

# Hälsosam mat räddar liv

Osunda kostvanor orsakar fler dödsfall i världen än högt blodtryck, tobaksrökning eller andra kända riskfaktorer för ohälsa. Det konstateras i den senaste artikeln med data från Global Burden of Disease-studien.

Text Jenny Ryltenius

**I** artikeln, som publicerades i *The Lancet* i april 2019, har 130 forskare från närmare 40 länder besvarat frågan: Vilken betydelse har kosten för sjuklighet och dödlighet? Det korta svaret är: Våldigt mycket! I studien har effekten av för lågt respektive högt intag av 15 olika kostfaktorer utvärderats (se diagram). Forskarna har fokuserat på kopplingen till vanliga folksjukdomar som diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdom.

LANCETARTIKELN SLÅR FAST att 22% av alla globala dödsfall bland vuxna 2017 orsakades av dåliga kostvanor. Det motsvarar nästan 11 miljoner människor. Den främsta dödsorsaken, som låg bakom 9,5 miljoner dödsfall, var hjärt-kärlsjukdom, följt av cancer och diabetes.

Högt intag av salt, lågt intag av fullkorn och frukt var de ledande kostrelaterade riskfaktorerna för både död och sjuklighet. Detta kan jämföras med att det samma år var 8 miljoner som dog till följd av tobaksrökning.

– Resultaten visar att det måste till omfattande insatser för att främja produktion, distribution och konsumtion av hälsosamma livsmedel globalt sett, säger studiens huvudförfattare Ashkan Afshin i ett uttalande från Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) vid universitetet i Washington.

Vidare menar han att det troligen är effektivare att informera om hälsosam mat snarare än att varna för onyttig.

Till grund för analysarbetet ligger studier på deltagare över 25 år, där data inhämtats och publicerats mellan 1990 och 2017. Totalt representeras 195 länder. Global Burden of Disease finansieras av Bill och Melinda Gates Foundation. ●

»... det måste till omfattande insatser för att främja produktion, distribution och konsumtion av hälsosamma livsmedel globalt sett.«

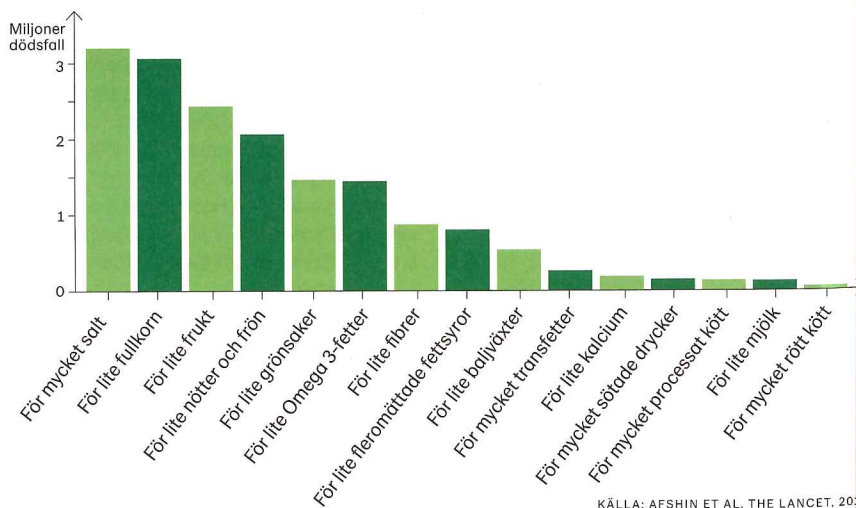


Ashkan Afshin

IHME, Washington universitet

## Antal dödsfall i världen 2017 kopplade till kostrelaterade riskfaktorer

De flesta kostrelaterade dödsfall beror på ett för lågt intag av frukt och fullkorn samt på en för hög saltkonsumtion.



KÄLLA: AFSHIN ET AL. THE LANCET. 2019

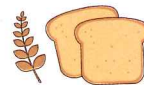
## Konsumtion av fullkorn i Sverige

9 av 10 svenskar äter för lite fullkorn.



### Faktiskt intag

42 g/dag, motsvarar en skiva av 100% fullkornsbröd.



### Rekommenderat intag

70–90 g/dag, motsvarar två skivor av 100% fullkornsbröd.

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET