



Matmiljöns betydelse för vår hälsa - kortversion

Dagens matmiljö bidrar till ohälsosam konsumtion som gör att den matrelaterade ohälsan ökar. De samhälleliga förutsättningarna för goda och jämlika matvanor behöver bli bättre så att det blir lättare för individer att äta hälsosamt.

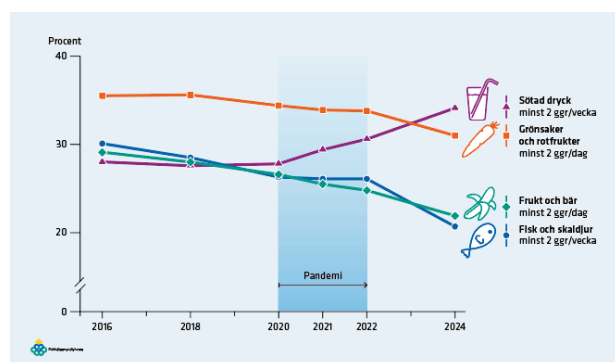
Matrelaterad hälsa – vad är det?

- Mat är kopplat till några av de främsta orsakerna till sjukdom och förlorade friska levnadsår i Sverige.
- Ohälsosamma matvanor ökar risken för övervikt och obesitas och sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, och olika cancerformer.
- Årligen dör närmare 10 000 människor på grund av vad vi äter och cirka 7 000 dödsfall kan kopplas till hur mycket vi äter (høgt BMI eller övervikt och obesitas).

Våra matvanor försämras

- Konsumtionen av frukt och grönsaker, samt fisk och skaldjur minskar, medan konsumtionen av sötade drycker ökar (figur 1).

Figur 1. Matvanornas utveckling 2016-2024.



Figur 2. Faktorer som påverkar individens val, köp och konsumtion av mat. Turner m.fl. Global Food Security 2018.



Matmiljö

- Matmiljön påverkar vad vi köper och äter.
- Både personliga och samhälleliga faktorer i matmiljön påverkar (figur 2). Forskning visar att de samhälleliga faktorerna har störst betydelse för vad vi köper och äter.
- Matmiljön har ändrats mycket sedan 1980-talet, inte minst under de senaste 15 åren. Det finns idag många olika drivkrafter som påverkar matmiljön negativt.
- Det går att välja hälsosamt men matmiljön som helhet stödjer inte hälsosamma val. Förändringar i matmiljön behövs för att göra det lättare att äta hälsosamt.
- En hälsofrämjande matmiljö är även en förutsättning för goda och jämlika uppväxtvillkor och barns hälsa.

Läs mer om matmiljöns betydelse för vår hälsa i vårt längre faktablad.

