

# Coronapandemin och matvanor

## En prognos om kort- och långsiktiga effekter

Coronapandemin kan påverka folkhälsan i befolkningen, både på kort och lång sikt. I den här rapporten sammanfattar Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) pandemins potentiella effekter på matvanor. På kort sikt ökar risken för felaktig information om kosttillskott i marknadsföringssyfte som ett skydd mot virus. Ungdomars matvanor kan påverkas negativt av gymnasieskolans stängning. På lång sikt riskerar socioekonomiska skillnader i matvanor att förstärkas på grund av fallande hushållsinkomster i pandemins och den ekonomiska krisens spår.

## Bakgrund

### Dubbelriktad koppling mellan matvanor och coronapandemin

Det finns tydliga tecken på att kroniska sjukdomar såsom fetma, hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer ökar risken att avlida i covid-19 (1). Fetma, som fortsätter att öka i Sverige (2), leder exempelvis till en lågradig kronisk inflammation, vilket ger ett stort immunförsvar (3). Det kan i sin tur kan vara problematiskt under den pågående pandemin. Ohälsosamma matvanor är en starkt bidragande faktor till dessa kroniska sjukdomar (4).

Vårt allmänna hälso- och näringstillstånd påverkar alltså vår förmåga att tackla denna virussjukdom. Å andra sidan är det sannolikt att virusets intåg i samhället påverkar våra matvanor både direkt och indirekt på kort och lång sikt.

## Kortsiktiga effekter på matvanor

### Risk för överdosering av kosttillskott

Under den pågående coronapandemin marknadsförs megadoser av kosttillskott och olika hälsokostpreparat i sociala medier med argument om att det ”boostar” immunförsvaret och skyddar mot virus och bakterier. Det är felaktig information som innebär en risk för överdosering, onödiga kostnader och negativa effekter på immunförsvaret. Det finns ingen vetenskaplig evidens för att överdosering med vissa näringsämnen eller kosttillskott skulle minska risken för smitta eller dess konsekvenser. För vissa näringsämnen, såsom järn, kan ett för högt intag till och med leda till nedsatt immunförsvar (3).

### Risk för minskat intag av frukt och grönsaker

På kort sikt verkar det inte finnas någon överhängande risk för att det skulle bli brist på livsmedel i Sverige på grund av coronapandemin. Handel av mat över nätet har ökat markant sedan pandemins början, men det påverkar troligen inte valet av livsmedel, det vill säga kostens sammansättning. Att färre går på restaurang som en följd av pandemin skulle kunna påverka matvanorna både till det bättre och till det sämre, beroende på typ av matställe och individens förmåga

att själv tillaga hälsosamma måltider i hemmet.

Däremot kan produktionen av frukt och grönsaker från både Sverige och övriga Europa komma att minska som en följd av brist på säsongsarbetskraft inom lantbruket från länder utanför EU, vilket uppmärksammats av livsmedelshandlarna. Detta innebär en risk för prishöjning på frukt och grönsaker, vilket skulle kunna slå hårdast mot grupper med låga inkomster och personer utan jobb som redan innan krisen hade lägst intag av just frukt och grönsaker.

För att nå upp till Livsmedelsverkets rekommendation för intag av frukt och grönt behöver man äta dessa livsmedel mer än tre gånger per dag. Enligt Folkhälsomyndigheten var andelen som uppgav att de äter frukt och grönt mer än tre gånger per dag 29 procent bland kvinnor och 14 procent bland män år 2018 (5). Andelen var alltså låg redan innan pandemin. Dock kommer prisökningen förmodligen vara kortvarig och produktionen återgå till det normala så snart gränserna till EU öppnas igen.

### **Skolelevers matvanor kan påverkas negativt**

Den tillfälliga stängningen av gymnasieskolor kan tänkas ha en negativ effekt på ungdomars matvanor eftersom skolmåltiden generellt sett är mer näringsriktig än ungdomars kost i övrigt (6) och att gymnasieungdomarna nu får ta eget ansvar för sin lunch under en längre period. Vissa kommuner har insett denna risk och har börjat tillhandahålla luncher för sina gymnasieelever.

### **Äldre kan behöva hjälp att handla mat**

Personer över 70 år rekommenderas att hålla sig isolerade under pandemin, vilket försvårar matinköp. Många beställer matleveranser till dörren. Det kan dock finnas äldre och socialt utsatta personer som inte använder internet och som inte får hjälp av andra att handla under pandemin. Det kan därför finnas risk att dessa grupper inte får i sig den mat de behöver.

## **Långsiktiga effekter på matvanor**

### **Med rätt stöd kan matvanor förbättras**

Kunskapen om att ohälsosamma matvanor ökar risken för utveckla kroniska sjukdomar och dess betydelse för immunförsvarets funktion kan på sikt leda till att individer är villiga att förbättra sina matvanor. Det är dock viktigt att beakta att grupper med låg socioekonomisk status kan behöva annan typ av stöd än bara kunskapsstöd för att förbättra sina matvanor, till exempel strukturella förändringar i miljön, ett hälsosamt och prisvärt utbud av mat och måltider samt gemensamma insatser på flera arenor i lokalsamhället (7).

### **Sociala skillnader i matvanor kan öka**

Coronapandemin har redan i dag lett till en ekonomisk recession. Detta ökar risken att spä på existerande sociala skillnader i matvanor (8). En ekonomisk recession skulle sannolikt inte påverka kvaliteten av matvanor hos högutbildade och höginkomsttagare särskilt mycket, då en hälsosam kost inte nödvändigtvis är dyrare än en ohälsosam om man i huvudsak äter växtbaserat. De med låg inkomst och kort utbildning tenderar att äta mer av energitäta, näringsfattiga livsmedel och mindre av hälsosamma livsmedel som till exempel grönsaker och fisk, som har en högre kostnad per kalori (8).

Med sjunkande hushållsinkomster finns en risk att denna tendens förstärks och

att sociala skillnader i matvanor ökar.

Studier från andra länder ger dock ingen entydig bild hur ekonomisk recession påverkar människors matvanor (9). En isländsk studie av den finanskrisen 2008–2010 visade att intaget av frukt ökade stadigt under decenniet innan krisen och minskade något när krisen pågick (10). Intaget av sötsaker fortsatte på hög nivå under krisen men började minska direkt när den var över. Liknande studier från Sverige saknas.

## Rekommendationer till beslutsfattare

Här är några viktiga råd och vetskaper som kan vara behjälpliga för beslutsfattare:

- Allmänheten behöver få lättillgänglig information om hur man kan laga näringsriktiga måltider för en relativt låg kostnad.
- Genomförande av kvalificerade och rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer behöver öka. Här gäller det att särskilt uppmärksamma till exempel män, som generellt sett är mer överviktiga och har sämre matvanor än kvinnor.
- Under pågående pandemi och efterföljande ekonomisk kris är det viktigt att uppmärksamma äldre och socialt utsatta grupper som kan behöva extra måltider och extra stöd med matlagning och inköp.

## Råd till allmänheten

- Var extra noga med att äta en varierad och näringsrik kost under pandemin. Att vara välnärd är nämligen en viktig förutsättning för ett optimalt fungerande immunförsvar. Det gäller speciellt äldre och andra riskgrupper med underliggande sjukdomar där ett nedsatt immunförsvar kan bero på näringsbrist.
- Följ Livsmedelsverkets kostrekommendationer och lyssna inte på desinformation som sprids i sociala medier gällande påstådda mirakulösa effekter av vissa näringsämnen mot virus. Läs Livsmedelsverket kostråd här: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor>

## Referenser

1. Socialstyrelsen. Identifiering av riskgrupper som löper störst risk att drabbas av ett särskilt allvarligt sjukdomsförlopp vid insjuknande i covid-19. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/identifiering-av-riskgrupper-covid19.pdf>
2. Folkhälsomyndighetens statistikdatabas. Övervikt och fetma. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/halsa/overvikt-och-fetma/>
3. Childs CE, Calder PC, Miles EA. Diet and Immune Function. *Nutrients*. 2019;11(8).
4. Global Burden of Disease Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-72.
5. Folkhälsomyndigheten. Mat och fysisk aktivitet. 5. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livs villkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>
6. Eustachio Colombo P, Patterson E, Elinder L, Lindroos AK. The importance of

school lunches to the overall dietary intake of children in Sweden—a nationally representative study. Public health nutrition. 2020. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/importance-of-school-lunches-to-the-overall-dietary-intake-of-children-in-sweden-a-nationally-representative-study/CDEB59E71D95F2C0BFBB1A27422AE46C>

7. Boelsen-Robinson T, Peeters A, Beauchamp A, Chung A, Gearon E, Backholer K. A systematic review of the effectiveness of whole-of-community interventions by socioeconomic position. *Obes Rev.* 2015;16(9):806-16.
8. Statens Offentliga Utredningar. Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa. Stockholm; 2017.
9. Margerison-Zilko C, Goldman-Mellor S, Falconi A, Downing J. Health Impacts of the Great Recession: A Critical Review. *Curr Epidemiol Rep.* 2016;3(1):81-91.
10. Asgeirsdottir TL, Corman H, Noonan K, Reichman NE. Lifecycle effects of a recession on health behaviors: Boom, bust, and recovery in Iceland. *Econ Hum Biol.* 2016;20:90-107.

## Läs mer

I CES rapportserie om coronapandemins potentiella effekter på folkhälsan utreds även

- alkoholvanor
- fysisk aktivitet
- narkotikabruk
- psykisk hälsa
- rökning
- sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter
- socioekonomiska skillnader.

Du hittar alla rapporter på [www.folkhalsoguiden.se/coronapandeminseffekter](http://www.folkhalsoguiden.se/coronapandeminseffekter)