

Motion till riksdagen 2022/23:525

av **Markus Wiechel (SD)**

Optimalt näringsintag

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om en översyn av rekommendationer om dagligt näringsintag och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Som konsumenter är vi alla vana vid texten ”rekommenderat dagligt intag” på olika livsmedelsförpackningar. Detta anges normalt som vägledning för att förstå behovet av exempelvis vitaminer och mineraler. Genom ökad medvetenhet om behovet av olika ämnen kan fler undvika sjukdomar, men också få ett bättre mående rent generellt i livet. Det är därför naturligtvis positivt med denna information, men flertalet näringsexperter har lyft ett problem med nuvarande förhållningssätt just för att det rekommenderade dagliga intaget främst bör ses som en miniminivå snarare än en allmän rekommendation. Vid kosttillskott finns det närmare bestämt tre huvudsakliga klassificeringar idag som står för olika slags dosering:

1. Rekommenderat dagligt intag (RDI) är den mängd man behöver för att inte få bristsjukdomar. På samtliga produktförpackningar måste innehållet av enskilda näringsämnen anges i relation till RDI (i procent) och det är denna som i dag används som riktlinjer av Livsmedelsverket, Socialstyrelsen, vården och dietister.
2. Optimalt dagligt intag (ODI) är den dos man behöver för att optimera kroppens funktion och ger därför möjlighet att förebygga och stärka kroppens fysiologiska balans. Optimala doser innehåller tillräckliga mängder för att stärka immunförsvaret och andra kroppssystem för att må bra och för en god hälsa.
3. Terapeutiskt dagligt intag (TDI) är en i många fall betydligt högre dosering som oftast används under uppsikt av personer med spetskompetens och under en mycket begränsad tid. Det kan användas för att komma till rätta med specifika hälsobesvär genom näringsterapi (även kallat näringsmedicin).

Mot bakgrund av rådande förhållningssätt i Sverige menar näringsterapeuter att ODI av förklarliga skäl vore en betydligt bättre nivå för den generella konsumenten att förhålla sig till. Detta eftersom RDI främst går ut på att man med kosten enbart ska minimera näringsbristerna samtidigt som ODI handlar om att optimera intaget och dess effekt, istället för att bara undvika så kallade bristsjukdomar. Om man jämför nivåerna enligt Näringsmedicinska uppslagsboken, finns det en slående skillnad:

RDI-nivå för C-vitamin: 60–100 mg

ODI-nivå för C-vitamin: 2 000–12 000 mg

RDI-nivå för D-vitamin (vuxna): 5 µgram

ODI-nivå för D-vitamin (vuxna): 25–50 µgram

RDI-nivå för vitamin B12: 3–4 µgram

ODI-nivå för vitamin B12: 25–100 µgram

Livsmedelsverkets nuvarande rekommendationer (som anses vara baserade på en samhällskollektivistisk nivå) skiljer sig från motsvarande myndigheter i flera andra länder, såsom USA. Anledningen till att man inte rekommenderar större doser handlar om rädslan för eventuella farmakologiska eller toxiska effekter. Denna tes stämmer överens med det mer extrema TDI, som ändå bör ske under kontrollerade former, dock inte alls rörande ODI. Det är vida känt att det i dag finns en mycket stor kunskap om näringsmedicin och hur olika näringsämnen kan påverka hälsan positivt. Vidare finns det tack vare en lång rad vetenskapliga studier en god kännedom om vilka doser som vi rent generellt bör inta för att förbli vid god hälsa. Trots detta ser vi att Livsmedelsverket är sena med att revidera sina rekommendationer, varför man ligger efter länder som exempelvis USA (där mycket av vetenskapen rörande detta också finns). En moderniserad syn på detta skulle innebära såväl fysiska som psykiska förbättringar för människor, samtidigt som det skulle kunna minska behovet av olika läkemedel eller annan sjukvård.

Särskilt i dag är det viktigt att öka medvetenheten. En engelsk studie har bland annat visat hur näringsinnehållet i maten har minskat dramatiskt sedan 1940-talet, till stor del för att man på olika sätt har optimerat matproduktionen. Andra faktorer som påverkat näringsintaget negativt är ett ökat intag av raffinerad kost samtidigt som vi ser en ökad stress. Kroppens egen förmåga att i detta sammanhang klara av att försvara sig mot gifter, sjukdomsalstrande organismer och dylikt är helt enkelt beroende av den näringstillförseln. Det är inte rimligt att konsumenter rent generellt får bilden av att RDI skulle vara en optimal dos, eller ens rekommenderad, när den i själva verket är en minimidos för att inte bli sjuk. Regeringen bör därför uppdra åt Livsmedelsverket och eventuella andra aktörer att se över sina rekommendationer till allmänheten rörande näringsintag.

Markus Wiechel (SD)