DAGENS NYHETER.

En utskrift från Dagens Nyheter, 2026-02-16 15:01
Artikelns ursprungsadress: https://www.dn.se/sverige/livsmedelsverkets-kostundersokning-doms-ut-av-experter-stora-problem/

SVERIGE

Livsmedelsverkets kostundersökning döms ut av experter: ”Stora problem”

Uppdaterad i går 20:51 Publicerad i går 18:26



Enligt Livsmedelsverkets rapport kommer bara 4 procent av energin hos 1,5-åringar från klämmisar och barnmatsburkar. Kritiker menar dock att det låga deltagandet i studien gör det svårt att veta om detta gäller för alla grupper i samhället.
Foto: Susanna Persson Öste/TT

Livsmedelsverket slår fast att svenska småbarn äter allt mindre socker. Men stämmer det verkligen?

Utredningen som myndigheten hänvisar till döms ut av flera experter som DN talat med.



Text
Anna Bratt och Sverker Lenas

Artikeln i korthet

- Livsmedelsverkets rapport visar att småbarn äter mindre socker, men få föräldrar deltog i undersökningen.
- Flera experter ifrågasätter resultatet och varnar för att viktiga grupper saknas.

● Det finns risk att ohälsosamma matvanor underskattas och att viktiga åtgärder inte görs.

”Bra jobbat alla småbarnsföräldrar!”, utropar Livsmedelsverket i en kortfilm riktad till föräldrar där de berättar att svenska småbarn äter bättre i dag än för 20 år sedan.

Mer grönsaker, mindre rött kött och mindre socker.

Myndigheten slår fast att ”utvecklingen går åt rätt håll”. Om de yngsta barnen, nio månader gamla bebisar, skriver de att ”få av barnen får söta livsmedel”.

Men frågan är hur väl undersökningen ”Riksmaten småbarn” speglar verkligheten. Nio av tio tillfrågade föräldrar till 1,5- och 4-åringar lät bli att svara.



Livsmedelsverket slår fast att 4-åringar äter mindre socker än för 20 år sedan. Men kan resultatet bero på att föräldrar tenderar att svara ”socialt önskvärt” i den här typen av enkäter? Foto: Claucio Bresciani/TT

Riksmaten är Livsmedelsverkets nationella undersökning som kartlägger vad människor i Sverige äter och dricker, och resultaten används som underlag för bland annat kostråd och forskning.

Dan Hedlin, professor i statistik vid Stockholms universitet, menar att så få föräldrar har svarat att det är svårt att dra säkra slutsatser om hur vanligt förekommande socker egentligen är.

– Hade det varit 50 procent svar hade jag varit mindre tveksam, men det här är väldigt lågt. Helhetsintrycket är att det här är en undersökning som har stora problem, säger han.



”Det tar emot för många att erkänna att man ger sina barn väldigt mycket sötade livsmedel”, säger Dan Hedlin, professor i statistik vid Stockholms universitet.
Foto: Eva Dalin

På Livsmedelsverket är man medveten om att underlaget är osäkert. Lotta Moraeus, dietist samt risk- och nyttovärderare på myndigheten, medger att de blev förvånade över den låga svarsfrekvensen.

När DN frågar om det är möjligt att barnen i själva verket äter mer socker och skräpmat än vad rapporten visar, håller hon med.

– Ja, så är det ju nästan alltid. Absolut, det är nog lite sämre än vad det ser ut, säger Lotta Moraeus och tillägger att resultatet sannolikt är en ”glädjebild”.



Dietisten Lotta Moraeus på Livsmedelsverket medger att kostrapporten sannolikt ger en ”glädjebild”. Foto: Privat

Trots att upp till 90 procent av de tillfrågade lät bli att svara försvarar myndigheten användningen av underlaget för att ta fram nationella kostråd.

– Vi ser liknande resultat i andra studier. Det speglar också lite grann vad ungdomar och vuxna äter. Så vi tror ändå att det är ganska säkra data, säger Lotta Moraeus.

Det är ett uttalande som går på tvärs mot annan myndighetsdata. Folkhälsomyndigheten slog nyligen fast att vuxnas matvanor fortsätter att utvecklas i fel riktning, med minskat intag av frukt och grönt och en ökning av sötade drycker.



Barn i åldrarna 1,5-4 år får generellt i sig tillräckligt av de näringsämnen de behöver och risken för brist på vitaminer eller mineraler bedöms vara liten, enligt Livsmedelsverket.
Foto: Anders Andersson/Scandinav

Magnus Domellöf, professor i pediatrik vid Umeå universitet, kallar det låga deltagandet för ”beklagligt”. Han drar en parallell till en tidigare undersökning där sockerintaget visade sig ligga på mycket högre nivåer.

– Att det ser lägre ut nu kan delvis vara en faktisk förbättring, men jag misstänker att det till stor del beror på att de som äter sämst inte längre deltar i undersökningarna, säger han och tillägger:

– Risken med den här kommunikationen från myndigheten är att beslutsfattare slår sig till ro och tror att inga fler hälsofrämjande åtgärder behövs, trots att behoven kan vara stora i de grupper som inte svarat.



Pediatrikprofessorn Magnus Domellöf i Umeå misstänker att en del av förbättringarna i små barns kost beror på att föräldrarna till de som äter sämst inte längre deltar i undersökningarna. Foto: Privat

Livsmedelsverket har försökt kompensera för att så få svarade genom statistiska beräkningar där man antar att de som inte svarat äter ungefär som de som har svarat. Dan Hedlin menar att det antagandet är riskabelt.

– Jag skulle nog säga att det finns en risk att de som inte svarar ger sina barn mer sötade livsmedel, säger han.



Spädbarnsföräldrar har enligt Livsmedelverket bra koll på hur man introducerar mat till sina bebisar. De flesta barn får smaka på många olika sorters mat under första året. Foto: Fredrik Sandberg/TT

Liselotte Schäfer Elinder, professor i folkhälsovetenskap vid Karolinska institutet i Stockholm, har i tidigare forskning tittat på hur föräldrars migrationsstatus (födelseland) och utbildningsnivå hänger samman med barns matvanor.

I en studie från 2016 i Stockholmsområdet undersökte hon och hennes team 6-åringars konsumtion av ett antal utvalda livsmedel, till exempel kakor, snacks, glass, frukt, grönsaker, juice och snabbmat.



Juice och juicekoncentrat räknas numera som ”fritt socker”, enligt de nya nordiska näringsrekommendationerna. För barn under två år är rekommendationen att intaget ska vara noll, men Livsmedelsverket konstaterar att samtliga 1,5-åringar i studien överskrider den gränsen. Foto: Björn Larsson Rosvall/TT

Där såg man att barn till föräldrar födda utanför Norden oftare konsumerade läsk och godis – och att lågutbildade åt mindre grönsaker jämfört med högutbildade.

I Livsmedelsverkets nya undersökning ”Riksmaten småbarn” är just utrikesfödda och lågutbildade kraftigt underrepresenterade.

Det riskerar att dölja hälsorisker i stora grupper, särskilt när det gäller ohälsosamma matvanor och obesitas (fetma).

– Vår studie är tio år gammal, men jag tror tyvärr inte att det har blivit bättre sedan dess, snarare sämre eftersom obesitas fortsätter att öka mest i utsatta områden, säger Liselotte Schäfer Elinder.



Folkhälsoprofessor Liselott Schäfer Elinders tidigare forskning visar att barn till föräldrar födda utanför Norden oftare konsumerade läsk och godis – och att lågutbildade åt mindre grönsaker jämfört med högutbildade. Foto: Julia Sjöberg

Siffror från Folkhälsomyndigheten bekräftar bilden. Myndighetens senaste rapport visar att andelen barn med övervikt eller fetma ökade mellan 2016 och 2020 (bland 18 månader gamla barn steg andelen från 7 till 9 procent, och bland 4-åringar från 12 till 13 procent).

Dan Hedlin varnar också för fenomenet *social desirability bias*, som innebär att föräldrar svarar det som förväntas av dem snarare än sanningen.

– Det tar emot för många att erkänna att man ger sina barn väldigt mycket sötade livsmedel. Det är ett socialt önskvärt beteende att svara att man inte gör det, säger han.



Det är svårt att få grepp om hur mycket socker barn egentligen äter. Deltagare i kostundersökningar tenderar att underrapportera onyttigheter som godis och läsk, eftersom man ofta vill framstå som mer hälsosam än man är.
Foto: Mattias de Frumerie/TT

Den nya rapporten visar på behovet av att hitta nya sätt att nå underrepresenterade grupper, menar Lotta Moraeus på Livsmedelsverket.

– Det är något som vi verkligen jobbar med. Kanske kan vi göra fler särskilda undersökningar där vi riktar oss specifikt till de grupper som är svåra att nå, såsom när vi undersökte ungdomar som inte går på gymnasiet, säger hon och tillägger:

– Jag tycker ändå att rapporten ger en ganska bra bild. Åtminstone är den något som vi kan ha som utgångspunkt för att jobba mot bättre matvanor.

Fakta. Så gjordes undersökningen ”Riksmaten småbarn”

• Undersökningen genomfördes 2021–2024 och undersökte barn som var 9 månader, 1,5 år samt 4 år gamla.

• Data samlades in via webbenkäter, och för de äldre barnen fyllde föräldrarna även i en matdagbok under två dagar.

• Totalt deltog drygt 3 000 barn, men svarsfrekvensen var låg: 22 procent för 9-månadersbarn, 12 procent för 1,5-åringar och endast 10 procent för 4-åringar.

• En analys av vilka som svarade visar att hushåll med lägre inkomst, kortare utbildning och utrikes födda föräldrar är underrepresenterade bland deltagarna.

• För att kompensera för skevheten i statistiken har SCB tagit fram statistiska vikter där man antar att de som inte svarat har samma vanor som de svarande (så kallad ”rak uppräkning”), men Livsmedelsverket medger att resultaten sannolikt ändå är en ”glädjebild”.

Källa: Livsmedelsverket

Allt färre svarar på undersökningar

Det är inte bara Livsmedelsverket som har svårt att få deltagare i sina undersökningar. Allt färre svenskar väljer att delta i liknande enkäter, vilket kan leda till att viktiga siffror om samhällsutveckling riskerar att bli missvisande. I till exempel SCB:s Arbetskraftsundersökning 2024

svarade 42,8 procent av de tillfrågade, vilket kan jämföras med 81,2 procent år 2005.

I Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät 2024 svarade 39,4 procent av de tillfrågade. År 2002 svarade 63 procent.
Källa: SCB och Folkhälsomyndigheten.

Läs mer:

Folkhälsoarbetet hotas när färre svarar på hälsoenkäter

Färre svarande riskerar göra offentlig statistik missvisande



Text
Anna Bratt och Sverker Lenas

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt