



**KÖTT & CHARKUTERI
FÖRETAGEN**

Swedish Meat Industry Association

Uppdaterade kostråd för äldre 65+

Diarienummer: 2026/00484

Remissvar

Stockholm/2026-03-03

Remiss - Uppdaterade kostråd för äldre 65+

Diarienummer: 2026/00484

Kött- och Charkuteriföretagen (KCF) tackar för möjligheten att lämna synpunkter på Kostråd för äldre 65+.

Kött och Charkuteriföretagen (KCF) representerar den svenska kött- och charkuterinäringen, en sektor som bidrar till näringsrika måltider, levande landsbygd, sysselsättning och en robust livsmedelskedja i hela Sverige. Vi representerar cirka 70 medlemsföretag som tillsammans omsätter drygt 34 miljarder kronor och sysselsätter närmare 8 000 personer i hela landet. Våra medlemmar står för cirka 20 procent av den svenska livsmedelsindustrin och spelar en nyckelroll i livsmedelsförsörjningen och beredskapen i Sverige.

Vi välkomnar Livsmedelsverkets helhetsansats i utformningen av kostråd för äldre 65+, och att kött och charkuterier lyfts fram som bra komponent i måltiden för äldre, som många gånger behöver få i sig näringstät mat med högvärdigt protein som dessutom bidrar till matlust och glädje. Dessa perspektiv anser vi bör genomsyra rekommendationer både generellt till vuxna och för skolmåltider.

Vi har tagit del av Svenskt Köttets remissvar och instämmer i allt väsentligt, men vill understryka följande synpunkter.

Definitionen av chark

Skrivningarna i kostråden för äldre bekräftar än en gång att definitionen av begreppet charkuterier är otydlig. I kostråden så står det att *"Charkprodukter är kött som har behandlats genom rökning, rimning, saltning eller med konserveringsmedel som nitrat. Eftersom behandlingsmetoder och tillsatser misstänks vara en riskfaktor ingår även chark baserat på fågelkött (vitt kött) här"*.

En stor grupp av olika livsmedel hamnar under definitionen av chark, inklusive många fågel och kycklingprodukter, med olika sammansättning och tillverkningsmetoder. Att fågel och kycklingprodukter, som har saltinjicerats eller behandlats genom nämnda metoder, definieras som chark framgår enbart under avsnittet för rött kött. Vi anser att detta bör omnämnas under avsnittet för "Vitt kött och fågel" för tydlighetens skull. Alternativt att charkuterier får ett eget avsnitt som då inkluderar samtliga produktgrupper som berörs dvs både rött kött och vitt kött samt även vegetarisk chark. Oavsett så önskar vi en stringens i hur charkuterier behandlas i texten.

Vi konstaterar också att mer kunskap/forskning krävs om mekanismerna om vad det är i charken som påverkar hälsan. Behandlingsmetoder och tillsatser misstänks vara bidragande faktorer, men det har inte bekräftats. Inte heller hur behandlingsmetoder och tillsatser påverkar andra produkter exempelvis fisk och grönsaker.

Vi efterfrågar alltså också mer forskning och kunskap på området och med tanke på de många osäkerheter som omgärdar begreppet "chark" föreslår vi att större fokus läggs på att beskriva vilka egenskaper som ska begränsas (exempelvis hög salthalt, hög andel mättat fett osv) snarare än generellt begränsa en stor och mycket differentierad produktkategori.

KCF anser att definitionen av chark är så otydlig att kostrådets vägledande syfte försvåras. Otydligheten blir därmed problematisk för hur den här typen av dokument ska tolkas.

Vi vill också påpeka att nitrat inte används som tillsats av någon producent, det är tillsatsen nitrit som används.

Hälsoaspekter

"Kött bidrar också med enkelomättade fettsyror, men även mättade fettsyror och transfett i varierande grad"

Vi ställer oss frågande till om det är relevant att lyfta fram transfetter kopplat till kött. Livsmedelsverket konstaterar själva på sin hemsida att det rör sig om mycket små mängder och att det finns andra källor som bidrar mer till det totala intaget av transfettsyror.

Även här önskar vi en stringens, denna gång över hur transfett benämns i riktlinjerna. Om livsmedelsverket anser att transfetter är relevant att lyfta bör det hanteras likvärdigt och därmed lyftas under alla de områden där transfetter förekommer dvs även under mejeri och i samband med produkter som innehåller industriellt framställda transfettsyror.

Kött och demens

Sid 35 i riktlinjerna står det att *"I en metaanalys konstaterades att ett högt intag av rött kött inte kunde kopplas till risk för kognitiv nedsättning och demens. Däremot var ett högt intag av processat kött, det vill säga charkprodukter, kopplat till högre risk för kognitiv nedsättning och demens, men det är oklart om det gäller specifikt för äldre (Livsmedelsverket. Ericson et al., 2025)"*

Vi ställer oss frågande till varför livsmedelsverket tar upp denna aspekt då man inte har funnit en koppling mellan rött kött och demens, och inte heller klaggjort om äldres intag av charkuterier bidrar till kognitiv nedsättning och demens. Om det finns oklarheter bör det inte tas upp i riktlinjerna.

I det nämnda stycket på sid 35 ser vi återigen hur begreppen "chark" och "processat kött" blandas samman. Det späder på förvirringen kring begreppen och osäkerhet kring vilka produkter som avses och försvårar därmed dokumentets syfte att bistå med vägledning. Detta bekräftar att charken bör få ett eget kapitel i kostråden.

Hög konsumtion

På sid 35 står det att: *"Enligt Global Burden of Disease (GBD) står en hög konsumtion av chark och rött kött för det första respektive tredje största delen av matrelaterad ohälsa (Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), 2025) (Institute of Health Metrics and Evaluation, 2024)".*

Vi önskar ett förtydligande om vad en "hög konsumtion" innebär och att detta ställs i relation till konsumtionen i Sverige.

Behov av nya matvaneundersökningar

Vi kan konstatera att de matvaneundersökningar som Livsmedelsverket refererar till är 15 år gamla och vi vill i detta sammanhang lyfta att vi ser ett stort behov av nya matvaneundersökningar. Den senaste som gjordes, Riksmaten vuxna är från 2010-2011. Livsmedelskonsumtionen har förändrats så mycket sedan den genomfördes, inte minst när det gäller konsumtion av rött kött och chark gjord på rött kött, att det är tveksamt om referenser alls är relevanta.

Målgruppsanpassning

Vi välkomnar att Kostråden för äldre bekräftar att olika personer har olika behov av näringstät mat, och att kostråden öppnar upp för anpassade råd för sköra äldre. Vi hoppas på att få se samma resonemang för andra grupper i samhället som också har stort behov att få i sig näringstät livsmedel exempelvis

den stora andel unga kvinnor som i stor utsträckning lider av järnbrist. Målgruppsanpassning av kostråd bör göras oavsett ålder på målgruppen.

Kött och chark är bra proteinkällor

Det är bra att kött uppmärksammas som en bra källa till protein. Det konstateras i råden att *"undernäring hos äldre orsakas av brist på protein, energi och andra viktiga näringsämnen"* och att *"protein från olika källor som kött, fisk, fågel, ägg, mejeriprodukter, nötter och baljväxter bör prioriteras i kosten"*. Däremot saknar vi den stora kategorin charkuterier av rött kött som även den bidrar med protein. Vi skulle därmed önska att även chark tydliggörs som en bra proteinkälla och att detta läggs till som ett exempel på livsmedel som bidrar till protein.

Sammanfattningsvis

Vi är positiva till att riktlinjerna uppmärksammar att kött och charkuterier bidrar med såväl näring, protein och inte minst mattglädje för äldre. För äldre med minskad aptit är detta särskilt viktigt. Målgruppsanpassning är viktigt, oavsett ålder, och vi skulle önska att detta även kan tillämpas i andra riktlinjer exempelvis riktlinjerna för skolmåltider.

Vi önskar att kött, och i synnerhet charkuterier, hanteras med stringens jämfört med andra varugrupper i kostråden. Detta är angeläget för att kostråden för äldre ska nå upp till syftet att vara ett vägledande dokument.

Vi vill understryka att vi gärna är med och bidrar mer aktivt i dialogen och arbetet framåt, för att bistå med kunskap och insikter om den svenska kött- och charkuteribranschen.

Med vänlig hälsning,
Ulrika Norvell, Hållbarhetsansvarig
Magnus Därth, VD

Kött och Charkuteriföretagen (KCF)

