

YTTRANDE

Dnr 2026/00484

Livsmedelsverket
livsmedelsverket@slv.se

Stockholm den 3 mars 2026

Öppen konsultation: Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande – Förslag till uppdaterade kostråd för äldre 65+

Sammanfattning

SPF Seniorerna väljer att lämna allmänna synpunkter på Livsmedelsverkets arbete. Förbundet lämnar inga synpunkter på hanteringsrapportens enskilda överväganden och slutsatser, eftersom det vetenskapliga förarbetet ligger bortom vår kompetens och kapacitet.

Allmänt

Matens betydelse för hälsan är central för äldre och det är därför positivt att Livsmedelsverket tar fram, och vid behov uppdaterar, kostråd för äldre.

Tidigare information och undersökningar från Livsmedelsverket har visat att hälsorekommendationer endast till viss del följs av konsumenter. Därför är det väsentligt att Livsmedelsverket fortsätter informera och samarbeta med prioriterade målgrupper. Livsmedelsverkets information bör vara tydlig och konkret och till exempel namnge vilka sjukdomar som kan undvikas och påverkas positivt av bättre matvanor. Sammantaget bör detta kunna bidra till förbättringar av äldres matvanor.

Kunskapen om nya rön om kostens positiva betydelse för ökad hälsa är viktiga för seniorer och deras närstående, liksom för anställda i verksamheter som tjänar seniorer, framför allt i hälso- och sjukvården samt äldreomsorgen.

SPF Seniorerna

Box 380 63, 100 64 Stockholm [Hornsgatan 172, 117 28]

Tel 08-692 32 50 info@spfseniorerna.se

Org nr 888000-2830 Pg 607678-0 Bg 5959-0182

www.spfseniorerna.se

Livsmedelsverkets nuvarande uppdrag att informera relevanta målgrupper och personal i sjukhus bör utvidgas till att även omfatta personal i äldreomsorgen. På så sätt skulle matinköp kunna påverkas i hemtjänst, korttidsboende och särskilt boende för äldre, vilket i sin tur bidrar till en förbättring av äldres kost och därmed hälsa. Bra måltider är dessutom av stor vikt för livskvalitet och självbestämmande på äldre dagar. Att satsa på bra måltider för äldre är därmed mycket positivt ur ett samhällsekonomiskt perspektiv.

Det är av stor vikt att äldre informeras tidigare än vad som sker i dag. Det gäller framför allt de generella kostråden om hälsosamma matvanor för vuxna som Livsmedelsverket tidigare tagit fram, och som kan minska risken för kroniska sjukdomar och ge ett hälsosammare åldrande.

Sker informationen tidigare, till exempel av läkare i primärvården, så är äldre patienter mer förberedd och kan fortsätta med bra mat för att minska risken för dessa sjukdomar och underlätta att goda matvanor följer med in till ett hälsosamt åldrande. I bra fungerande vårdcentraler finns dietister som kan vägleda och ge tidig information innan sjukdomarna har uppkommit.

Nytt kunskapsunderlag har bidragit till att kostens betydelse för en rad sjukdomar har stärkts hos äldre. Exempelvis kan utveckling av demens påverkas med rätt kost liksom åldersrelaterad skörhet som inkluderar både fysisk och psykisk skörhet. Liksom ovan är det av stor vikt att information går ut till äldre tidigare än vad som görs idag.

Utöver Livsmedelsverkets exempel på sjukdomar som påverkas av kosten – hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa cancerformer och obesitas – kan därför också läggas osteoporos, depression och kognitiva sjukdomar.

När fler personer i Sverige lever till hög ålder ökar också enskildas intresse att bibehålla och stärka sin hälsa och minska ohälsa. Då kan behovet av vård och omsorg reduceras, vilket även får positiva samhällsekonomiska konsekvenser.

Därför är det viktigt att kostråden återspeglas i kravspecifikationerna vid upphandling av matvaror och måltider till patienter i hälso- och sjukvården och mottagare av äldreomsorg. I möjligaste mån bör också närproducerade livsmedel ingå i upphandlingskraven för att hållbarhet och ortens beredskap för kris och krig ska beaktas.

Vi har på senare år märkt att kommuner allt oftare varken lagar mat eller levererar mat åt hemtjänsttagare. I stället hänvisas hemtjänsttagarna till digitala inköp från livsmedelsbutik av färdigmat med otillräckligt näringsinnehåll. Att kommunerna upphör att leverera mat och att alternativet inte håller måttet är oroande. Livsmedelsverket bör följa utvecklingen på området och rapportera den till regeringen.

Kommuner och regioner bör inkludera nya rekommendationer och kunskaper till redan antagna riktlinjer. Statligt stöd bör utgå för kommuner att arbeta aktivt med att få till bättre måltider för äldre och dessutom tar hänsyn till kulturella preferenser.

Föreningslivets verksamhet för äldre bidrar till god hälsa, bland annat genom att bryta ofrivillig ensamhet och social isolering, vilket minskar risker för sjukdomar. Seniorers mötesplatser och aktiviteter är bra ställen och tillfällen att nå de som direkt berörs av de uppdaterade kostråden.

I detta ärende har SPF Seniorernas förbundsordförande beslutat. Martin Engman, samhällspolitisk chef, har varit föredragande. I den slutliga handläggningen har också Gunilla Eitrem och sakkunnig Aase Wisten deltagit.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Maria Larsson'.

Maria Larsson
Förbundsordförande

SPF Seniorerna är en av Sveriges största ideella organisationer med närmare en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar över hela landet, samt Sveriges äldsta seniororganisation, bildad 1939. Förbundet är partipolitiskt och religiöst obundet och organiserar alla som har någon form av pension och deras partner.