

Kontaktuppgifter
maria@brodinstitutet.se
0707-64 58 84

Brödinstitutet

6-8 brödskivor - vad hände sedan?

20 april 2023

Innehåll ”6-8 brödskivor om dagen”

6 BRÖDSKIVOR

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
2 skivor rostbröd
2 skivor knäckebröd

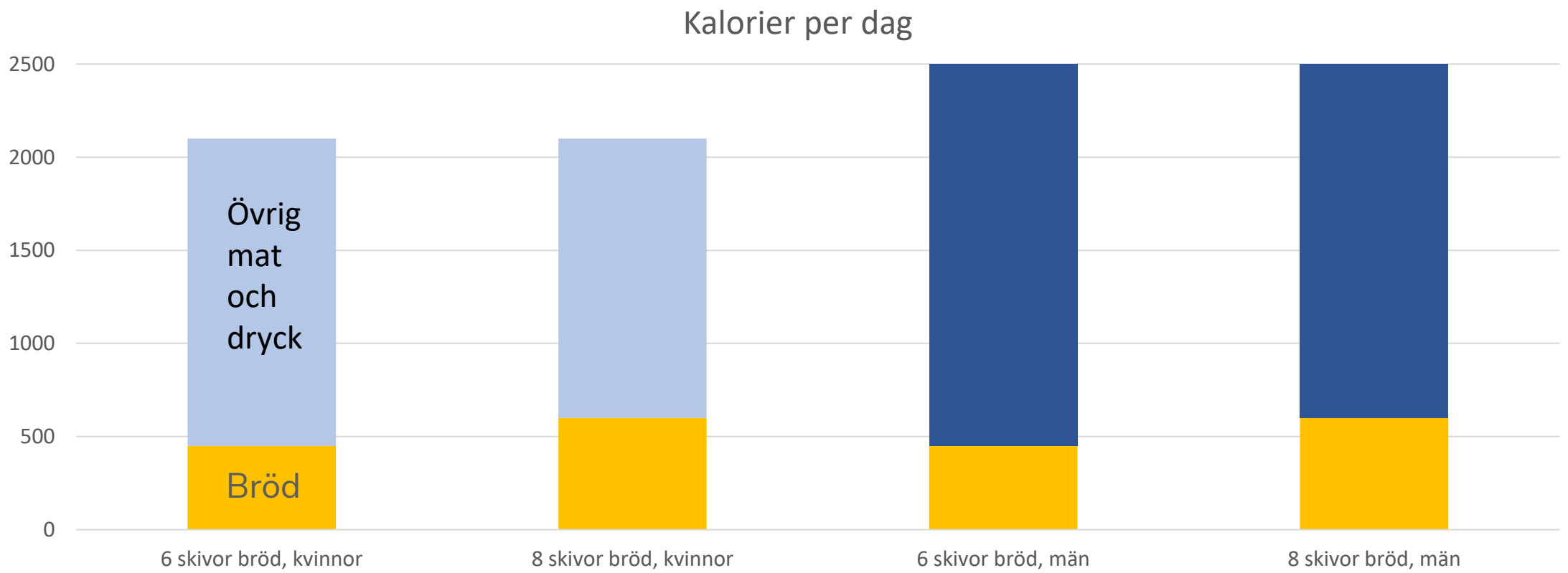
8 BRÖDSKIVOR

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
3 skivor rostbröd
3 skivor knäckebröd



Brödinstitutet

Energiinnehåll ”6-8 brödskivor om dagen”



22 %
450 kcal

28 %
600 kcal

18 %
450 kcal

24 %
600 kcal

Brödinstitutet

Om undersökningen Brödtermometern

United Minds har på uppdrag av Brödinstitutet genomfört en kvantitativ undersökning bland svensk allmänhet i åldrarna 18 till 80 år.

1008 intervjuer genomfördes under perioden 28 oktober till 4 november 2022.

Svaren insamlades med kvoter på kön, ålder och region med syfte att spegla svenska folket avseende dessa variabler. Datainsamlingen skedde via digitala enkäter, distribuerade via e-post. Respondenterna som deltog i undersökningen tillhandahölls av företaget CINT.

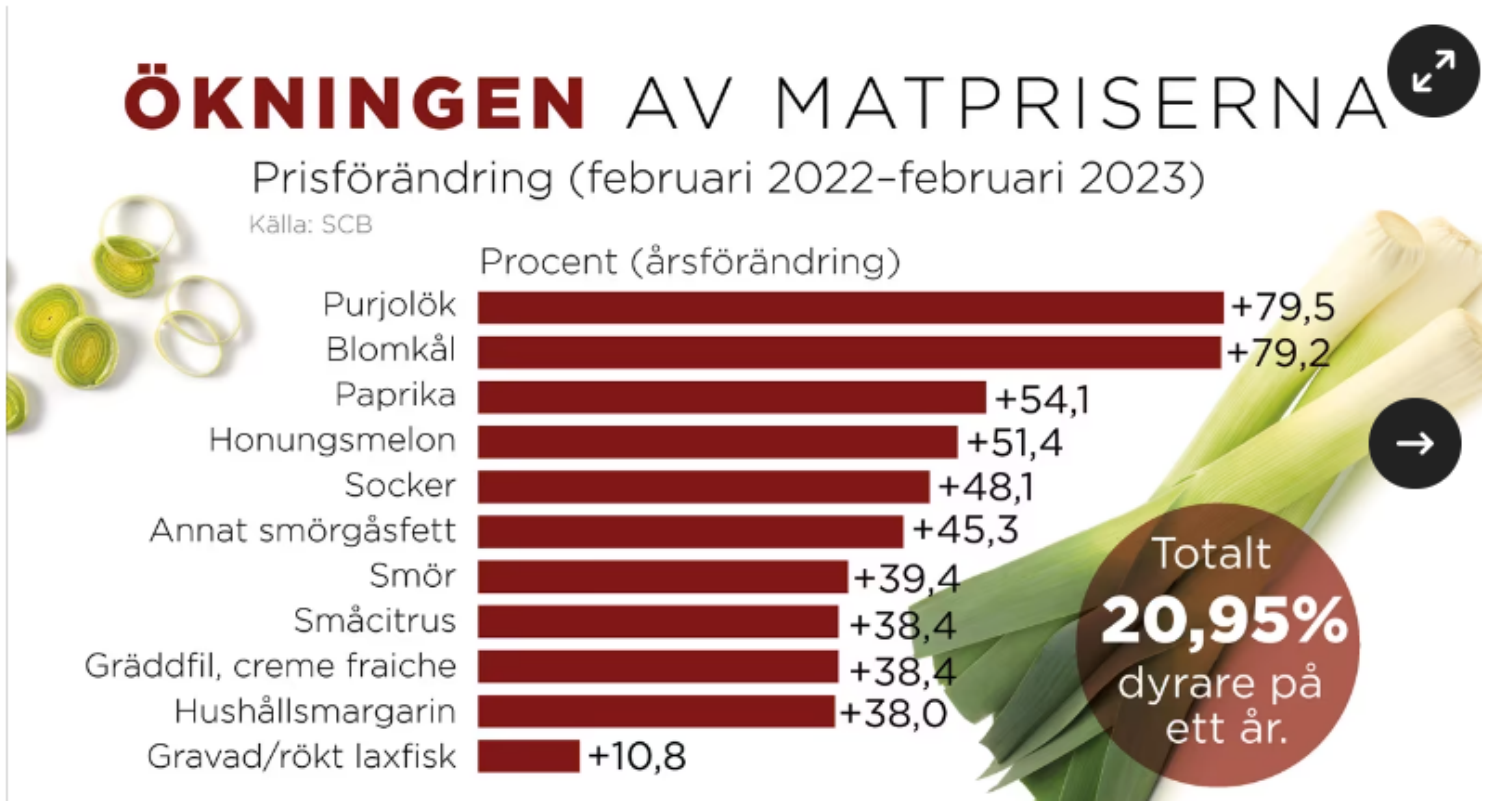
Mätning av attityder är i fokus. Brödtermometern är inte en *faktiskt* mätning av beteenden kring mat och bröd, utan svaren baseras på självskattningar. Därför kan svaren variera mot faktiskt försäljning. Det som är syftet för Brödtermometern är att kartlägga svenskarnas attityderna kopplat till mat generellt och bröd specifikt. Hur frågan är ställd kan därför påverka svaren och innebära att utkomsten för liknande frågor varierar.



AFTONBLADET ONSDAG 12 APRIL 2023
Dagens namn: Liv

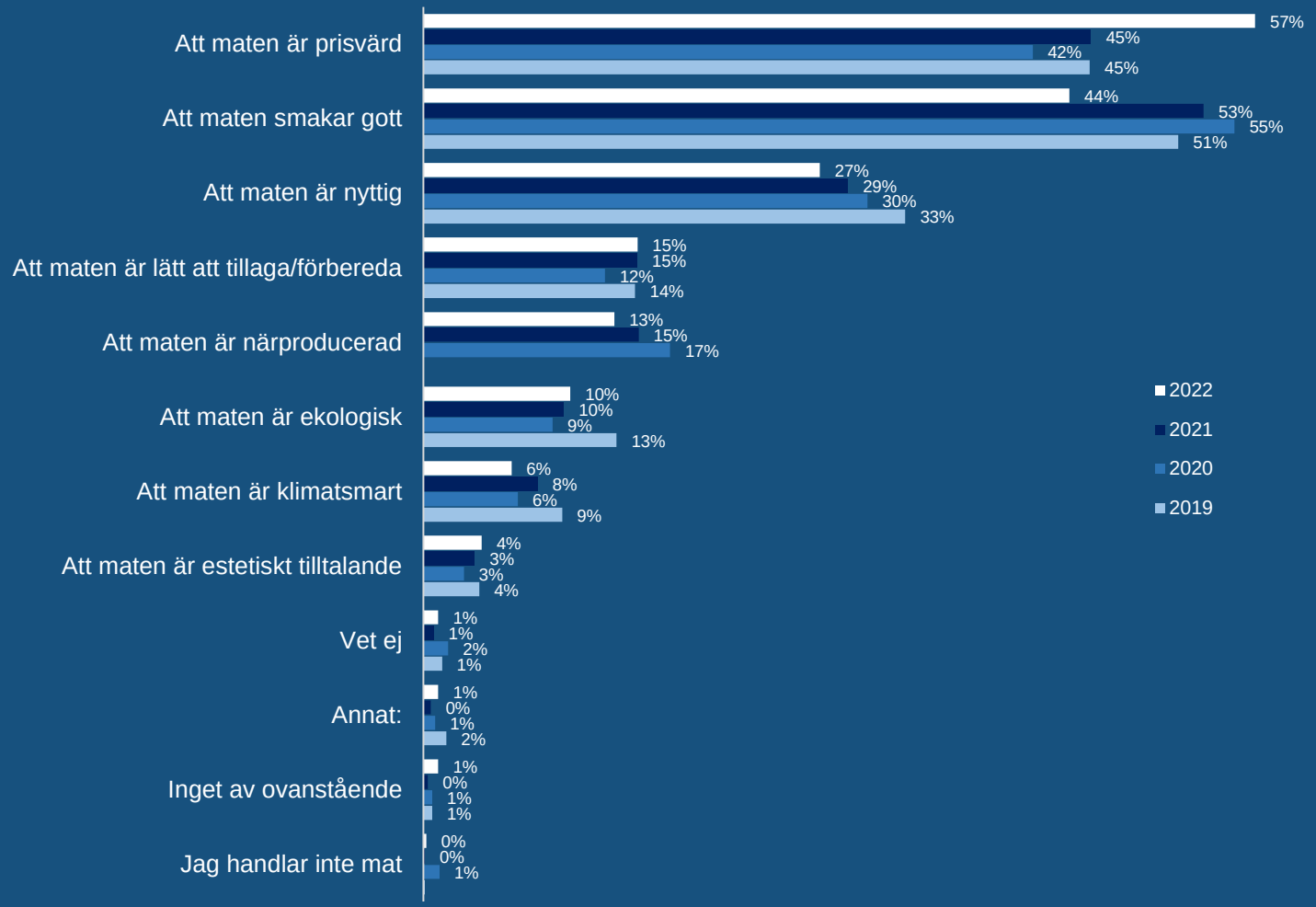
Över 70 år sedan matpriserna steg så mycket

PUBLICERAD: 15 MARS | UPPDATERAD: 15 MARS



Brödinstitutet

Pris numera viktigast vid mathandlande i allmänhet



Att maten är prisvärd är viktigast i den äldsta gruppen



18-25 år	66-80 år
44%	64%
2021	2021
+2%	+16%

Att maten är klimatsmart är viktigast hos yngre gruppen

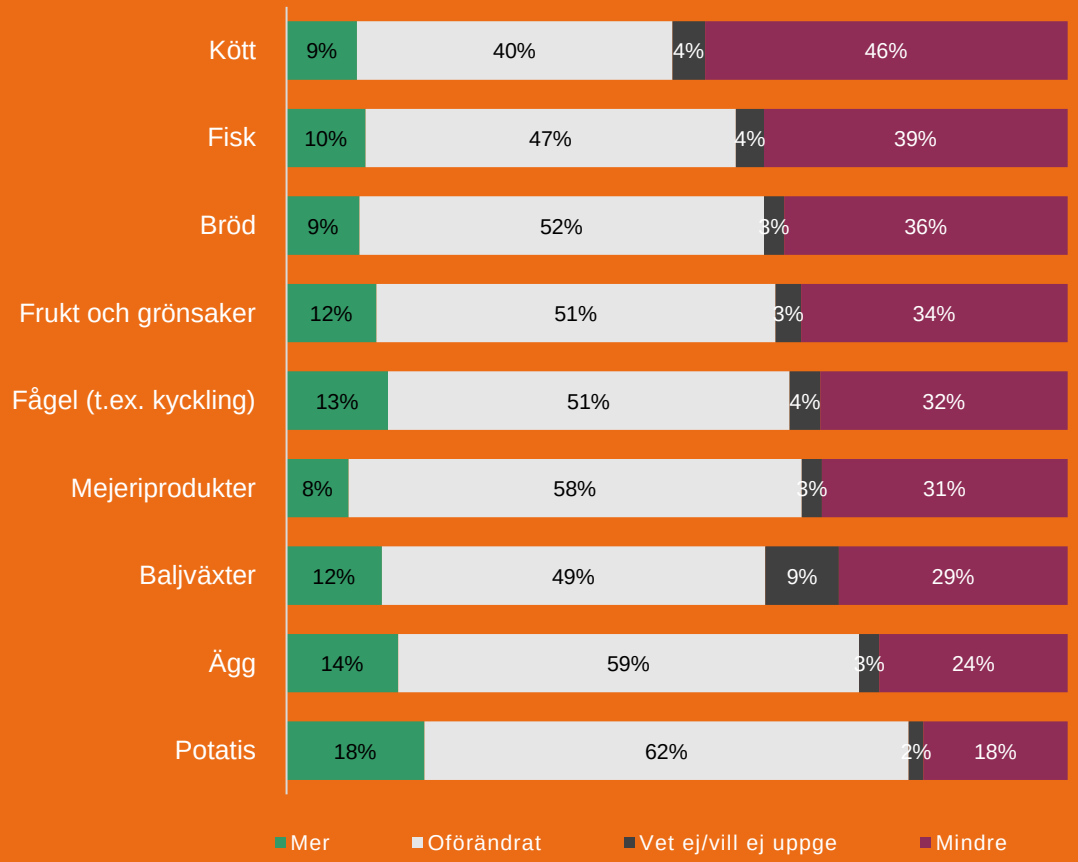


18-25 år	66-80 år
12%	3%
2021	2021
-5%	-3%

Vad är allra viktigast för dig när du handlar mat i allmänhet? (Flervalsfråga, max två svarsalternativ) n=1008

Brödinstitutet

Bröd är ett av tre livsmedel som svenskar främst kommer köpa mindre av på grund av stigande matpriser



Personer 26-65 uppger i högre utsträckning än yngre och äldre att de kommer köpa mindre bröd på grund av stigande matpriser

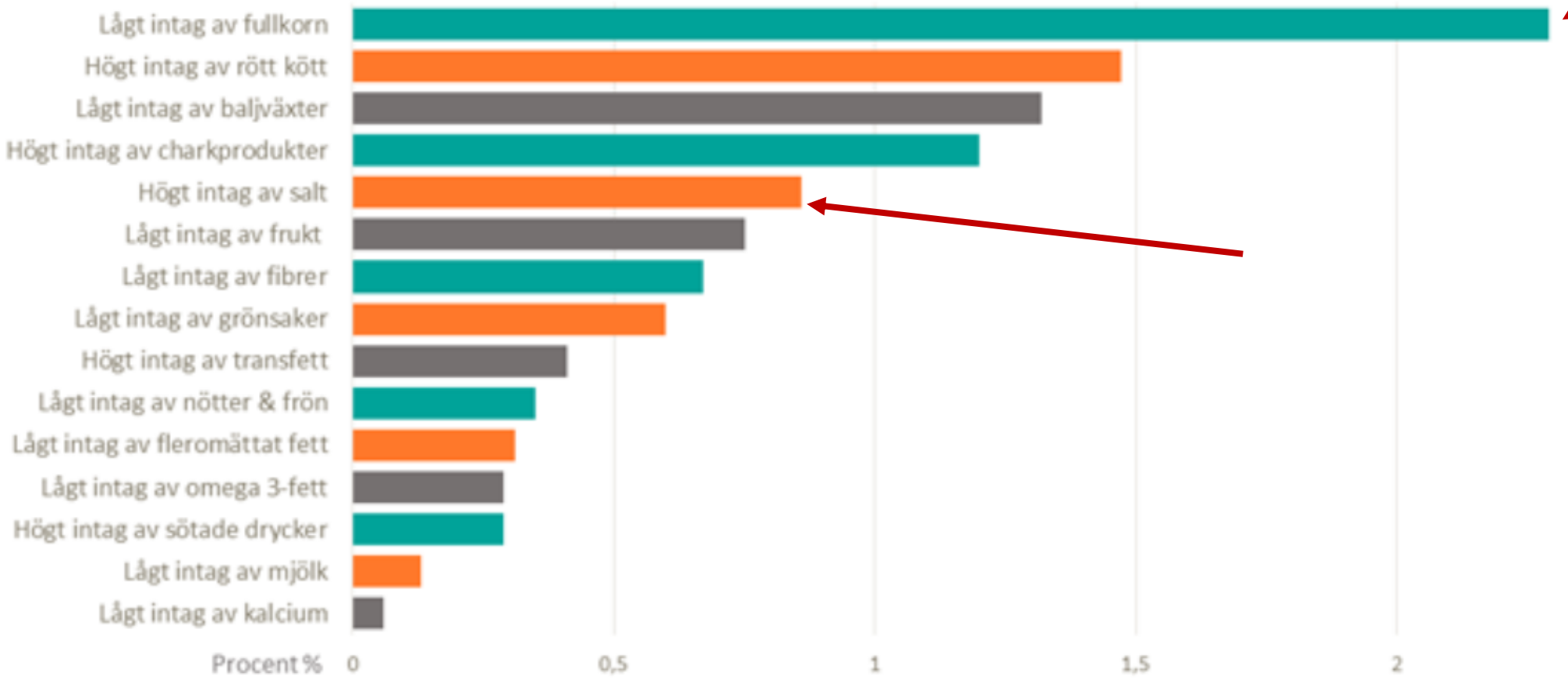
18-25 år	26-45 år	46-65 år	66-80 år
33%	**40%**	**39%**	**24%**

32%
kommer I genomsnitt att minska sitt matinköp på grund av stigande matpriser

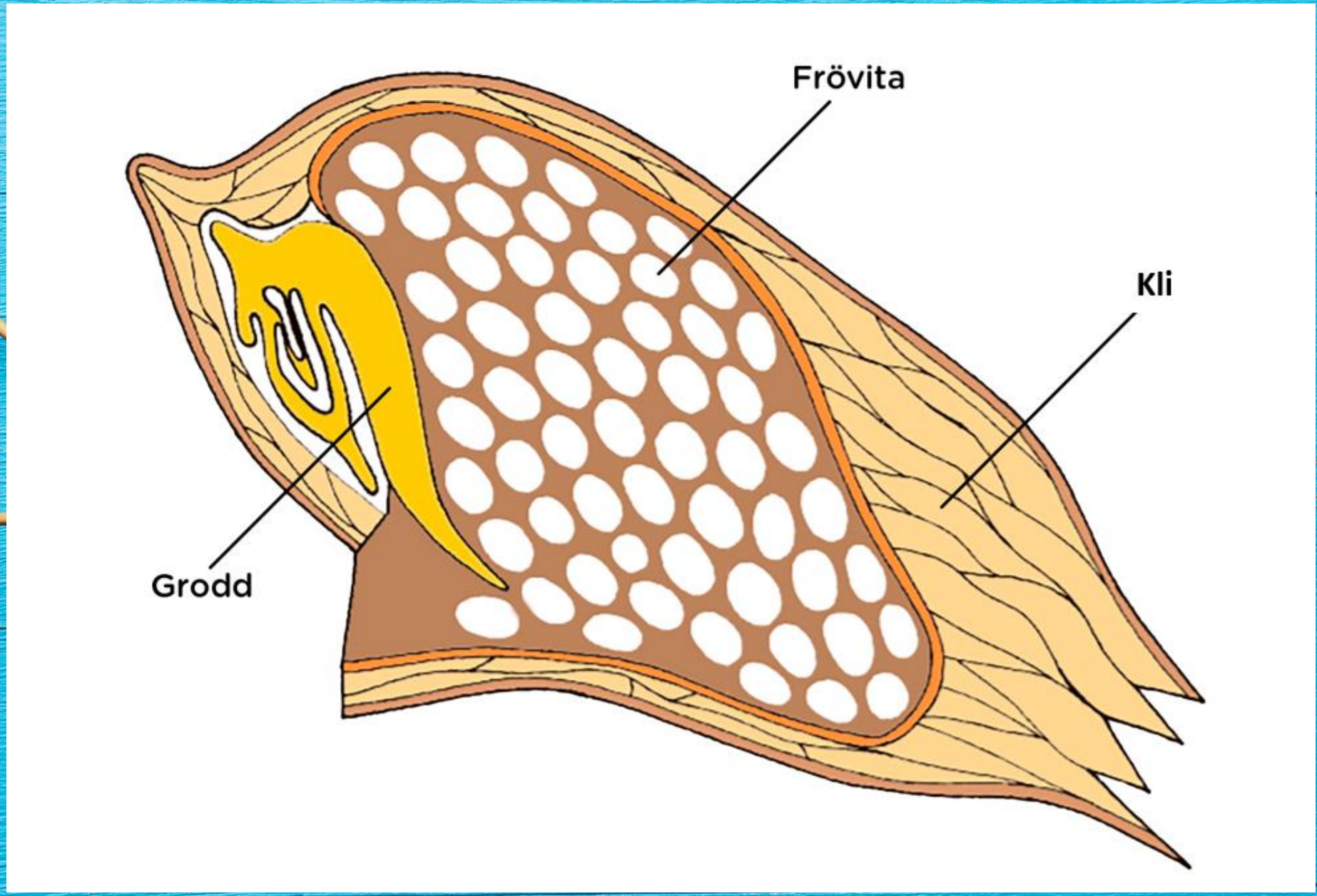
Kommer du, på grund av stigande matpriser, att förändra dina matinköp genom att köpa mer eller mindre av något av följande? n=1008

Brödinstitutet

STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2019



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, disability adjusted life years)


Frövita
Kli
Grodd

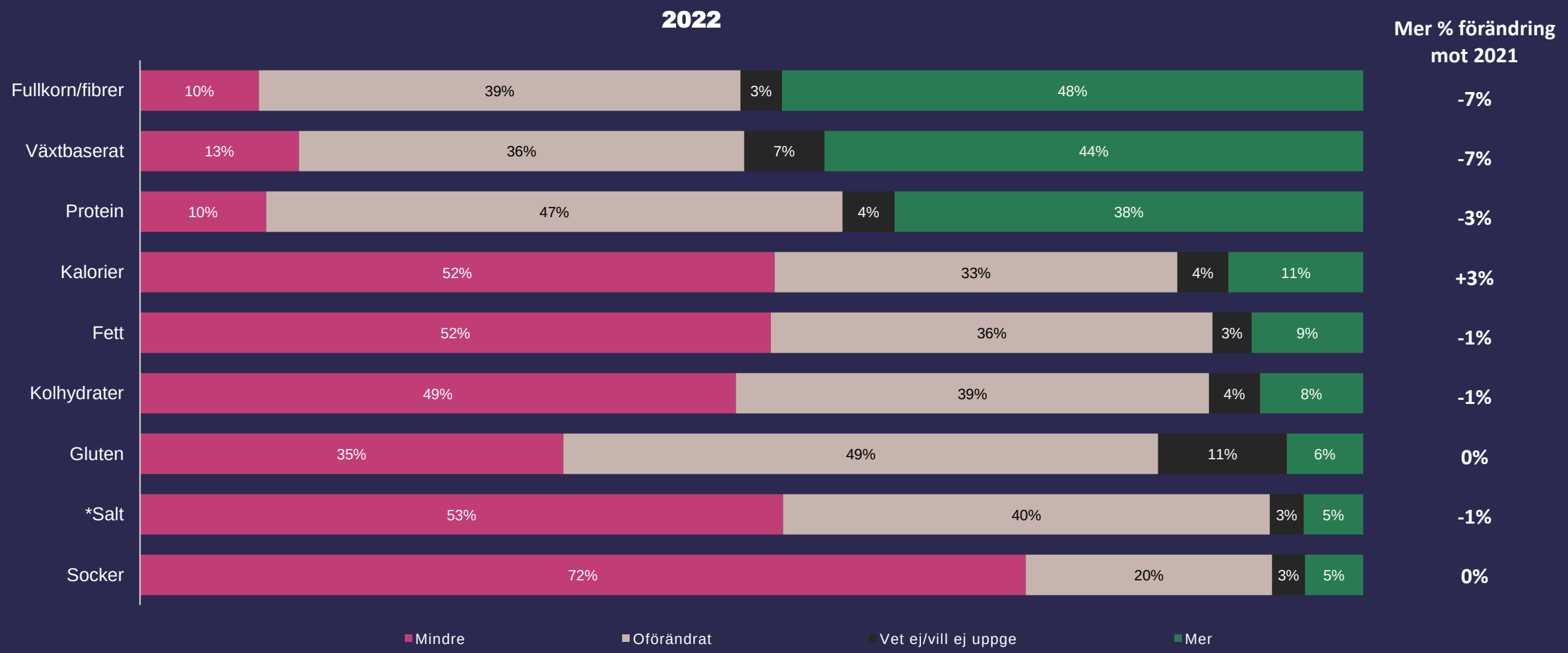


Vad svenskarna kan om fullkorn

- **Kunskapen om att fullkorn är nyttigt är hög**
    - Nästan hälften (48 %) säger att de vill äta mer fullkorn) på frågan ’På vilket sätt skulle du ändra din kost om du skulle äta mer hälsosamt?’ (högst av vad man vill äta mer av)
- **Kunskapen om var fullkorn finns är låg**
    - 72 procent vet inte att det bara finns i spannmålsprodukter
    - 70 procent vet inte att fullkornsbröd kan vara både mörkt och ljust.

Brödinstitutet

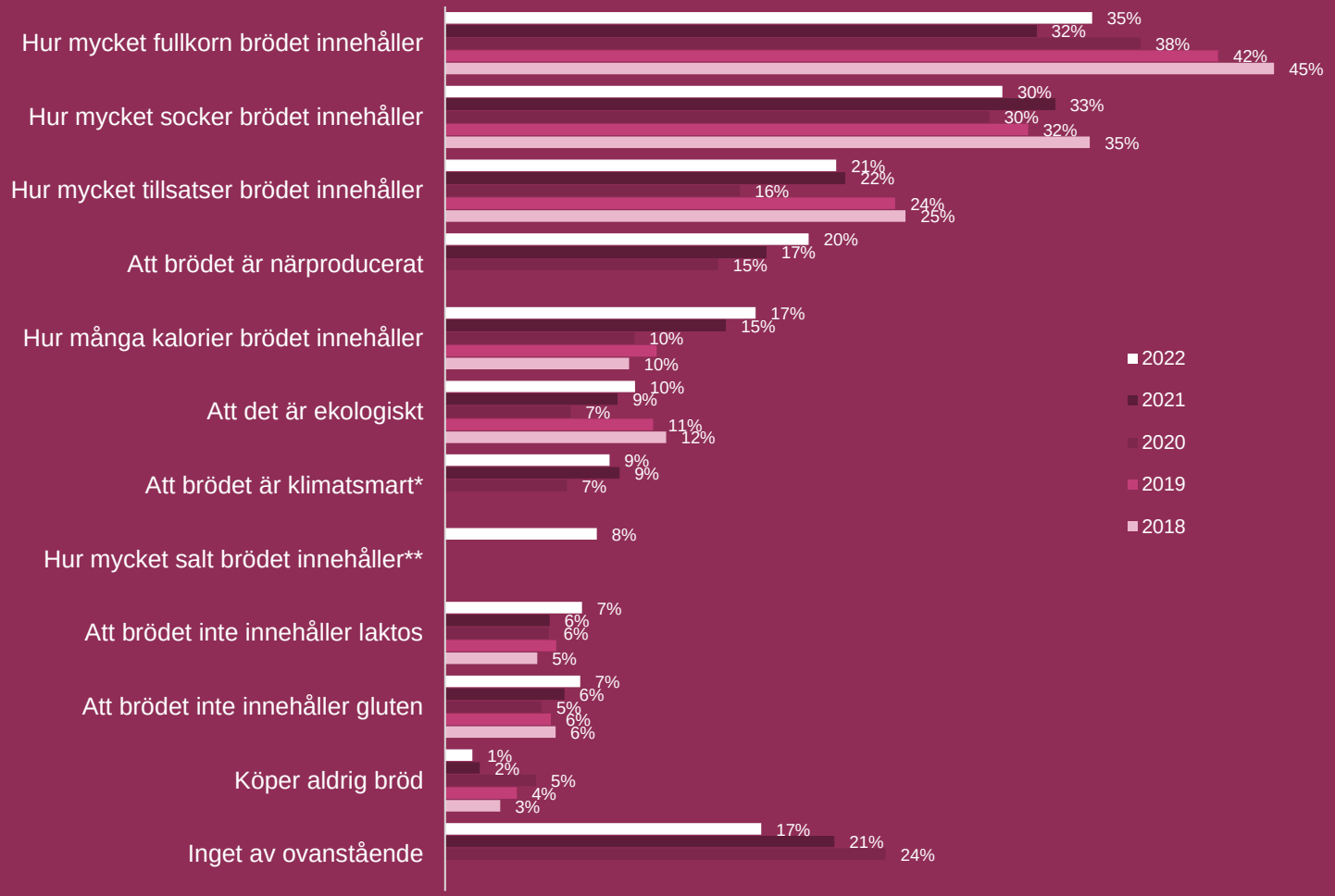
Fullkorn och fibrer och växtbaserat fortsatt i topp för hur en vill äta mer hälsosamt



Tänk dig att du skulle ändra dina kostvanor för att må bättre och därför försöka äta mer hälsosamt. På vilket sätt skulle du ändra din kost?
[Andel som Instämmer, dvs har svarat 4 eller 5 på en skala 1-5 där 1=instämmer inte alls och 5=instämmer helt] n=1008
*Nytt svarsalternativ 2021.

Brödinstitutet

Fullkorn återigen viktigare än sockerinnehåll vid brödinköp



Stora skillnader mellan åldersgrupperna avseende fullkornsinnehållets relevans vid brödinköp

18-25 år	26-45 år	46-65 år	66-80 år
18%	**29%**	**40%**	**52%**

Även sockerinnehållet är mer viktigt för äldre jämfört med yngre

18-25 år	66-80 år
17%	**38%**

De som tycker att det är viktigt att maten är nyttig anser i högre utsträckning att det är viktigt att brödet innehåller fullkorn

Nyttiga
44%

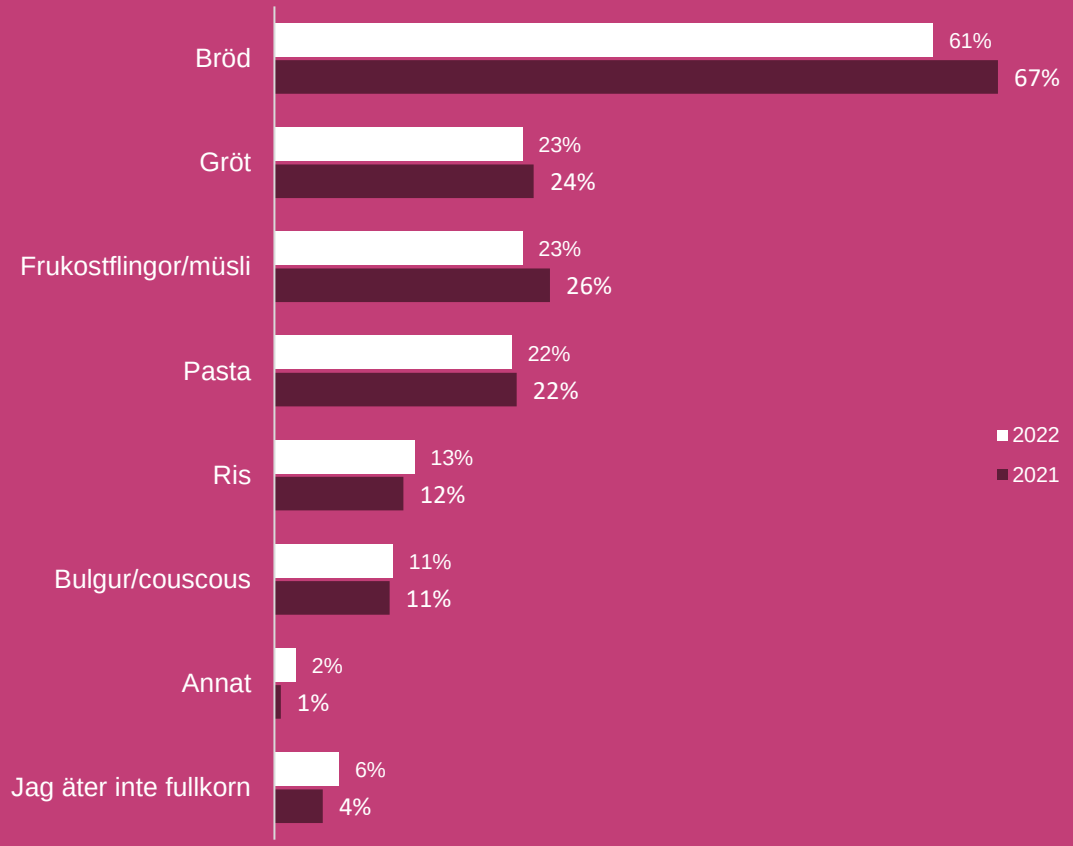
De som tycker att det är viktigt att maten är klimatsmart värdesätter närproducerat bröd i högre utsträckning

Klimatsmarta
31%

Vilka av följande egenskaper hos brödet är viktigast när du ska välja vilken sorts bröd du ska köpa? (Flervalsfråga, max tre alternativ) n=1008
*Nytt svarsalternativ 2020. **Nytt svarsalternativ 2022.

Brödinstitutet

Bröd är fortsatt den givna favoriten bland fullkornsprodukter



Kvinnor föredrar i högre utsträckning att äta fullkorn genom bröd

Kvinnor **64%**

Män **58%**

De som tycker det är viktigt att maten är klimatsmart vill i lägre utsträckning äta fullkorn genom bröd

Klimatsmarta **51%**

De som tycker att det är viktigt att maten är nyttig vill i högre utsträckning äta fullkorn genom bröd

Nyttiga **67%**

Hur äter du helst fullkorn? n=1008
Max två svarsalternativ.

Brödinstitutet

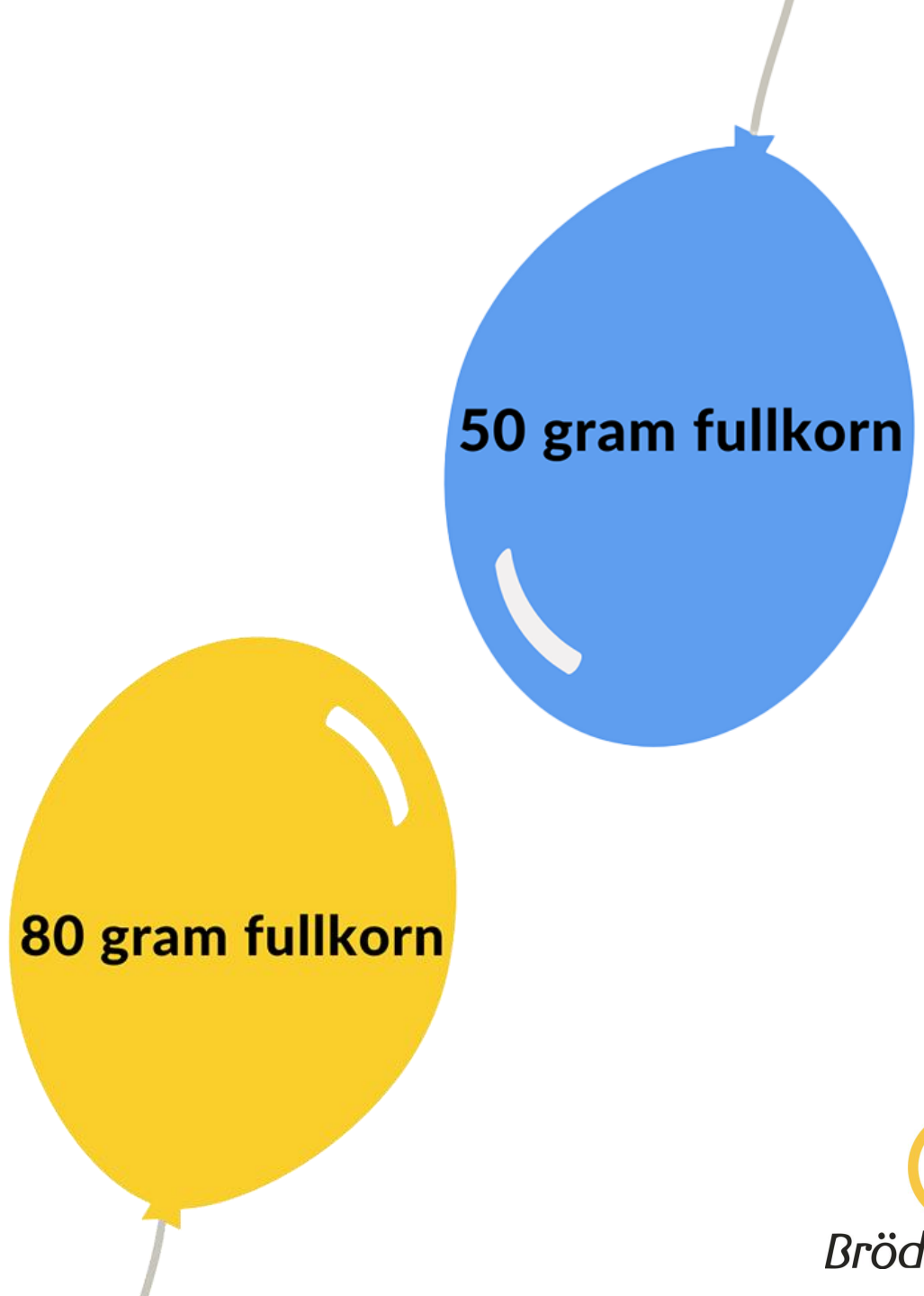
Fullkornsinnehåll

6 BRÖDSKIVOR, alt 1

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
2 skivor rostbröd
2 skivor knäckebröd

6 BRÖDSKIVOR, alt 2

3 skivor mjukt halvgrovt matbröd
3 skivor knäckebröd



Brödinstitutet



Fullkornsrikt alt.
Rikt på fullkorn

Branschöverenskommelse för märkning av bröd av Sveriges bagare & konditorer:

”Bröd som innehåller minst 22 procent fullkorn på färdig produkt.”

Motsvarar nyckelhålsmärkningens fullkornsmängd på torrvikt.

Brödinstitutet

Codex Alimentarius 2010

Dietary fibre[1] means carbohydrate polymers with ten or more monomeric units[2] , which are not hydrolysed by the endogenous enzymes in the small intestine of humans and belong to the following categories:

• Edible carbohydrate polymers naturally occurring in the food as consumed,

• carbohydrate polymers, which have been obtained from food raw material by physical, enzymatic or chemical means and which have been shown to have a physiological effect of benefit to health as demonstrated by generally accepted scientific evidence to competent authorities,

• synthetic carbohydrate polymers which have been shown to have a physiological effect of benefit to health as demonstrated by generally accepted scientific evidence to competent authorities

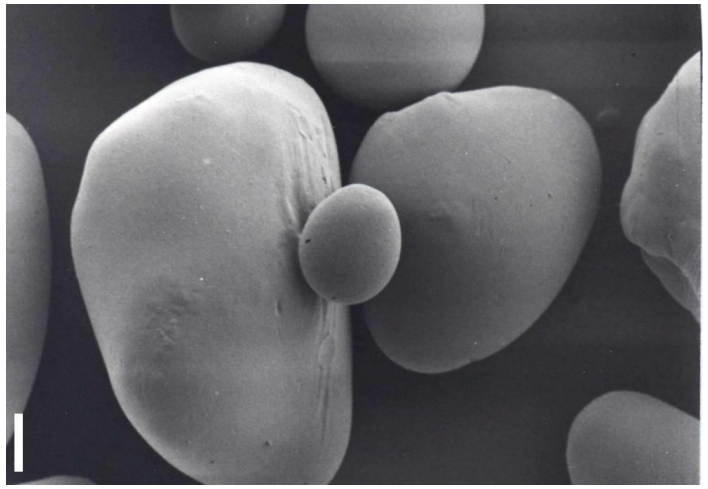
[1] When derived from a plant origin, dietary fibre may include fractions of lignin and/or other compounds associated with polysaccharides in the plant cell walls. These compounds also may be measured by certain analytical method(s) for dietary fibre. However, such compounds are not included in the definition of dietary fibre if extracted and re-introduced into a food.

[2] Decision on whether to include carbohydrates from 3 to 9 monomeric units should be left to national authorities.

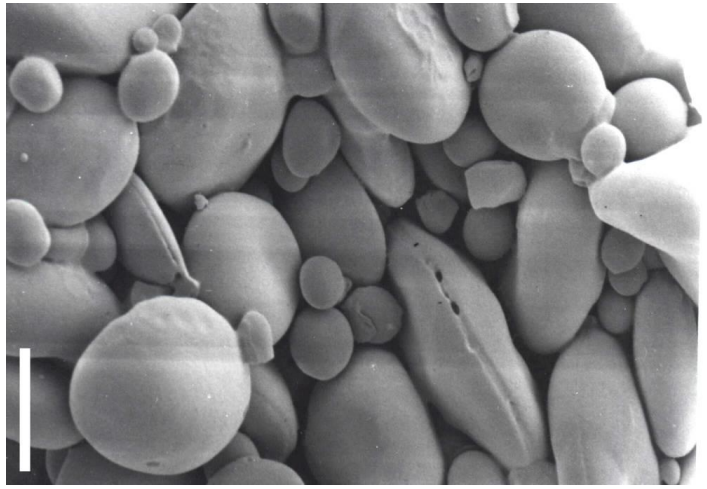
Resistent stärkelse typ 1: Inkapslad stärkelse



Resistent stärkelse typ 2: Resistenta granuler



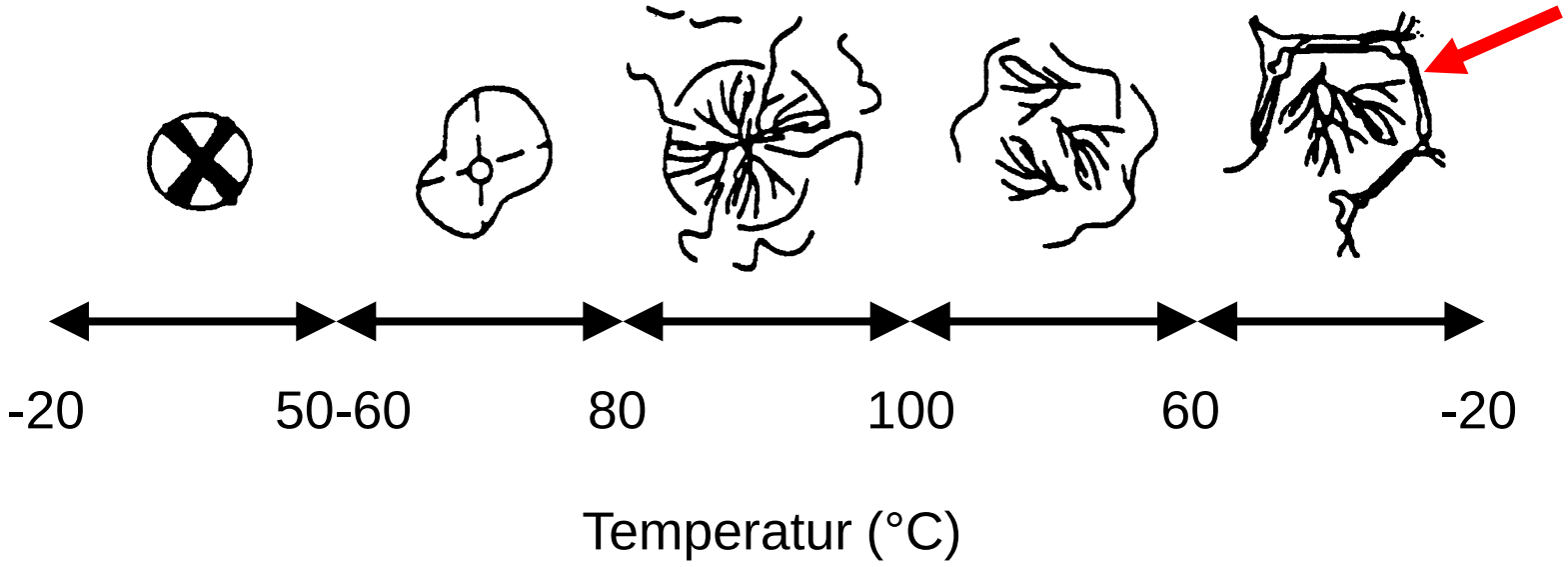
Potatis-stärkelse har resistenta granuler



Spannmåls-stärkelse har granuler med porer och är tillgängliga för amylas i tarmen

Resistent stärkelse typ 3: Retrograderad amylos

Bildas då gelatiniserad stärkelse svalnar

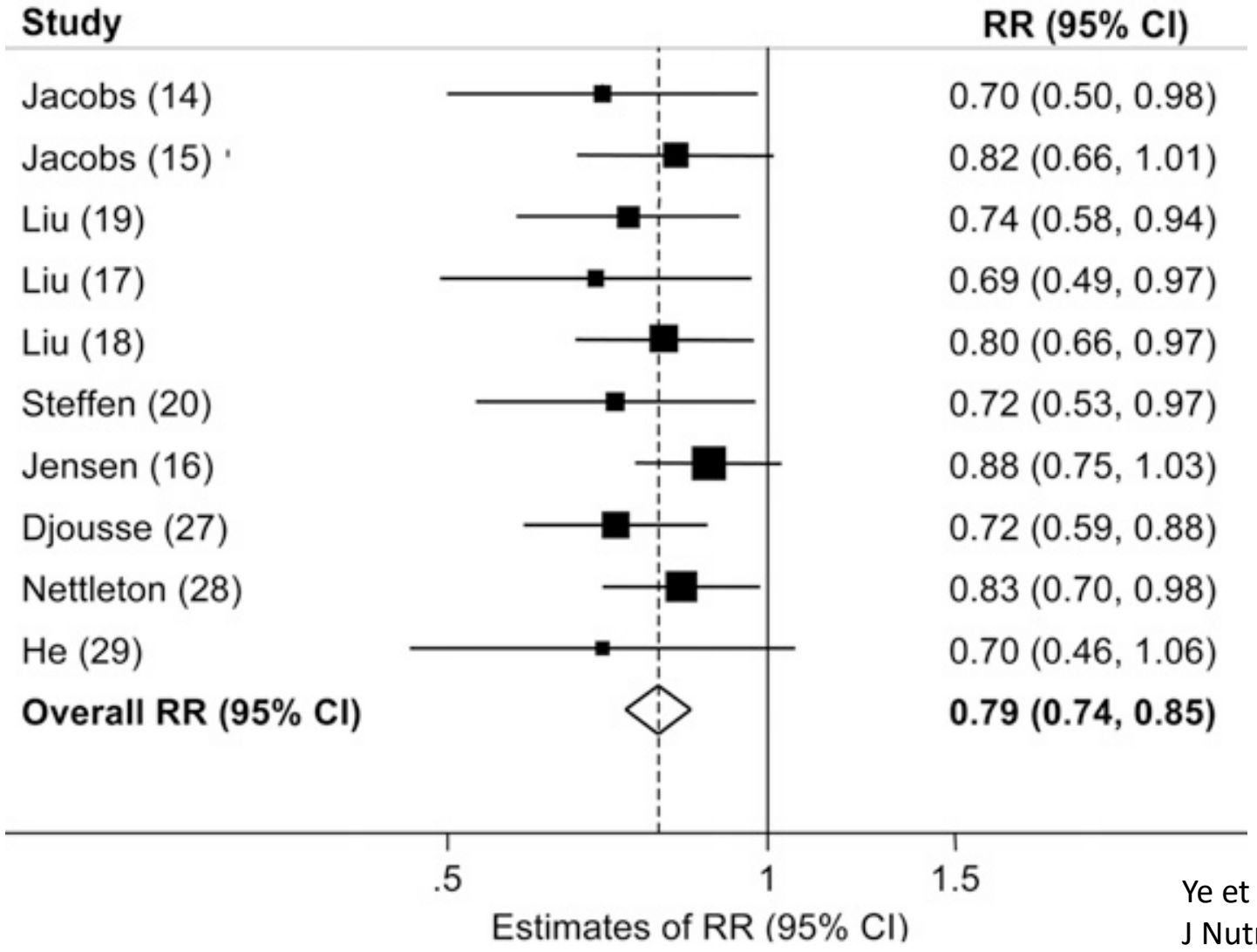


Resistent stärkelse typ 4: Kemiskt modifierad

Resistens beror mycket på typ och omfattning av modifiering

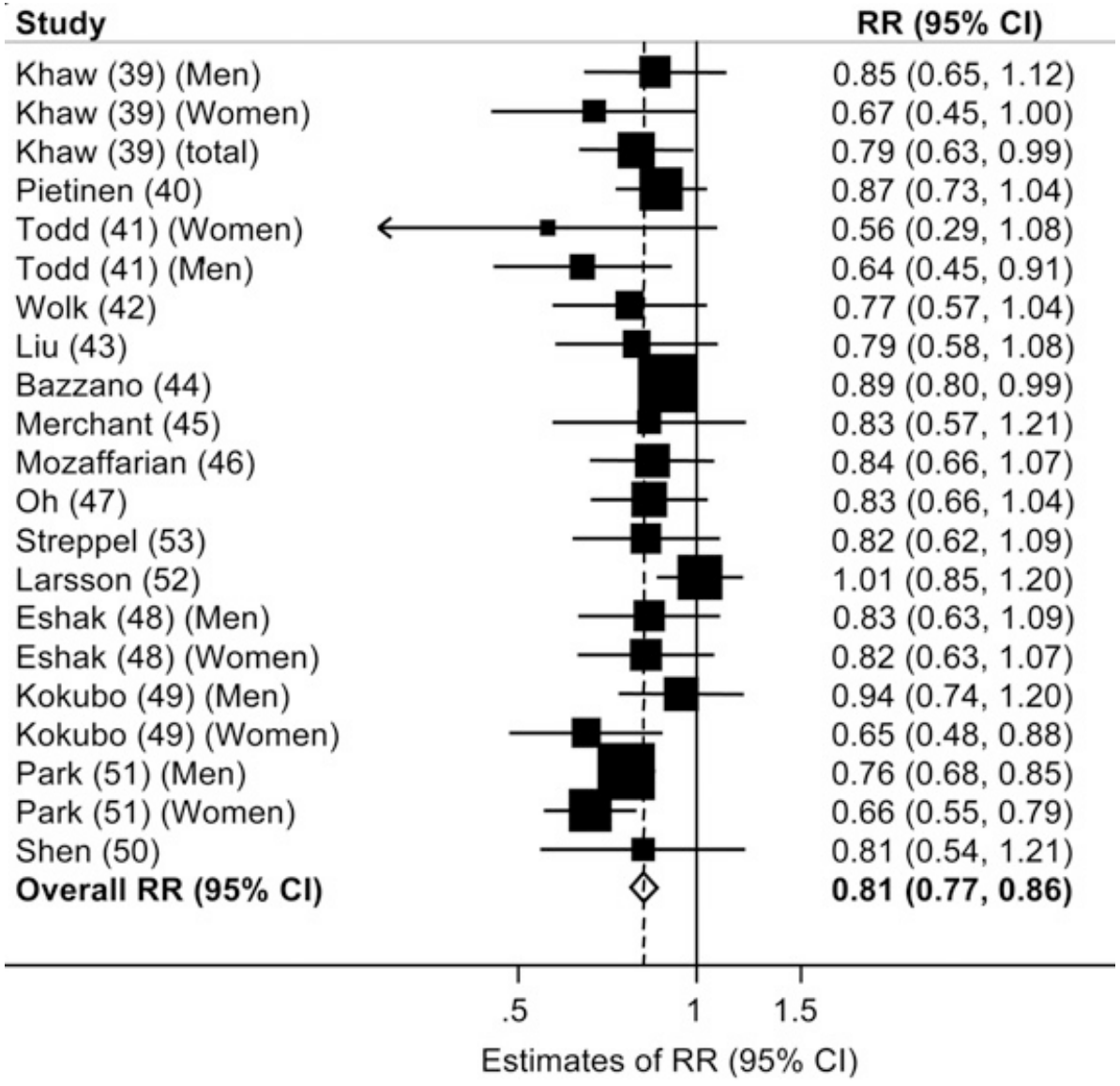
Kemiskt modifierad stärkelse är **delvis** resistent

Evidence for positive effects of whole grain on CVD



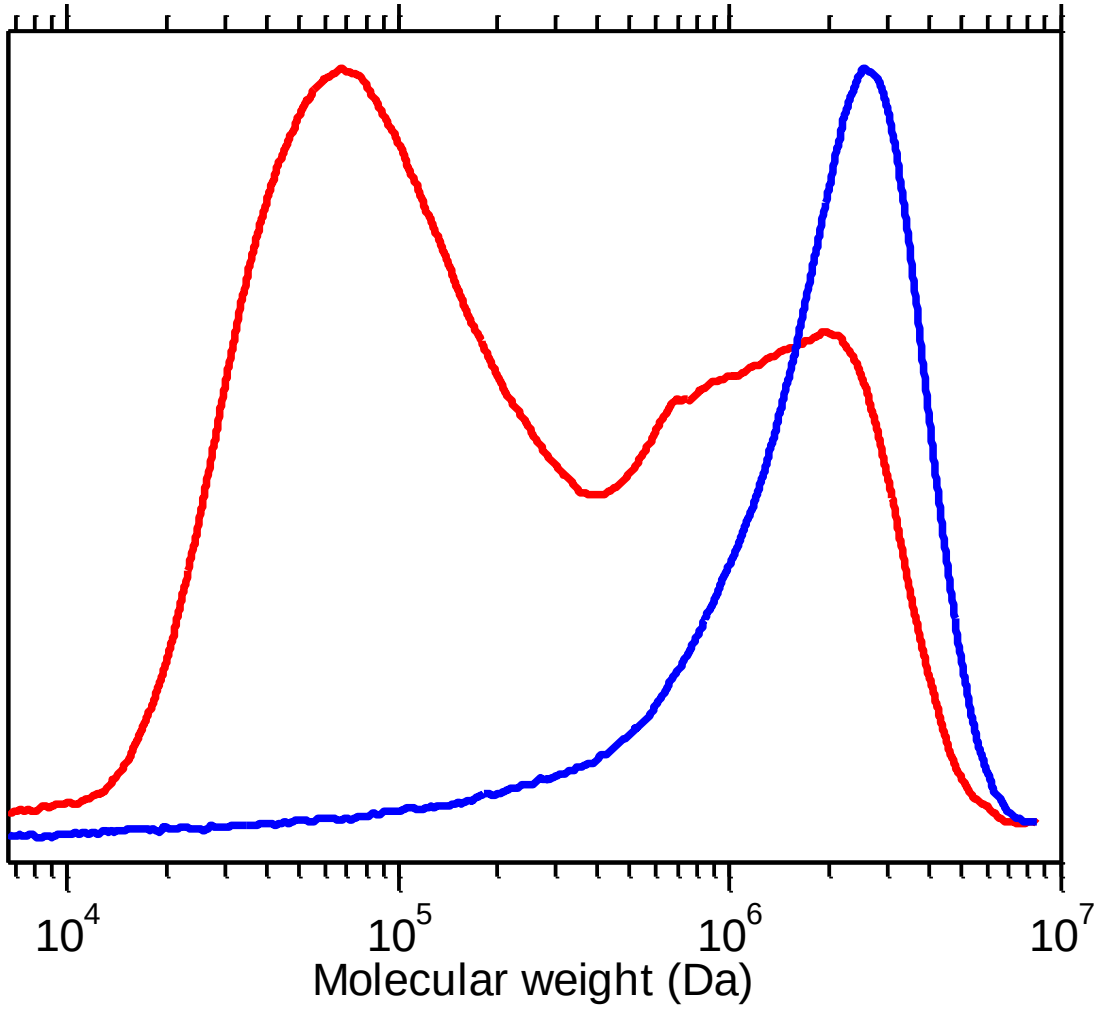
Ye et al. (2012)
J Nutr.142:1304-13

Evidence for positive effects of dietary fibre on CVD



Ye et al. (2012)
J Nutr.142:1304-13

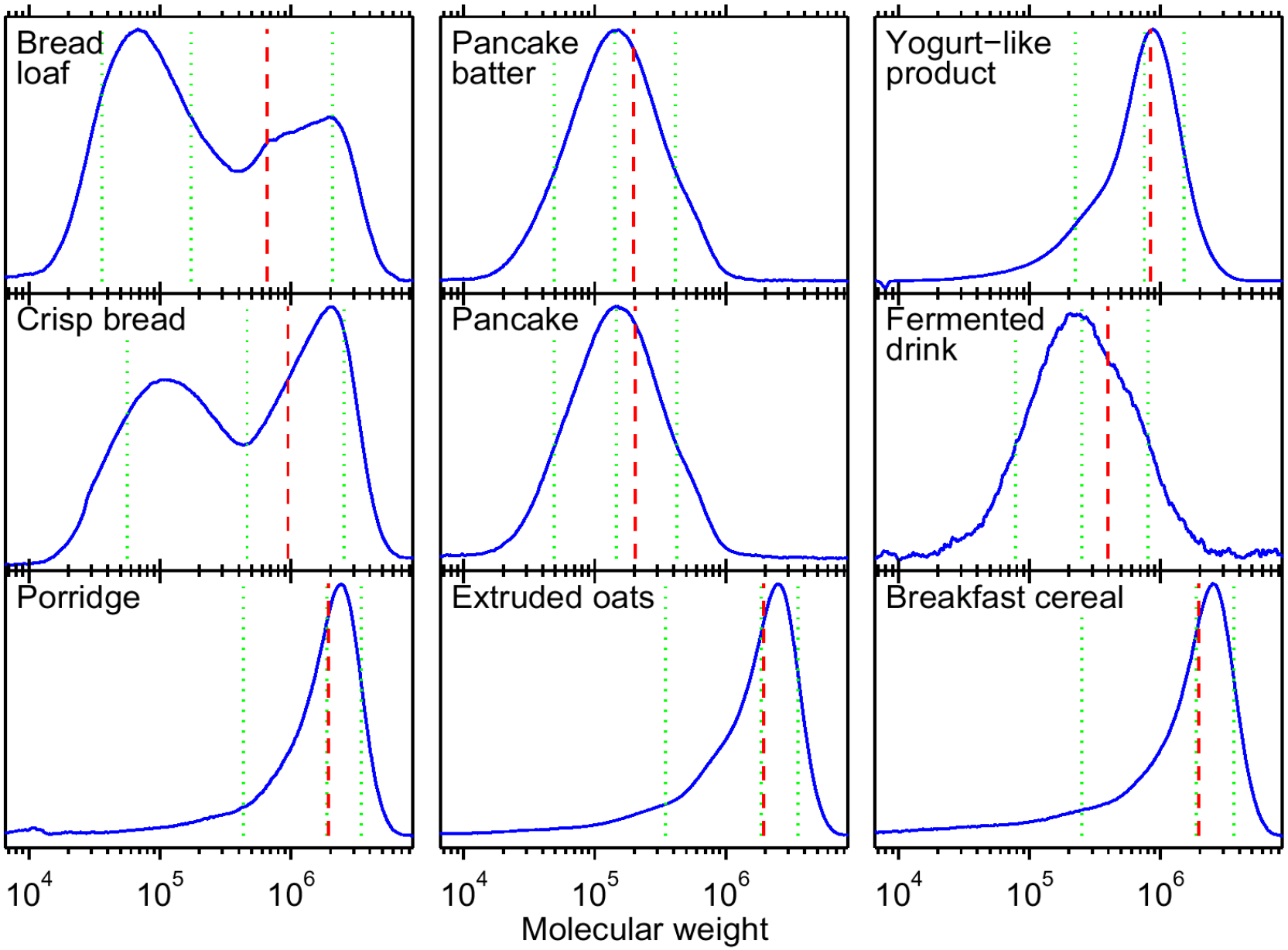
Molekylviktsfördelning



β-Glukan från havre

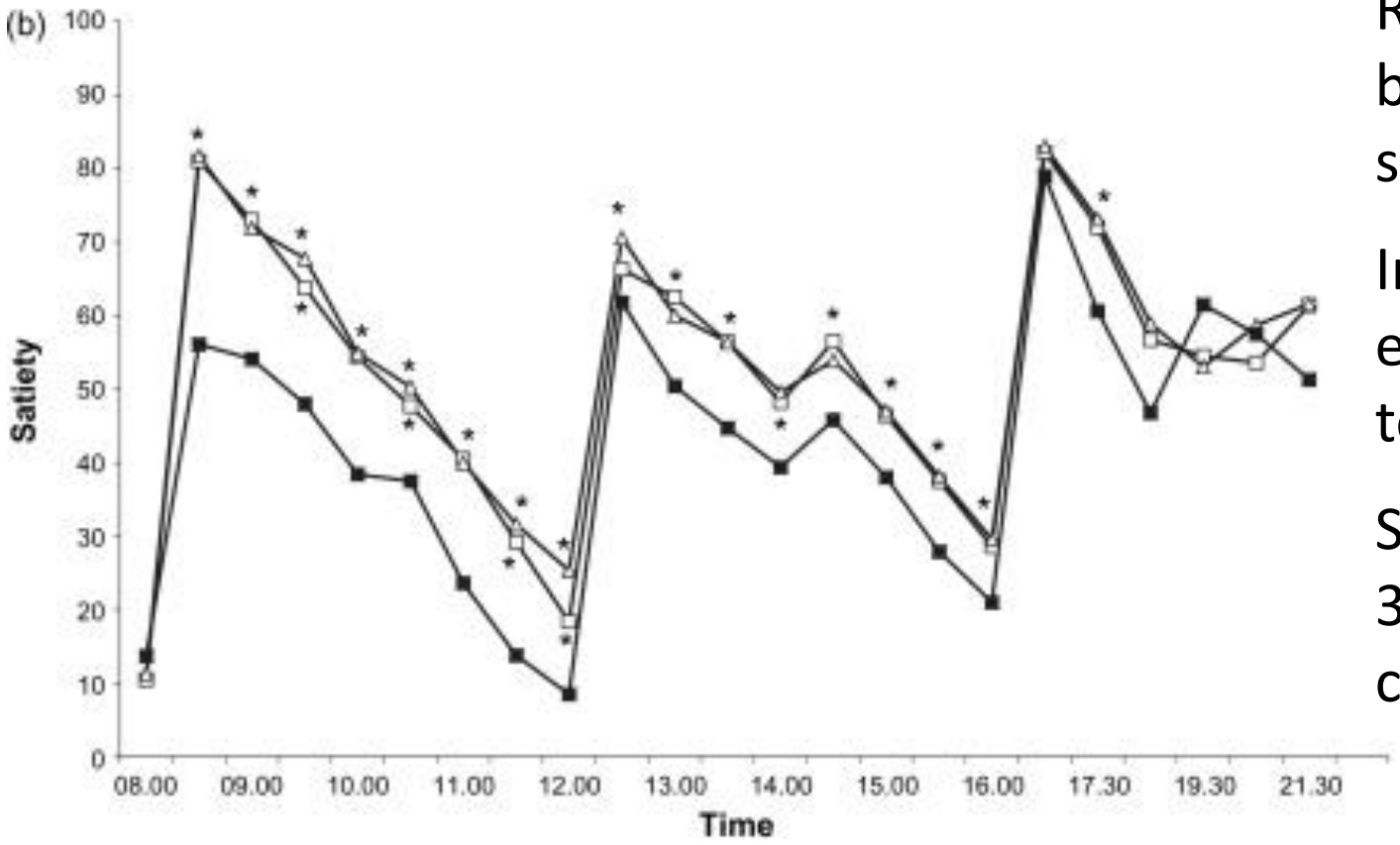
β-Glukan från bröd bakat med havre

Åman, P. *et al.*, *Cereal Chem* **81** (2004) 356-360


Bread loaf
Pancake batter
Yogurt−like product
Crisp bread
Pancake
Fermented drink
Porridge
Extruded oats
Breakfast cereal
10^4
10^5
10^6
Molecular weight

Whole grain rye and appetite

- Hypothesis: Increased satiety, lower hunger and desire to eat leads to lower energy intake and to better weight control

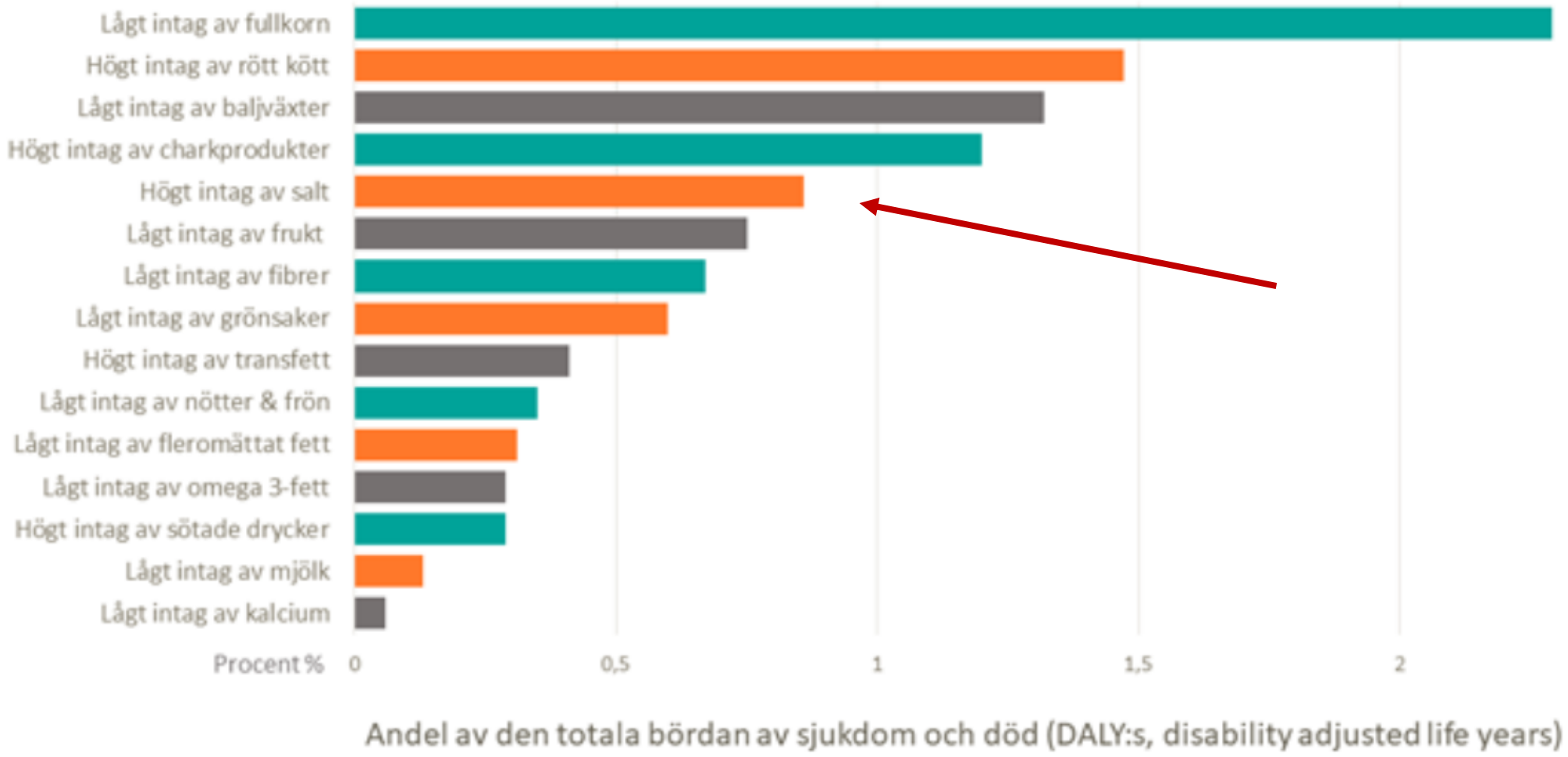


Rye porridge and bread give higher satiety until lunch

In some cases the effect persists up to 8 h.

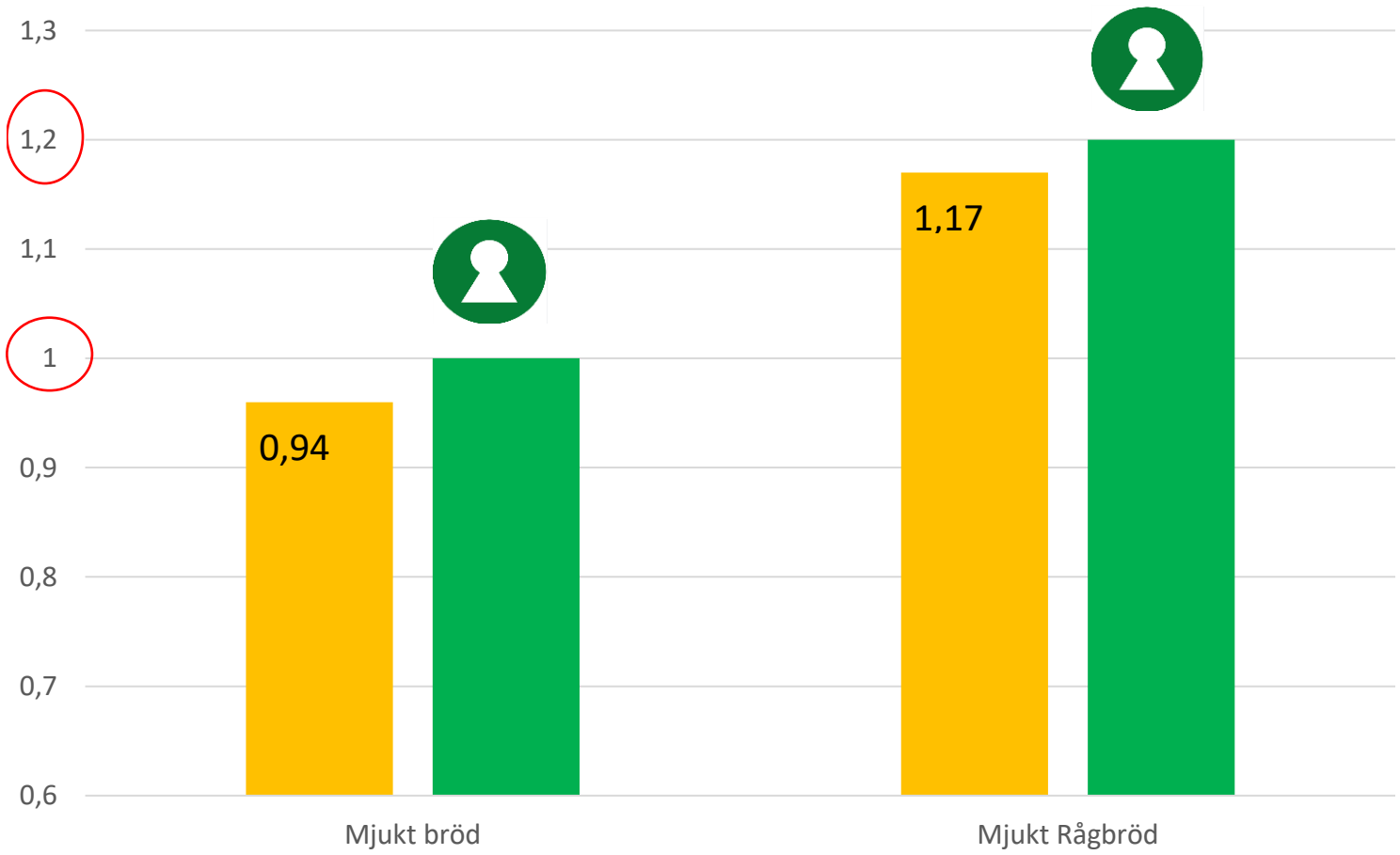
Still effect after 3 wk regular consumption

STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2019



Brödinstitutet

Saltmängd i mjukt, färskt, förpackat bröd



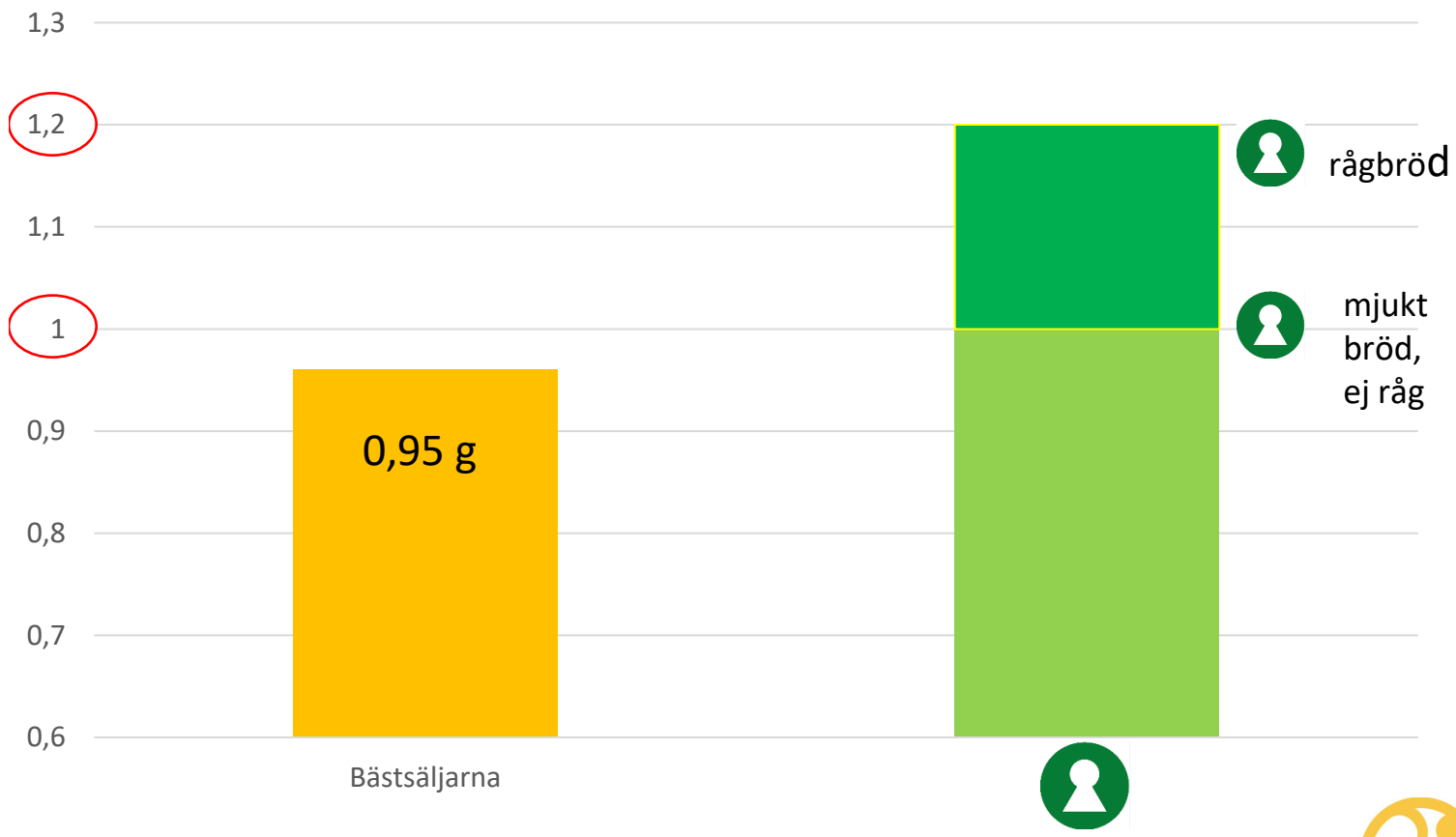
Genomsnitt för saltmängd på **85 % av utbudet av mjukt, förpackat bröd**.

Fazer, Hatting/Lantmännen, Polarbröd och Pågen, (ej viktat).

Brödinstitutet

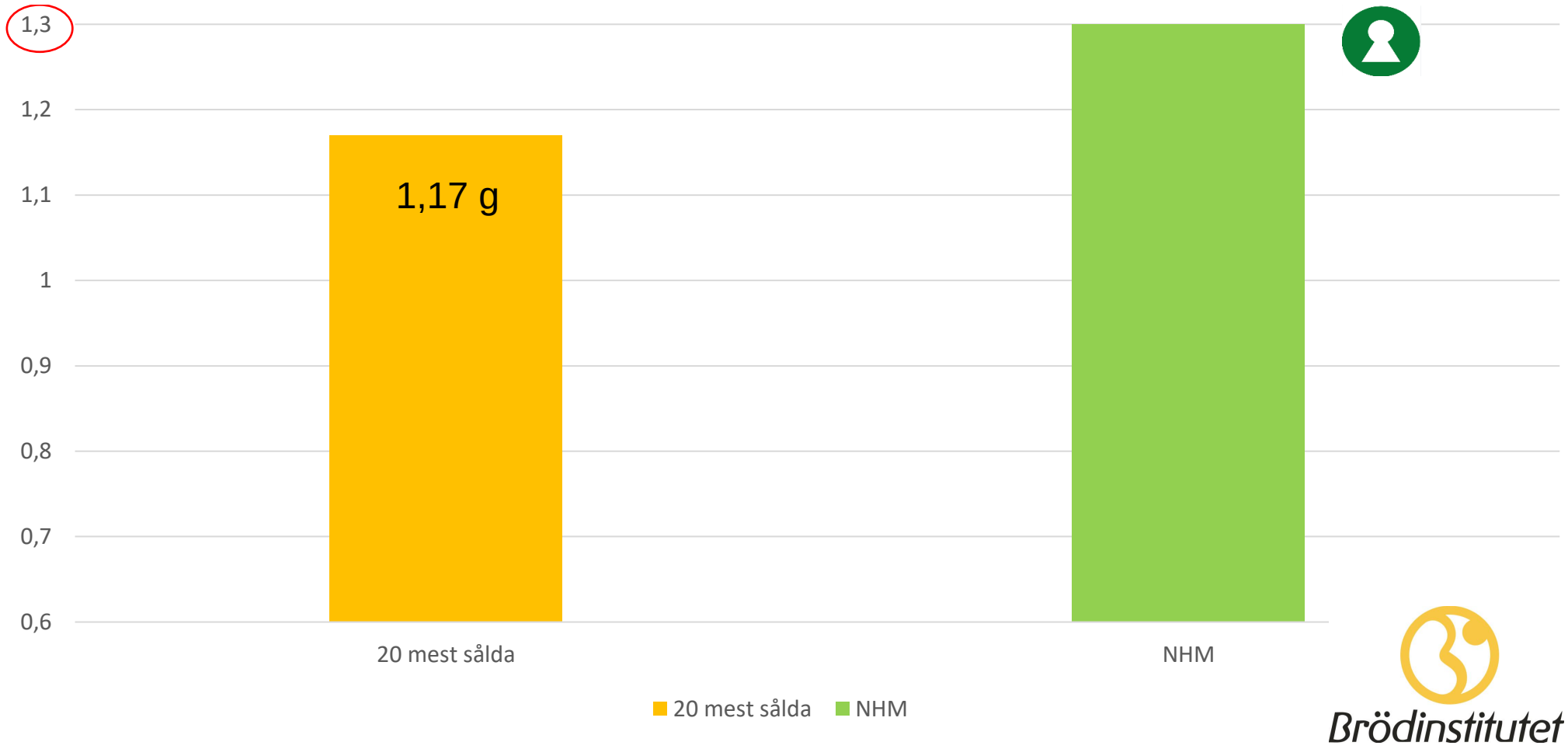
Saltmängd färskt, mjukt, förpackat bröd

Genomsnitt för de 23 mest sålda artiklarna vilket är **50 % av försäljningen av mjukt, förpackat bröd,** (ej viktat).



Brödinstitutet

Knäckebröd, saltmängd för de 20 mest sålda



Brödinstitutet

Saltintag från bröd

- 1 skiva mjukt bröd ger **0,38 gram** salt
- 1 skiva knäckebröd ger **0,18 gram** salt



Brödinstitutet

Slutsats saltmängd i bröd

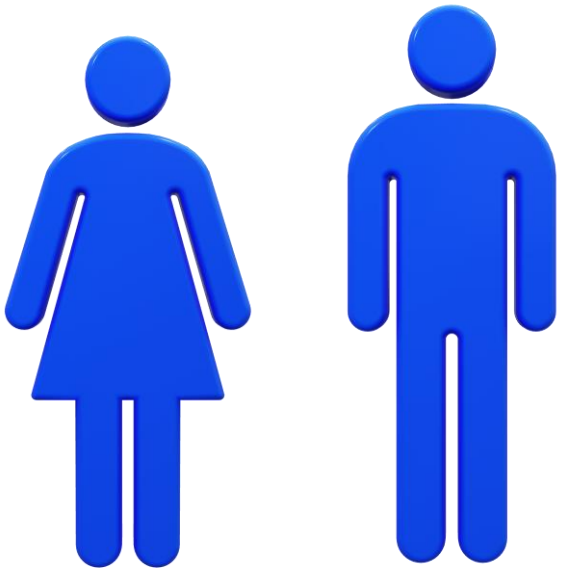
- Genomsnittet för samtliga brödkategorier ligger under NH-märkningen
- Flertalet ligger under genomsnittet
- Få drar upp värdet
- Bröd är dominant bärare av fullkorn.



Brödinstitutet

Köttkonsumtion i Sverige

476 g/vecka



791 g/vecka

Livsmedelsverket: max 500g/vecka

Köttkonsumtion, trender bland unga svenskar (18-29 år gamla)				
	Inget kött	Pescetarian	Flexitarian	**Totalt**
Kvinnor	16%	8%	23%	47%
Män	8%	4%	20%	32%

Klimatbarometern, 2021

Järnbrist, ett utbrett problem

Var tredje svensk tonårstjej i åk 8 har tecken på järnbrist
Riksmaten ungdom (2016-2017)

Var fjärde svensk kvinna i fertil ålder har järnbrist

Riskgrupper:

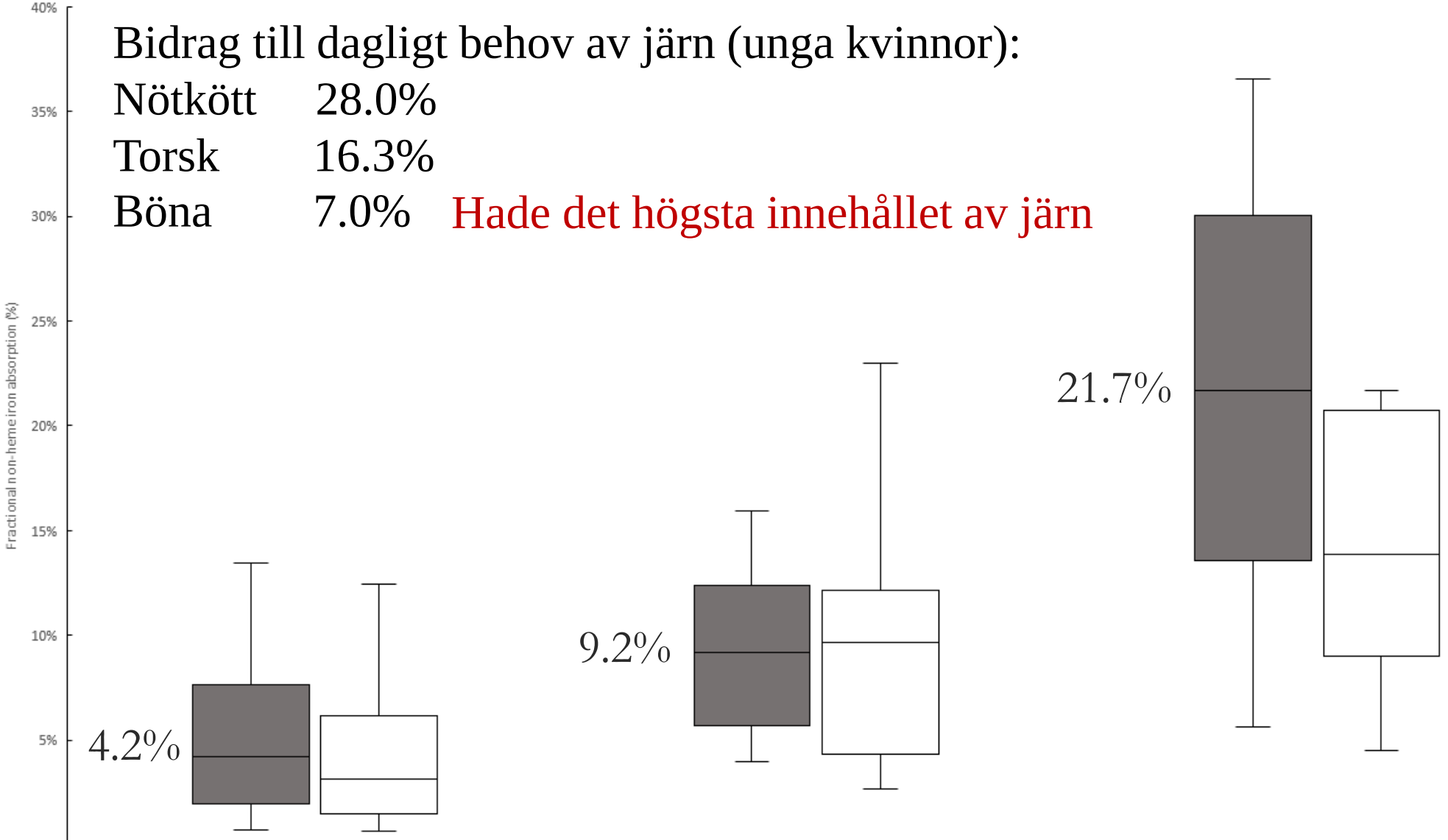
Barn och ungdomar, kvinnor i fertil ålder, gravida, äldre, vegetarianer/veganer

Låg järnabsorption från åkerböna jämfört med nötkött och torsk

Bidrag till dagligt behov av järn (unga kvinnor):

Nötkött	28.0%
Torsk	16.3%
Böna	7.0%

Hade det högsta innehållet av järn



Måltid med åkerböna
n=27

Måltid med torsk
n=15

Måltid med nötkött
n=12

Mayer Labba et al, 2022

Faktorer som påverkar järnabsorptionen

- Individuella förutsättningar, järnstatus, övervikt, obesitas
- Mängden järn
- Järnets form





Vit. C

Köttfaktorn (kött, fisk, skaldjur)

Syrade grönsaker





Fytinsyra

Polyfenoler

Kalcium (?)



Förutsätter ett maximalt innehåll av hämmande ämnen!

Spannmål och biotillgänglighet

Huvudsaklig källa till protein globalt

Fullkorn – rik på mineraler

Fytinsyra hämmar men ***kan åtgärdas***

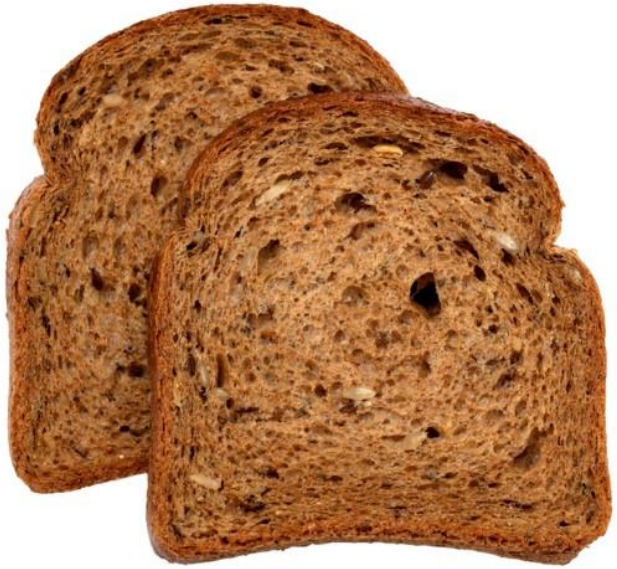
-fermentering (ex. surdeg)

-enzymatiska processer

Smörgås – möjlighet att lägga till främjande pålägg



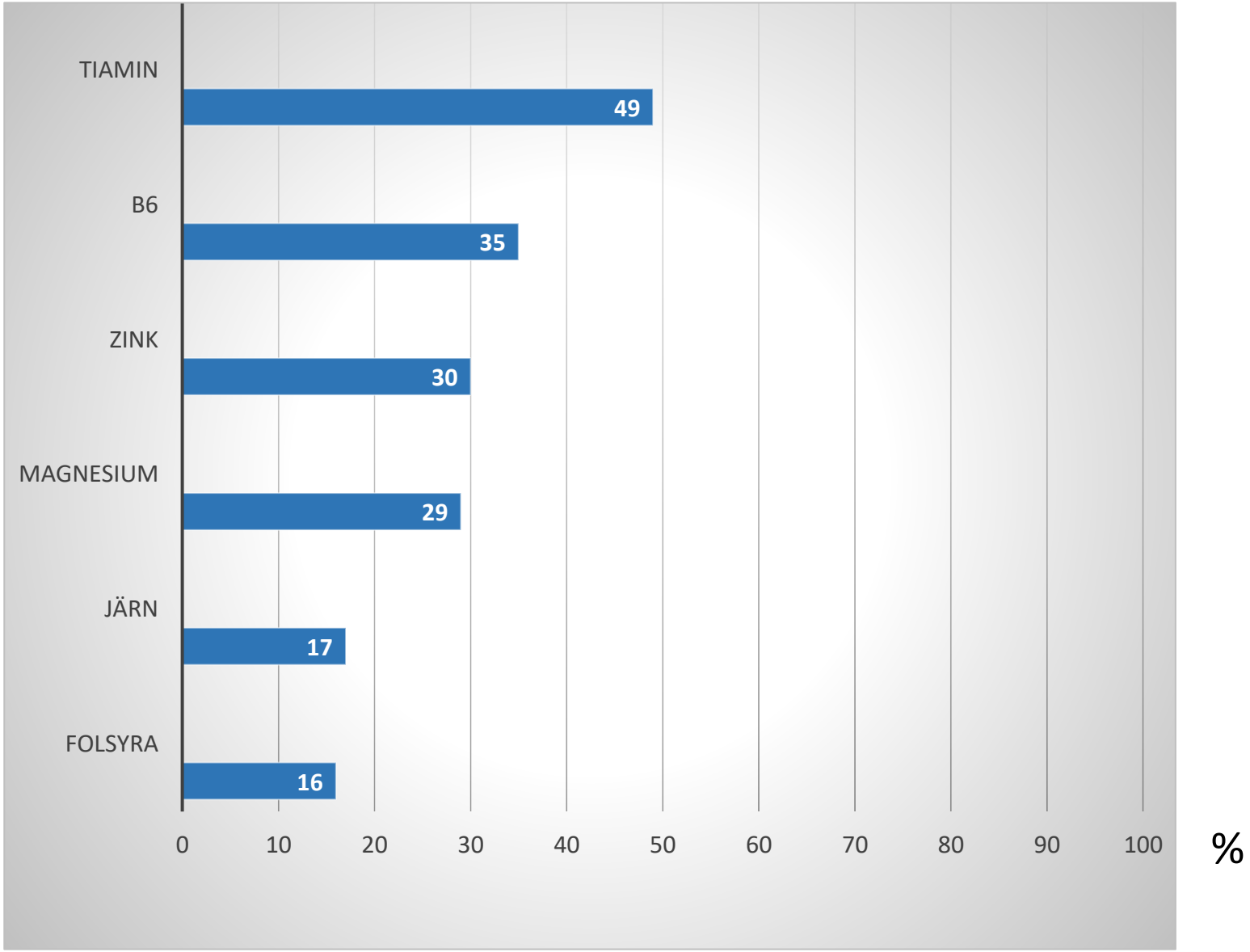




6,2 gram protein **7,5 gram protein**

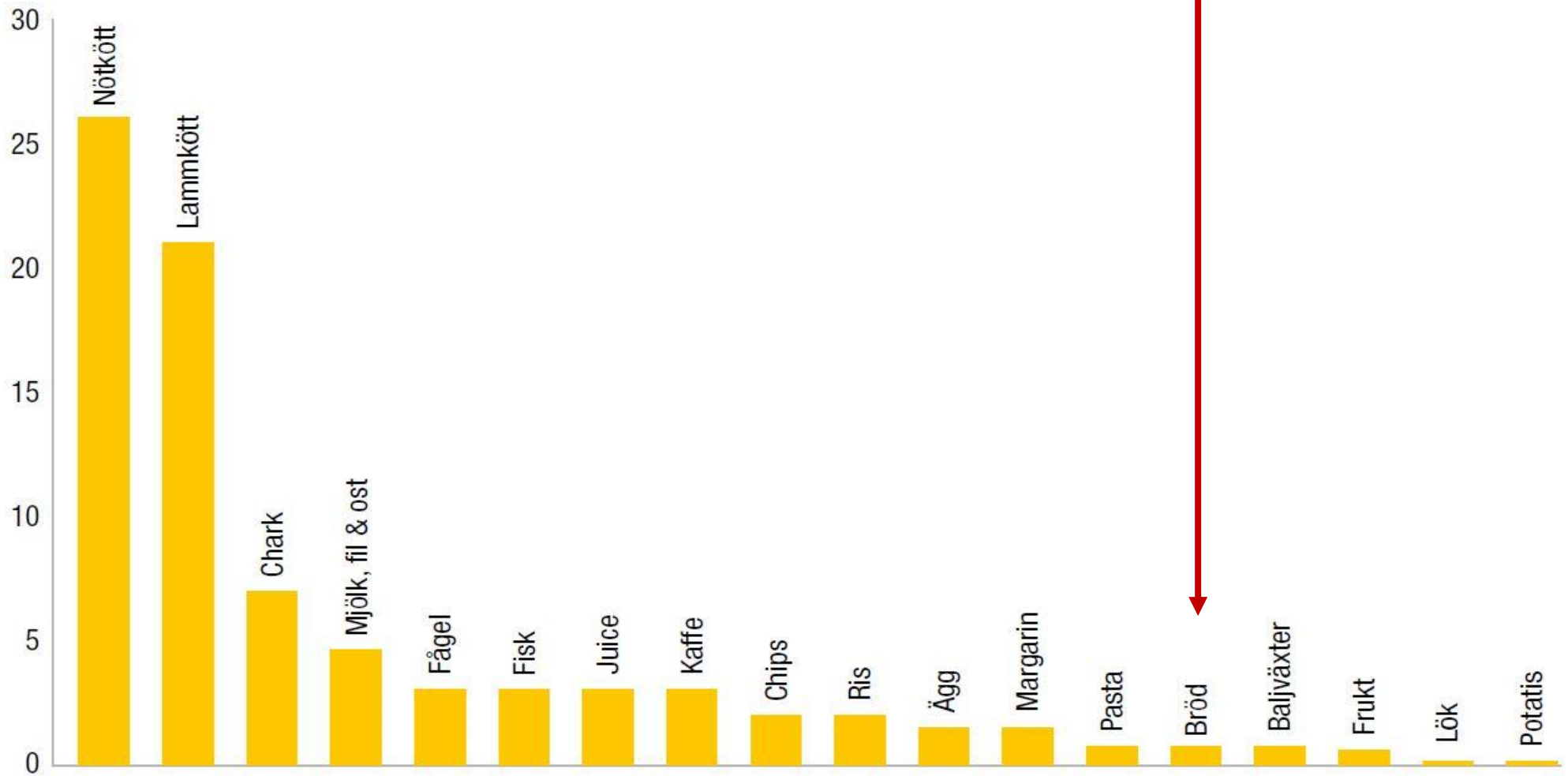
Brödinstitutet

Näringsinnehåll 6 brödskivor



Brödinstitutet

Klimatutsläpp för olika livsmedel

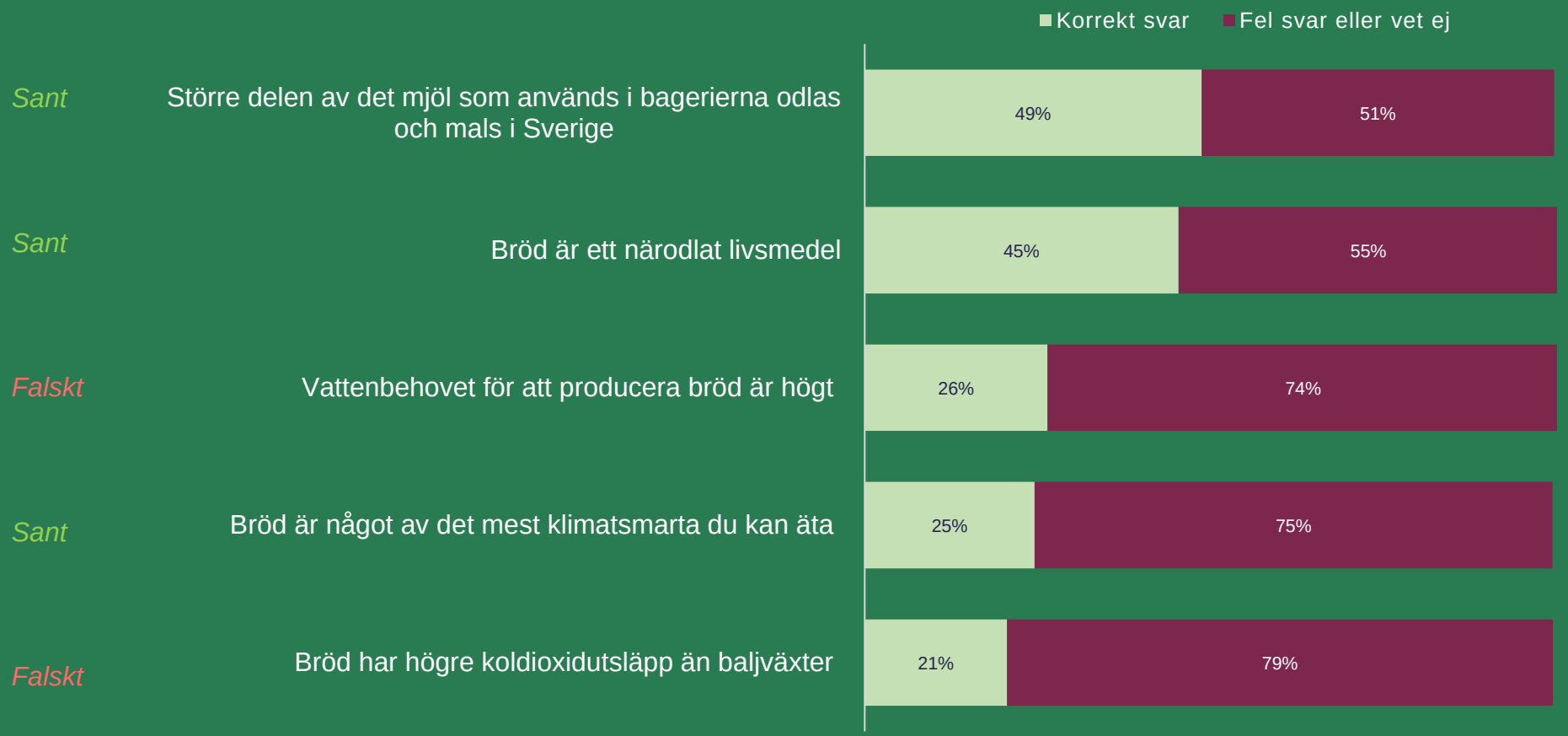


CO2-ekvivalenter per kilo.

Källa: Mat-och klimatlistan, SLU.

Brödinstitutet

Hälften vet inte att bröd är det mest klimatsmarta du kan äta

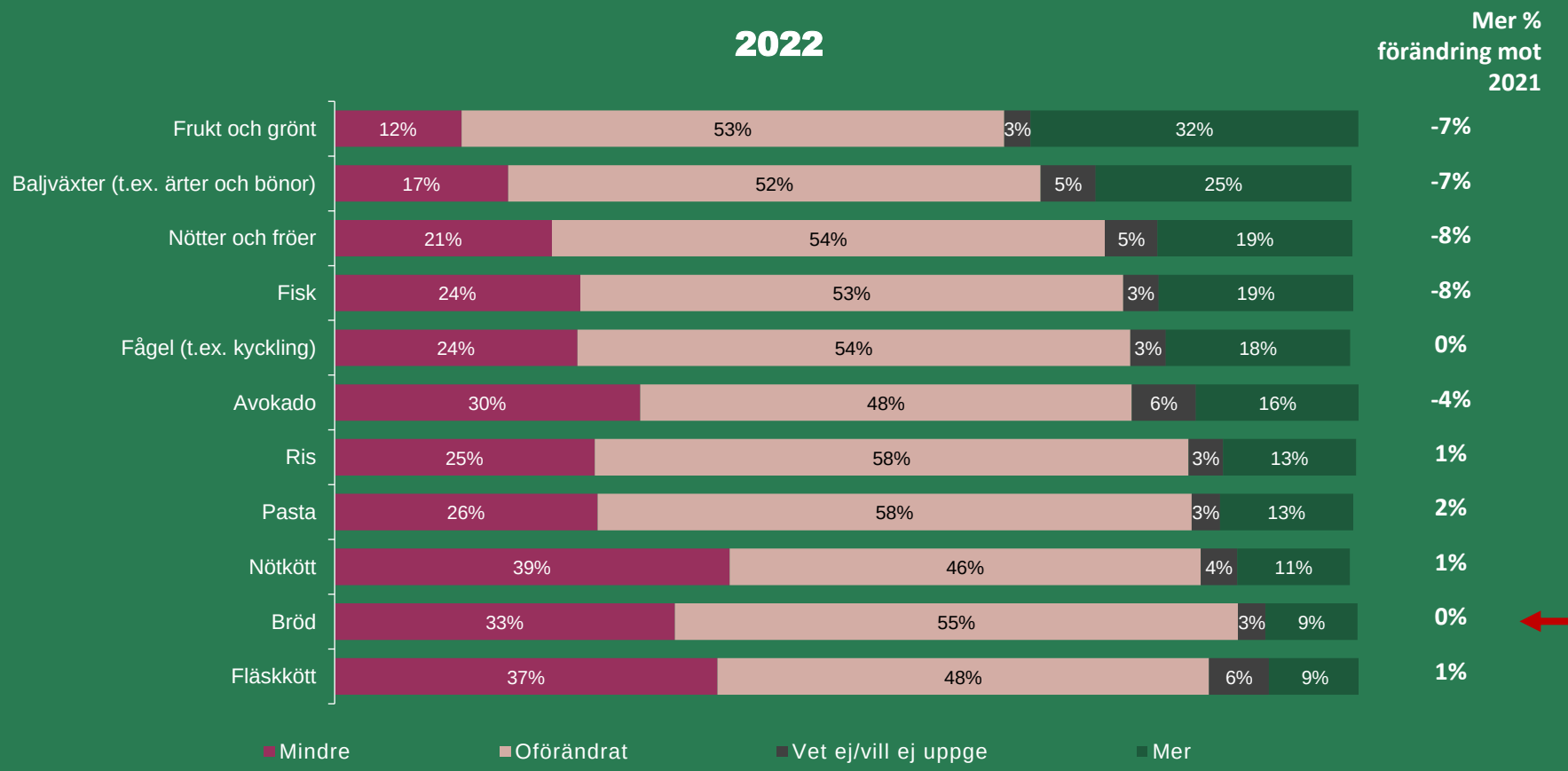


44%
svarar i genomsnitt vet ej på samtliga påståenden

Vilka av följande påståenden är sanna? n=1008

Brödinstitutet

Frukt och grönt samt baljväxter ses fortsatt som det bästa livsmedlen att äta för klimatet

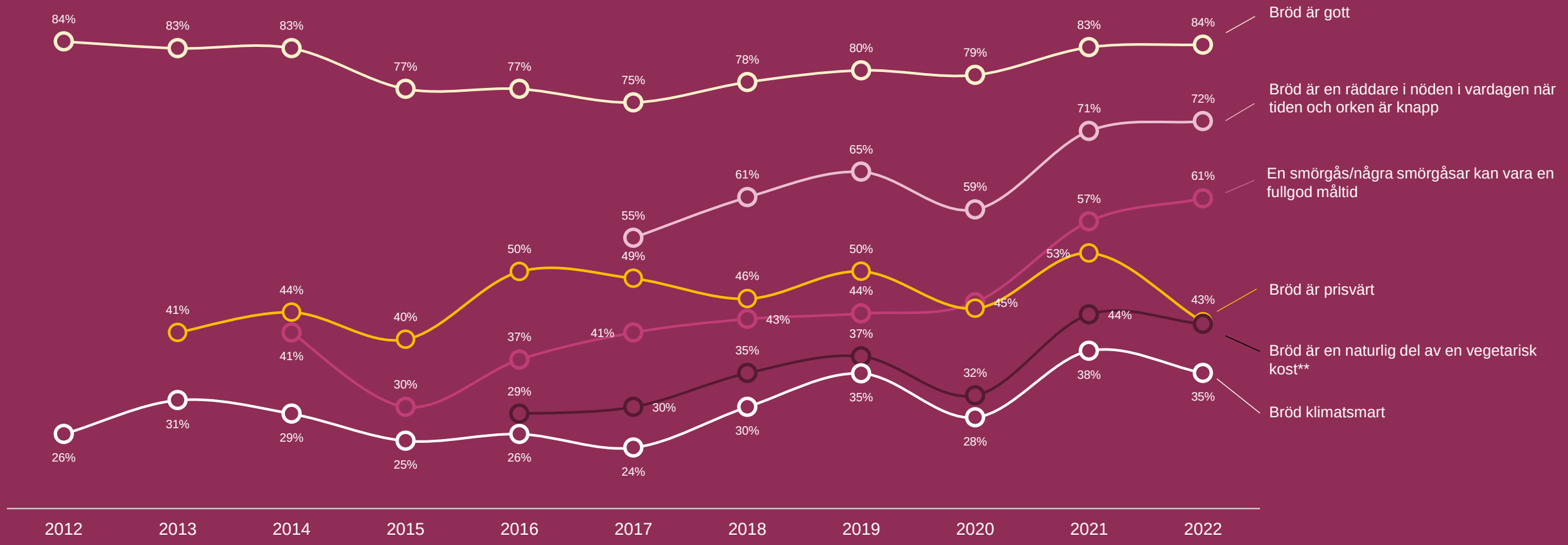


Kommer du, på grund av klimatförändringarna, att förändra dina matval genom att äta mer eller mindre av något av följande? n=1008

Brödinstitutet


Packaging for sugar and
fat-rich products must
display prominent
health warnings

Fortsatt uppåtgående trend för bröd som en räddare i vardagen och en fullgod måltid sedan 2020



Hur väl instämmer du i följande påståenden? [Andel som Instämmer, dvs har svarat 4 eller 5 på en skala 1-5 där 1=instämmer inte alls och 5=instämmer helt] n=1008
*Tidigare år har klimatsmart benämnts som miljövänligt. ** 2016: ”Bröd är en naturlig del i en vegetarisk diet”

Brödinstitutet

Kontaktuppgifter

- **Roger Andersson**, Sveriges lantbruks-universitet, roger.andersson@slu.se
- **Inger-Cecilia Labba**, AFRY inger-cecilia.labba@afry.com 072-018 69 38
- **Emma Patterson**, Livsmedelsverket emma.patterson@slv.se, 076-69 69 047
- **Martin Lundell**, Sveriges bagare & konditorer, martin@bageri.se 070-364 67 94
- **Maria Sitell**, Brödinstitutet maria@brodinstitutet.se 070-764 58 84

Brödinstitutet

