



Utkast Remissyttrande: Förslag till nya kostråd för personer 65+

Remissinstans: Livsmedelsverket, livsmedelsverket@slv.se
Diarienummer: 2026/00484

Kontaktperson LRF: Ann-Kristin Sundin, epost: ann-kristin.sundin@lrf.se

[Förslag till nya kostråd för personer 65+ på remiss](#)

Lantbrukarnas Riksförbund (LRF) tackar för möjligheten att lämna remissyttrande på Förslag till nya kostråd för personer 65+.

Allmänna yttranden:

- LRF håller med Livsmedelsverket i uppfattningen om att en uppdatering av Riksmaten bör ske snarast. LRF menar att detta är helt nödvändigt för att kostråd och riktlinjer, oavsett målgrupp, ska kunna anpassas efter det faktiska nuläget. Det är anmärkningsvärt att vi idag uppdaterar kostråden baserat på 15 år gammal data och att vi inte har nyare insikter i dagens kostmönster.
- Framhåll gärna svenska livsmedel där så är möjligt. Det vara intressant att exemplifiera den här punkten från ett folkhälsoperspektiv, där t.ex. många utländskt producerade ostar generellt innehåller högre salthalter än svenskproducerade ostar gör. Att välja t.ex. svenskproducerade ostar kan därmed vara ett sätt att minska saltkonsumtionen.
- Specificera gärna hur vegetabiliska proteinkällor behöver kompletteras för att bli fullvärdiga.
- Texten skulle gynnas av att förtydliga att livsmedels naturliga matrix i stor utsträckning bidrar till hälsoeffekten, inte bara de enskilda näringsämnen som de innehåller. Det här kan kopplas till den inledning som finns i dokumentet där man redan på rad 2 i sammanfattning konstaterar att 'syftet är att kostråden ska, genom mat och måltider, motverka ohälsa och främja hälsa hos äldre'.
- Det skulle också gynna texten att förtydliga betydelsen av kryddning och att maten behöver smaka gott för att stimulera aptiten. Här är svensk hårdost en utmärkt ingrediens eftersom den är fermenterad, innehåller fett vars hälsoeffekter är kopplade till neutrala eller gynnsamma endpoints och ger såväl smak som konsistens till en maträtt/måltid.
- LRF noterar att vissa skrivningar är inkonsekventa – det skulle vara bra att se över hur de olika livsmedelsgrupperna omskrivs, så att det blir samma överallt i hela dokumentet och övriga riktlinjer och kostråd.

- Det behövs ett förtydligande kring hälsosamma kostmönster, där magra mjölkprodukter ingår, med avseende på minskad risk för högt blodtryck och diabetes typ 2.
- LRF välkomnar att SLV understryker att det aldrig är för sent att äta mer hälsosamt.
- LRF ser gärna att SLV ytterligare förtydligar betydelsen av att äta näringsrikt och balanserat, dvs att det är viktigt att inkludera livsmedel från alla livsmedelsgrupper.

Detaljerade yttranden:

S 9, Tabell 1: Baljväxter. Det är viktigt att påpeka att biotillgängligheten i olika baljväxter skiljer sig stort från varandra, inte minst gällande järn och zink. Särskilt bönor har (i många fall) en låg biotillgänglighet av dessa kritiska mineraler, oavsett tillagningsmetod och kombination med andra livsmedel eller vitamin C. Detta bör påpekas och ges råd kring riktade till inte minst personal inom offentlig måltid för att undvika onödiga fall av näringsbrist.

S 9, Tabell 1: Nötter. LRF har tidigare påpekat att mängden nötter som 20-30 gram per person och dag innebär en mycket stor påverkan på världsmarknaden och vi upprepar vår fråga kring hur det i praktiken ska gå till att tillgodose en hel befolkning med så mycket nötter. LRF menar att kostråden, oavsett målgrupp, måste vara anpassade efter inte bara hälsa, utan också ta hänsyn till förutsättningar och mål för ökad, svensk livsmedelsproduktion.

S 10, Tabell 1: Matfetter. Oklart vad som avses med ”Titta gärna efter Nyckelhålet men undvik lättprodukter.”

Lättprodukter, såsom lättmjölk, är märkta med Nyckelhålet. Avser skrivningen egentligen lightprodukter, dvs produkter sötade med sötningsmedel? Texten skulle gynnas av ytterligare förtydligande. Är det bättre att i så fall använda ”magra”? Definiera i så fall gärna ”mager”.

S 11, Tabell 1: Vatten och vätska.

- Skrivningen ”Exempelvis grönsaks- eller fruktjuice, mjölk eller växtbaserade alternativ, sötade drycker med mera.” skulle gynnas av att förtydligas med att växtbaserade alternativ ska vara berikade och, i likhet med Kostråd för den vuxna befolkningen, förtydligas med att växtbaserade alternativ till mjölk och mjölkprodukter bara är jämförbara med avseende på de näringsämnen som en given växtbaserad produkt är berikad med.
- Förtydliga också gärna med vilka näringsämnen växtbaserade produkter bör vara berikade med. Detta kan med fördel hänvisa till hanteringsrapporten för kostråd för den vuxna befolkningen, där näringsämnen som växtbaserade alternativ bör berikas med anges (Tabell 16, sid 91).
- Remissrapporten specificerar att mjölk och andra mejeriprodukter är viktiga källor till B12, kalcium, jod och protein, vilka är särskilt viktiga för äldre. I

förhållande till just berikade växtbaserade växtanaloger, bör inte då även proteinaspekten belysas? Berikningen omfattar ju oftast enbart mikronäringsämnen.

- Förtydliga även med att biotillgängligheten kan skilja sig åt, t.ex. naturligt förekommande kalcium i mjölk vv berikningsmedel i vegetabiliska analoger.
- Här skulle det också gynna texten med en ytterligare skrivning om skillnaden mellan berikningsmedel och naturligt förekommande näringsämnen med avseende på biotillgänglighet - de kan skilja sig åt både positivt och negativt. I ett läge där näringstätheten och biotillgängligheten är avgörande för hälsan är det viktigt att kunna välja det bästa alternativet utifrån givna förutsättningar för individuell hälsa.

S 14, rad 5-21: LRF vidhåller sin tidigare uppfattning om att risken för järnbrist hos sårbara grupper innebär stora konsekvenser för folkhälsan. Kött kan inte ersättas av baljväxter bland annat på grund av den mycket låga biotillgängligheten av järn som råder i flera sorters bönor, hur dessa än prepareras med nu kommersiellt tillgängliga metoder. LRF menar att ett förtydligande kring detta skulle gynna den allmänna befolkningen och bidra till en ökad förståelse kring baljväxternas och köttets roll i den offentliga måltiden.

S 23, rad 18-22. LRF har tidigare kommenterat perspektivet om hälsofördelarna med kostråden, som vi menar skulle gynnas av att kompletteras också med vilken ohälsa som järnbrist (på grund av för lågt järnintag och för låg biotillgänglighet av järn) kan orsaka, både med nuvarande kostintag och ett intag som motsvarar kostråden. Det skulle objektivt tydliggöra både för- och nackdelar med animaliska respektive vegetabiliska järnkällor. Det vore också positivt med en kostnadsuppskattning för den ohälsa som järnbrist orsakar för att ytterligare sätta betydelsen av detta näringsämne i ett samhällsekonomiskt kontext, i alla åldrar.

S 26, rad 24-30: Texten skulle gynnas av att föreslå alternativ till ris och risprodukter med lägre halt arsenik. Svenskt mathavre och svenskt kornhavre är exempel på produkter som många gånger kan ersätta ris och risprodukter, men med en lägre halt arsenik.

S 28, rad 15-18: Texten bör anpassas efter hur SLV i övrigt beskriver svamp som en D-vitaminkälla, eller möjligen anpassa hur SLV i övrigt beskriver svamp efter vad som skrivs i kostråden. Där SLV nu beskriver till exempel kantareller som en D-vitaminkälla skrivs inget om riskerna med tungmetaller och naturliga gifter ([D-vitamin](#)). LRF förstår att de flesta i Sverige inte äter några större mängder svamp, men menar ändå att det vore önskvärt med en kongruens över alla textmaterial för tydlighets skull. Det gäller även andra livsmedel och näringsämnen. En allmän genomlysning av de aktuella materialen skulle behöva genomföras för att säkerställa en sådan kongruens.

s. 30, rad 19-26: Texten skulle gynnas av att förtydliga den låga biotillgängligheten av mineraler såsom järn och zink i framför allt vissa bönor, och vilka åtgärder som behöver vidtas för att förbättra biotillgängligheten. Att exempelvis bara kombinera bönbaserade

rätter med något C-vitaminrikt räcker enligt ny forskning inte. Så vitt LRF erfar finns idag ingen kommersiellt tillgänglig metod för att öka biotillgängligheten av järn och zink från bönor med låg biotillgänglighet av järn, även om forskning pågår.

S 30, rad 33-34: LRF har tidigare påpekat orimligheten i kostrådet 20-30 gram nötter per dag. Den mängden nötter som Sverige skulle behöva importera hade blivit enorm om alla skulle följa detta råd. Idag har vi ingen kommersiell odling av nötter i Sverige. Detta har bäring på inte minst såväl miljö som beredskap. LRF menar att detta vore önskvärt att förtydliga i kostråden.

S 35, rad 1-6: Texten skulle gynnas av att specificera att det är de charkprodukter som är behandlade enligt vissa metoder och som innehåller de tillsatser som nämns i samma stycke, som kan misstänkas öka risken för ohälsa. Vid tillagning av till exempel egen blodpudding, men där man inte tillsätter exempelvis nitrit, så finns inte denna risk observerad. Det skulle också vara bra att förtydliga att det är oklart vad i respektive behandlingsmetod som ökar risken för ohälsa för att ge livsmedelsindustrin tydliga signaler om hur de behöver produktinnovera.

S 35, rad 18: LRF välkomnar att SLV understryker den höga biotillgängligheten av järn och zink i rött kött.

S 38, rad 33-35: LRF är av uppfattningen att de vegetabiliska analogerna till mjölk och mjölkprodukter bör tas upp i ett eget kapitel, eftersom de representerar helt andra kategorier av livsmedel ur ett närings- och hälsoperspektiv. Vi förstår valet att behandla både mjölkprodukter och vegetabiliska analoger i samma kapitel ur ett användningsperspektiv, men menar att det skulle bli tydligare ur ett folkhälsoperspektiv att dela upp dem. Risken är annars att de uppfattas som utbytbara, vilket det idag inte finns något vetenskapligt stöd för att de är. Detta är ju också slutsatsen i hanteringsrapporten för kostråd för vuxna summerar, t.ex. punkt 5 på sid 85, eller i slutsatsen i tabell 16, sid 91.

S 39: LRF välkomnar att SLV lyfter de fetare mjölkprodukterna som gynnsamma ur ett energiperspektiv. Exemplifiera gärna med fet ost, fet yoghurt och gräddfil. Vi menar att det också passar att nämna att just fetare mjölkprodukter kan vara lämpliga också ur ett smakperspektiv. Mjölkprodukterna tillhör en produktkategori som äldre ofta är vana vid, där både smak och konsistens bidrar med positiva egenskaper. Det är speciellt viktigt vid situationer där energitillförsel och nedsatt aptit är i fokus. Just måltidernas andra viktiga aspekter nämner man även i sista stycket i sammanfattningen, i början av dokumentet. Det är en viktig aspekt som med fördel kan repeteras på väl valda ställen i rapporten, t.ex. när feta mejeriprodukter diskuteras i fråga om just äldre med nedsatt aptit.

S 40, rad 4-6: I NNR 2023 lyfts att de mättade fettsyrorerna i mjölkprodukter inte är kopplade till ökad risk för ohälsa. Det skulle gynna texten även i dessa kostråd att förtydliga med detta. Komplettera gärna med skrivningen kring matrix såsom det uttrycks i NNR 2023.



S 56, tabell, rad Mejeriprodukter och växtbaserade alternativ: Det skulle gynna texten att förtydliga vilka näringsämnen som växtbaserade alternativ bör vara berikade med.