

EXEMPEL: HJÄRTMÄRKTA MÅLTIDER

## Hälsosam mat behöver inte vara dyrare – tvärtom



1 gram  
mindre salt



Inbesparingen  
per år hela

**26 miljoner €**

## EXEMPEL HJÄRTMÄRKTA MÅLTIDER: Hälsosam mat behöver inte vara dyrare – tvärtom

Kommunen kan enkelt främja invånarnas hälsa genom att i samband med måltidstjänsterna erbjuda hälsosam mat som baserar sig på de finländska näringsrekommendationerna. Nästan en miljon finländare äter till exempel skolmåltider dagligen.

Hjärtmärkta måltider gör det enklare att välja en hälsosam måltid och tillreda mat som uppfyller rekommendationerna. När en måltid uppfyller kriterierna för en hjärtmärkt måltid, motsvarar mängden salt, fett och mättade fetter rekommendationerna.

Hjärtmärkta måltider serveras redan i ungefär 250 restauranger. I synnerhet aktörer på den offentliga sidan deltar, till exempel kommuner och sjukvårdsdistrikt.

En satsning på hälsosam mat är en bra och effektiv investering för kommunen, eftersom den främjar hälsan och arbetsförmågan hos kommuninvånare i alla åldrar. De hälsosamma måltiderna är ett bra stöd när det gäller att utveckla sunda matvanor, och i bästa fall överförs modellen också till hemmen.

### Kostnader:

Enligt Hjärtförbundets utredning blir hjärtmärkta måltider inte dyrare än vanligt för kommunerna. För nyttjanderätten av Hjärtmärket betalas en liten årlig avgift.



**Ett liv**  
Njut varje dag.



Ett liv -hälsotalko arbetar i Finland för att stödja människors hälsa och välbefinnande genom hela livet. I projektet samarbetar Hjärtförbundet, Diabetesförbundet, Filha, Andningsförbundet, Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Cancerorganisationerna och Hjärtförbundet. Duodecim är med som expertorganisation.

## Inbesparingar:

Ett exempel på hur man kan åstadkomma inbesparingar är att minska på saltet. Man har uppskattat att en hjärtmärkt måltid innehåller 1–2 gram mindre salt.

Om finländarna åt 1 gram mindre salt per dag, skulle de årliga hälso- och sjukvårdskostnaderna minska med 51–87 miljoner euro. Institutet för hälsa och välfärd har räknat ut att om hela befolkningen skulle äta två gram mindre salt per dag, skulle antalet nya hjärtinfarkter per år minska med t.o.m. 1080 och cirkulationsstörningar i hjärnan med 690. Ett minskat saltintag skulle sänka hälso- och sjukvårdskostnaderna med 200 miljoner euro per år och öka antalet friska levnadsår med 5000 per år.

Med hjälp av massbespisning kan man påverka endast en del av befolkningen. ”Massbespisningen har stor betydelse för finländarnas kostintag, 30–50 % av alla yrkesverksamma eller studerande äter lunch i en personalmatsal.” (Kiiskinen m.fl., 2008) Kalkylmässigt har alltså hjärtmärkt massbespisning i bästa fall en inverkan om 30–50 % på den mängd salt befolkningen får i sig vid måltider. Om 30 % av befolkningen skulle äta 1 g mindre salt per dag, skulle det enligt de mer optimistiska uppskattningarna (87 M€) betyda en inbesparing på ungefär 26 miljoner euro i hälsoutgifter varje år.

## Observera:

En begränsning i undersökningen anses vara osäkerhetsfaktorer i anslutning till datainsamlingen. När modellen utvecklades beaktades det minskade saltintaget och lägre blodtryck som observerats i undersökningar. I undersökningen höll man sig till dessa grunduppskattningar, och man beaktade inte eventuell inverkan av minskat saltintag på något annat än sänkning av blodtrycket. Slutsatserna om effekterna av minskat saltintag på basen av ålder och ras grundade sig på kliniska undersökningar, men deras betydelse för hela befolkningen kan inte bedömas utgående från detta.

## Källor:

- Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. NEJM 2010; 362: 590 -9.
- Docent Antti Julas presentation vid THL:s (Institutet för hälsa och välfärd) seminarium 'Suola – Näkymätön vaara' (Saltet - En osynlig fara) 8.2.2011
- <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>



**Ett liv**  
Njut varje dag.



Ett liv -hälsotalko arbetar i Finland för att stödja människors hälsa och välbefinnande genom hela livet. I projektet samarbetar Hjämförbundet, Diabetesförbundet, Filha, Andningsförbundet, Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Cancerorganisationerna och Hjärtförbundet. Duodecim är med som expertorganisation.