

Varannan svensk väger för mycket

Debattörerna: Regeringen måste agera mot sockret – innan vården havererar

Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.



FOTO: GETTY

Regeringen behöver tillsätta en handlingsplan och ett nytt nationellt mål: att den årliga sockerförbrukningen ska minska till 25 kg per person, skriver Mats Wiking och Ann Fernholm.

DEBATT. Läget är akut. Över 50 procent av Sveriges vuxna befolkning [har övervikt och fetma](#) och fetman beräknas kosta landet 70 miljarder kronor varje år.

Det finns ett effektivt sätt att vända utvecklingen: att minska sockerförbrukningen drastiskt. Från 40 kilo per person och år, till 25 kilo. Nu behövs en nationell handlingsplan för få stopp på den skadliga konsumtionen.

I genomsnitt har 51 procent av Sveriges vuxna befolkning övervikt eller fetma, i vissa län är siffran så hög som 59 procent. Runt 450 000 personer har typ 2-diabetes och ungefär dubbelt så många ligger i riskzonen för sjukdomen.

Förutom ett personligt lidande, medför fetma och typ 2-diabetes en stor belastning för sjukvården. I fotspåren följer bland annat en ökad risk för cancer, hjärt-kärlsjukdom, demens, psykisk ohälsa, högt blodtryck, fibromyalgi, artros och svårigheter att bli gravid.

Fetma och diabetes ökar också risken för graviditetskomplikationer, bland annat missfall, havandeskapsförgiftning och för tidig födsel. Det har också kopplats till en ökad risk för att barnet ska få en cp-skada, epilepsi eller autism.

Diskussionerna om en handlingsplan mot sockret har pågått länge. Redan 2005 tog Livsmedelsverket fram 79 förslag på insatser för att få oss äta bättre i en rapport till regeringen.

Men någon handlingsplan blev det aldrig. Inte heller kravet från 2013 från samma myndighet hörsammades av dåvarande landsbygdsminister Eskil Erlandsson (C).

Samtidigt fortsätter vi år efter år att överkonsumera sötsaker och tomma kalorier. Om svensken uppfyllde Livsmedelsverkets rekommendationer skulle användningen av socker i landet, inkluderat svinn, hamna på maximalt 25 kilo per person och år. I stället har den under årtionden legat över 40 kg.

Regeringen behöver tillsätta en handlingsplan och ett nytt nationellt mål: att den årliga sockerförbrukningen ska minska till 25 kg per person.

Handlingsplanen bör innehålla följande förslag:

- Att mängden tillsatt socker anges i näringsdeklarationen på livsmedel. Utifrån den information som ges idag – där naturligt förekommande sockerarter klumpas ihop med tillsatt socker – är det omöjligt för en konsument att avgöra hur mycket tillsatt socker hen får i sig.
- Att godis och läsk måste bli dyrare. I många andra länder har man infört en skatt på söt dryck, med en minskad konsumtion som följd. Eftersom godis och choklad är svenskens största sockerkälla, bör vi även beskatta det.
- Att förpackningsstorleken på godis och läsk regleras. När lösgodis började säljas i påsar som rymmer flera kilo, och läsk hälldes på literstora PET-flaskor, ökade konsumtionen av dessa sockerrika livsmedel radikalt. En återgång till mindre förpackningar skulle med stor sannolikhet minska konsumtionen.
- Att lagstifta om marknadsföring mot barn. När Sveriges barn bänkade sig framför finalen i Melodifestivalen 2019, fick de veta att programmet sponsrades av Coca-Cola och Marabou. Såväl EU som WHO menar att det är angeläget att skydda barn från marknadsföring av ohälsosam mat och det går i linje med barnkonventionen.
- En folkhälsokampanj kring sockret. Få föräldrar vet till exempel att femåringars maximala dagsransons socker rymts i 60 gram smågodis.

Nu är det viktigt att vår regering agerar. Tusentals människoliv står på spel och fortsätter vi så här finns risk att världen totalhavererar.

Mats Wiking, riksdagsman för [Socialdemokraterna](#)

Ann Fernholm, fil. dr molekylär bioteknik och grundare av Kostfonden