|  |  |
| --- | --- |
|  | **2019-06-27**  **REMISSVAR**  **Nationella riktlinjer för specialkost**  **Till Kost&Näring, en branschorganisation inom Ledarna** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Remissvar från Svenska skolläkarföreningen SSLF**

Svenska skolläkarföreningen (SSLF), som grundades 1921, företräder läkare verksamma inom skolhälsovården (elevhälsans medicinska insats). Föreningen ingår i såväl Sveriges läkarförbund som i Svenska läkarsällskapet.

# Synpunkter från SSLF - Remissvar

Tack för remissen med många bra förslag om riktlinjer och begrepp.

**1.**Kort kommentar angående avsnittet om laktosintolerans sidan 6: I den sista meningen bör stå ”orsakas av en **ännu o**diagnostiserad sjukdom”.

**2.** Kommentar gällande avsnittet om Vegankost sidan 7-8:

Enligt Livsmedelsverkets undersökning “Riksmaten ungdom 2018” äter unga i Sverige

-för mycket mättat fett och för lite fleromättat fett

-för lite fullkorn

-för lite fibrer

-för mycket tillsatt socker

Svenska ungdomar äter för mycket rött kött och chark och för lite grönsaker och frukt. Animaliska livsmedel innehåller inga fibrer och är ingen bra källa till fleromättat fett.

Med bakgrund av ovanstående måste man därför dra slutsatsen att det även för s k vanlig kost krävs goda kunskaper, berikade livsmedel samt kosttillskott. En lunch från skolbuffén där en elev tar korv och fiberfattiga makaroner är långt ifrån fullvärdig. Om man ska vara konsekvent bör man snarare informera om att ”för en så fullvärdig måltid som möjligt behöver man ta lite av allt på buffén”. En informationstext om att vegankost inte är fullvärdig är inkonsekvent och kan snarare avskräcka från mer fiberrika växtbaserade kostaternativ som också kan innehålla mer av fleromättade fetter och mindre av mättade fetter.

Ytterligare bakgrund till denna kommentar:

Från Livsmedelsverkets hemsida: ”Om man inte äter några animaliska livsmedel alls behövs kosttillskott med vitamin B12 och vitamin D eller tillräckliga mängder från berikade produkter. Det kan behövas även om man äter mjölkprodukter och ägg.

Det finns stora hälsovinster med att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket. Vegetarianer löper till exempel mindre risk att drabbas av en rad olika sjukdomar, som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer.

Vegetarisk mat kan innehålla alla näringsämnen kroppen behöver. Men ju fler livsmedel man undviker, desto viktigare att de livsmedel man väl äter innehåller den näring man behöver.”

I en rapport från Världshälsoorganisationen (WHO) beskrevs år 2000 övervikt och fetma vara så vanligt förekommande att de höll på att ersätta undernäring och infektionssjukdomar som de största orsakerna till ohälsa. Fetma i såväl vuxenlivet som ungdomen har visats vara associerad

med ökad dödlighet, och beständig viktminskning har rapporterats minska risken att dö i förtid. Dessutom finns ett starkt samband mellan BMI och kostnader för såväl sjukvård om utslagning från arbetsmarknaden.

I den enda rikstäckande studien av skolbarn i åldrarna 7–9 år fann man år 2008 att förekomsten av övervikt var 17 procent, varav 3 procent var feta (Sjöberg A, Moraeus L, Yngve A, Poortvliet E, Al-Ansari U, Lissner L. Overweight and obesity in a representative sample of schoolchildren– exploring the urban–rural gradient in Sweden. Obes Rev. 2011;12(5):305-14.)

Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

**Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets.**

[Melina V](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Melina%20V%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704)1, [Craig W](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Craig%20W%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704)2, [Levin S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Levin%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704)3.

[**Author information**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704)

1 Consultant, Vancouver, Canada.

2 Andrews University, Berrien Springs, MI.

3 Physicians Committee for Responsible Medicine, Washington, DC.

**Abstract:** It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease. Vegans need reliable sources of vitamin B-12, such as fortified foods or supplements.

Copyright © 2016 Academy of Nutrition and Dietetics. Published by Elsevier Inc. All rights reserved.

**3.** Kommentar till avsnittet sidan 8 ”Förslag till arbetsmodell för kost till elever med autismspectra och ADHD”: Här står att ”eleven ska få så varierad kost som möjligt ur näringssynpunkt”. Föreslår att komplettera med ”så varierad **och näringstät** kost som möjligt…”. Det är tyvärr mycket vanligt att denna elevgrupp får den mest näringsfattiga maten av alla elever pga selektivt ätande och det är därför av största vikt att man särskilt anstränger sig att få den så näringstät som möjligt.

**4.** Vi föreslår gällande avsnittet om ”Flervalsbuffé” att inte bara en av komponenterna utan **minst en** av komponenterna skall bestå av baljväxter. Alla växter innehåller vegetabiliskt protein. Vidare är det en näringsmässig fördel om de övriga komponenterna i buffén utgörs av representanter från övriga arter av grönsaker såsom bladgrönsaker, rotfrukter, fullkorn/frön och korsblommiga grönsaker.

För Svenska skolläkarföreningens styrelse SSLF:

Josef Milerad Helka Widengren

Ordförande SSLF vetenskaplig sekreterare SSLF