

DNR 2026/00484

Livsmedelsverket

Avdelningen för råd och reglering

Enheten för hållbar
livsmedelskonsumtion

Dag Hammarskjölds väg 56 C
752 37 Uppsala

2026-03-03

Remissyttrande: Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande

1. Inledning

SKPF Pensionärerna (SKPF) tackar för möjligheten att lämna synpunkter på Livsmedelsverkets rapport *Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande*. Vi välkomnar ambitionen att uppdatera kostråden utifrån aktuell vetenskap och att tydligare lyfta matens betydelse för hälsa, funktion och livskvalitet hos äldre.

SKPF är en riksomfattande pensionärsorganisation med verksamhet i hela landet och cirka 150 000 medlemmar. Vårt uppdrag är att verka för ett samhälle där äldre kan leva ett gott liv med god hälsa, trygghet och jämlika livsvillkor.

Det är positivt att kostråden för både friska äldre och sköra äldre med nedsatt aptit och ofrivillig viktninskning nu är tydligare strukturerade. Det underlättar för personal, anhöriga och äldre själva att förstå vilka råd som gäller i olika livssituationer. Samtidigt vill **SKPF** understryka att tydliga råd i sig inte räcker. Utan stödjande strukturer riskerar kostråden att stanna på papperet, särskilt för äldre som lever ensamma i ordinärt boende, utan hemtjänst eller utan nära anhöriga.

SKPF lämnar detta remissvar med ett tydligt budskap:

Kostråd för äldre är viktiga – men utan politiskt ansvarstagande och praktiska förutsättningar riskerar de att bli ännu ett exempel på goda intentioner som inte når fram till människors vardag.

2. Från rekommendation till ansvar

Sverige står inför en snabb demografisk förändring med fler äldre, fler över 80 år och fler med komplexa behov. I detta läge blir mat och måltider en välfärdsfråga, inte en privat livsstilsfråga.

Rapporten visar hur nedsatt aptit, ofrivillig viktninskning, skörhet och undernäring hänger samman med ensamhet, psykisk ohälsa, multisjuklighet och bristande stöd i vardagen. I praktiken innebär detta att många äldre inte har reella förutsättningar att följa kostråden på egen hand.

Att då lägga huvudansvaret på individen riskerar att osynliggöra de strukturella hinder som finns: låg pension, begränsad ekonomi, ensamhet, otrygg hemtjänst med låg kontinuitet och en äldreomsorg där måltiden ofta reduceras till logistik.

3. Undernäring är ett systemproblem, inte ett individproblem

Livsmedelsverket redovisar att en stor andel av äldre inom äldreomsorgen löper risk för undernäring. Detta är inte ett individuellt misslyckande utan ett uttryck för brister i organisation, resurser och kompetens.

Forskning och klinisk erfarenhet visar att en betydande andel äldre som skrivs in i geriatrisk vård redan är undernärda, vilket pekar på att problemen ofta upptäcks sent och först när ohälsan blivit allvarlig.

Särskilt viktigt är att kostråden för sköra äldre med nedsatt aptit verkligen blir begripliga och användbara. I dag är det långt ifrån självklart när en äldre person ska betrakta sig som "skör" och därmed följa de särskilda råden, exempelvis om energirikare kost, fetare mejeriprodukter och ökat fettintag. Här behövs tydligare vägledning som kan användas i praktiken av äldre själva, anhöriga och omsorgspersonal.

SKPF vill tydligt markera att:

- Måltiden måste ses som en del av omsorgen, inte som en kostnadspost.
- Kostråden måste kopplas till krav på resurser, bemanning och kompetens i äldreomsorgen.
- Staten behöver ta ett större ansvar för att minska de stora skillnaderna mellan kommuner. Ett värdigt åldrande kan inte vara beroende av vilket postnummer man har.

4. Måltiden som social och kulturell praktik

Det är positivt att Livsmedelsverket lyfter måltidens sociala, kulturella och psykologiska betydelse. För många äldre är måltiden dagens viktigaste stund – ibland den enda sociala

kontakten. Aptit handlar inte bara om näring, utan om smak, doft, färg, uppläggning, miljö, ljudnivå och gemenskap.

Rapportens fokus på näringstäthet behöver kompletteras med ett tydligare erkännande av måltidens helhet: maten måste vara lockande, igenkännbar och meningsfull. Här spelar tillagning nära de äldre en stor roll. Doften av nybakat bröd eller nystekta pannbiffar är inte nostalgi, det är fysiologi och psykologi i samverkan. För personer med kognitiv svikt kan sådana sinnesintryck vara avgörande för aptit och välbefinnande.

Att satsa på gemensamma måltider, tid för samtal och respekt för äldres matvanor är förebyggande folkhälsoarbete, inte "guldkant".

5. Tillämpning av kostråden i vardagen

SKPF välkomnar förtydliganden kring proteinintag, D-vitamin och särskilda råd för sköra äldre. Samtidigt behöver kostråden vara kulturellt och praktiskt förankrade. Råden om baljväxter, till exempel, är näringsmässigt motiverade men för många äldre ovana i vardagsmaten. Här behövs konkreta exempel på rätter som fungerar med traditionella matvanor.

Liknande gäller råden om att minska rött kött och chark. Många äldre uppskattar klassiska rätter som köttbullar och pannbiff. Om dessa ska ersättas krävs det att alternativen upplevs som lika aptitliga och meningsfulla, annars riskerar råden att ignoreras.

SKPF ser också ett behov av att tydligare förklara hur de generella råden om fettsnål kost för friska äldre förhåller sig till råden om energirikare kost för sköra äldre. Spännvidden mellan dessa råd kan upplevas förvirrande, särskilt för äldre utan tillgång till dietist eller professionell vägledning.

6. Ingen ålderism i kostpolitiken

Äldre är ingen homogen grupp. Kostråden måste tillämpas med flexibilitet, respekt och individfokus. Det finns en risk att äldre framställs som problem som ska "korrigeras", snarare än som människor med rätt till självbestämmande och meningsfulla livsval.

Kostråd som inte tar hänsyn till livshistoria, kultur och preferenser riskerar att bli paternalistiska och därmed kontraproduktiva.

7. Avslutande synpunkter

Ett värdigt och hälsosamt åldrande börjar inte med broschyrer. Det börjar med politiska prioriteringar, fungerande strukturer och en äldreomsorg som har tid, kompetens och mandat att göra måltiden till det den är: en grundläggande del av ett värdigt liv.

SKPF vill särskilt understryka behovet av ett tydligare statligt ansvar för att Livsmedelsverkets kostråd ska kunna omsättas i praktiken. Det bör inte vara upp till enskilda kommuners ekonomi, organisation eller prioriteringar att avgöra om äldre får näringsriktiga, aptitliga och trygga måltider. **SKPF** menar att regeringen bör säkerställa nationella kvalitetskrav för mat och måltider inom äldreomsorgen, inklusive krav på

måltidsmiljö, personalkompetens inom nutrition samt uppföljning av undernäring. Utan sådana ramar riskerar kostråden att förstärka redan existerande skillnader mellan kommuner – där ett värdigt åldrande i praktiken blir en fråga om bostadsort snarare än om rättigheter.

SKPF anser sammanfattningsvis att:

- kostråden behöver kopplas till bindande krav på kvalitet i äldreomsorgen,
- staten bör ta ett större ansvar för finansiering och likvärdighet,
- mat och måltider ska erkännas som en central del av vård, omsorg och förebyggande folkhälsoarbete,
- äldres delaktighet och inflytande över maten måste stärkas,
- vägledningen kring när särskilda kostråd ska tillämpas för sköra äldre behöver förtydligas.

SKPF ser fram emot att Livsmedelsverket i det fortsatta arbetet fördjupar samverkan med pensionärsorganisationer som **SKPF** och bidrar till att kostråden blir ett verkligt verktyg för ett mer jämlikt, värdigt och hälsosamt åldrande.

Med vänlig hälsning,



Liza di Paolo-Sandberg

Förbundsordförande SKPF Pensionärerna