeringens uppdrag att utarbeta förslag på åtgärder för bättre matvanor och ökad fysisk aktivitet. Rapporten fick namnet *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet* och innehåller sju genomarbetade förslag som överlämnades till regeringen 2017.

De båda myndigheterna var ambitiösa och hade gjort sin hemläxa. I likhet med många andra som analyserat hela folkhälsopolitikens brister och behov tydliggjorde flera av förslagen att det även i det avgränsade arbetet med kost och fysisk aktivitet krävs målstyrning av uppgiften, en nationellt strukturerad samordning och noggrann uppföljning av insatsernas effekt. Dessutom före-



Folkhälsopolitiken saknar fortfarande en nationell strategi, mätbara mål och tydlig ansvarsfördelning.



I rapporten från Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket föreslås en fördjupning kring hur olika ekonomiska incitament kan användas för att påverka livsmedelskonsumtionen i önskvärd riktning.

slog man en fördjupande studie av hur offentliga styrmedel kan användas för att få människor att äta mer hälsosamt och öka sin fysiska aktivitet.

Ta problemet på allvar

Efter ett år nappade regeringen på ett av förslagen, att utreda förutsättningarna för användandet av offentliga styrmedel. I rapporten från Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket föreslås en fördjupning kring hur olika ekonomiska incitament kan användas för att påverka livsmedelskonsumtionen i önskvärd riktning. Man föreslår också att det klarläggs om det går att skärpa reglerna för marknadsföring av ohälsosam mat riktad till barn. Regeringen anlät Statskontoret för att genomföra en utredning, men begränsade uppdraget till att endast omfatta ekonomiska styrmedel. Utredningen överlämnades till regeringen 2019 och sedan dess har inget hänt som nått offentligheten.

Våren 2020 togs ytterligare ett regeringsini-

tiativ som med lite god vilja kan spåras till ett av förslagen i Folkhälsomyndighetens och Livsmedelverkets rapport. Myndigheternas förslag går ut på att skapa en nationell struktur ”för samordning av det främjande och förebyggande folkhälsoarbetet som är relaterat till matvanor och fysisk aktivitet”. Strukturen som föreslås är att samordningen sköts av en myndighetssamverkansgrupp bestående av berörda myndigheter på nationell nivå, kompletterad av en intressentgrupp med representanter från ideell sektor, näringsliv och företrädare för adekvata professioner. I regeringens version har samarbetet mellan grupperna ersatts av en ensam utredare som endast ska fokusera på frågor kopplade till fysisk aktivitet.

I Cancerfondens opinionsundersökning uttrycker sig allmänheten på ett sätt som inte går att missförstå: Ta ohälsa orsakad av övervikt och fetma på allvar. Hjälp oss att förändra våra levnadsvanor till det bättre. Använd den styrka som det offentliga samhället besitter.

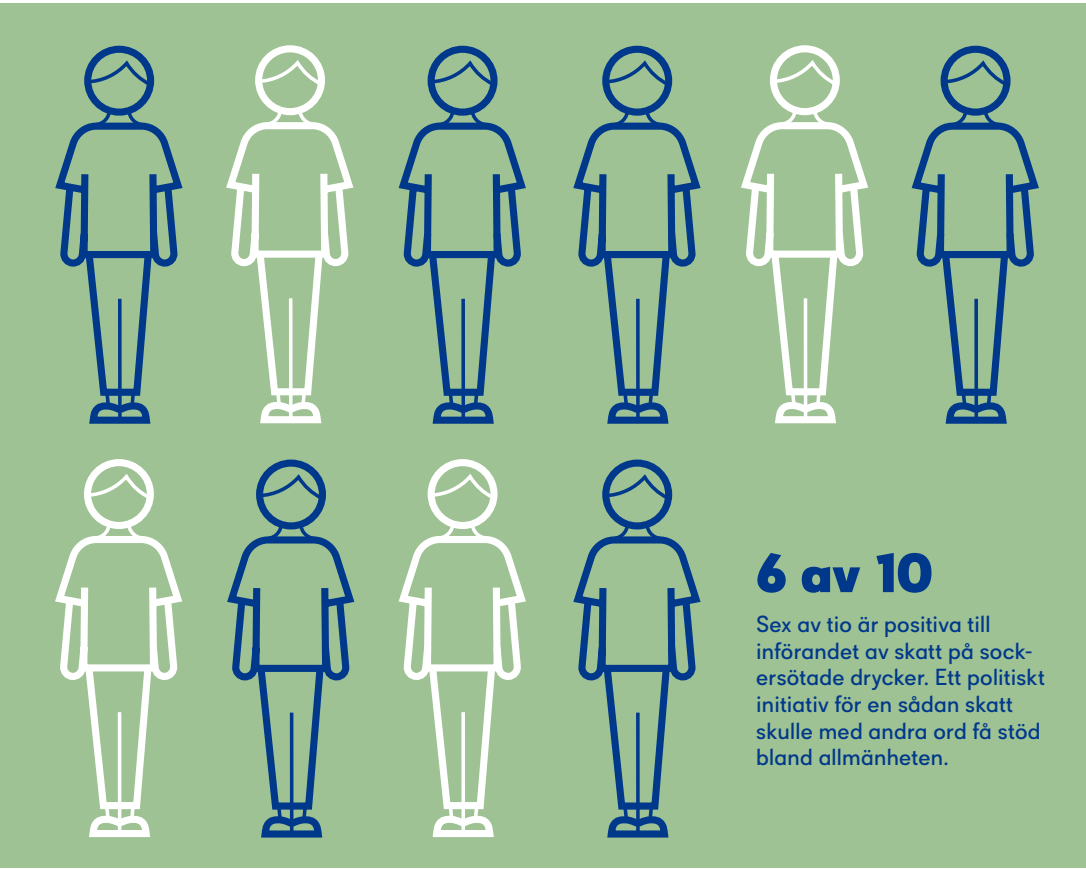


Foto: Melker Dahlstrand

I Cancerfondens opinionsundersökning uttrycker allmänheten ett starkt behov av att samhället ger människor stöd för att kunna leva mer hälsosamt.



Kännedom om samband mellan övervikt och cancer: Tre av fem känner till sambandet, färre av dem som bor på landsbygden.

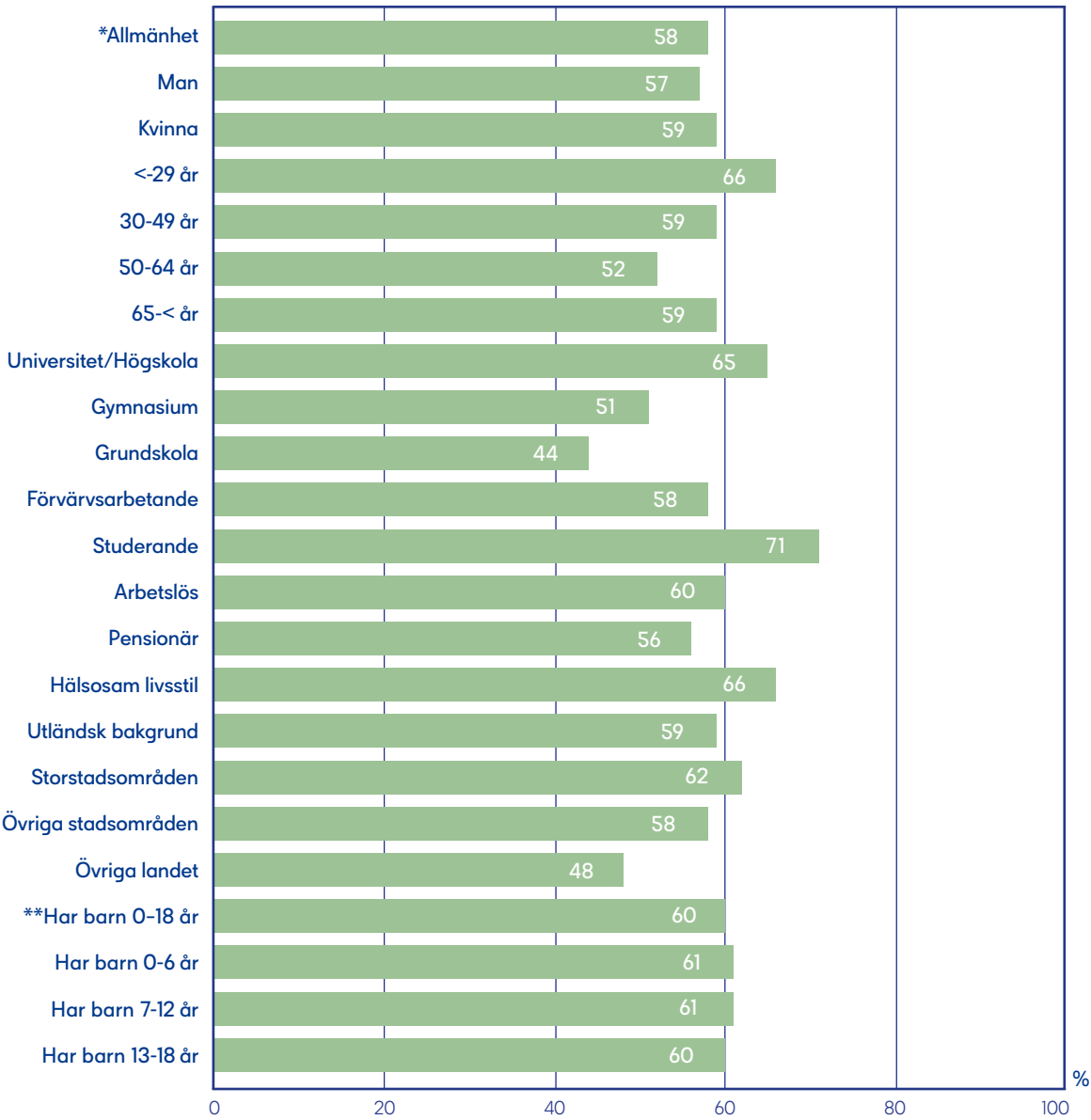
Olika kunskap om fetma och cancer

En majoritet av befolkningen, 58 procent, har kännedom om att övervikt och fetma ökar risken för cancer. Kännedomen är högst i gruppen studerande där sju av tio svarar att de känner till att det finns ett samband. Bland de personer som uppger sig ha en hälsosam

livsstil anser två av tre att de har kännedom om sambandet mellan övervikt och cancer. Bland gruppen med grundskola som högsta utbildningsnivå och bland boende på landsbygden är kännedom relativt låg.

Kännedom om sambandet mellan övervikt/fetma och cancer

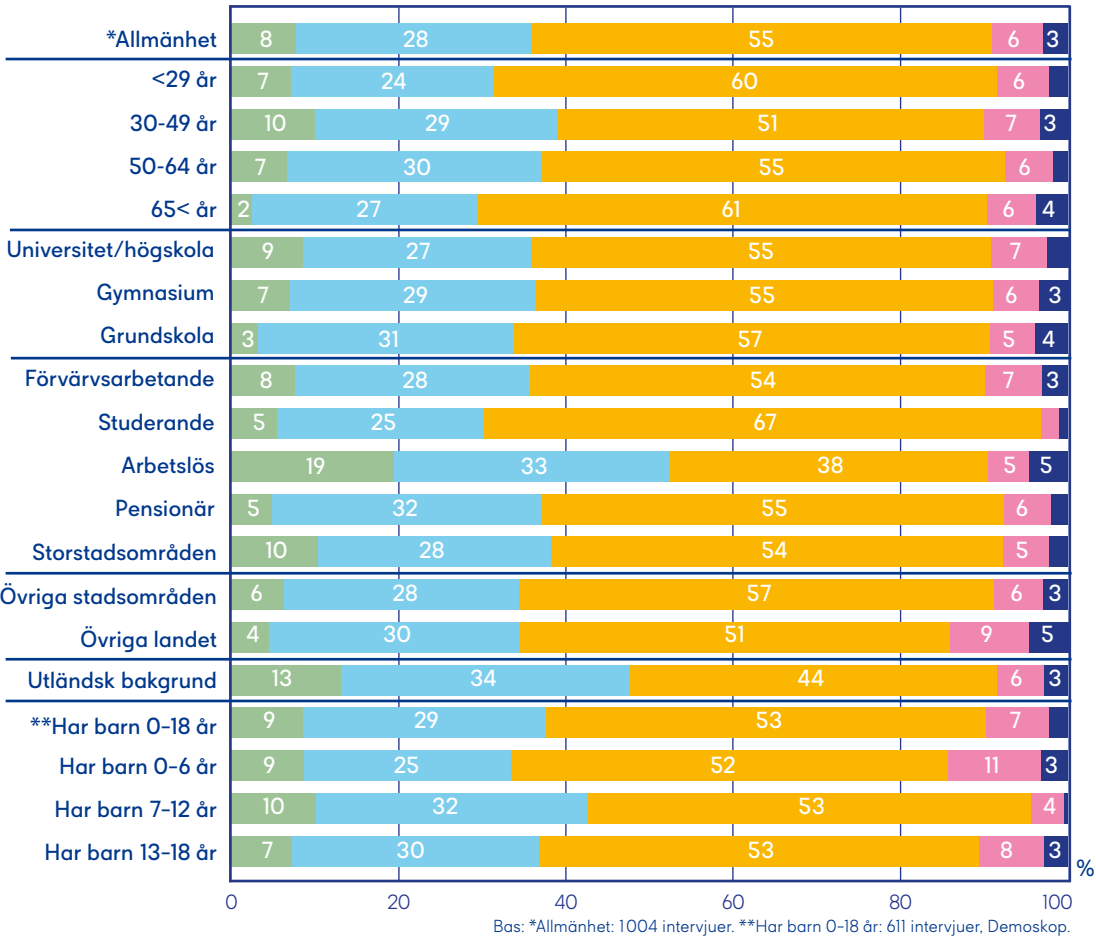
Fråga: Känner du till att det finns ett samband mellan cancer och övervikt/fetma?



Bas: *Allmänhet: 1004 intervjuer. **Har barn 0-18 år: 611 intervjuer, Demoskop.

Oro för egen framtida hälsa

Fråga: I vilken utsträckning känner du oro för din egen framtida hälsa?



Bas: *Allmänhet: 1004 intervjuer. **Har barn 0-18 år: 611 intervjuer, Demoskop.

Barns matvanor orsakar oro

De flesta människor skattar god hälsa som en av de viktigaste faktorerna för att känna sig lycklig. Att en av tre personer känner oro för sin framtida hälsa är sannolikt rimligt. Möjligen har intervjustavaren på just denna fråga påverkats av att enkäten genomfördes under det pågående utbrottet av coronavirus.

Kopplingen mellan status på arbetsmarknaden och oro för att drabbas av ohälsa är tydlig. Fler än hälften av personerna i gruppen arbetslösa känner sig oroliga för sin framtida hälsa. Av svaren i undersökningen framgår inte om arbetslösheten orsakar oron eller om man är arbetslös som en följd av dålig hälsa. Även personer med utländsk bakgrund är mer oroliga än genomsnittet.

I gruppen med ett eller flera barn mellan

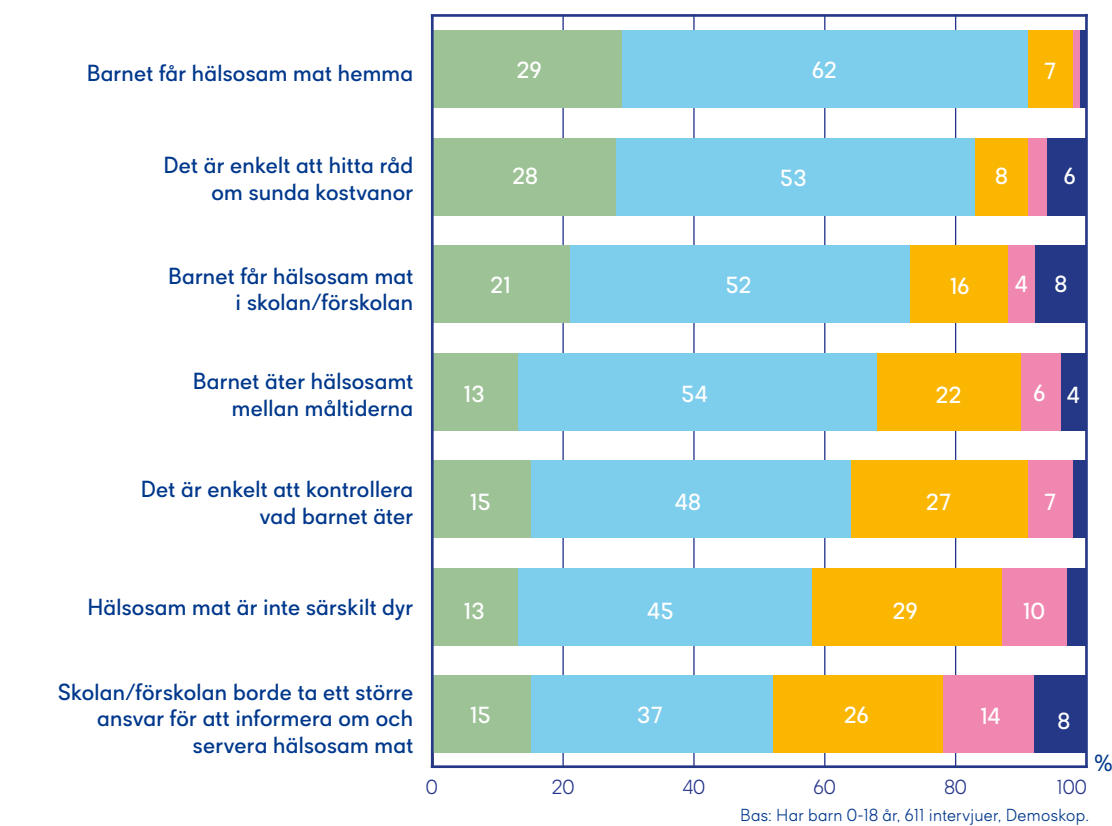
0 och 18 år känner tre av tio oro för sina barns framtida hälsa. Även dessa intervjuer är gjorda under coronavirusets påverkan på samhället. Den grupp som oroar sig mest för sina barns hälsa är personer med utländsk bakgrund. Även föräldrar till barn i storstadsområden är mer oroade för barnens hälsa än andra. Föräldrar på landsbygden är tydligt de som är minst oroade. Den enskilt största anledningen till oro är att barnen ska drabbas av fysisk sjukdom eller skada. Läger man samman faktorer kopplade till levnadsvanor som dåliga matvanor, brist på fysisk aktivitet och övervikt och fetma är det en tydlig anledning till oro. Oron för dåliga matvanor är nästan lika stor som den för fysisk sjukdom eller skada.



En av tre känner stor oro för sin egen framtida hälsa, fler bland arbetslösa och personer med utländsk bakgrund.

Barns matvanor

Fråga: Hur ställer du dig till följande påståenden när det gäller ditt barns matvanor?



Hälsosam mat i hemmet

Föräldrar anser i stor utsträckning att deras barn får bra mat både i hemmet, i skolan och förskolan. Nio av tio föräldrar uppger att maten som äts i hemmet är hälsosam och sju av tio upplever att även skolmaten är hälsosam. Däremot finns en större tveksamhet till hur hälsosamma mellanmålen är.

Fyra av tio föräldrar tycker att hälsosam mat är dyr. När det gäller skolans och förskolans ansvar för att informera om och servera hälsosam mat instämmer fem av tio föräldrar i påståendet att skola och förskola borde ta ett större ansvar. Fyra av tio håller inte med och var tolfte förälder uppger att de inte vet.

Föräldrarna själva och skolan uppfattas vara de som i högst grad påverkar barnens matvanor. Ju yngre barnen är desto större är föräldrarnas påverkan. Skolans påverkan upplevs

starkast när barnen är i åldrarna 7-12 år. Knappt hälften tycker att kompisars mat- och dryckesvanor påverkar. Tillgång till kafeteria eller kiosk i skolan samt placering av godis och chips i matbutikerna påverkar också men i något mindre omfattning. Det som anses ha svagast påverkan är reklam.

Vem som har det i särklass största ansvaret för vad barnen äter är föräldrarna. I princip samtliga föräldrar anser att de har ett stort eller mycket stort ansvar. Skolan uppges också ha ett stort ansvar. En nyligen publicerad studie, gjord av forskare vid Karolinska institutet, visar att de flesta elever äter mer hälsosam mat i skolan än de gör resten av dagen. Störst betydelse för näringsintaget har skolmaten för barn till föräldrar med låg utbildningsnivå.

Sex av tio är för läskskatt

Att använda offentliga styrmedel, som beskattning eller lagstiftning, för att påverka individuella val möts inte alltid positivt. Men både skatter och förbud har visat sig vara mycket effektiva verktyg för att exempelvis minska andelen rökare i befolkningen. Beskattning av sockersötade drycker blir allt vanligare för att minska läskkonsumtionen. Ett 40-tal länder har i dag varianter på sådana skatter.

Vi frågade allmänheten i Sverige hur de skulle ställa sig till att offentliga styrmedel infördes för att hjälpa människor till sundare levnadsvanor.

Det folkliga stödet visade sig vara mycket stort. I undersökningen fick de tillfrågade ta ställning till sex tänkbara åtgärder. Samtliga fick tummen upp. Populärast var förslaget med sänkt moms på frukt och grönsaker som fick stöd av 88 procent av de tillfrågade.

Kunskapen om hur effektivt subventioner på livsmedel förmår styra konsumtionen mot mer hälsosam mat får anses vara begränsad. I en översiktsstudie, gjord av Statens Beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU), fann

man tre relevanta studier som gjorts mellan 2015 och 2017. Studierna kunde konstatera en viss effekt men menade att mer omfattande studier eller verkliga försök krävs för ett säkrare resultat.

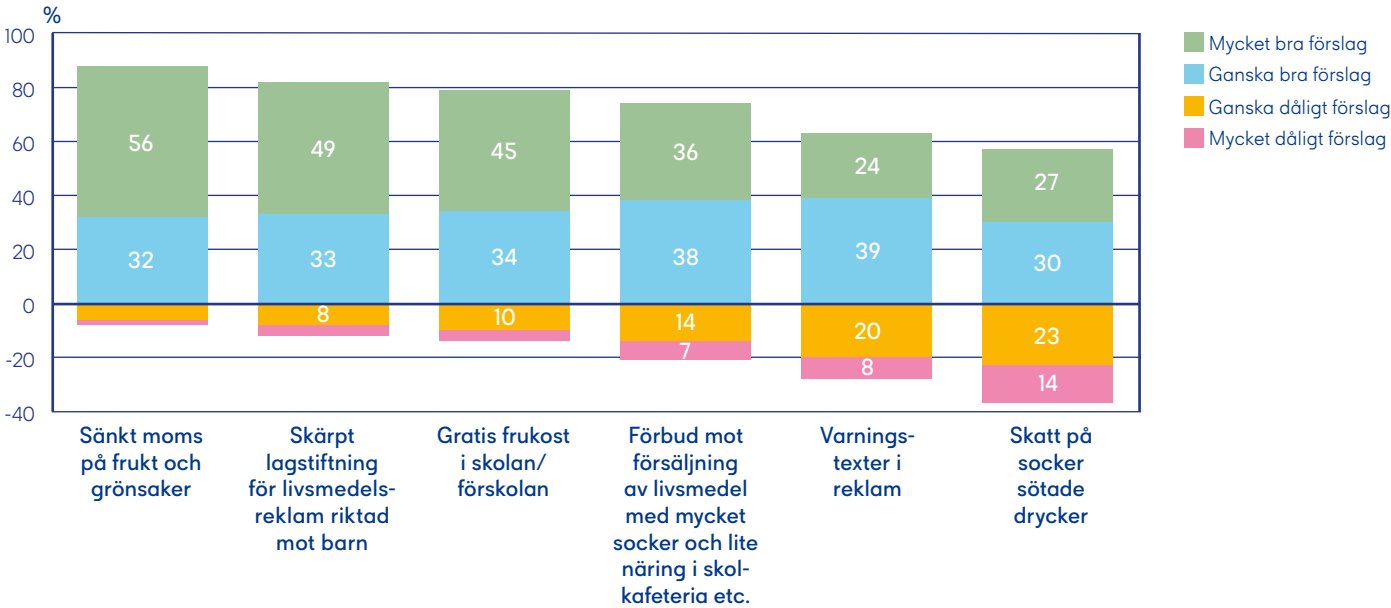
Av de föreslagna åtgärderna som fanns att ta ställning till är det beskattning av sockersötad dryck som har visat sig ha tydligast bevisad effekt på konsumtionsmönstret. Eftersom en sådan åtgärd riskerar att göra produkterna dyrare för konsumenten får den ofta lite lägre stöd i opinionen. Närmare 60 procent av de tillfrågade anser ändå att det är ett bra eller mycket bra förslag.

Sannolikt skulle en kombination av ovanstående två åtgärder fungera bra för att påverka konsumtionsbeteendet och val av livsmedel.

I övrigt är allmänheten mycket positivt inställd till skärpt lagstiftning för livsmedelsreklam riktad till barn, gratis frukost för barn i skolan, förbud mot att sälja livsmedel med hög sockerhalt och lågt näringsinnehåll i skol-kafeterior samt varningstexter på reklam för ohälsosamma livsmedel.

Inställning till åtgärder för att minska övervikt och fetma hos barn

Fråga: Hur ställer du dig till var och en av följande åtgärder för att minska övervikt och fetma hos barn och unga?



Skatt leder till minskad konsumtion

Socker som tillsats i livsmedel utpekas ofta som en bidragande orsak till att övervikt och fetma ökar i stora delar av världen. Världshälsoorganisationen, WHO, har satt minskad sockerkonsumtion högt på agendan för att minska de viktrelaterade hälsoproblemen. Ett exempel på möjliga åtgärder är beskattning av sockersötade drycker. Flera länder har följt WHO:s råd och belagt läsk och andra drycker med skatt.

Socker smakar gott. Så gott att den genomsnittliga konsumtionen i Sverige är närmare 40 kg per person och år. Den allra största delen får vi i oss via livsmedel där sockret är en dominerande smaksättare, exempelvis choklad, glass, bakverk, bröd, sötade frukostflingor, yoghurt och läskedrycker. Socker tillsätts också i många andra livsmedel men i betydligt mindre mängd. Som jämförelse innehåller en burk sockersötad läsk ungefär tio gånger mer tillsatt socker än en matskedsstor klick ketchup.

Socker är inte en direkt riskfaktor för cancer. Däremot har socker indirekt stor påverkan på cancerrisken genom att vara en orsak till övervikt och fetma som i sin tur är en riskfaktor för minst 13 cancersjukdomar.

Sockersötad dryck, framför allt kolsyrad läsk, har i forskningen visat sig ha mycket tydlig koppling till övervikt och fetma. Orsaken är inte helt klarlagd men anses bero på att flytande kalorier inte ger samma mättnadskänsla som kalorier i fast form. Man kan helt enkelt dricka stora mängder läsk utan att kroppen signalerar att den fått nog. Flera studier visar att exempelvis vanligt godis inte ökar risken för övervikt i samma omfattning som sockersötade drycker.

Offentliga styrmedel i syfte att

minska konsumtionen av sockersötade drycker har på senare år, i flera länder, börjat användas som verktyg för att angripa problemet med övervikt och fetma. Det finns flera olika typer av styrmedel som myndigheter och andra offentliga institutioner kan använda sig av. Informationskampanjer, varningsmärkning, reglering av marknadsföring med mera. Av de metoder som prövats internationellt har beskattning på sockersötad dryck, i praktiken läskskatt, visat sig ha goda möjligheter att dämpa konsumtionen. I Sverige har en utredning av Statskontoret kommit fram till att beskattning av sockersötade drycker sannolikt skulle få en hämmande effekt på konsumtionen.

Beprövad metod

Att beskatta och reglera handel med produkter och tjänster som inverkar negativt på människors hälsa och miljö är ett väl beprövat sätt att förändra beteende och konsumtionsmönster. Inom folkhälsan är både tobaks- och alkoholpolitiken skolexempel på offentliga styrmedel som gett positiva effekter. Förutom att skatter gör produkterna dyrare och därmed mindre attraktiva sänder samhället också en tydlig signal om att det rör sig om produkter som orsakar både individen och samhället skada.

Socker

Socker är tomma kalorier, det vill säga energi utan näring. Socker har inga positiva effekter på kroppen och hälsan. Däremot kan en för hög sockerkonsumtion orsaka hälsoproblem och öka risken för ett antal allvarliga sjukdomar. Socker i sig orsakar inte cancer men är en starkt bidragande orsak till övervikt och fetma som är en känd riskfaktor för flera cancersjukdomar.

Sockersötad dryck, särskilt läskedryck har i forskningen visat sig ha stor påverkan på risken för övervikt och fetma.



**CANCERFONDEN
ANSVAR:**

Att skatt på sockersötade drycker bör införas.



En majoritet av befolkningen i Sverige är för införandet av skatt på sockersötade drycker.



CANCERFONDEN ANSER:

Att en nationell
handlingsplan
för hälsosamma
levnadsvanor bör
tas fram.

En samhällsintervention med syftet att påverka människors egna val och beteende kan inte ske på lättvindiga grunder. För- och nackdelar måste balanseras mot varandra. En nackdel med en beskattning är att den på individnivå ökar ojämlikheten mellan den som har råd att köpa en produkt och den som inte har det. Fördelen är att det på befolkningsnivå sannolikt leder till minskade skillnader i ohälsa mellan socioekonomiska grupper. Fler och fler länder ansluter sig till WHO:s uppfattning att hälsovinster i befolkningen är värda mer än den ojämlikhet i köpkraft som uppstår mellan individer när vissa produkter beläggs med extra skatt.

Genom forskning och nationella konsumtionsundersökningar vet man att personer, särskilt ungdomar, i socioekonomiskt svaga grupper dricker sockersötad läsk i större omfattning än andra. Det är också i dessa grupper som hälsoproblem orsakade av övervikt och fetma är som störst och förebyggande samhällsinsatser behövs som mest, om inte ojämlikheterna i hälsa ska öka mellan de socioekonomiska grupperna.

Försäljningsstatistiken av sockersötade drycker pekar på en ökande medvetenhet om riskerna med tillsatt socker i dryck. Mellan 2010 och 2018 sjönk andelen sockersötad läskedryck i Sverige från 77 procent till 55 procent av den totala volymen såld läsk. Andelen så kallade lightdrycker ökade i motsvarande grad. Att välja bort sockret är uppenbarligen inte kontroversiellt för konsumenterna. Offentliga styrmedel som följer och förstärker en konsumenttrend bör ha goda förutsättningar att få acceptans.

Goda resultat

För att bedöma om en skatt på sockersötade drycker verkligen har effekt på konsumtionen kan man dels använda kunskap från beskattning av andra produkter, dels finns internationella erfarenheter att luta sig emot. Runt om i världen är det sammanlagt runt 40 länder som infört skatt på sockersötad dryck och andra livsmedel. Hur skatterna är konstruerade, hur höga de är och till viss del även motiven till skatten, skiljer sig åt från land till land. Utfall och effekt blir därmed

inte heller lika. Ett tydligt exempel på en lyckad beskattning är Storbritanniens där en progressiv beskattning på andelen socker bland annat lett till att producenterna minskat sockerhalten i den kolsyrade läsk, se faktaruta.

Den samlade bedömningen i de studier som gjorts i samband med införandet av skatterna visar att de i regel ger önskvärt resultat och att konsumtionen av sockersötade drycker sjunker. Tydligt är att både nivån på skatten och hur den utformas har stor betydelse. Ju högre skatten är, desto mer dämpande effekt har den på konsumtionen. I WHO:s rekommendationer anses en skattesats på 20 procent vara en lämplig nivå. I vissa länder har konsumtionen sjunkit snabbt inledningsvis men stigit något efter en tid när konsumenterna vant sig vid de nya prisnivåerna. Mönstret känns igen från exempelvis den svenska tobaksskatten som succesivt måste höjas för att bibehålla effekten. Det säger också något om att beskattning av oönskad konsumtion inte ensamt kan påverka människors beteende. Information, stöd på individnivå och andra åtgärder måste vidtas från samhällets sida för att en varaktig förändring ska kunna uppnås.

I Latinamerika där flera länder länge haft en kraftigt växande andel av övervikt och fetma i befolkningen har bland annat Mexiko och Chile infört beskattning på sockersötad dryck och även varningstext på andra ohälsosamma livsmedel. I USA finns ingen federal sockerskatt men lokala skatter har införts på flera håll. Även i ett antal asiatiska länder beskattas sockersötade drycker. I Europa har flera länder infört skatter de senaste åren. Senast i raden är Storbritannien och Irland. I Frankrike har en liknande skatt funnits sedan 2013. Även Portugal, Norge och Ungern har skatt på sockersötade drycker och exempelvis Spanien och Estland överväger att införa skatter.

Avvaktande hållning

I Sverige har möjligheten att beskatta sockersötade drycker inte lyckats få en framträdande plats på den politiska agendan. Frågan har till viss del diskuterats i media men utan att systematiskt drivas som ett förslag på exempelvis riksdags- eller regeringsnivå. Förslaget att införa en punktskatt på sockersötad dryck framfördes dock i slutbetänkandet från den statliga

utredningen *Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa*, SOU 2017:47 Kommissionen för jämlik hälsa, men har ännu inte fångats upp av utredningens beställare.

Att övervikt och fetma är på god väg att utvecklas till vår tids allvarligaste hälsoproblem borde vara ställt utom allt tvivel. Likaså att det är människors förändrade levnadsvanor som ligger bakom den växande ohälsan. Det är med andra ord en utveckling som i högsta grad är möjlig att påverka med politiska åtgärder som uppmuntrar och styr mot levnadsvanor som leder till minskad sjuklighet och förtida död. Fördelarna på individnivå är självklara och för hela samhället finns stora vinster att göra i form av lägre sjukvårdskostnader och produktionsbortfall.

Möjliga lösningar

Inom politiken är det viktigt att ha en känsla för hur opinionsvindarna blåser, att hitta rätt frågor och driva dem i en riktning som stämmer med väljarnas uppfattning. I politikernas ansvar ingår att vara lyhörda för den allmänna opinionen. Men det politiska ansvaret innefattar också att ha mod och förmåga att driva frågor och fatta beslut som inte faller alla i smaken, oavsett om det handlar om högröstade särintressen eller vanliga väljare.

Problembilden med ohälsosamma levnadsvanor som leder till övervikt och fetma och bland annat ökar risken för cancer är tydlig och grundligt utredd. Ansvariga myndigheter är förberedda med förslag på åtgärder. Aktörer inom livsmedelsindustrin, både producenter och detaljister, är trendkänsliga och vana att agera på förändringar av konsumenternas köpbeteenden. Kanske viktigast av allt: Det finns en uttrycklig önskan hos allmänheten om stöd för att uppnå en vardag med mer hälsosamma matvanor. Politiska initiativ är med andra ord sannolikt mer välkomna än kontroversiella.

Att besluta om beskattning av sockersötade drycker skulle bli ett startskott för att intensifiera arbetet med att stoppa ökningen av övervikt och fetma. Förutom direkt effekt på konsumtionen skulle ett sådant beslut ha ett starkt signalvärde för den politiska viljeinriktningen.

En annan önskvärd åtgärd är att skärpa och anpassa lagstiftningen efter dagens medie-



På grund av sockrets negativa effekter rekommenderar Livsmedelsverket att en vuxens persons sockerintag inte överstiger 25 kilo per år. Det är långt under dagens konsumtionsnivå på strax under 40 kilo.



Socker har inte alltid varit en stor del av människors kost. I mitten av 1800-talet konsumerade en person i Sverige i genomsnitt cirka 4 kilo socker per person och år. 1940 hade förbrukningen ökat till närmare 50 kilo. Fram till början av 2000-talet pendlade nivån mellan 40 och 50 kilo per år för att sedan börja sjunka till dagens förbrukning, strax under 40 kilo.

landskap när det gäller marknadsföring av livsmedel riktad till barn. Levnadsvanor skapas tidigt i livet och föräldrars ambition att ge sina barn goda vanor ska inte få motarbetas av kommersiella krafter.

Allmänhetens kunskap om sambandet mellan ohälsosamma levnadsvanor och ökad risk för cancer behöver bli bättre. Målgruppsanpassade informationsinsatser skulle, förutom att höja kunskapsnivån, också öka sannolikheten för en bred acceptans av andra typer av offentliga styrmedel.

Att genomföra enstaka åtgärder, hur effektiva de än är, kommer dock ensamt inte att räcka till. För att säkerställa en långsiktig och hållbar nedgång av övervikt och fetma i befolkningen måste folkhälsoarbetet bedrivas proaktivt med

ett brett perspektiv och ansträngningar från många samhällsaktörer. En högt prioriterad uppgift för de beslutsfattande organen, regering och riksdag, borde därför fylla det folkhälsopolitiska ramverket med ett innehåll som tydliggör vem eller vilka instanser som ansvarar för att föreslå, genomdriva och samordna åtgärder som kan möjliggöra sundare levnadsvanor.

Tiden börjar rinna ut. Samstämmiga prognoser pekar på att andelen personer med övervikt och fetma i befolkningen kommer att fortsätta att öka. Oundvikligen leder det till att tusentals människor inom bara ett par decennier kommer att drabbas av cancer som hade kunnat förebyggas.

En framsynt politik i dag räddar många liv i morgon.

BESKATTNINGSMETOD

Det vanligaste sättet att beskatta sockersötade drycker är via punktskatter, antingen baserad på volym, x procent skatt per liter dryck, eller innehåll, x procent skatt på delmängd tillsatt socker. Ju mer socker, desto ju högre skattesats. Andra beskattningsmetoder som används internationellt är olika typer av värdebaserade skatter eller importskatter.

Punktskatter har visat sig ha flera fördelar. En av dem är att det blir en relativt högre prisökning på lågprisprodukter vilket begränsar konsumenternas vilja att välja billiga, ohälsosamma produkter. Detta bidrar till att understryka skattens hälsobefrämjande syfte.

I WHO:s åtgärdsprogram för att minska konsumtionen av sockersötade drycker rekommenderas en punktskatt på mängden tillsatt socker eftersom den, förutom att hämma konsumtionen, också ger ett incitament till bryggeriindustrin att sänka andelen socker i sina produkter. Enligt WHO lämpar sig denna typ av beskattning särskilt väl för länder som Sverige som har en väl utvecklad skatteadministration.

De utvärderingar som gjorts visar att det, förutom beskattningsmetod, är viktigt att

skattesatsen är tillräckligt hög för att uppnå önskad effekt. Erfarenheten av exempelvis tobaksskatten i Sverige visar också behovet av en regelbunden, indexreglerad höjning av skattesatsen.

Punktskatt

Skatt som läggs på enskilda varor eller varugrupper. Förutom att öka statens inkomster används punktskatter för att styra konsumtionen i en viss riktning. Exempel på punktskatter är tobaksskatt, alkoholskatt och energiskatt. Punktskatten baseras på en produkts egenskaper. Inkomsterna från punktskatter används ofta för att finansiera riktade insatser med koppling till produkternas användningsområde.

Värdebaserad skatt

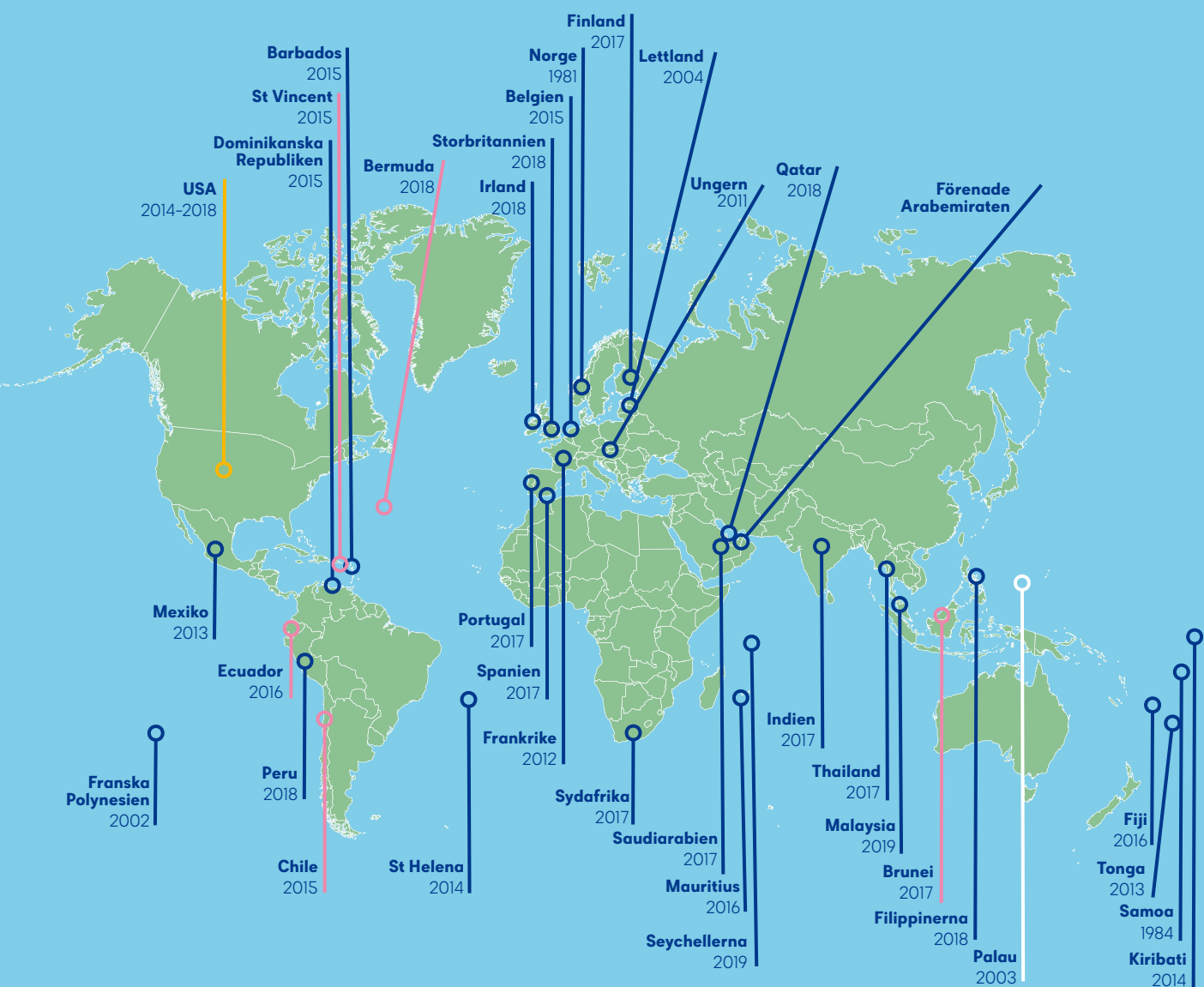
Skatt baserad på en produkts värde. Den vanligaste formen av värdebaserad skatt är moms. Skatten utgörs av en procentsats på priset som konsumenten betalar. Värdebaserade skatter anses allmänt vara ett trubbigare instrument än punktskatter för att styra konsumtion.



Foto: Scandinav

Beskattning av sockersötade drycker har visat sig framgångsrikt i flera länder.

Länder med skatt på sockersötad dryck



29
Punktskatt
Skatt baserad på produktens innehåll.

5
Värdebaserad skatt
Skatt baserad på produktens försäljningsvärde, oftast moms.

1
Lokal skatt
Skatt som tas ut i vissa av USA:s städer.

1
Importskatt
Skatt som gör att importerade produkter blir dyrare för konsumenterna.



Fasta kalorier, som i exempelvis godis, ökar inte risken för övervikt och fetma i samma grad som sockersötad dryck.

Beskattning sprider sig i världen

Närmare 40 länder runt om i världen beskattar för närvarande sockersötade drycker. Många andra länder har aviserat avsikter att införa beskattning. I USA finns inga delstatliga eller federala skatter men ett antal lokala skatter på stadsnivå. Ett känt exempel på punktskatt finns i Mexiko som efter många år av stora hälsoproblem till följd av övervikt och fetma i befolkningen införde en skatt på sockersötade drycker 2013. Uppföljningar efter de två första åren med skatt visar en minskning av konsumtionen på mellan 9 och 12 procent, den högre siffran i grupper med svag socioekonomisk status. Uppföljning av effekten under senare år saknas. Flera europeiska länder beskattar sockersötad dryck. De senaste, mest genomarbetade och studerade, är punktskatterna i Ungern, Storbritannien och Irland. I dessa tre länder är det innehållet, det vill säga mängden tillsatt socker, som avgör hur hög skatten blir. Skatten har därmed ett tydligt syfte att minska konsumtionen av socker. I Ungern, där skatten infördes redan 2011 och även omfattar livsmedel med hög andel salt, märktes effekten omedelbart. Var femte vuxen

person, 20 procent, hade tre år efter att skatten infördes minskat sin konsumtion. Minskningen var, liksom i Mexiko, tydligast bland personer från socioekonomiskt svaga grupper. I en av uppföljningsstudierna kunde man dessutom se att personer med övervikt eller fetma i högre grad hade minskat konsumtionen jämfört med personer med normalvikt. Enligt samma studie har beskattningen också höjt konsumenternas medvetande om vikten av att undvika ohälsosamma livsmedels ingredienser. Storbritannien och Irlands skatter är av senare datum och där är än så länge den tydligaste effekten att bryggerierna följt intentionerna med den progressiva skatten och sänkt andelen socker i läskerna. Genom att minska mängden tillsatt socker med cirka 30 procent har produkterna hamnat på den lägre av de två skattenivåerna. Exempelvis har sockret i en burk Fanta minskat från 12 procent till under 5 procent. Resultatet har lett till att konsumenterna i samtliga socioekonomiska grupper i högre grad väljer de billigare dryckerna, alltså de med inget eller mindre socker. Den totala försäljningsvolymen har inte sjunkit jämfört med tiden före beskattningen.

4,6%
av innehållet i en burk Fanta i Storbritannien består av socker. Det är mer än en halvering av socker sedan skatt på sockersötade drycker infördes 2018.

Levnadsvanor som ökar risk för cancer 6–11

ARTIKLAR, RAPPORTER, WEBBPLATSER MED MERA

- Cancer i siffror, Cancerfonden, Socialstyrelsen, 2018
- Kostnader för fetma i Sverige idag och år 2030, IHE, 2018
- Obesity: Missing the 2025 Global Targets, World Obesity, 2020
- Hur förebygger vi framtidens cancer i dag?, EY, 2019
- Övervikt och fetma, Folkhälsomyndighetens statistikdatabas, 2020

Risk för fetma grundläggs tidigt 12–15

ARTIKLAR, RAPPORTER, WEBBPLATSER MED MERA

- Atlas of Childhood Obesity, World Obesity, 2019
- Boris, BarnObesitasRegister i Sverige, 2018
- Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, Socialstyrelsen, 2018
- Riksmaten Ungdom 2016-2017 - Så äter ungdomar i Sverige, Livsmedelsverket, 2018
- Övervikt och fetma fortsätter att öka, Folkhälsomyndigheten, 2020

Positivt med ökad reglering 16–25

ARTIKLAR, RAPPORTER, WEBBPLATSER MED MERA

- Det handlar om jämlik hälsa, SOU 2016:55
- En analys av några offentliga styrmedel för bättre matvanor, Statskontoret, 2019
- Förslag till åtgärder före ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet, Folkhälsomyndigheten/Livsmedelsverket, 2017
- Föräldrar om barn och övervikt, Demoskop, 2020
- God och jämlik hälsa - en utvecklad folkhälsopolitik, Prop. 2017/18:249
- Taxes and Subsidies for Improving Diet and Population Health in Australia: A Cost-Effectiveness Modelling Study, Linda J. Cobiac, m fl, Plos Medicine, 2017
- Övervikt och fetma, Folkhälsomyndighetens statistikdatabas, 2020

Skatt leder till minskad konsumtion 26–33

ARTIKLAR, RAPPORTER, WEBBPLATSER MED MERA

- Building momentum: lessons on implementing a robust sugar sweetened beverage tax, World Cancer Research Fund International, 2018
- Controlling the global obesity epidemic, WHO, 2020
- Nourishing Framework, World Cancer Research Fund International, 2020
- Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa, SOU 2017:47
- Reglering av sockerrika livsmedel, SBU, 2017
- Statistikdatabasen, Sveriges Bryggerier, 2020
- Statistikdatabasen, Jordbruksverket, 2020
- Taxes on sugary drinks: Why do it?, WHO, 2019

Foto: Scandinav



CANCERFONDEN ANSER:

- Att skatt på sockersötade drycker bör införas.
- Att en nationell handlingsplan för hälsosamma levnadsvanor bör tas fram.
- Att lagstiftningen gällande marknadsföring av livsmedel riktad mot barn bör skärpas och anpassas till det nya medielandskapet.
- Att arbetet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor behöver intensifieras.
- Att informationsinsatser för att öka kunskapen hos allmänheten om sambandet mellan en ohälsosam kost och cancer bör genomföras.



CANCERFONDEN

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva cancer. Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi är en av de största finansiärerna av svensk cancerforskning. Sedan 1951 har vi delat ut 11 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige. Överlevnaden i cancer har mer än fördubblats under samma tid. Tack vare forskningens framsteg överlever i dag två av tre som får cancer. Vi har kommit långt, men vi är inte framme än.