

Dokumenttyp Riktlinje	Ansvarig verksamhet Hållbar utveckling	Version 2	Antal sidor 5
Dokumentägare Jannette Grahn Vera Folkhälsostrateg	Fastställare Regionstyrelsen	Giltig fr.o.m. 2023-02-21	Giltig t.o.m. 2025-02-21

Hållbara och hälsosamma matval

Gäller för: Region Värmland

Bakgrund

Region Värmlands vision är livskvalitet i världsklass. Regionen ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, regional tillväxt, kultur, bildning och folkhälsa. Visionen innebär att regionen ska bidra med trygghet, välfärd och livskvalitet för alla i Värmland. Effektmålen att jobba för är god och jämlik hälsa, hållbar organisation, trygga och nöjda invånare och attraktiv och hållbart Värmland. Hälso- och sjukvården är regionens största verksamhet där ett viktigt uppdrag är att arbeta förebyggande mot ohälsa och att ge effektiv och personcentrerad vård på patientens villkor. Ovanstående uppdrag ska också genomföras i mat och måltider.

Riktlinjen bidrar till målsättningen i Region Värmlands folkhälsostrategiska plan, miljöplan och Värmlandsstrategin. De har gemensamt som utgångspunkt att främja hälsa, livskvalitet och hållbar utveckling¹ utifrån invånarnas och miljöns behov.

Ägandeskapet hos riktlinjen ligger hos Hållbar utveckling (folkhälsovetare/strateg och miljövetare/strateg), men för framtagande och revidering krävs ett tvärprofessionellt samarbete med hälso- och sjukvården (dietist och överläkare område slutenvård) och Regionservice (kostvetare/strateg). För förverkligande av riktlinjen krävs det rutiner som hälso- och sjukvården, Regionservice och Hållbar utveckling ansvarar för.

Matvanornas betydelse för hälsan och miljön

Mat, miljö och hälsa hänger ihop ur flera aspekter. Näringsriktig mat har stor potential att förbättra hälsan och är oftast bättre ur miljö- och klimatsynpunkt jämfört med ohälsosam mat. Matvanorna har betydelse för att förebygga och behandla sjukdom, för rehabilitering samt för att förhindra återinsjuknande.

Att mat som är bra för hälsan också är bra för miljön betonas i Livsmedelverkets evidensbaserade kostråd som sammanfattas i skriften "Hitta ditt sätt"². Kostråden bygger på Nordiska Näringsrekommendationer³ där stort fokus ligger på kvalitén i maten.

¹ En utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov, Brundtlandrapporten 1987.

² Hitta ditt sätt, Livsmedelverket 2012. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/>

³ Nordic Nutrition Recommendations 2012 (NNR 2012). <http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A704251&dswid=5263>

Region Värmland lagar drygt en miljon måltider per år till patienter, studerande, omsorgskunder i värmländska kommuner och besökare i egna restauranger och caféer. Vilka krav som ställs på de livsmedel som köps in, vilken typ av mat som erbjuds samt hur måltiderna produceras och komponeras, har stor betydelse för både hälsan och miljön. Vad regionen erbjuder är också viktigt ur en pedagogisk synvinkel, eftersom patienter tar med sig ett kostbudskap hem efter sjukhusvistelsen baserat på vad vi erbjudit under vårdtiden. Regionen ska tillhandahålla goda, näringsriktiga och säkra måltider för våra målgrupper.

Matvanornas betydelse för en jämlik hälsa

Det finns en skillnad i konsumtionen av mat mellan olika grupper i samhället, till exempel mellan män och kvinnor, människor i stad och landsbygd och mellan grupper med olika socioekonomiska förutsättningar. Vad människor äter påverkas av många faktorer, till exempel utbud, pris, smak, tillgänglighet, kultur, socioekonomi och sociala normer. Studier visar att en medveten satsning på mer hälsosamma utbud av mat kan påverka försäljning och konsumtion positivt.⁴

Matvanornas betydelse vid sjukdom

Maten på sjukhus är en del av den medicinska behandlingen och en god nutritionsstatus hos patienten kan vara en förutsättning för att annan behandling ska ge effekt. Hur avdelningarna ska jobba med nutrition finns beskrivet i nutritionsvårdsprocessen, som är baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet. God, och behovsanpassad mat som patienten äter upp är grundläggande för att främja tillfrisknande, förhindra undernäring och öka välbefinnandet. Vid sjukdom ökar risken för undernäring med konsekvenser som minskad muskelmassa, försämrad sårhäkning, förvirringstillstånd och ökad sårbarhet mot infektioner. Socialstyrelsen kräver individuellt anpassad kost med högre energi- och proteininnehåll samt vid behov varierande konsistenser.⁵

Hållbar måltidsförsörjning

För att utvecklingen av regionens måltidsförsörjning ska vara hållbar måste både den ekonomiska, sociala och miljömässiga dimensionen finnas med. Avtalstrohet och minskat matsvinn är exempel på viktiga aspekter för en ekonomisk hållbarhet. Social hållbarhet innefattar bland annat allas lika möjlighet till god och hälsosam mat inom regionens måltidsförsörjning och att råvarorna produceras på ett sätt där goda arbetsvillkor säkerställs. För en ekologisk hållbarhet ska matproduktionen orsaka så lite negativ inverkan på miljön och klimatet som möjligt.

Genom att efterfråga och öka inköpet av närproducerade livsmedel stärker vi den lokala och regionala livsmedelsbranschen mot ökad produktion och förädling samt deras förmåga till långsiktigt hållbar omställning. En sådan utveckling bidrar till samtliga dimensioner av hållbarhet genom minskade transporter, minskat omvärldsberoende, högre grad av självförsörjning och bättre beredskap⁶.

⁴ Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/v/var-livsmiljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik-halsa2/?pub=93308>

⁵ Att förebygga och behandla undernäring (socialstyrelsen.se)

⁶ Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/v/var-livsmiljos-betydelse-for-en-god-och-jamlik-halsa2/?pub=93308>

Genom att hushålla med jordens resurser och göra hälsosamma förändringar i matvanorna säkrar vi mat för framtiden, minskar utvecklingen av folksjukdomar samt den negativa miljöpåverkan. På så sätt ökar även förutsättningarna för att nå de globala målen för hållbar utveckling i Agenda 2030⁷.

Riktlinjen för hållbara och hälsosamma matval har framför allt positiv påverkan på följande mål i Agenda 2030:



Syfte

Riktlinjens syfte är att underlätta för hållbara och hälsosamma matval hos patienter, medarbetare, studerande, besökare och invånare.

Mål

- Regionen ska bidra till att patienter, besökare, personal, studerande och invånare äter mer hälsosamt och hållbart.
- Regionen ska öka tillgången till hållbar och hälsosam mat.
- Regionen ska vara en förebild för hållbara och hälsosamma matval.

Fokusområden

För att nå målet med riktlinjen fokuseras arbetet på nedanstående områden.

1. Upphandling och inköp av livsmedel

Vid upphandling och inköp av livsmedel ska produkter eftersträvas som är hälsosamma utifrån Nordiska Näringsrekommendationer, uppfyller krav motsvarande svensk lagstiftning inom livsmedelsproduktion och djursköt, har ett lågt klimatavtryck, är närproducerade⁸, ekologiskt certifierade och producerade under goda arbetsvillkor.

2. Avtal med externa leverantörer av måltider inom regionens verksamheter

Riktlinjen ska tillämpas av upphandlade leverantörer där produktion och/eller servering av måltider inom regionens verksamheter ingår.

3. Planering och genomförande av patientmåltider inom regionens verksamheter

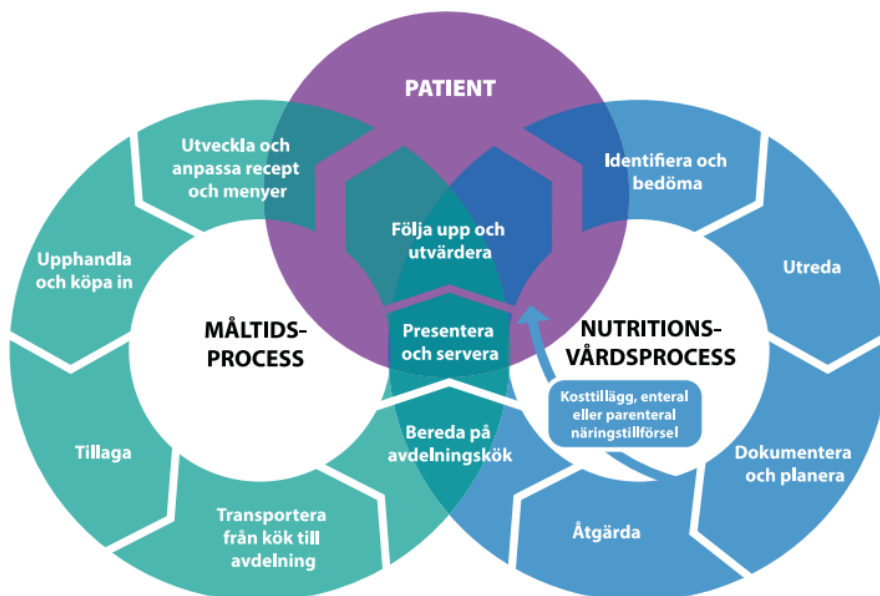
Patientmåltiderna ska planeras utifrån Livsmedelsverkets *Nationella riktlinjer för måltider på sjukhus*⁹ och Socialstyrelsens *Att förebygga och behandla undernäring*. Dessa riktlinjer i kombination med Socialstyrelsens *kunskapsstöd kring specifika sjukdomstillstånd*, som är under uppbyggnad, utgör basen för hur måltider ska planeras och genomföras inom hälso- och sjukvårdens slutenvård. Vi ska bedriva personcentrerad vård, det vill säga vi ska sätta patienten i centrum i arbetet med mat och

⁷ Agenda 2030. <http://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/>

⁸ Enligt Region Värmlands Miljöplan 2021–2024 är definitionen "Närproducerat är produkter producerade i Värmland eller i angränsning till länet."

⁹ [Nationella riktlinjer för måltider på sjukhus \(livsmedelsverket.se\)](http://nationella.riktlinjerfor.maltider.pasjukhus.se)

måltider på sjukhus. Måltids- och nutritionsvårdsprocessen är komplex och involverar upphandling av livsmedel, tillagning och transport till avdelningens verksamhet där patientkontakt sker. Avdelningen ska identifiera och bedöma nutritionsstatus, hjälpa patient med meny- och måltidsval, servering och utvärdera effekt av måltiden som en del av behandlingen. Att få individuellt anpassad kost utifrån nutritionsstatus, allergier, sjukdomstillstånd är en fråga om patientsäkerhet, det ansvaret delas mellan måltidsproducerande verksamhet samt vårdavdelningarna. Måltids- och nutritionsvårdsprocessen beskriver det samarbete och dialog som krävs mellan olika verksamheter och yrkesgrupper för att rutinerna för måltider på sjukhus ska bli så bra som möjligt – för patienten.



4. Planering, beställning och genomförande av patientmellanmål

Vid beställning av patientmellanmål ska livsmedelsutbudet vara varierat så att det täcker patienternas olika behov med hänsyn till sjukdom, tillstånd och behandling. Varje avdelning ska tillse att resurser finns för att erbjuda, tillreda och servera mellanmål i verksamheten.

5. Måltidsplanering inom regionens restauranger och caféer

Regionen ska tillhandahålla ett relevant utbud av hälsosamma och hållbara alternativ för medarbetare, studerande, patienter och besökare som äter i regionens restauranger och caféer.

6. Beställning av personalfika

Utbudet i beställningslistorna för personalfika ska innehålla fler hållbara och hälsosamma alternativ.

7. Beställning av mat och fika till internt anordnade möten, utbildningar och konferenser

Det ska finnas förutsättningar för att beställa hållbar och hälsosam mat och fika vid internt anordnade möten och konferenser.

8. Bokning av externa konferensmåltider

Riktlinjens syfte om att underlätta för hållbara och hälsosamma matval ska även eftersträvas vid bokning av konferensmåltider med regionens avtalade leverantörer av konferens och logi.

9. Utbud i kiosk och livsmedelsautomater inom regionens verksamheter

Andelen livsmedel som är hållbara och hälsosamma i kiosker och livsmedelsautomater ska öka.

10. Minskat matsvinn

Matsvinnet inom regionens måltidsverksamheter ska minska, detta inkluderar produktions-, tallriks och beställningssvinn.

Ansvar

Berörda verksamheters chefer ansvarar för att riktlinjen implementeras, efterföljs och följs upp.

Instruktion och genomförande

För implementering enligt riktlinjen följ instruktionerna *Menyplanering och tillagning av måltider vid regionens tillagningskök, caféer och entreprenader, Beställning av måltider vid intern och extern representation samt Nutrition och patientmåltider på vårdavdelning.*

Dokumentet är utarbetat av: Jannette Grahn Vera, Miranda Fredriksson, Maria Ohlqvist, Anne-Li Bjärneryd.