

Svenska folket lever allt mer ohälsosamt

54 organisationer: Vi kräver en nationell handlingsplan från regeringen

PUBLICERAD:MÅN 22 MAR 2021
UPPDATERAD:MÅN 22 MAR 2021



Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.



FOTO: TT, GETTY

Folkhälsan i Sverige stod redan innan covid-19 inför stora utmaningar. Vi äter mindre hälsosamt samtidigt som stillasittande och fysisk inaktivitet ökar. Nu krävs handling, därför måste regeringen besluta om en nationell handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och bättre matvanor, skriver 54 organisationer.

DEBATT

DEBATT. Folkhälsan i Sverige står inför stora utmaningar: [Drygt halva Sveriges vuxna befolkning lever nu med övervikt eller fetma](#), åtminstone 40 procent av oss äter ohälsosamt och i snitt sitter vuxna stilla nio timmar om dagen.

I dagarna kom också **alldeles färsk data som visar att övervikt och fetma bland ungdomar i gymnasieåldern fortsätter öka. Denna utveckling är särskilt oroande.**

Kopplingen mellan levnadsvanor och att drabbas av sjukdomar som fetma, cancer, hjärt-kärlsjukdomar och psykisk ohälsa är tydlig. Det är därför mycket oroande att utvecklingen av folkhälsan går åt fel håll. Och då har vi ännu inte räknat in effekterna av covid-19.

Orsakerna till att folkhälsan försämrats över tid är många, men framför allt handlar det om att det blivit svårare för individen att göra hälsosamma val. Till exempel påverkar matutbudet och längre öppettider i butiker och serveringsställen hur vi äter och en förändrad arbetsmarknad gör att färre har fysiskt aktiva arbetsuppgifter och fler sitter stilla.

Lyckligtvis vet vi att det går att vända trenden. Sjukdomar som orsakar lidande och för tidig död går att undvika. [80 procent av alla kranskärlssjukdomar](#) och stroke, samt [tre av tio cancerfall](#) kan förebyggas genom förändrade levnadsvanor som ökad fysisk aktivitet och bättre matvanor.

För att förändringen ska kunna ske krävs att regeringen visar aktiv politisk vilja. Det viktigaste regeringen kan göra är att besluta om en nationell handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och bättre matvanor.

Detta för att skapa strukturella förändringar som gör det lättare att göra hälsosamma val.

En sådan handlingsplan kan vända trenden och få effekt på folkhälsan. Stödet i samhället är stort och vi är många som står redo att kavla upp ärmarna och börja ta itu med problemen.

Det finns dessutom ett redan påbörjat arbete; både 2003 och 2016 fick [Livsmedelsverket](#) och dåvarande [Folkhälsoinstitutet](#) uppdrag av regeringen att skriva ett underlag till en liknande plan vi nu vill se. Bland annat listades [79 åtgärdsförslag som aldrig genomfördes](#), men som fortfarande är relevanta.

Viktigt då som nu är att en nationell handlingsplan för ökad fysisk aktivitet och bättre matvanor bidrar till hälsosamma matvanor för hela befolkningen och ökar den fysiska aktiviteten i vardagen och minskar stillasittandet. Det är också viktigt att jämlikheten i hälsa ökar.

Handlingsplanen behöver innehålla konkreta åtgärder och förslag. Det finns en växande samsyn och evidens kring vilken typ av insatser som krävs för att vända trenden.

Några exempel är:

- Utdred och besluta om hur offentliga styrmedel (subventioner, skatter, upphandlingsregler) kan öka utbudet och tillgången till näringsriktiga livsmedel.
- Öka incitamenten för hälsosam produktutveckling inom livsmedelsindustrin (till exempel mindre salt och socker, mer fullkorn samt nyckelhålmärkning).
- Garantera samhällsplanering och infrastruktur som gynnar fysisk aktivitet (t ex aktiva transportmedel, grönytor och cykelgarage).

- Öka det hälsofrämjande arbetet i vården (till exempel fysisk aktivitet på recept, hälsosamtal i alla regioner).
- Rikta insatser för utsatta grupper (som genom ökade medel för specifika målgrupper, ökad fysisk aktivitet i skolan utöver idrotten).

Vi vill att Sverige ska vara ett land där det är enkelt för alla att ha hälsosamma levnadsvanor, oberoende av kön, ålder, socioekonomi eller funktionshinder. Kort sagt en folkhälsa för alla.

Det är inte bara en rättighetsfråga och viktigt för alla de tusentals som drabbas varje år av sjukdomar och för tidig död. En bättre folkhälsa är också centralt för att bygga motståndskraft för kommande pandemier och hälsokriser och för att värna vården och dess resurser.

Kristina Sparreljung, generalsekreterare, Hjärt-lungfonden, initiativtagare till Folkhälsa för alla

Ulrika Årehed Kågström, generalsekreterare, [Cancerfonden](#), initiativtagare till Folkhälsa för alla

Oruba Abu-Hammam, tf. ordförande, Sveriges ungdomsråd

Christina Allaskog, ordförande Riksföreningen Äldres hälsa

Daniel Almgren, vd, Marathongruppen

Anders Andersson, generalsekreterare, Svenska dragkampförbundet

Susann Ask, ordförande, Dietisternas riksförbund

Martin Bergman, förbundsdirektör Göteborgs friidrottsförbund

Cecilia Bernard, generalsekreterare, Mentor Sverige

Eva Bjernudd, generalsekreterare, Korpen svenska motionsidrottsförbundet

Peter Brune, generalsekreterare, Warchild

Alexandra Charles von Hofsten, ordförande 1,6-miljonerklubben

Ing-Mari Dohrn, ordförande, Yrkesföreningar för fysisk aktivitet

Henrik Engblom, ordförande Svenska hjärtförbundet

Mikael Ericson, grundare, Barnens karta

Anette Eriksson, klubbchef, Båstads GIF

Johanna Forsberg, ordförande, Unga hörselskadade

Daniel Grahn, generalsekreterare, Erikshjälpen

Janna Hellerup Ulvselius, generalsekreterare, En frisk generation

Anna-Karin Hennig, generalsekreterare, [Scouterna](#)

Dag Johansson, generalsekreterare, Svenska kanotförbundet

Kerstin Kjellin, ordförande Neuro Stockholms länsförbund

Carolina Klüft, verksamhetschef Generation pep

Ida Kåhlin, förbundsordförande, Sveriges arbetsterapeuter

Matti Leijon, folkhälsovetare, Sätt Östergötland i rörelse.nu

Jonas Leth, generalsekreterare, Skolidrottsförbundet

Lars Lundström, generalsekreterare, Friluftsförbundet

Susann Magnusson, ordförande, Riksföreningen för skolsköterskor

David Mathiasson, verksamhetsledare, Fritidsbanken

Sofia Nankler, verksamhetschef, Centrum för fysisk aktivitet Göteborg

Anja Nordenfelt, verksamhetschef, Mamma united

Yvonne Nyblom, ordförande, Sveriges tandhygienister (STHF)

Emma Odsell Jangö, verksamhetschef, Hej främling!

Stefan Olsson, generalsekreterare Svenska friidrottsförbundet

Ole Petter Ottersen, rektor, Karolinska institutet

Fredrik Quistbergh, tränare och initiativtagare Stockholm Frame fotboll
Angela Refuerzo Larsson, generalsekreterare, Maktsalongen
Sineva Ribeiro, förbundsordförande, Vårdförbundet
Inger Ros, ordförande, Riksförbundet HjärtLung
Ann-Kristin Sandberg, förbundsordförande, Riksförbundet Attention
Karin Schulz, generalsekreterare, Mind
Kjell Selander, ordförande, Brain athletics
Frode Slinde, prefekt, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet
Helen Stjerna, generalsekreterare, A Non smoking generation
Åsa Strahlemo, förbundsordförande, Delaktighet handlingskraft rRörelsefrihet (DHR)
Mattias Sunneborn och Jenny Åkervall, initiativtagare 100 trappsteg
Karl Svansbo, ordförande, Wallby DK
Susanne Söderholm, förbundschef, Svenska orienteringsförbundet
Micke Thorén, vd, En svensk klassiker
Helena Thybell, generalsekreterare Rädda Barnen
Pia Watkinson, generalsekreterare, Cancerrehabfonden
Anitha Wijkström, förbundsordförande, SRAT
Jahja Zeqiraj, ordförande, Göteborgsvarvet
Chaim Zlotnik, förbundsordförande, Sveriges tandläkarförbund