

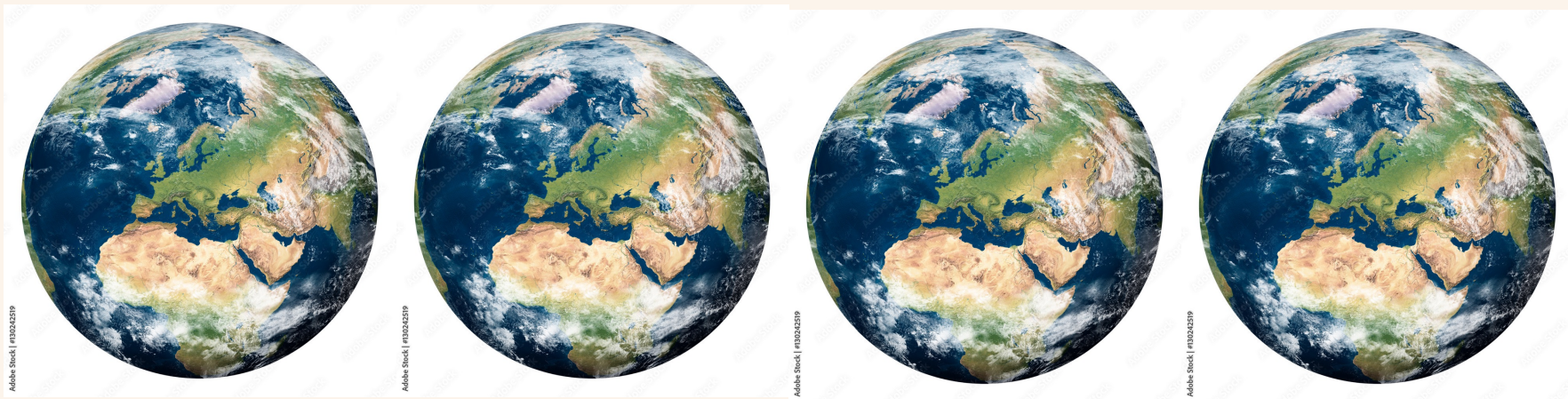


Hållbar livsstil och hälsa

Katarina Bälter, professor i folkhälsovetenskap

**Mälardalens
universitet**

Om alla levde som vi i Sverige skulle det behövas cirka 4 planeter



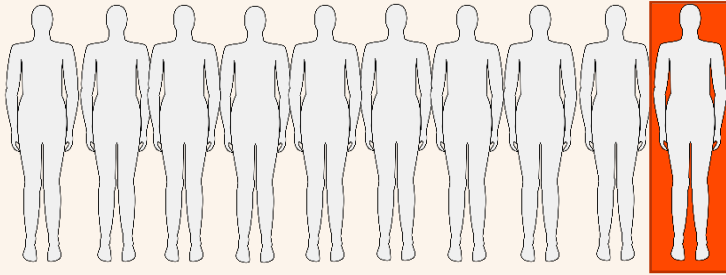
Vår forskning om hållbar livsstil och hälsa

- Äta hälsosamt
- Äta klimatsmart
- Äta miljövänligt
- Öka vardagsrörelse

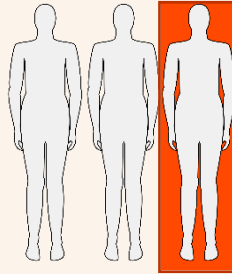
Vision:
Hemma och på jobbet!



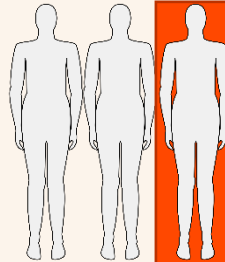
3 STORA LIVSSTILSRELATERADE FOLKSJUKDOMAR



65+ år drabbas av diabetes typ 2



Insjuknar i cancer under sin livsstil



Dör på grund av hjärt- och kärlsjukdom

Andelen fall som kan förebyggas genom livsstilsförändringar:

- 30 % av alla cancersjukdomar
- 90 % av alla hjärt- och kärlsjukdomar
- 90 % av alla diabetes typ 2 fall



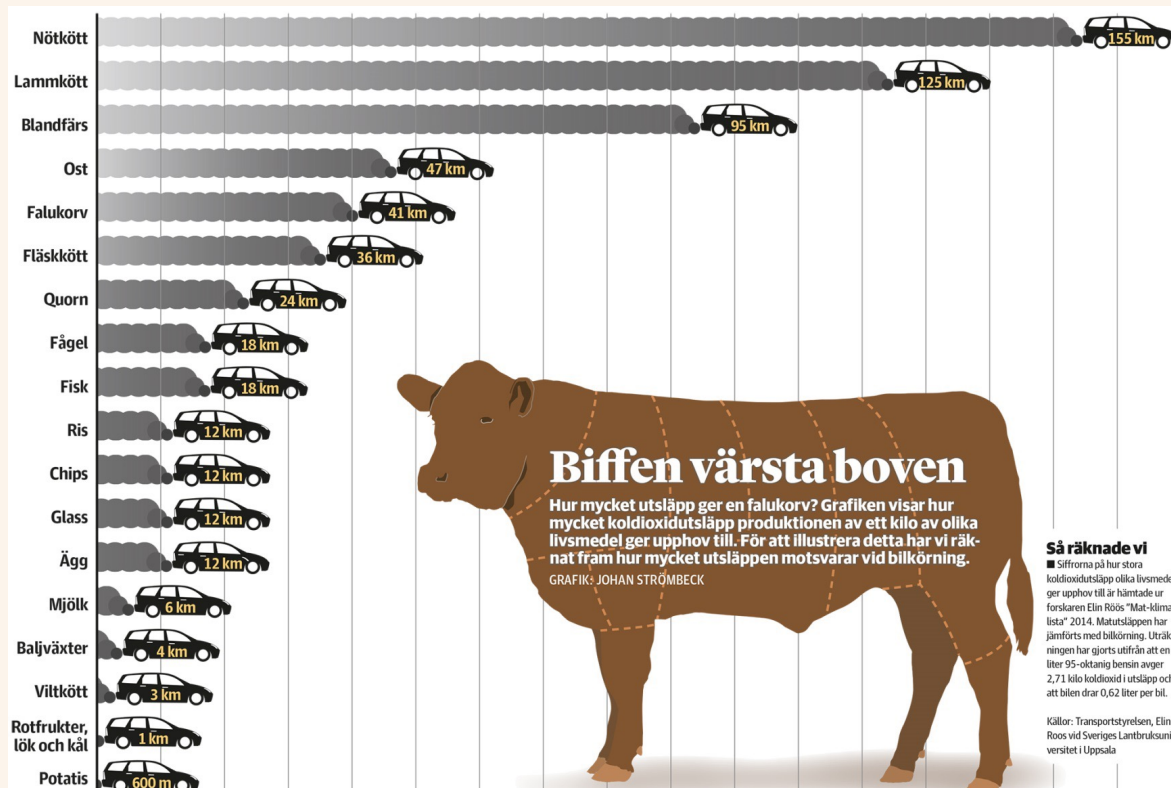
Förebyggande arbete viktigt!

Matens klimatpåverkan



- 25% av växthusgasutsläppen kommer från produktion och transport av mat

Matens klimatpåverkan



Matens miljöpåverkan



- Minskad biologisk mångfald
- Hotade bestånd

Vad innebär ekologisk produktion?

- Naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel inte tillåtna
- Konstgödsel inte tillåtet.
- Djuren ska födas upp och kunna bete sig så naturligt som möjligt

<https://jordbruksverket.se/jordbruket-miljon-och-klimatet/ekologisk-produktion>



Exempel på olika nivå på djurhållning

Sedan 2004 måste alla äggproducenter inom EU redogöra på förpackningen för vilken miljö hönorna vistas i och ursprungslandet

Burhöns (3): Max 16 höns per 0,96 kvadratmeter.

Frigående höns inomhus (2): Max 9 höns per 1 kvadratmeter.

Frigående höns utomhus (1): Max 9 höns per 1 kvadratmeter inomhus plus varje höna ska ha tillgång till 4 kvadratmeter utomhusyta.

Ekologiska höns (0): Max 6 höns per 1 kvadratmeter inomhus, tillgång till dagsljus från fönster året om och vistas utomhus under betesperioden maj till september.



Matguiden från WWF



- App Matguiden från WWF

- Tar upp biologisk mångfald, klimatpåverkan, kemiska bekämpningsmedel, djurvälstånd och antibiotika

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matguiden/>

NÖT	Biologisk mångfald	Klimat	Kemiska bekämpningsmedel	Djurvälfärd	Antibiotika
KRAV	😊	😞	😊	😊	😊
Svenskt Sigill Naturbeteskött	😊	😞	😐	😊	😊
EU-ekologiskt - Sverige	😐	😞	😊	😐	😊
Sverige - djur som får beta*	😐	😞	😐	😊	😊
Sverige - djur på stall*	😐	😞	😐	😐	😊
Svenskt Sigill Klimatcertifierad	😐	😞	😐	😐	😊
EU-ekologiskt - import	😐	😞	😊	😞	😊
Svenskt Sigill	😐	😞	😐	😐	😊
Finland	😐	😞	😐	😞	😊
Irland	😞	😞	😞	😞	😊
Tyskland	😞	😞	😞	😞	😐
Polen	😞	😞	😞	😞	😐
Sydamerika	😞	😞	😞	😞	😞

• Köttguiden

• Nötkött

• Budskap: mindre men bättre kött



Rött = Varning

Det finns risk för mycket hög påverkan på planeten – undvik eller ställ högre krav på varor i denna kategori.



Gult = Var försiktig

Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd – var försiktig med varor i denna kategori.



Grönt = Ät ibland

Välj varor med grönt ljus om du äter kött, ost eller ägg.

Kostrekommendationer

Viktiga förändringar för bättre hälsa och energibalans



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt

Alkohol

Tallriksmodellen

Tallriken för den som rör sig lite

Tallriken för den som rör sig regelbundet



<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/tallriksmodellen>

Ät mer grönsaker och rotfrukter som innehåller mycket fibrer och färre kalorier.

Grönsaksdelen och potatis-pasta-gryn-delen är lika stora.

Ökad risk för sjukdom och hög klimatpåverkan



- Genom att halvera sin konsumtion av rött kött kan man minska sitt klimatavtryck betydligt
- Helst mindre än 350 gram/vecka
- Chark: så lite som möjligt

Ökad hälsa & minskad klimatpåverkan



- 500-800 gram grönsaker, frukt och bär per dag
- 25-35 gram fibrer per dag

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/naringsrekommendationer>

Vad innebär 500 gram grönsaker och frukt per dag?



- 220 gram grönsaker och frukt

Matsvinn



- 1/3 av maten slängs!
- Restfest
- Producerats i onödan, och skapat negativa miljö- och klimateffekter

Följ vår forskning

Hemsida: <https://www.sofco.se/>

Linkedin: Framtidens hållbara kontor

Vår vision Forskare Samproduktion Lär dig mer Vetenskapliga rapporter Arkiv Kontakt

SOFCO - KONCEPT FÖR FRAMTIDENS HÅLLBARA KONTOR

Ett projekt för att utveckla ett koncept för framtidens kontor som främjar ett hälsosamt arbetsliv och livsstil samt bidrar till hållbar utveckling.

6 av 10 arbetar på kontor

Många anställda spenderar stor del av sin vakna tid på kontor inomhus och stillasittande.

Hållbar livsstil på arbetet

Bra matvanor, aktiva transporter och promenadmöten bidrar till hälsa och hållbarhet.

Arenan för hälsopromotion

Arbetsplatsen är en arena för att främja god hälsa hos personalen, företaget och planeten.

Arbeta i gröna miljöer

20-30 minuters vistelser i naturen har positiv effekt på hälsa och välbefinnande.

Framtidens hållbara kontor

232 followers
1mo · Edited ·

Är du tillbaka på kontoret efter sommarledigheten och funderar på hur du kan få in mer utomhusvistelse och vardagsrörelse under arbetsdagen? ...see more

See translation

Malena Sattar and 10 others
2 reposts

Like
Comment
Repost