



RAPPORT2010

Konsumentföreningen Stockholm

Maten vi äter

Gamla och nya matmyter - vad tror svenska folket?

April 2010

För mer information:

Louise Ungerth, chef för Konsument & Miljö, 08-714 39 71, 070-341 55 30

Anna Carlsson, informatör, 08-714 39 79, 076-015 39 72

www.konsumentforeningenstockholm.se

Konsumentföreningen Stockholm är en medlemsorganisation med 620 000 medlemmar. Uppgiften är att göra medlemsnytta genom påverkan på den kooperativa detaljhandeln, opinionsbildning i konsumentfrågor samt att förmedla information, kunskap och medlemsförmåner. Föreningen är delägare i Kooperativa Förbundet (KF).

SAMMANFATTNING

Över 1 000 svenskar har genom en webbenkät tagit ställning till Konsumentföreningen Stockholms 25 påståenden om mat. Svartalternativen var Sant och Falskt. Resultatet visar att det finns många, både gamla och nya myter om mat, som lever. Undersökningen har genomförts dels för att mäta svenska folkets kunskap och dels för att lyfta fram fakta kring frågor om mat som ofta är omgärdade av missförstånd. **Nedan redovisas sex av 25 frågor.**

Sju av tio tror fortfarande att det finns äppelmos i lingonsylten

För många år sedan uppdagades det att några lingonsyltillverkare drygade ut sylten med äpple. Detta sker inte längre. Men 72 procent av svenskarna tror fortfarande att det är sant.

Över hälften tror att matens miljöpåverkan kommer från transporterna

65 procent av svenskarna tror att det är transporterna som står för den största miljöbelastningen i livsmedelskedjan, men det stämmer inte. I ett livscykelperspektiv är det råvaruproduktionen som i de flesta fall har störst andel av produktens totala miljöpåverkan.

Nästa alla tror att det finns genmodifierade livsmedel i svenska butiker

Det är tillåtet med genmodifierade livsmedel i EU, men de största svenska livsmedelskedjorna har valt att inte ha dessa produkter i sitt sortiment. Trots det tror 90 procent av svenskarna att det finns i svenska livsmedel.

Kunskapen om E-nummer är ganska låg

De flesta livsmedelstillsatser har ett ID-nummer, ett så kallat E-nummer. E:et står för EU och betyder att EU har bedömt och godkänt tillsatsen. 40 procent av svenskarna kände till detta.

Myten om plastkolor i lättmargarin lever fortfarande

Två tredjedelar (66%) har lärt sig att ryktet från 70-talet, om plastkolor i margarin, är en myt. Men var tredje (34%) tror fortfarande att det stämmer.

Majoriteten tror att det är vanligt med industriella transfetter

Kritiken mot industriella transfetter har gjort att de i princip försvunnit från den svenska livsmedelsmarknaden. Livsmedelsverkets stickprovsundersökningar visar att de återfinns i ytterst få livsmedel, oftast importerade kex och kakor. Trots det tror åtta av tio (80%) att det är vanligt förekommande.

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	3
1.1 Bakgrund	3
1.2 Syfte.....	3
1.3 Tillvägagångssätt.....	3
1.3.1 Metod	3
1.3.2 Val av frågor till enkäten.....	3
1.4 Seminarium ”Myter om maten”	4
2 SVENSKA FOLKET OM GAMLA OCH NYA MATMYTER	5
2.1 KfS påstående: En portion ris ger mer än dubbelt så stort klimatutsläpp som en portion potatis	5
2.2 KfS påstående: Fruktsocker är nyttigare än vanligt vitt socker	6
2.3 KfS påstående: Matens belastning på miljön uppstår huvudsakligen vid transporterna	7
2.4 KfS påstående: Lantbrukets djur har det i allmänhet bättre i Sverige än i övriga Europa.....	7
2.5 KfS påstående: Det finns inga genmodifierade livsmedel i svenska livsmedelsbutiker	8
2.6 KfS påstående: Mineralsalt är nyttigare än vanligt salt.....	9
2.7 KfS påstående: Det är inte bra att bada efter maten – man kan få kramp	10
2.8 KfS påstående: Alla livsmedelstillsatser med E-nummer är godkända av EU.....	11
2.9 KfS påstående: Småskalig tillverkning av livsmedel är bättre för miljön än storskalig tillverkning....	12
2.10 KfS påstående: Fullkorn och fibrer är samma sak	12
2.11 KfS påstående: Ekologiskt kött är mer klimatsmart än vanligt kött	13
2.12 KfS påstående: Mjök är fritt från tillsatser.....	14
2.13 KfS påstående: Grönsaker som värms i mikro förlorar mer näring än om man värmer dem på spisen	15
2.14 KfS påstående: Sylttillverkarna tillsätter ofta äppelmos i lingonsylt – för att pressa kostnaderna	15
2.15 KfS påstående: Lättmargarin innehåller plastkuler som mjukgörare.....	16
2.16 KfS påstående: Bruna höns värper bruna ägg	16
2.17 KfS påstående: Den snodd man hittar i ett rått ägg är början till ett kycklingembryo.....	17
2.18 KfS påstående: Fullkornsbröd med surdeg är nyttigare än ett fullkornsbröd utan surdeg.....	18
2.19 KfS påstående: Ljus choklad innehåller fler kalorier än mörk choklad.....	18
2.20 KfS påstående: Systembolagets sprit innehåller kräkmedel	19

2.21 KFS påstående: Det är vanligt med industriella transfetter i våra livsmedel.....	20
2.22 KFS påstående: Fryst mat innehåller mycket konserveringsmedel	21
2.23 KFS påstående: En tand som läggs i Coca-Cola är upplöst på ett dygn	22
2.24 KFS påstående: Att medellivslängden har ökat mycket de senaste 50 åren beror huvudsakligen på att vi har så bra mat	22
2.25 KFS påstående: Importerat kött kan märkas med ”ursprung Sverige” om köttet är packat eller malt i Sverige.....	23

1 INLEDNING

1.1 Bakgrund

Intresset för mat har aldrig varit så stort som nu. Vi pratar om mat med varandra och vi läser om det i våra medier som dagligen tipsar, varnar, inspirerar och larmar om olika livsmedel och dieter. Intresset för mat och mängden inblandande aktörer är bra grogrund för mytbyggning. Myter sprids på många sätt, ibland via media, men också förstås via de klassiska förvrängningar som ofta uppstår när en person ska återge en historia för en annan. Något som försvårar det hela är att det som är en myt för en person inte behöver vara det för en annan. Ibland finns det belegg för att en föreställning är både sann och falsk.

1.2 Syfte

Syftet med enkäten är att lyfta fram fakta kring uppmärksammade frågor om mat som ofta är omgärdade av missförstånd.

1.3 Tillvägagångssätt

1.3.1 Metod

Undersökningen är genomförd med online-intervjuer som metod. Undersökningen genomfördes under perioden 9-13 mars 2010 via marknadsundersökningsföretaget YouGov Sveriges Internetpanel. Internetpanelen består av 42 000 förrekryterade personer som vill delta i undersökningar från YouGov, en så kallad accesspanel. Undersökningen är genomförd bland män och kvinnor i ålder 18-64 år i Sverige. En inbjudan har skickats ut via e-mejl till personer som uppfyller beskrivningen. Dessa utgör ett representativt urval av den svenska befolkningen vad gäller kön, ålder och region. Totalt har 1 020 personer besvarat enkäten.

1.3.2 Val av frågor till enkäten

De 25 frågor om mat som enkäten bygger på har valts ut mot bakgrund av vår erfarenhet som konsumentorganisation. Vi vet att dessa frågor ofta diskuteras.

Frågorna är formulerade som påståenden som respondenterna har tagit ställning till. De svarsalternativ som fanns var Sant eller Falskt. Vi valde att inte ha med något alternativ för Vet ej eller Kan ej. Vi är medvetna om att detta kan ha tvingat respondenterna att besvara frågor de inte kunde. Det är viktigt att tänka på att svaren ibland därför kan vara gissningar.

Faktorer som kan ha försvårat för respondenterna är att vi i frågorna ibland använde ord som "vanligt", "ofta", "nyttigt" och "mycket". Det är generella ord som kan vara svåra att förhålla sig till när de inte är definierade. Ytterligare aspekter som kan ha gjort det svårt för respondenterna att ta ställning är att några av frågorna är av sådan art att både Sant och Falskt kan vara rätt svar.

För att ytterligare försäkra oss om att vår bedömning av vad som är sant eller falskt stämmer har vi i vissa fall låtit experter faktagranska svaren. I andra fall verifierar vi vår bedömning med skriftliga källor.

1.4 Seminarium "Myter om maten"

Den 12 april 2010 anordnade Konsumentföreningen Stockholm ett seminarium med titeln Myter om maten. Seminariet tog bland annat upp myter om mat i relation till hälsa och miljö. Dokumentation från seminariet finns på www.konsumentforeningenstockholm.se.

2 SVENSKA FOLKET OM GAMLA OCH NYA MATMYTER

2.1 KfS påstående: En portion ris ger mer än dubbelt så stort klimatutsläpp som en portion potatis

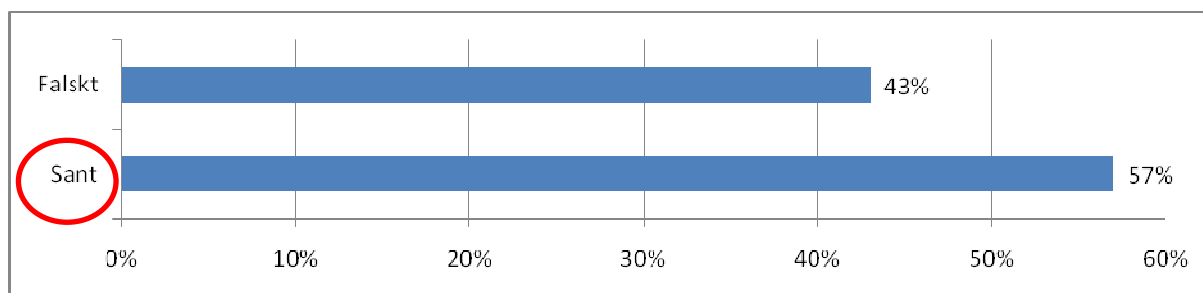


Diagram 1: Bland svenska folket svarade 43 procent falskt och 57 procent sant. Påståendet är sant. Störst kunskap om detta hade de i åldern 18-34 år, bland dem svarade 65 procent sant.

Bland livsmedlen ris, pasta och potatis är det ris som orsakar mest växthusgasutsläpp och potatis minst. Det är inte för att riset transporteras långt, istället är det odlingssättet som är avgörande. När man odlar ris är det vanligt att marken sätts under vatten i början av odlingen, och då bildas metan, på samma sätt som när sumpgas bubblar upp från sjöbottnar.¹ Metan är en växthusgas som har 25 gånger starkare klimatpåverkan än koldioxid.²

En portion potatis ger 70 gram koldioxidekvivalenter³ medan en portion ris ger 190 gram koldioxidekvivalenter.⁴ Beräkningen gäller enbart odlingen. Om utsläppen från transporterna skulle läggas till skulle riset förstås fortfarande stå för de största utsläppen. Men transport av ris ger inte några enorma utsläpp, för ris fraktas med fartyg som ger förhållandevis små utsläpp.

¹ Rapport 2009:20, Jordbruksverket, Hållbar konsumtion av jordbruksvaror – hur påverkas klimat och miljö av olika matvanor?

² Mat och klimat, Medströms Bokförlag, 2008, Björklund, Holmgren & Johansson.

³ Koldioxidekvivalenter: Olika växthusgaser bryts ner olika snabbt i atmosfären. För att kunna jämföra dem brukar de olika gaserna räknas om till så kallade koldioxidekvivalenter. (Björklund, Holmgren & Johansson)

⁴ Mat och klimat, Medströms Bokförlag, 2008, Björklund, Holmgren & Johansson.

2.2 KfS påstående: Fruktsocker är nyttigare än vanligt vitt socker

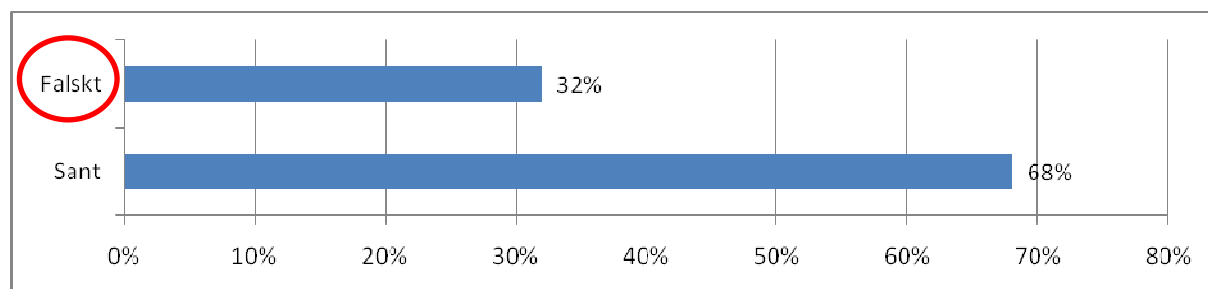


Diagram 2: Bland svenska folket svarade 32 procent falskt och 68 procent sant. Påståendet är falskt.

I påståendet jämför vi fruktsocker, (det vill säga fruktos) och vanligt vitt socker, (det vill säga sackaros som består av glukos och fruktos). Fruktsocker och vanligt vitt socker är lika onyttiga om man ser till mängden kalorier. En dryck som är sötad med fruktsocker har därmed lika många kalorier som en dryck som är sötad med vanligt socker. Något som skiljer sockerarterna åt är att fruktsockret tas upp snabbare i kroppen och att det snabbare ombildas till triglycerider, det vill säga fett. I den bemärkelsen är en dryck som är sötad med fruktos onyttigare än en dryck som är sötad med vanligt socker. Å andra sidan höjer inte fruktsocker blodsockret lika snabbt som sackaros, vilket är en bra egenskap.⁵ Men på det hela taget är vår bedömning att fruktsocker inte är nyttigare än vanligt vitt socker och att påståendet därför är falskt.

Men vi påstår inte att det är onyttigt att äta frukt, som ju innehåller fruktsocker. Dels för att frukt innehåller bra vitaminer men också för att det nästan är omöjligt att få i sig för mycket frukt.

⁵ Livsmedelsverket.

2.3 KfS påstående: Matens belastning på miljön uppstår huvudsakligen vid transporterna

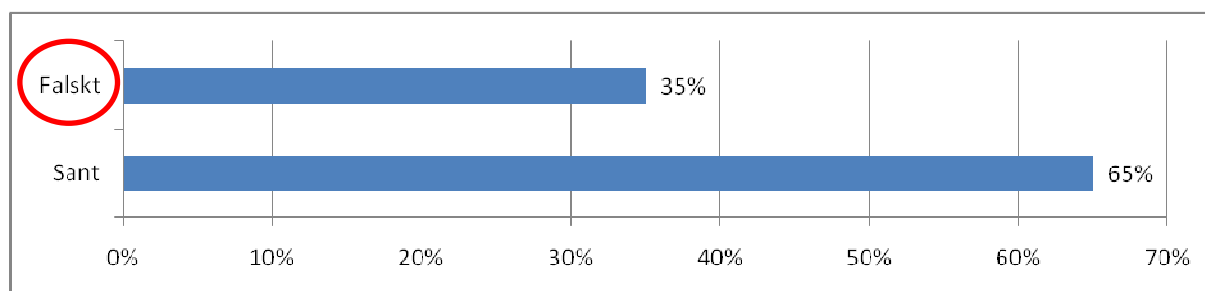


Diagram 3: Bland svenska folket svarade 35 procent falskt och 65 procent sant. Påståendet är falskt.

Om man ser på våra livsmedel i ett livscykelperspektiv är det råvaruproduktionen, exempelvis odlingen eller uppfödningen, som i de flesta fall utgör den största andelen av produktens totala miljöpåverkan. Det som sker längre fram i livsmedelskedjan, exempelvis transporterna, har normalt mindre betydelse.⁶ Med undantag för exempelvis produkter transporterade med flyg och ineffektiva lastbilstransporter. Undantaget kan även gälla produkter som har låg miljöpåverkan i primärproduktionen som till exempel vissa rotfrukter och frukter.⁷ De transporter som har störst inverkan på ett livsmedels totala miljöpåverkan är konsumentens transport av maten från butiken till hemmet, under förutsättning att transporten sker med bil.⁸

2.4 KfS påstående: Lantbrukets djur har det i allmänhet bättre i Sverige än i övriga Europa

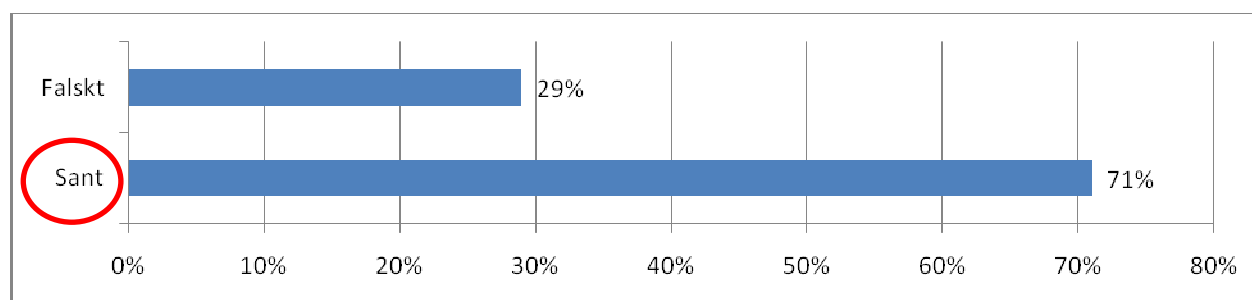


Diagram 4: Bland svenska folket svarade 29 procent falskt och 71 procent sant. Påståendet är sant.

⁶ SIK-Rapport Nr 776, 2008, Mat och klimat – En sammanfattning om matens klimatpåverkan i ett livscykelperspektiv.

⁷ Institutet för Livsmedel och Bioteknik, (SIK).

⁸ Sveriges Lantbruksuniversitet SLU).

Djurskyddslagstiftning inom EU är ofta så kallade direktiv. Direktiven anger en miniminivå när det gäller djurskydd och sedan är det upp till varje land att ha tuffare regler eller inte. Enligt djurskyddsorganisationen Djurskyddet Sverige har Sverige troligtvis en av de mest omfattande djurskyddslagstiftningarna i världen. Sverige har regelverk för alla sorters djur och ofta hårdare krav på att djuren ska ha större utrymme och att transporterna inte ska vara för långa. Men det finns exempel på uppfödningkoncept, även i övriga Europa, där man ställer hårdare krav än lagen kräver. Det kan röra sig om allt från ekologiskt till specifika företag och gårdarnas egna varumärken.⁹ Resonemanget ovan styrker att påståendet är sant.

Djurskyddet Sverige menar att den vanvård av svenska grisar som Djurrättsalliansen larmade om under hösten 2009 inte avspeglar svensk grisuppfödning generellt, utan utgör bedrövliga exempel på där djuruppfödare inte följer lagstiftningen.¹⁰

2.5 KfS påstående: Det finns inga genmodifierade livsmedel i svenska livsmedelsbutiker

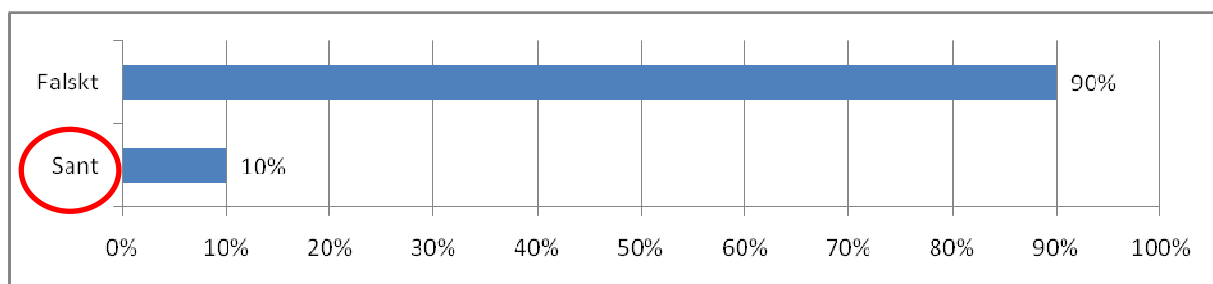


Diagram 5: Bland svenska folket svarade 90 procent falskt och 10 procent sant. Påståendet är sant.

I EU finns det några genetiskt modifierade växtsorter som är godkända för användning inom livsmedelsproduktion, till exempel soja, majs och raps. Men de största livsmedelskedjorna i Sverige ha valt att inte sälja några livsmedel med GMO. EU-lagstiftningen ställer hårda krav på märkning, det vill säga information på förpackningen. Som konsument ska man ha möjlighet att göra ett medvetet val mellan genetiskt modifierade produkter och konventionella produkter. Små mängder GMO kan hamna i ett livsmedel oavsiktligt, till exempel om en konventionell majs mals i en kvarn där man också har malt genmodifierad majs. I dessa fall behöver livsmedlet inte märkas om företaget kan visa att inblandningen är oavsiktlig. I dessa fall får högst 0,9 procent av råvaran vara godkänd GMO. Livsmedelsverket

⁹ Broschyr: Så mår djuren som ger oss vår mat, Djurskyddet Sverige.

¹⁰ Djurskyddet Sverige & Sveriges Veterinärförbund.

uppger att de vid sina stickprovsundersökningar hittar spår av GMO i ungefär vart fjärde prov, men att nivåerna hittills inte har varit i närheten av gränsvärdet 0,9 procent.¹¹

Kött, mjölk och ägg från djur som har utfodrats med genetiskt modifierat foder är inte genetiskt modifierade produkter och behöver därför inte märkas enligt lagen. Det gäller även kläder som är gjorda av genetiskt modifierad bomull.¹²

Livsmedelskedjorna Coop, Ica och Axfood säljer inte livsmedel med GMO¹³. Enligt Livsmedelsverket hittar man bara livsmedel med genmodifierade ingredienser i butiker som säljer amerikanska livsmedel¹⁴.

Vi menar att påståendet är sant eftersom det inte finns några livsmedel med uttalat innehåll av GMO att köpa hos våra stora livsmedelskedjor. Å andra sidan existerar det uppenbarligen nischade butiker med amerikanska produkter i Sverige som säljer livsmedel med uttalat innehåll av GMO. Dessutom kan det finnas spår av GMO (max 0,9%) även i svenska livsmedel. Så på sätt och vis kan även "falskt" vara rätt svar.

2.6 KfS påstående: Mineralsalt är nyttigare än vanligt salt

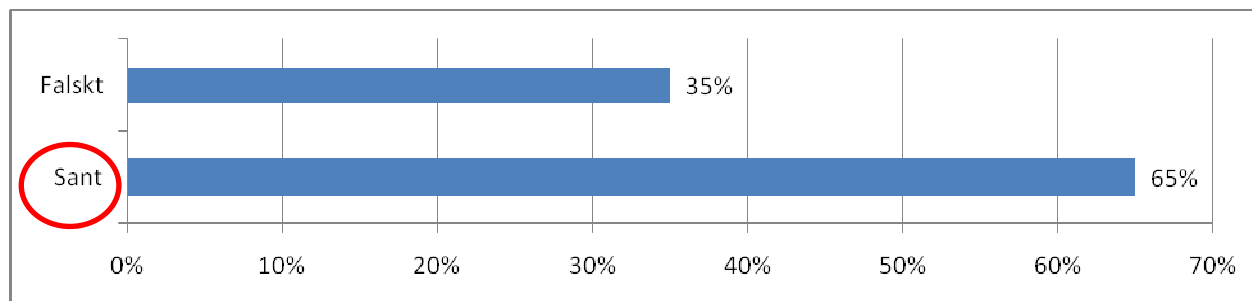


Diagram 6: Bland svenska folket svarade 35 procent falskt och 65 procent sant. Påståendet är sant.

Vanligt salt, det vill säga natriumklorid, kan ge upphov till högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för att man ska drabbas av hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och skador på njurarna.

Livsmedelsverkets råd är därför att man ska byta ut vanligt salt mot mineralsalt, som innehåller mindre mängd natrium. Vi menar därför att påståenden är sant. Oavsett vilket salt man använder är det viktigt att saltet innehåller jod som främjar sköldkörtelns normala

¹¹ Livsmedelsverket.

¹² Livsmedelsverket.

¹³ Enligt uppgift från butikerna.

¹⁴ Livsmedelsverket.

funktion. Jodbristen har minskat radikalt sedan man i Sverige började berika salt med jod under första delen av 1900-talet.¹⁵

Mineralsalt bör dock inte användas vid inläggningar och liknande, då den konserverande effekten inte är den samma i mineralsalt som i vanligt salt med natriumklorid.

2.7 KfS påstående: *Det är inte bra att bada efter maten – man kan få kramp*

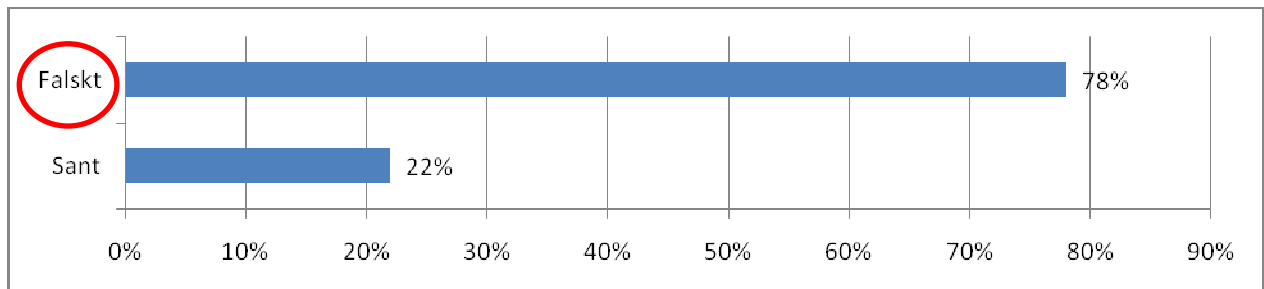


Diagram 7: Bland svenska folket svarade 78 procent falskt och 22 procent sant. Påståendet är falskt.

Villfarelsen om att det skulle vara farligt att bada när man har ätit kan spåras tillbaka till slutet av 1800-talet. Man tror att myten kan ha uppstått eftersom man då i Sverige och många andra länder började bada utomhus i betydligt större omfattning än tidigare. Respekten för vattnet var stor och särskilda badläkare utarbetade föreskrifter för vad man skulle göra före, under och efter badet. Enligt en svensk badläkare kunde ”fullblodiga, korpulenta individer stanna tio minuter i havsvattnet”, ”äldre personer och barn 1-3 minuter”. Och att bada med mat i magen var helt förkastligt, det kunde medföra kramp. Men detta finns det alltså inte något belegg för, påståendet är falskt.¹⁶

¹⁵ Livsmedelsverket.

¹⁶ Glitterspray och 99 andra Klintbergare, Atlantis, 2005, Bengt af Klintberg.

2.8 KfS påstående: Alla livsmedelstillsatser med E-nummer är godkända av EU

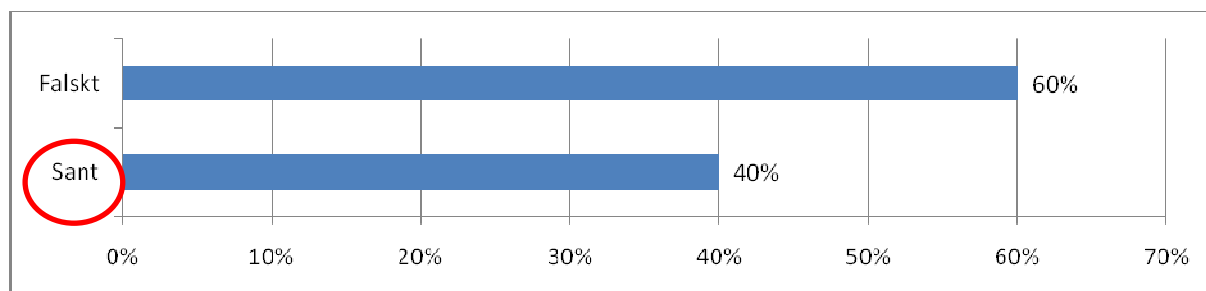


Diagram 8: Bland svenska folket svarade 60 procent falskt och 40 procent sant. Påståendet är sant. Om man jämför män och kvinnor var det männen som hade störst kunskap om detta, bland dem svarade 44 procent sant.

En tillsats måste vara godkänd för att få användas. Den som ansöker om att få använda en tillsats måste redogöra för varför man vill använda den och vilket värde tillsatsen skulle ha för konsumenten. Tillsatsen måste nämligen vara av värde för konsumenten eller nödvändig för livsmedlets hantering. Faktauppgifter och forskningsresultat ska bifogas för att ämnet ska kunna bedömas. EU-kommissionen begär också in yttrande från EFSA (European Food Safety Authority) som är EU:s centrala myndighet för livsmedel.¹⁷

De flesta livsmedelstillsatser har ett identitetsnummer, ett så kallat E-nummer, till exempel E 300 (Ascorbinsyra). E:et står för EU (Europeiska unionen) och betyder att EU har granskat och godkänt den.¹⁸

¹⁷ Artikel: Vågar vi äta? Svensk veterinärtidning, 2009, Marie-Louise Danielsson-Tham, professor i livsmedelshygien.

¹⁸ Livsmedelsverket.

2.9 KfS påstående: Småskalig tillverkning av livsmedel är bättre för miljön än storskalig tillverkning

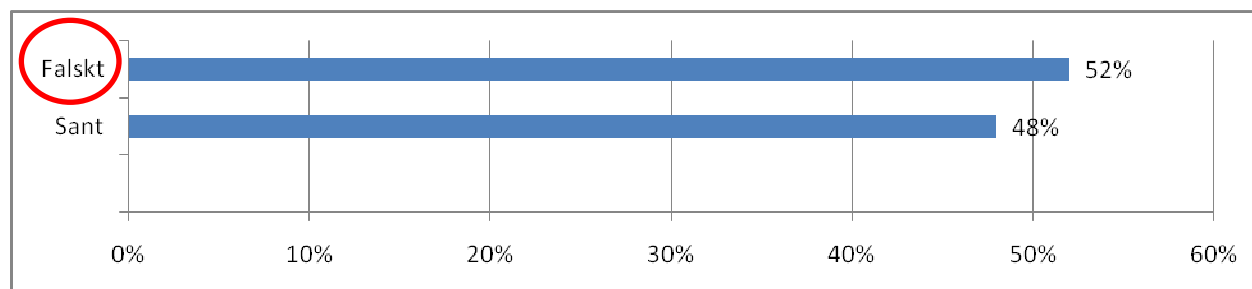


Diagram 9: Bland svenska folket svarade 52 procent falskt och 48 procent sant. Påståendet är falskt. De i åldern 18-34 år hade störst kunskap om att detta, bland dem svarade 61 procent falskt.

Vid storskalig tillverkning slås de negativa miljöeffekterna, till exempel energiåtgång, utsläpp av växthusgaser och kemikalieanvändning, ut på större produktionsvolym. Därmed blir miljöeffekterna per kilo eller liter tillverkat livsmedel mindre än i småskalig produktion. Vi menar därför att påståendet är falskt. I de storskaliga livsmedelsindustrierna har man under lång tid utvecklat teknik för att minimera energiåtgång och utsläpp. Det finns troligen stor potential att göra detta även inom de småskaliga produktionssystemen. Tilläggas bör att de totala utsläppen från till exempel stora mejerier och charkfabriker förstås är större än för små industrier.¹⁹

2.10 KfS påstående: Fullkorn och fibrer är samma sak

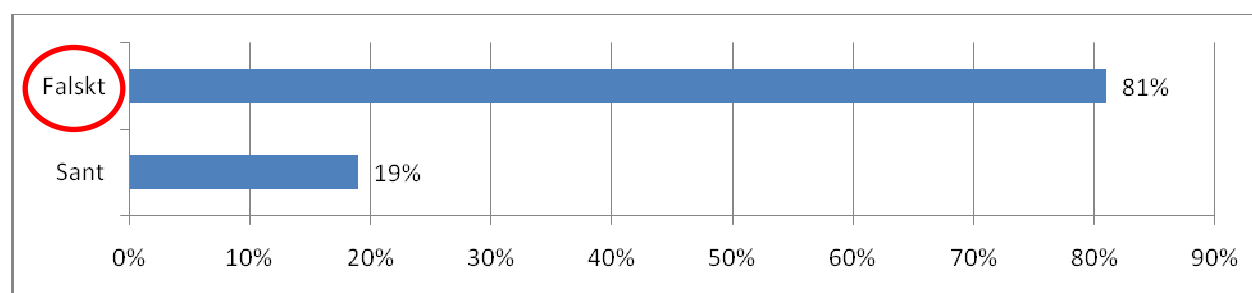


Diagram 10: Bland svenska folket svarade 81 procent falskt och 19 procent sant. Påståendet är falskt. Minst kunskap om detta hade de i åldern 50-64 år, bland dem svarade 27 procent sant.

Fullkorn finns i spannmålsprodukter och består av frövit, grodd och kli. I en produkt märkt med fullkorn finns alltid dessa delar med. Det kan vara både hela korn eller korn som har

¹⁹ Institutet för Livsmedel och Bioteknik, (SIK) & Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU).

krossats eller malts till fullkornsmjöl. Fullkorn finns i grovt bröd och knäckebröd men nu för tiden ibland även i pasta, bulgur, ris och liknande. Kostfiber är de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen utan når tjocktarmen i stort sett opåverkad. Kostfiber finns exempelvis i fullkornsbröd, frukt, bönor och rotfrukter. Kostfiber är ett näringsämne liksom fett, protein och kolhydrater medan fullkorn är en ingrediens.²⁰

2.11 KfS påstående: Ekologiskt kött är mer klimatsmart än vanligt kött

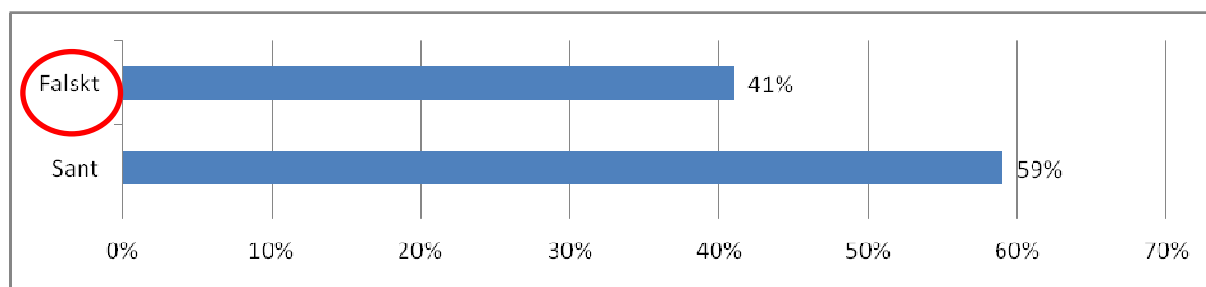


Diagram 11: Bland svenska folket svarade 41 procent falskt och 59 procent sant. Påståendet är falskt. Minst kunskap om detta hade unga kvinnor. 63 procent av kvinnorna svarade sant och bland dem i åldern 18-34 år svarade 65 procent sant.

Av den totala klimatpåverkan från hushållen, står maten för cirka 25-30 procent. En stor del av detta kommer från köttproduktionen. Köttkonsumtionen har ökat med över 50 procent de senaste 20 åren.²¹

Resultaten av de studier som gjorts av ekologisk och konventionell köttproduktion ger inga signifikanta skillnader beträffande utsläpp av växthusgaser. Man har inte heller kunnat se någon signifikant skillnad när det gäller försurning och övergödning. Studierna omfattar svenskt kött från nötkreatur, gris och lamm.²² Resonemanget ovan gör att vi bedömer påståendet som falskt, men vi noterar att även motsatsen är falskt.

Sett till vissa andra miljöaspekter faller det ekologiska köttet bättre ut. Ekologiskt kött minskar spridningen av kemikalier i foderproduktionen. Även när det gäller djuromsorgen är ekologiskt kött bättre i och med att djuren bland annat har större möjlighet att få utlopp för sina naturliga beteenden.²³

²⁰ Livsmedelsverket.

²¹ Rapport, 2008, Kött är mer än klimat – köttproduktionens miljöpåverkan i ett helhetsperspektiv, Naturskyddsföreningen.

²² Institutet för Livsmedel och Bioteknik, (SIK).

²³ Broschyr, Kött och klimat – matens värstingar Naturskyddsföreningen.

Sett till helheten handlar det inte om att välja rätt kött för att minimera sina utsläpp av växthusgaser, istället handlar det om att minska sin totala köttkonsumtion och framförallt nötkött.

2.12 KfS påstående: Mjök är fritt från tillsatser

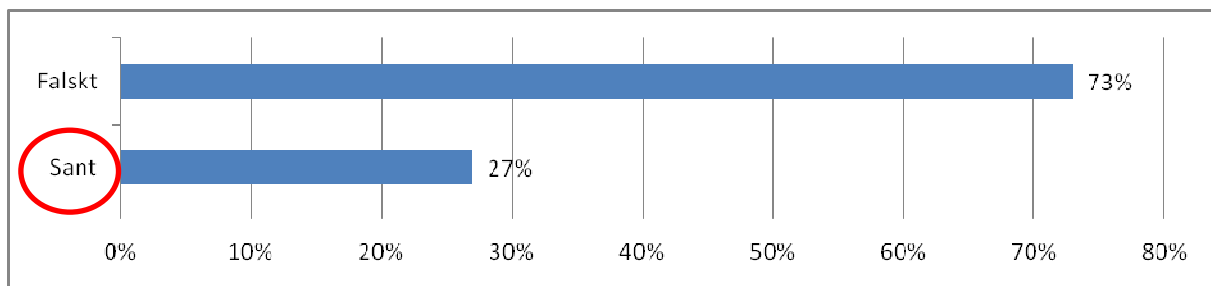


Diagram 12: Bland svenska folket svarade 73 procent falskt och 27 procent sant. Påståendet är sant.

Viss mjök berikas med vitaminer, men vitaminer räknas som ingredienser, inte som tillsatser.²⁴ Påståendet är därmed sant.

3-procentig mjök innehåller fettlösliga vitaminer, bland annat A-vitamin som är bra för vår syn och våra slemhinnor. När man minskar mängden fett i mjök, för att producera mini-, lätt- och mellanmjök försvinner dessa vitaminer. Därför berikas man mjök som har högst 1,5 procent fetthalt, med vitamin A. Berikning av A-vitamin är inte obligatorisk men Livsmedelsverket uppmuntrar tillverkarna att berika, och de flesta gör det. Det har man gjort sedan 1960-talet. Vissa mejeriprodukter med högst 1,5 procent fett berikas även med D-vitamin som reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Den berikningen är obligatorisk. Brist på D-vitamin kan orsaka "engelska sjukan" hos barn, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett. Hos äldre kan D-vitaminbrist öka risken för frakturer. På senare tid har D-vitaminbrist också börjat diskuteras i samband med flera andra sjukdomar som tarmcancer, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.²⁵

²⁴ Livsmedelsverket.

²⁵ Livsmedelsverket.

2.13 KfS påstående: Grönsaker som värms i mikro förlorar mer näring än om man värmer dem på spisen

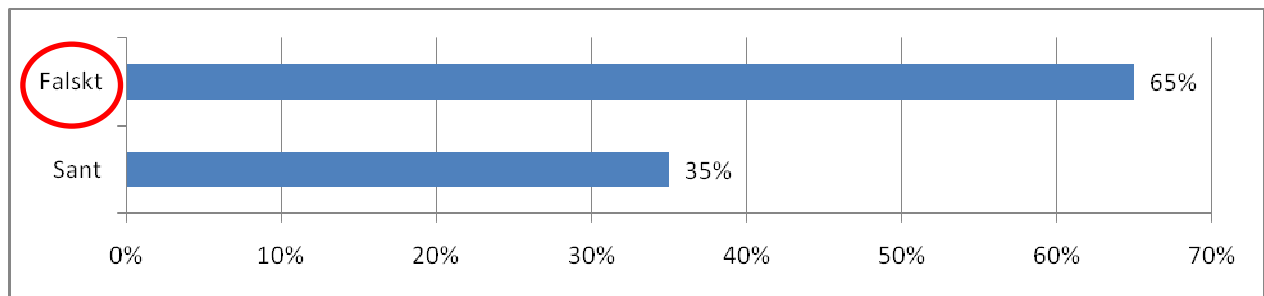


Diagram 13: Bland svenska folket svarade 65 procent falskt och 35 procent sant. Påståendet är falskt. Detta hade personer i åldern 50-64 år mest kunskap om, av dem svarade 75 procent falskt.

När man värmer grönsaker i vatten, oavsett om man värmer dem i mikro eller i en kastrull på spisen (vilket vi menar i påståendet) fälls vattenlösliga vitaminer, till exempel B- och C-vitamin, ut i vattnet. Det finns inga belegg för att uppvärmning av grönsaker i mikro skulle göra att mer vitaminer/näring fälls ut än om man värmer i kastrull på spisen. Ju mindre vatten och ju kortare tid desto mer av de vattenlösliga vitaminerna finns kvar.²⁶

2.14 KfS påstående: Sylt tillverkarna tillsätter ofta äppelmos i lingonsylt – för att pressa kostnaderna

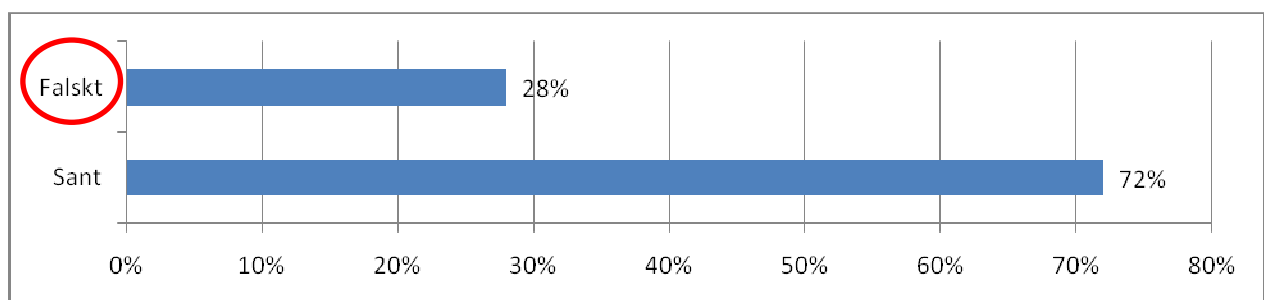


Diagram 14: Bland svenska folket svarade 28 procent falskt och 72 procent sant. Påståendet är falskt. De som hade minst kunskap om detta var de i åldern 50-64 år, bland dem svarade 85 procent sant. Kunskapen om detta var lägst på landsbygden, där 87 procent svarade sant, jämfört med personer i huvudstads- och andra storstadsområden där 65,5 procent svarade sant.

För många år sedan uppdagades det att några tillverkare av lingonsylt drygade ut sylten med äpple eller äppelmos. Detta upphörde successivt och idag sker det inte längre.²⁷

²⁶ Livsmedelsverket.

²⁷ Procordia.

2.15 KfS påstående: Lättmargarin innehåller plastkulor som mjukgörare

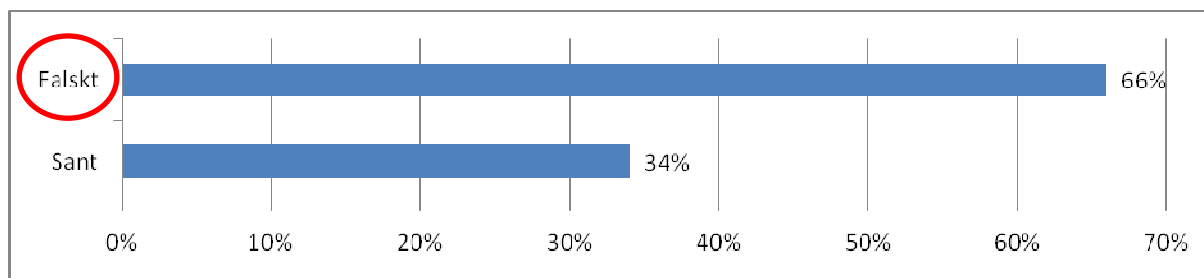


Diagram 15: Bland svenska folket svarade 66 procent falskt och 34 procent sant. Påståendet är falskt. Minst kunskap om detta hade de i ålder 50-64 år, bland dem svarade 41 procent sant.

Myten om att margarin skulle innehålla plastkulor tros ha uppstått i början av 1970-talet. Livsmedelsverket fick då en mängd anmälningar om att de nya bredbara margarinsorterna Flora och Linnéa skulle innehålla mikroskopiska plastkulor. Kulorna påstods vara tillsatta för att göra margarinet lättare att breda på smörgåsen. Resultatet av Livsmedelsverkets kontroll visade att ryktet var falskt.²⁸

2.16 KfS påstående: Bruna höns värper bruna ägg

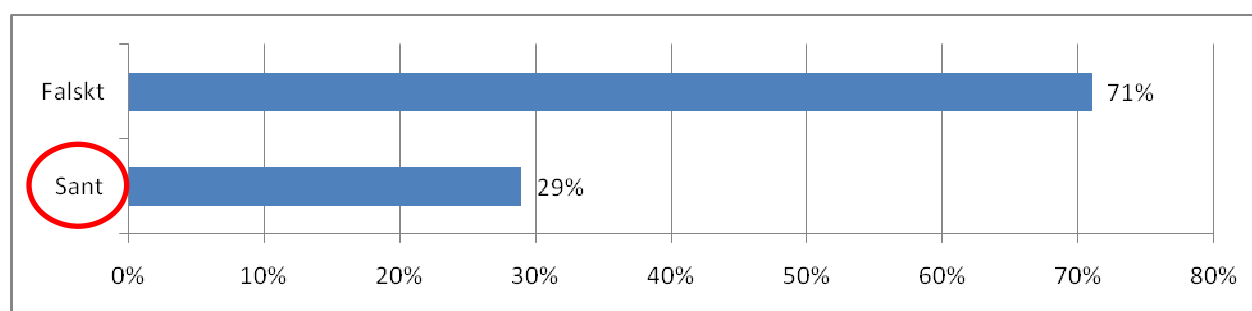


Diagram 16: Bland svenska folket svarade 71 procent falskt och 29 procent sant. Påståendet är sant. Mest kunskap om detta hade de i åldern 50-64 år, bland dem svarade 34 procent sant.

Enligt Svenska Lantägg är bruna och vita hönsägg innehållsmässigt likvärdiga. Färgen på ägget beror istället på hönsstammen. Bruna höns värper för det mesta bruna ägg och vita höns värper för det mesta vita ägg. Äggets övriga egenskaper har alltså ingenting med färgen

²⁸ Råttan i pizzerian, Norstedts Förlag, 1986, Bengt af Klintberg.

att göra.²⁹ Detta gäller i alla fall de ägg man hittar hos de stora livsmedelskedjorna. Vi bedömer därför påståendet som sant, men noterar att bruna hönor undantagsvis kan värpa vita ägg och tvärtom. Undantaget innebär att de som svarade att påståendet är falskt på sätt och vis också har rätt.

2.17 KfS påstående: Den snodd man hittar i ett rått ägg är början till ett kycklingembryo

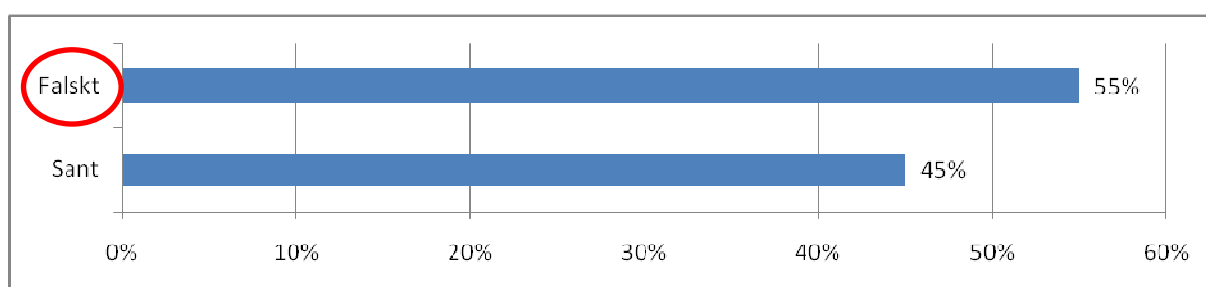


Diagram 17: Bland svenska folket svarade 55 procent falskt och 45 procent sant. Påståendet är falskt.

De ägg vi köper i livsmedelsbutiken är inte befruktade så av dem skulle det aldrig kunna bli några kycklingar. Kycklingar blir det bara om ägget är befruktat och sedan ruvas i 21 dagar. Följaktligen är den snodd man kan hitta i ett rått ägg inte början till ett kycklingembryo. Snodden består av äggvita och håller gulan på plats i mitten av ägget. Om ägget varit befruktat hade snoddens uppgift varit att hålla embryot på plats i mitten av ägget så att det inte skulle ta i insidan av skalet under den första känsliga perioden utvecklingen.³⁰

²⁹ Svenska Lantägg.

³⁰ Svenska Ägg.

2.18 KfS påstående: Fullkornsbröd med surdeg är nyttigare än ett fullkornsbröd utan surdeg

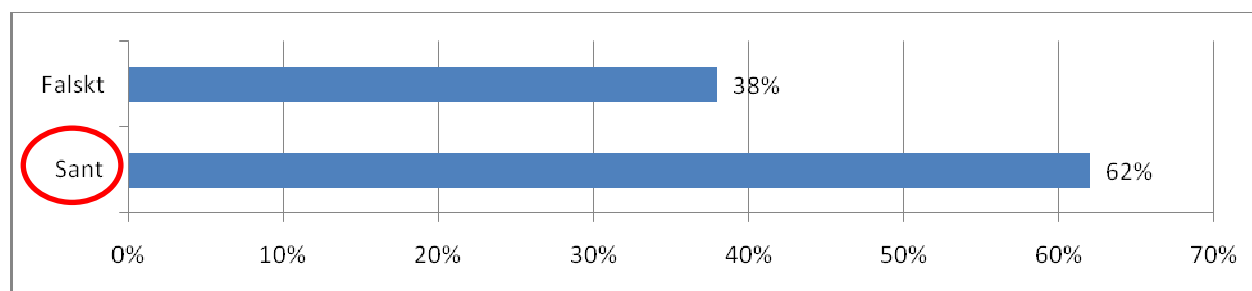


Diagram 18: Bland svenska folket svarade 38 procent falskt och 62 procent sant. Påståendet är sant. Att detta påstående var sant hade kvinnorna mest koll på, av dem svarade 67 procent sant.

Fytinsyra finns naturligt i spannmålskärnan och i fullkornsmjöl (mindre mängder finns i siktat mjöl). Fytinsyra hämmar kroppens upptag av kalcium, järn, magnesium, zink och flera andra viktiga mineraler. Surdeg gör att fytinsyran bryts ner och att det därmed blir lättare för kroppen att ta upp dessa ämnen.³¹ Vi bedömer därför påståendet som sant.

2.19 KfS påstående: Ljus choklad innehåller fler kalorier än mörk choklad

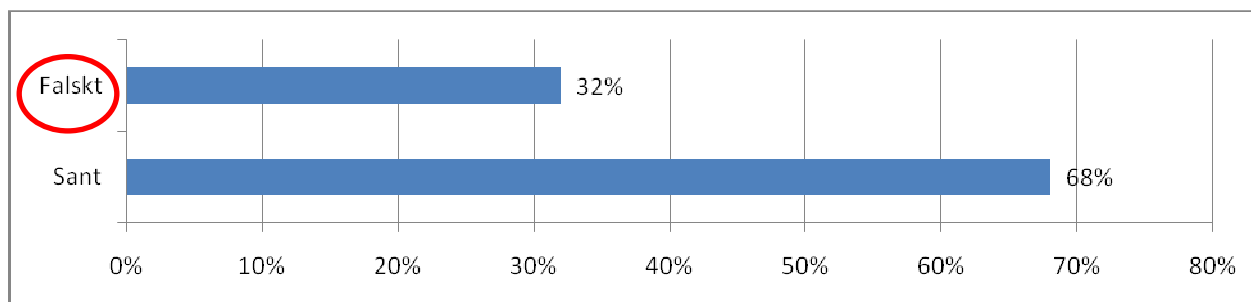


Diagram 19: Bland svenska folket svarade 32 procent falskt och 68 procent sant. Påståendet är falskt.

Enligt Livsmedelsverkets databas över livsmedel innehåller 100 gram mjölkchoklad 564 kalorier och 100 gram mörk choklad med högre kakaohalt än 70 procent 572 kalorier.³² Man läser ofta om hur nyttigt det är med mörk choklad och det stämmer i och för sig att den mörka chokladen har ett högt innehåll av mineraler, till exempel järn och magnesium och att

³¹ Brödinstitutet.

³² Livsmedelsverket.

mörk choklad innehåller antioxidanter. Men mängden kalorier skiljer sig inte nämnvärt åt.³³ Vi bedömer därför påståendet som falskt.

Vårt påstående om choklad är allmänt formulerat och resultatet är givetvis beroende av vilka chokladbitar man väljer att jämföra.

2.20 KfS påstående: Systembolagets sprit innehåller kräkmedel

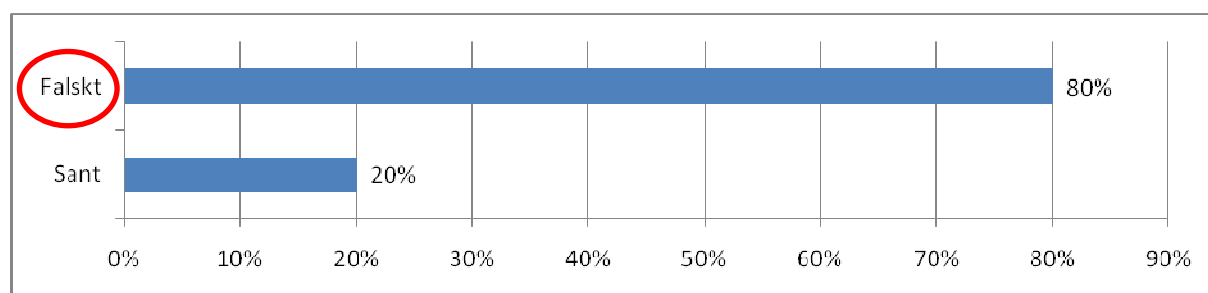


Diagram 20: Bland svenska folket svarade 80 procent falskt och 20 procent sant. Påståendet är falskt. Männen hade störst kunskap om detta påstående, 83 procent av dem svarade falskt.

Att systembolaget skulle tillsätta kräkmedel i spriten är ett falskt rykte. Orsaken skulle vara att förhindra att folk skulle drabbas av akut alkoholförgiftning. Detta är inte sant. I boken *Den stulna njuren*, spekulerar folklivsforskaren Bengt af Klintberg, kring hur ryktet kan ha uppstått. Det kan bero på att många i Sverige dricker hembränt och för dem legitimerar ryktet deras val. Klintberg menar också att det är förståeligt att ungdomar tror att ryktet är sant i och med att de kanske har mått illa när de druckit systemsprit. Vidare menar Klintberg att det också kan bero på att många tycker att svenska myndigheter i andra sammanhang har uppträtt överbeskyddande mot medborgarna och försökt styra deras konsumtionsvanor. Som till exempel när Brödinstitutet ville att vi skulle äta 6-8 skivor bröd per dag.³⁴

³³ Livsmedelsverket.

³⁴ *Den stulna njuren*, Norstedts Förlag, 1994, Bengt av Klintberg.

2.21 KfS påstående: Det är vanligt med industriella transfetter i våra livsmedel

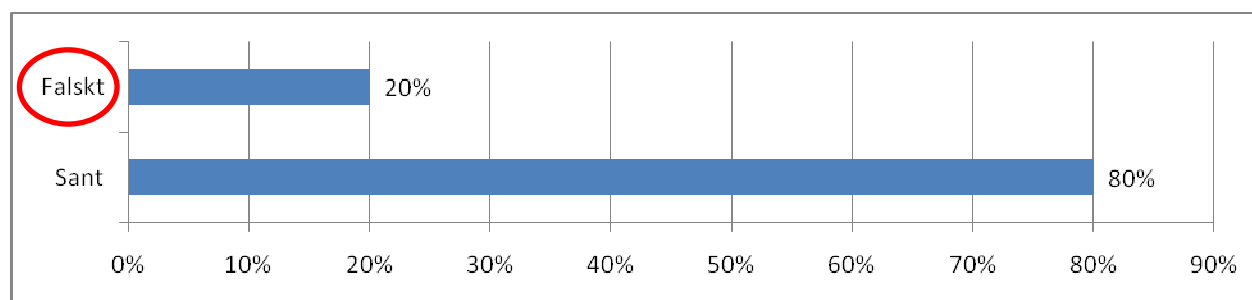


Diagram 21: Bland svenska folket svarade 20 procent falskt och 80 procent sant. Påståendet är falskt. Ingen hade särskilt stor kunskap om detta, men männen svarade rätt i större utsträckning än kvinnorna, 23 procent av männen svarade falskt.

Det finns två sorters transfett. Industriellt framställt transfett bildas när vegetabiliska oljor härddas. Syftet är att göra fettets hårdare, så att produkterna får önskad konsistens och hållbarhet. När fettets härddas fullt ut omvandlas omättade fettsyror till mättade. Om härddningen är ofullständig bildas transfettsyror. Delvis härddade fetter innehåller varierande mängder transfettsyror. En del produkter, som bageri- och friteringsfetter, kan innehålla både fullständigt och delvis härdat fett. Det framgår av innehållsdeklarationen om det finns härdat fett i en produkt, men producenterna är inte tvungna att ange om fettets är helt eller delvis härdat. Det finns också naturligt förekommande transfett i mejeriprodukter och kött från kor och får.³⁵

Transfett kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdom. WHO rekommenderar därför att intaget av transfett inte ska överskrida 1 procent av energiintaget. I Sverige är intaget av transfett i genomsnitt 0,6 procent av energiintaget. Huvuddelen av det transfett vi får i oss kommer från mejeriprodukter och kött.³⁶

Tidigare var det vanligare med industriellt framställda transfetter i våra livsmedel. Men för 10-15 år sedan rasade en debatt om transfetter i margarin, och de svenska tillverkarna svarade med att ta bort transfett ur margarinerna. Nya data för matfetter visar att i genomsnitt ligger halten transfett under 2 procent (0,2-1,8) av den totala mängden fett i samtliga margariner. Motsvarande andel var 2,4 procent i matfettblandningen Bregott och 3,2 procent i smör.³⁷

³⁵ Livsmedelsverket.

³⁶ Livsmedelsverket.

³⁷ Livsmedelsverket.

AAK, som levererar vegetabiliska oljor till industrin, menar att industrin idag har gått över till andra oljor med hög värmetålighet, vilket reducerar mängden transfetter till mindre än 1 procent av den totala mängden fett. De chipsproducenter och hamburgerkedjor vi har talat med uppger att de har ytterst lite eller inga transfetter i sina produkter längre.

En undersökning som Livsmedelsverket har gjort visar att industriella transfetter i huvudsak kan finnas i importerade kex och kakor från mindre företag. Bland de få svenska produkter där det fanns transfetter översteg mängden aldrig 2 procent av den totala mängden fett i produkten.³⁸

Resonemanget ovan gör att vi betraktar påståendet som falskt.

2.22 KfS påstående: *Frost mat innehåller mycket konserveringsmedel*

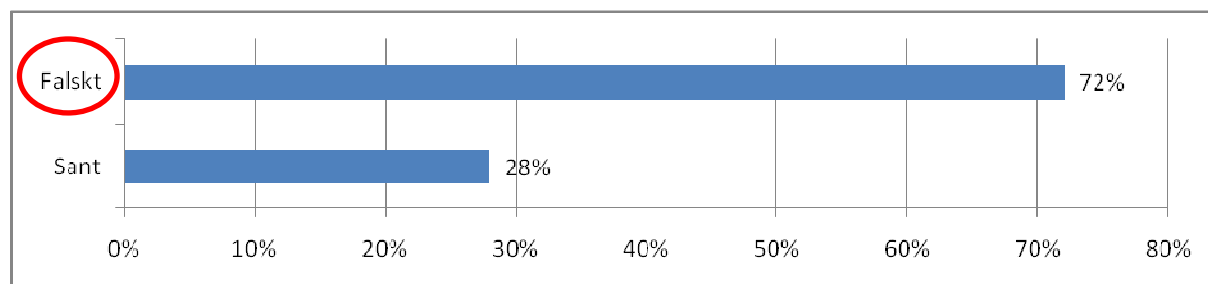


Diagram 22: Bland svenska folket svarade 72 procent falskt och 28 procent sant. Påståendet är falskt. Detta påstående hade de i åldern 50-64 mest koll på, bland dem svarade 82 procent falskt.

Frost mat behöver inte konserveringsmedel i och med att frysningen i sig konserverar livsmedlet. Trots detta kan det förekomma, men i mycket liten omfattning, till exempel i skinkan på en fryspizza. Den skinkan kan innehålla nitrit, som är ett konserveringsmedel.³⁹ Vår bedömning är därför att påståendet är falskt.

³⁸ Rapport 18 – 2009, Transfettsyror i kakor/kex och chips – märkning och halter.

³⁹ Findus & Djupfrysningbyrån.

2.23 KfS påstående: En tand som läggs i Coca-Cola är upplöst på ett dygn

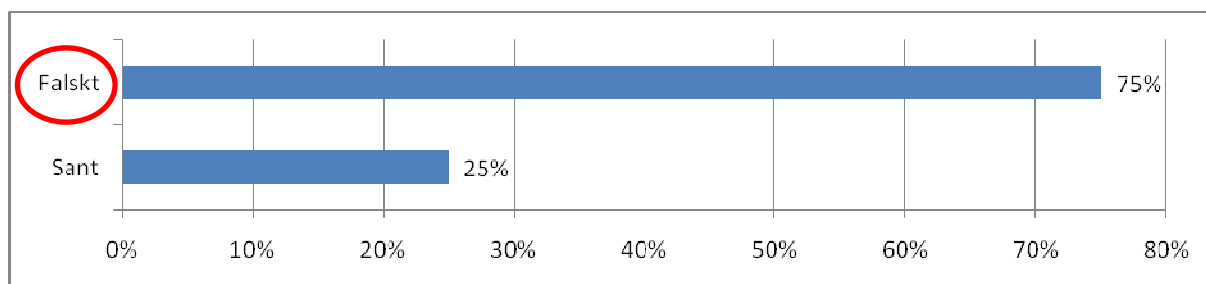


Diagram 23: Bland svenska folket svarade 75 procent falskt och 25 procent sant. Påståendet är falskt. Detta hade männen koll på i större utsträckning än kvinnorna, bland männen svarade 81 procent falskt.

Påståendet om att en tand som läggs i Coca-Cola löses upp på ett dygn är en myt. Det slår folklivsforskaren Bengt af Klintberg fast sin bok *Den stulna njuren*. Som bevis beskriver Klintberg en kollegas experiment. Kollegan lade sin dotters tand i ett glas Coca-Cola. Efter 10 dagar hade tanden börjat svartna, men den var fortfarande hård. Efter tio veckor var tanden fullständigt svart men oförändrat hård.⁴⁰

2.24 KfS påstående: Att medellivslängden har ökat mycket de senaste 50 åren beror huvudsakligen på att vi har så bra mat

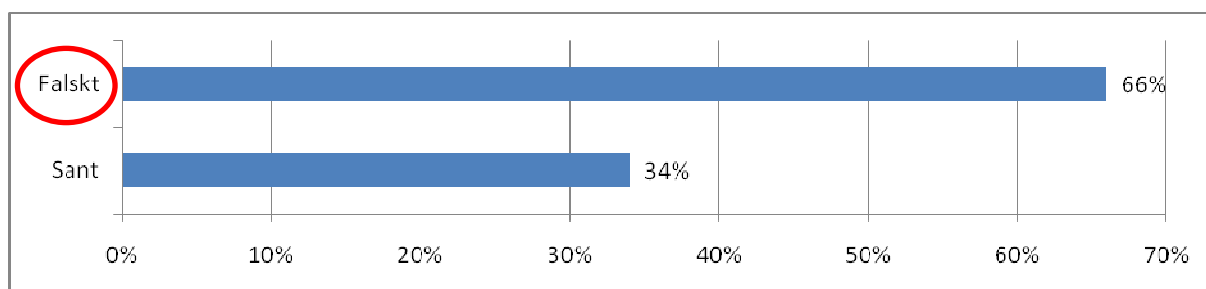


Diagram 24: Bland svenska folket svarade 66 procent falskt och 34 procent sant. Påståendet är falskt. Detta hade den yngsta gruppen (18-34 år) störst koll på, bland dem svarade 76 procent falskt.

Att medellivslängden har ökat i Sverige de senaste 50 åren beror på flera faktorer. Några exempel är att färre röker, ökad utbildningsnivå, bättre sjukvård och läkemedel. Insjuknande och dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar har gått ner de senaste tjugo åren, vilket delvis kan bero på att vi äter mindre mättat fett i dag än tidigare men också på grund av mediciner mot högt

⁴⁰ *Den stulna njuren*, Norstedts Förlag, 1994, Bengt af Klintberg.

blodtryck samt blodförtunnande och kolesterolsänkande mediciner. Ökad levnadsstandard i form av bättre bostäder samt bättre arbetsmiljö, näring och hygien, minskad spädbarnsdödlighet samt vaccinationsprogrammen spelade stor roll för den ökande medellivslängden i Sverige från slutet av 1800-talet fram till 1940- och 50-talen.⁴¹

Enligt WHO:s World Health Report från 2002 är ca 60 procent av dödsfallen hos kvinnor i Europa kopplade till mat, något färre hos män. Och minst fem av de tio viktigaste faktorerna för sjukdom och för tidig död är kopplade till våra matvanor. Faktorerna är högt blodtryck, serumkolesterol, övervikt, lågt intag av frukt och grönt samt järnbrist.⁴²

Ovanstående resonemang gör att vi bedömer påståendet som falskt.

2.25 KfS påstående: Importerat kött kan märkas med "ursprung Sverige" om köttet är packat eller malt i Sverige

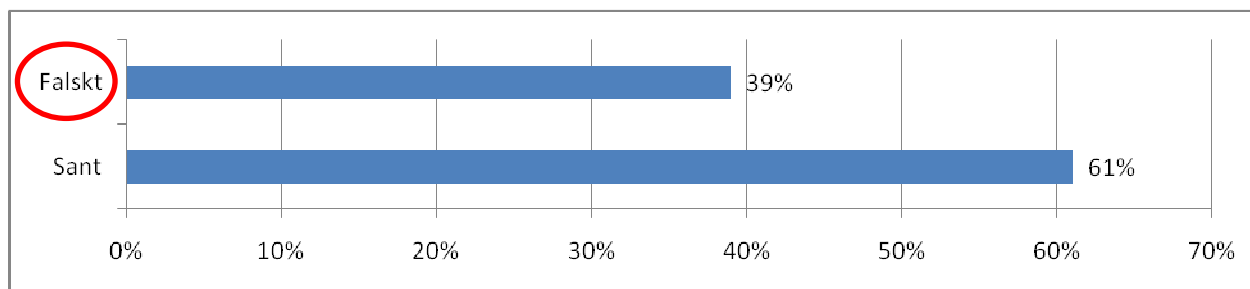


Diagram 25: Bland svenska folket svarade 39 procent falskt och 61 procent sant. Påståendet är falskt.

Enligt en EG-förordning måste aktörer och organisationer som saluför nötkött inom EU ursprungsmärka köttet enligt en rad bestämmelser. Enligt Livsmedelsverkets vägledning om ursprungsmärkning av nötkött ska det framgå om djuret är fött, uppfött, slaktat och styckat i olika länder. Om allt skett i ett och samma land går det bra att använda begreppet "ursprung". Också om allt utom styckningen skett i ett och samma land går det bra att använda "ursprung". Men då måste märkningen kompletteras med styckningsland.⁴³

⁴¹ Socialstyrelsen, Linköpings universitet & Folkhälsoinstitutet.

⁴² Socialstyrelsen, Linköpings universitet & Folkhälsoinstitutet.

⁴³ Livsmedelsverkets vägledning om ursprungsmärkning av nötkött.

Exempel på hur det får se ut om djuret är fött, uppfött och slaktat i Danmark men styckat i Sverige:

Ursprung: Danmark

Slaktat i 3434 (*fiktivt nummer för anläggning*)

Styckat i Sverige, 5678 (*fiktivt nummer för anläggning*)

EG-förordningen gäller nötkött men konsumenten får inte vilseledas när det gäller ursprung för annat kött heller. Om ett företag väljer att märka gris, lamm eller fågel med "ursprung Sverige" måste djuren även i dessa fall vara födda, uppfödda och slaktade i Sverige. I dessa fall är det Livsmedelsverkets föreskrifter om att märkning inte får vilseleda som styr, LIVSFS 2004:27.

Resonemanget ovan gör att vi betraktar påståendet som falskt.