



KLYFTOR, STRESS & BAKTERIER

VÅRA TRE STÖRSTA
HÄLSOUTMANINGAR OCH
MÖJLIGHETER 2025



ICA



KLYFTOR, STRESS & BAKTERIER

VÅRA TRE STÖRSTA	
HÄLSOUTMANINGAR	
OCH MÖJLIGHETER 2025	

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN & SYFTE	6
SUMMERINGAR	8
HÄLSOLÄGET	10
HÄLSOTRENDER	18
KLYFTOR	20
STRESS	32
BAKTERIER	46
TRENDSPANING: TARMFLORANS TIDSEPOK	58
UNDERSÖKNING: SÅ MÅR VI	62
UNDERSÖKNING: SÅ BLIR VI FRISKARE	70
KÄLLOR & EXPERTER	76



85% AV SVENSKARNA TROR
ATT HÄLSOSAM MAT KAN
FÖREBYGGA SJUKDOMAR
OCH OHÄLSA PÅ LÅNG SIKT

HEJ, HUR MÅR DU?

DETTA ÄR ICAS TREDJE FRAMTIDSRAPPORT. Efter att ha undersökt framtidens livsmedelsproduktion och framtidens konsument vänder vi i år blicken mot ett område som många av våra kunder engagerar sig i, hälsa.

Vi har försökt definiera de tre viktigaste hälsofrågorna som Sverige står inför. Efter omfattande research och en stor mängd intervjuer med forskare och experter pekar vi nu ut hälsoklyftorna, stressen och bakterierna som de tre viktigaste framtidsfrågorna inom hälsa.

Självklart finns det andra viktiga utmaningar och några av er håller kanske inte med om de frågor vi valt. Men vi tror att det är viktigt att prioritera och det här blir underlag för vårt fortsatta arbete inom hälsa. Vi tror och hoppas att rapporten även kan intressera andra.

För vi inom ICA kan inte själva lösa dessa tre problem, men som stor aktör inom dagligvaror, apotek och privatekonomi kan vi bidra med något.

När det gäller antibiotikaresistens kan vi göra skillnad genom våra inköp inom livsmedel och av läkemedel. Men också genom att göra mer när det gäller information till kunderna.

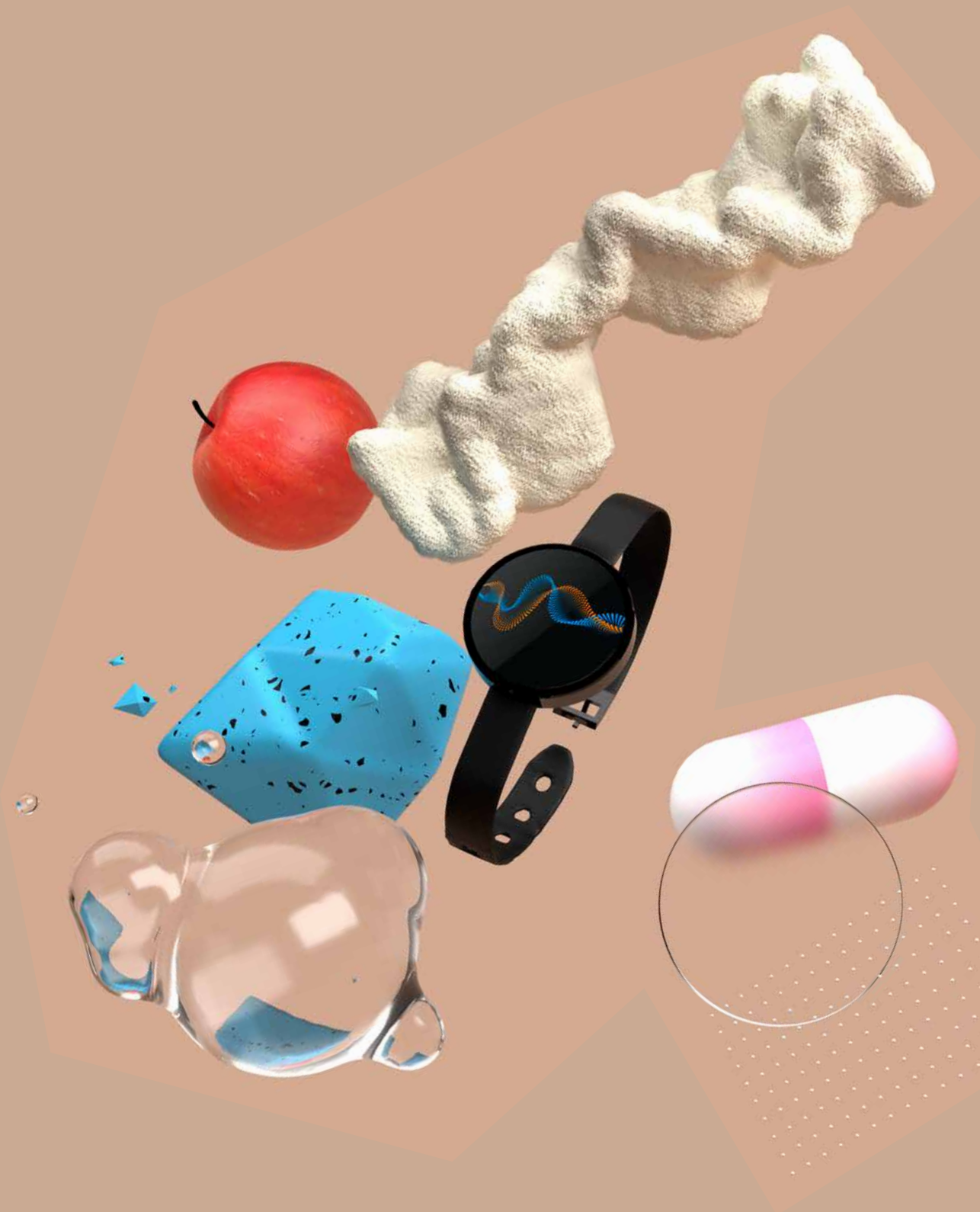
Att hålla ihop samhället är en svår och viktig utmaning, och att utanförskap kan leda till kriminalitet och arbetslöshet känner vi till. Men det är mer sällan som vi pratar om hälsoeffekterna av ett ojämlikt samhälle. För mig är det tydligt att trygga platser leder till ett hälsosammare liv. Genom bra service i exempelvis butiker och apotek kan vi spela en viktig roll för att skapa trygga platser där människor vill bo, såväl i städer som på landsbygden. På det här området vill vi kroka arm med andra aktörer i samhället, för att tillsammans bidra till ökad trygghet.

Det är kanske enkelt att vifta bort stress som ett lyxproblem, men när man tittar på konsekvenserna för individer och samhällsekonomin förstår man varför vi pekat ut stressen som en av de största utmaningarna för folkhälsan. Jag är övertygad om att vår vision, att vi ska göra varje dag lite enklare, är mer relevant än någonsin. Kunderna vill få hjälp att få ihop sin stressiga vardag, och måltiden kan spela en central roll som en stressfri plats för samvaro och samtal.



TACK FÖR ORDET,

**PER STRÖMBERG,
VD ICA GRUPPEN**



SAMMANFATTNING 2025



1. ETT FRISKARE FRAMTIDSLAND

Sjuttiotre procent av alla dödsfall år 2020 kommer orsakas av kronisk sjukdom. Av dessa fall skulle 80 procent kunna undvikas med hjälp av rätt livsstil, enligt WHO. Sjukdomsburden präglas till stor del av ökad fetma (främst hos unga) och livsstilssjukdomar. Preventivt, att förebygga sjukdomar, blir därför ledordet för framtidens välmående och vård.

För att vända på utvecklingen behöver människor i större utsträckning ställa om sin livsstil. Det handlar om rörelse, men också om en ändrad kosthållning. Matvanor, livsmedelsproduktion och matsvinn är redan 2019 direkt kopplat till att 800 miljoner människor i världen går hungriga, att två miljarder är undernärda och att lika många lider av fetma. Apropå nya matvanor finns rekommendationer i en rapport från EAT Lancet (2019) om kraftig minskning i konsumtion av rött kött och socker, samt en rekommenderad fördubbling av nötter, frukt, grönsaker och baljväxter.

För att underlätta för konsumenter i deras omställning utvecklas nya teknologier och tjänster som gör det möjligt att mäta och följa sin egen hälsa. Datan som genereras kan år 2025 kopplas samman med sjukvården och artificiell intelligens (AI) flagga upp när något skiljer sig från det förväntade mönstret. På så vis kan fler behandlas och sjukvården hållas öppen 24 timmar om dygnet, var man än befinner sig.

Som en utveckling av den individanpassade hälsan har många börjat fråga sig vad det är människor egentligen mår bra av. Forskare vid amerikanska Stanford University har identifierat tio domäner av välmående där topp tre fokuserar på relationer, livsstil och psykisk hälsa.

År 2025 är det lika viktigt att vara frisk som år 2019, men vägar dit kan komma att se annorlunda ut.

2. MISSION: MOTVERKA KLYFTORNA

I ett av världens mest jämlika och lyckliga länder, Sverige, finns det fortfarande stora hälsoklyftor. Skillnader i livslängd påverkas av utbildningsnivå – och socioekonomisk tillhörighet har, enligt Folkhälsomyndigheten, visat sig spela roll för vilka som drabbas av exempelvis vissa infektionssjukdomar.

För att vända på utvecklingen krävs att flertalet sektorer, verksamheter och yrkesgrupper tar ett större ansvar: politiker, men också samverkan mellan näringsliv, skola, föreningsliv, vård och omsorg.

Att tillgängliggöra god hälsa för en bredd av befolkningen blir troligt fokus år 2025.

Utvecklingen kan vara av teknologisk karaktär, med bland annat AI-stöd i vårdapparaten. Nya länkar mellan sjukvård och människor skapas, till exempel genom att människor delar med sig av sina persondata vilket gör att vårdaktörer kan få en tydligare inblick i människors vardag och kan hjälpa dem med till exempel kostrådgivning och motionsprogram.

Längs vägen mot 2025 kan också matbutiker få en förnyad roll. Att prioritera hälsosamma produkter i sortiment och exponering, eller att erbjuda matlagningskurser som inspirerar till hälsosamma matvanor, kan vara positiva bidrag.

Omgivningen är det som till 80–90 procent avgör hur länge man lever, enligt WHO. Upplevt trygga boendeområden kan leda till mer rörelse. Är kvarteren dessutom designade med fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil i åtanke kan ännu fler få möjligheter till bättre hälsa. Dessa typer av boendeområden är något som sex av tio svenskar i åldersgruppen 18–49 år skulle vara intresserade av att flytta till i framtiden.

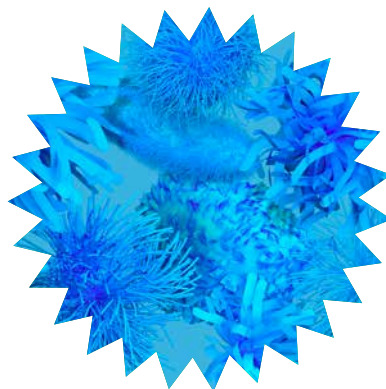
3. STRESSA NED!

Psykisk ohälsa växer redan 2019 i alla länder på jorden och kan bli en gigantisk hälsoutmaning i framtiden. Sex av tio svenskar känner sig stressade: en sjuk som letar sig in på arbetsplatser, i skolor och hemmet. Barn och unga tycks vara extra drabbade. Stillasittandet bland dem ökar. Kostnaderna beräknas i miljarder kronor på sikt.

Vi kämpar helt enkelt hårt för vårt välmående. Svenskar tränar till exempel mer än någonsin men mår inte bättre totalt sett.

Att vi börjat tala om psykisk ohälsa, och fler diagnostiseras, är dock positivt i sig. År 2025 drivs människor och hela samhällen av att bromsa farlig stress. ICAs och Novus hälsoundersökning 2019 visar att fyra av tio svenskar skulle vara beredda att gå ned i arbetstid, och en av tio kan acceptera lägre lön, för att få bättre livskvalitet i övrigt.

Innovationer som hjälper till att lösa det så kallade livspusslet kommer i strid ström – inte minst digitala idéer. Nya aktörer levererar lösningar som hjälper människor att spara tid, koppla av och optimera kroppen och hjärnan. Maten blir mer näringsriktig och individanpassad för att bidra till god hälsa – och kan kanske till och med vara lugnande. Teknologin överallt omkring oss försvinner inte, men kommer att ändra skepnad, bli mindre synlig och programmeras för att öka vårt välmående och inre balans.



4. KAMPEN MOT ANTIBIOTIKARESISTENS

Antibiotikaresistens beskrivs som ett av de mest allvarliga hoten mot den globala folkhälsan. År 2025 dör människor av infektioner som vi tidigare trodde var ofarliga, för att bakterier utvecklat motståndskraft mot antibiotika – även svenskar, trots att vårt land har bättre läge än många andra.

Resistensens konsekvenser på utsläpp och miljö kan till och med komma att skapa antibiotikaflyktingströmmar runt om i världen.

Detta går inte att stoppa, men kan bromsas om individer, läkare, politiker och näringsliv drar sitt strå till stacken. Varje enskild insats kommer att räknas.

Konsumenter behöver förändra sin köttkonsumtion och få mindre antibiotika utskrivet av läkare. EU följer Sveriges exempel med ett hårdare regelverk för antibiotika i förebyggande syfte i djurhållning. Läkemedelsindustrin forskar för att öka kunskapen kring resistenta bakterier samt ta fram ny antibiotika och alternativa behandlingsformer. Och företagen kommer att utveckla allt från antibiotikaalternativ i vården till lösningar som hindrar resistenta bakterier.

ETT FRISKARE FRAMTIDSLAND

OM VÄGEN TILL
VÄLMÅENDE GENOM
MAT, ALGORITMER OCH
FÖREBYGGANDE FOKUS

**Preventivt är ledordet
i utvecklingen mot ett
mer välmående samhälle.**

**Nya digitala verktyg
ger individen större
inflytande över sin egen
hälsa – och nya samhälls-
initiativ förenklar livsstils-
förändringar. Om tio år
analyserar, äter
och rör vi oss friskare.**

DIAGNOSEN FÖR SVERIGE ÄR KOMPLEX. Vi blir friskare. Och sjukare. Lever längre, samtidigt som en tredjedel av befolkningen inte tror sig ha rätt livsstil för att leva så länge de vill. Fler än hälften av oss tror att gener och arvsmassa avgör vår hälsa, men många fler oroar sig för livsstilsrelaterade sjukdomar än för ärftliga¹.

I Sverige, liksom internationellt, finns en desto tydligare insikt – och uppslutning från flera håll – kring vad som behöver förändras för att människor i framtiden ska må bättre. Det handlar just om det – fokusskiftet från vad som får individer att må dåligt, till vad som får dem att må bra.

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) kommer 70 procent av all sjukdom i världen redan år 2020 att orsakas av faktorer relaterade till levnadsvanor. Med den insikten blir det allt viktigare att lägga resurser på det preventiva – hjälpa människor att undvika sjukdom snarare än att bota den.

Utvecklingen för de livstilsrelaterade sjukdomarna syns tydligt i statistiken för övervikt och fetma, som ökar inte minst hos barn: Var fjärde svensk pojke och var femte svensk flicka är överviktig².

Om de senaste tolv årens ökningar av andelen vuxna med fetma fortsätter i samma takt kommer de samhällsekonomiska kostnaderna att stiga till 42 miljarder kronor per år, 2030³. Det är ungefär fem miljarder mer än exempelvis det statliga anslaget för forskning och utveckling.

En bidragande orsak till utvecklingen är stillasittandet. Var femte svensk sitter stilla minst nio timmar per dygn⁴.

– Vi är det land i Europa som motionerar mest, men vi kanske sitter mest i världen. Det är en ny hälsofara, säger Mai-Lis Hellénus

som är professor i allmänmedicin, med inriktning mot kardiovaskulär prevention, vid Karolinska Institutet.

Hon berättar att den samlade forskningen pekar på att vi underskattat vardagsrörelsens betydelse. I USA 2018 sammanfattades tusentals nya studier som visar att fysisk aktivitet har ännu större hälsoeffekter än vad vi tidigare trott. Nu skriver man om sina rekommendationer för fysisk aktivitet för hälsa. Öka vardagsrörelse och bryt vardagssttande.

MATENS ROLL FÖR HÄLSAN

För att vända på utvecklingen behöver människor i större utsträckning ställa om sin livsstil. Det handlar om rörelse, men också om en ändrad kosthållning⁵. Matvanor, livsmedelsproduktion och matsvinn är direkt kopplade till att 800 miljoner människor globalt går hungriga, att två miljarder är undernärda och lika många har fetma⁶.

Under förutsättning att konsumtion av livsmedel som rött kött och socker minskar med cirka 50 procent – medan konsumtion av nötter, frukt, grönsaker och baljväxter mer än fördubblas – skulle cirka elva miljoner för tidiga dödsfall per år kunna undvikas globalt⁶. ▶

SJUKDOMSBÖRDA I SVERIGE

Idag utgör hjärta-kärlsjukdom, cancer, skador i rörelseorganen*, neurologiska och psykiska sjukdomar störst sjukdomsbörda i Sverige⁹.

*(ett samlingsnamn på skelett, muskler, senor och ledband).

79%

**KÖPER GRÖNSAKER OCH FRUKT
SÄRSKILT FÖR ATT DET SKULLE PÅVERKA
HÄLSAN POSITIVT**



RACHAEL DONALDS

GRUNDARE AV BIOSAY OCH FÖRSKARE
VID HARVARD UNIVERSITY

Biosay är en app där användaren registrerar hur omgivningen påverkar välmående. Datan blir bränsle för artificiell intelligens och har som avsikt att på så vis skapa en gemensam, demokratiserad hälsa.

– För att förstå våra hälsoproblem måste vi se bortom individen som patient och relatera till deras mänskliga erfarenhet med all dess komplexitet som härrör från de miljömässiga, biologiska, psykologiska och sociala faktorer som utgör vår hälsa, säger hon.

Varför skapade du Biosay och hur fungerar appen?

– För några år sedan var jag med om två olika bilolyckor som resulterade i hjärnskakningar. Jag blev hyperkänslig för min miljö. Vad som lät som en orkan var en bil som passerade mitt fönster. Som en del av min återhämtning ville jag spåra mina dagliga erfarenheter och började undersöka appar som kunde stödja mig i det. Det finns gott om mindfulness-appar men jag ville ha något som kunde spåra objektiva, fysiska och subjektiva känslomässiga upplevelser i respons till min omgivning. Den ledde till Biosay som ska kunna spåra känslor över tiden och därigenom förbättra vårt eget välbefinnande och samhällets hälsa. Idag behöver jag inte längre äta medicin för att reglera min puls och ämnesomsättning.

Hur kan Biosay hjälpa till att förebygga hälsa?

– Genom att utvidga modellen för 'samarbets-ekonomi' föreslår jag att medborgarnas crowdsourcade hälsodata i kombination med artificiell intelligens kan leda till en ny modell av 'samarbetshälsa', som ger en ofattbar hälsoinsikt. Alla dessa data kommer att träna artificiell intelligens-modeller som används i vårdinrättningarna och innebär att hälsan hos en kommer att vara oupplösligt kopplad till hela samhällets hälsa.

Finns det några risker med artificiell intelligens?

– Vi behöver vara försiktiga när vi använder artificiell intelligens på grund av den partiskhet som finns i våra hälsodata idag. Om vi som samhälle fortsätter att drivas av det som är normalt eller vanligt, förlorar vi inte bara det som är avvikande utan även det som är extraordinärt. Det som förenar oss och verkligen förnyar medicinska upptäckter är inte våra gemensamma egenskaper, utan det som avviker från mängden.

Enligt ett 30-tal ledande forskare världen över⁶ bör människor – av miljö- och hälsoskäl – hålla sig till en kost med enbart 14 gram rött kött per dag. Människor uppmanas att konsumera tio gånger mer bönor, linser och andra baljväxter, än idag. Dessutom, menar forskarna, krävs en fördubblad konsumtion av grönsaker och en kraftig intagsökning av nötter och frön. Idag äter snittsvensken 82 gram rött kött per dag⁷ och 365 gram grönsaker och frukt per dag⁸. Livsmedelsverkets nuvarande rekommendation är högst 70 gram rött kött och chark, varav en mindre mängd chark, per dag och minst 500 gram grönsaker och frukt per dag.

VAR FEMTE SVENSK SITTER STILLA MINST NIO TIMMAR PER DYGN

TEKNOLOGINS UTVECKLING –

BRÄNSLE TILL PREVENTIV VÅRD

Nu sker en utveckling, pådriven av digitaliseringen, för att möjliggöra att människor världen över i större utsträckning ska kunna ta mer kontroll över sin hälsa och livsstil. Något som inte enbart berör maten. Genom digitala tjänster kan individer samla och följa sina egen hälsodata – som sedan delas med vårdpersonal. På så sätt kan risker flaggas upp långt innan de gjort sig till känna.

Den teknologiska utvecklingen medför ett paradigmskifte, menar Marianne Larsson, chef för Healthtech Nordic, en samlad kraft för de nordiska hälsoföretag som bidrar till utvecklingen.

–Många av de nya företagen inom hälsa gör individen mer kompetent. Trenden är tydlig, det handlar om att individen blir stärkt

och själv blir specialist, samt att signalerna till vården och nya verktyg för professionen gör att patienterna får hjälp när de behöver det, innan tillståndet förvärras. Framförallt fokuserar företagen på lösningar som kan förebygga allvarlig utveckling av sjukdomar, säger hon.

Här ligger Sverige i framkant och landets startups driver på utvecklingen. Coala Life har tagit fram en hjärtmonitor kopplat till mobiltelefonen, Doctrin digitaliserar patientresan och Min Doktor erbjuder läkarkontakt var du än befinner dig. Företag som Cross Technology Solutions och Lytics erbjuder verktyg som hjälper sjukvården följa kroniker på distans och ta hand om dem när de verkligen behöver det.

Inom en snar framtid, menar Jeroen Tas, innovations- och strategichef på det globala elektronikföretaget Philips, kommer algoritmer baserade på patientdata kunna upptäcka avvikande mönster i realtid och larma sjukvården.

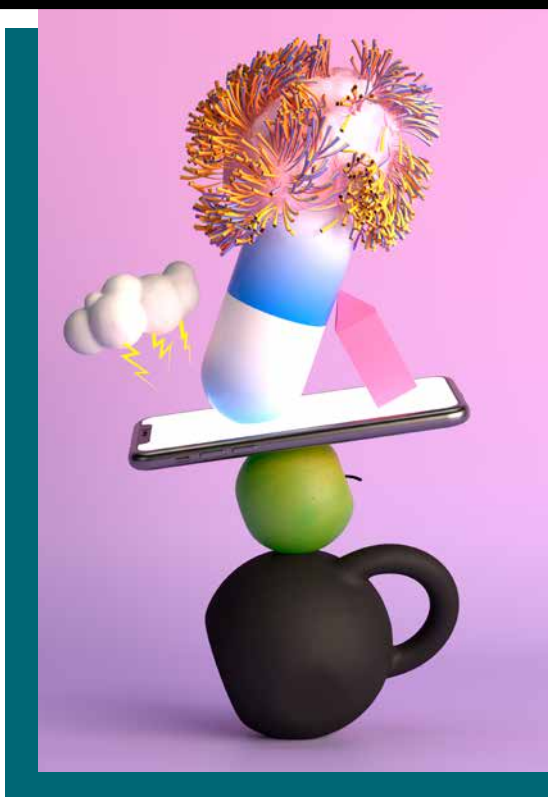
– Ett vårdteam kommer kunna hjälpa tusen patienter istället för hundra. Artificiell intelligens hjälper till att flagga upp vad patienten behöver för att undvika akutvård, säger han.

INDIVIDANPASSAD HÄLSA

Det stora fokuset på preventiv hälsa, i såväl forskningen som företagen, syftar till att stärka folkhälsan. Men vägen dit går ofta via individen.

Förutom att förändra levnadsvanor sker också en utveckling i att studera människors arvsmassa. Sveriges sju universitetssjukhus har startat samarbetet Genomic Medicine Sweden. Målet är att inom fem år kunna analysera arvsmassa, gener och sjukdomsframkallande mikroorganismer hos dem som har risk för ärftlig sjukdom. Det möjliggör en mer individanpassad vård, som innebär rätt behandling vid rätt tidpunkt till varje patient över hela landet, beskriver innovationsmyndigheten Vinnova som har investerat i satsningen.

Inom matområdet sker en personifiering ►



43%



**UPPGER "HA
NÅGON ATT
RÖRA PÅ MIG
TILLSAMMANS MED"
SOM MEST
INTRESSANT I
SYFTET ATT LEVA
MER HÄLSOSAMT**

31%

ÄR VILLIGA ATT GÖRA EN DNA-ANALYS FÖR ATT OPTIMERA SIN KOST

LIVSSTILEN EN AVGÖRANDE FAKTOR

Trots att människor i Sverige lever allt längre, utvecklas Sveriges medellivslängd långsammare än andra länders. Det här visar medicinska tidskriften Lancet som gjort en jämförelse med 35 länder fram till 2030¹⁰. Bland de främsta anledningarna tillskrivs ökat stillasittande, övervikt och stress. Hälsosammare matvanor skulle bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom med mellan 30 och 50 procent och upp till en tredjedel av alla cancerfall skulle kunna förebyggas med bättre matvanor, fysisk aktivitet och normalvikt¹¹.

Enligt Elisabeth Rothenberg, biträdande professor i näringslära vid Kristianstads högskola, går utvecklingen åt helt fel håll.

– Medellivslängden i Sverige stiger just nu, men 20–30 år framåt kan det se annorlunda ut. Många av dem som är unga idag har inte fått lära att röra på sig. När de blir gamla är det inte så säkert att medelåldern stiger längre. Fysisk aktivitet är viktigt för att bygga upp en god hälsa, säger hon.



av näringsinnehåll som baseras på människors data, däribland DNA. Företag som amerikanska Habit erbjuder skräddarsydda måltider med hälsolöften baserade på just blodvärden och DNA.

David Åsman är chef för affärsutveckling i Europa på Lifesum, en app där användare loggar kost och fysisk aktivitet. Enligt honom börjar samhället allt mer få upp ögonen för fördelarna av att förebygga hälsa på individnivå.

– Vi ser att människor är mer benägna idag att fatta aktiva beslut för att nå långsiktiga hälsomål och inte bara ta till drastiska åtgärder för att gå ner i vikt eller snabbt uppnå förändringar i utseende. Vi ser även en större förståelse för att hälsa är något individuellt, och i och med detta ett mer utbrett intresse för de egna unika behoven och förutsättningarna.

BETEENDE OCH MOTIVATION

Som en utveckling av den individanpassade hälsan har många börjat fråga sig vad det är människor egentligen mår bra av. När tålamodet för dieter och extrema träningsrutiner, som ofta beskrivs i media, ebbar ut, behöver människorna en alternativ lösning på hur välmående skapas. Var ligger då svaret? Enligt det amerikanska universitetet Stanford, och deras forskningsprogram WELL for Life, är det kortsiktiga positiva mål som får individer att ändra mönster, snarare än sjukdomsrisker längre fram i livet. Den internationella studien påbörjades 2014 i USA med syfte att kartlägga när människor mår som bäst. Man har identifierat tio domäner av välmående där topp tre fokuserar på relationer, livsstil och psykisk hälsa. Målet är att kunna mäta hur välmående förändras över tid. I framtiden vill forskarna kunna undervisa i hur välmåendet förändras under olika omständigheter och på så sätt finna svar på hur vi kan förbättra hälsan. I studien upptäcktes bland annat att en patient fann större motivation att ändra levnadsvanor och bli mer aktiv för att kunna vara med på sin dotters bröllop, än att

19%

VÄLJER BORT KÖTT SÄRSKILT FÖR ATT DET SKULLE PÅVERKA HÄLSAN POSITIVT



DAVID ÅSMAN

ANSVARIG FÖR AFFÄRSUTVECKLING I EUROPA, LIFESUM

Svenska hälsoappen Lifesum har 35 miljoner användare världen

över vilka loggar sin kost och fysiska aktivitet.

– Vår förhoppning är att ökad kunskap, intresse och tillgång till digitala hjälpmedel gör att fler människor engagerar sig i sitt välmående och på så vis kan leva ett bättre och längre liv, säger David Åsman.

När det kommer till att förebygga sjukdomar, vad anser ni är bäst metod framåt då?

– Ett: Kunskap om hur vår individuella hälsa och kropp fungerar. Kunskap och förståelse för vad vi äter och hur detta i sin tur påverkar livet.

Två: Med hjälp av teknik och kunskap förstå tecken på eventuella sjukdomar och avvikande mönster i ett tidigt stadium, innan sjukdomen har hunnit utveckla sig till något allvarligt.

Tre: Användardata för att öka förståelsen för vad som fungerar och inte. Lifesums användare loggar ungefär 60 miljoner matprodukter i månaden. Det innebär att vi har samlat mängder av viktiga data som vi kontinuerligt analyserar för att skapa förståelse, verktyg och hjälpmedel för att hjälpa våra användare på sin hälsoreisa.

Var är vi om tio år?

– Redan idag ser vi att teknik såsom artificiell intelligens, inklusive hantering och analys av enorma mängder data, spelar en stor roll i utvecklingen av morgondagens innovationer kopplade till hälsa och livsstil. I framtiden kommer kost och träning integreras i sjukvården och läkare världen över kommer att ordinera båda delar som förebyggande medicinska åtgärder. Vi ser också att många lösningar kommer att vara tillgängliga i våra hem genom Internet of Things. Ett exempel är kylen med sensorer, vilket innebär att familjen direkt vet vad som saknas för en balanserad kost. Du kommer till och med att få receptförslag utifrån vilka produkter som finns på just din kylskåpshylla. Sedan kan du naturligtvis anpassa dessa efter dina unika behov och mål.

följa råd från doktorn om hur man ska äta och motionera för att undvika hjärtinfarkt senare i livet.

– Hur kan man använda sig av mer positiva incitament för att människor ska ändra levnadsvanor utan att ens tänka på det i framtiden? Det finns en saknad koppling mellan att undervisa människor och samtidigt driva fundamental förändring. I stället för att bara fråga om blodtryck, matvanor och fysisk aktivitet måste man även börja titta på hälsobeteende i läkarens diagnos. Vården måste börja titta på välmående, säger Sandra Winter, chef för WELL for Life på Stanford.

Runt om i världen ser vi hur just vikten av lycka och välmående börjar segla upp på prioriteringslistan¹². Från Mellanöstern till Sydamerika, Asien och Europa – just nu tillsätts såväl företagsledare som politiker med uppgift att höja lyckonivåer. Google har anställt en Chief Happiness Officer och Storbritannien har utsett världens första Minister for Loneliness för att ”tackla den tråkiga verkligheten i det moderna livet”. Dessutom satsar landet nu två miljarder pund på mental hälsa, till exempel ’lyckokolektioner’ till åttaåringar.

Såväl det globala samhället som Sverige har stora hälsoutmaningar framför sig, men också möjligheter.

Med detta i åtanke ser ICA tre tydliga områden som kommer vara i fokus för människors hälsa under kommande decennium. Framförallt ser vi att det inom dessa områden pågår en rusande utveckling av information, initiativ och innovationer. Kanske ger det också svar på hur Sverige flyttar folkhälsan ett steg framåt.

Klyftor

Stress

Bakterier

Tre skilda orsaker till ohälsa, som ändå har mycket gemensamt. För att utvecklingen ska förändras, krävs en enorm förebyggande insats från flera håll. Det här är bara en början. ●

RUNT OM I VÄRLDEN

SER VI HUR

VIKTEN AV LYCKA

OCH VÄLMÅENDE

BÖRJAR SEGLA UPP

PÅ PRIORITETSLISTAN

NYCKELSPANINGAR:

PREVENTIVT ÄR LEDORDET. För att ta folkhälsan ett steg framåt krävs en förebyggande insats från såväl samhället som individen och kommersiella aktörer. Genom att upptäcka sjukdom långt innan den ger sig till känna effektiviseras sjukvården och fokus flyttas från en reaktiv vård till en preventiv.

VIKTEN AV VÄLMÅENDE. Bortom preventiv vård för att motverka sjukdom kommer fler politiska och kommersiella insatser som lyfter vikten av att hjälpa människor uppnå lycka och välmående i vardagen. Forskare i USA vill ta reda på hur välmående förändras under olika omständigheter, och på så sätt finna svar på hur vi kan förbättra hälsan.

INDIVIDFOKUS DRIVER UTVECKLINGEN FRAMÅT. Pådrivet av digitala hjälpmedel får människor en inblick i sin egen hälsa. Nu studeras förändringar ned på molekylnivå för att försäkra sig om att hälsan anpassas för varje individ.

56%

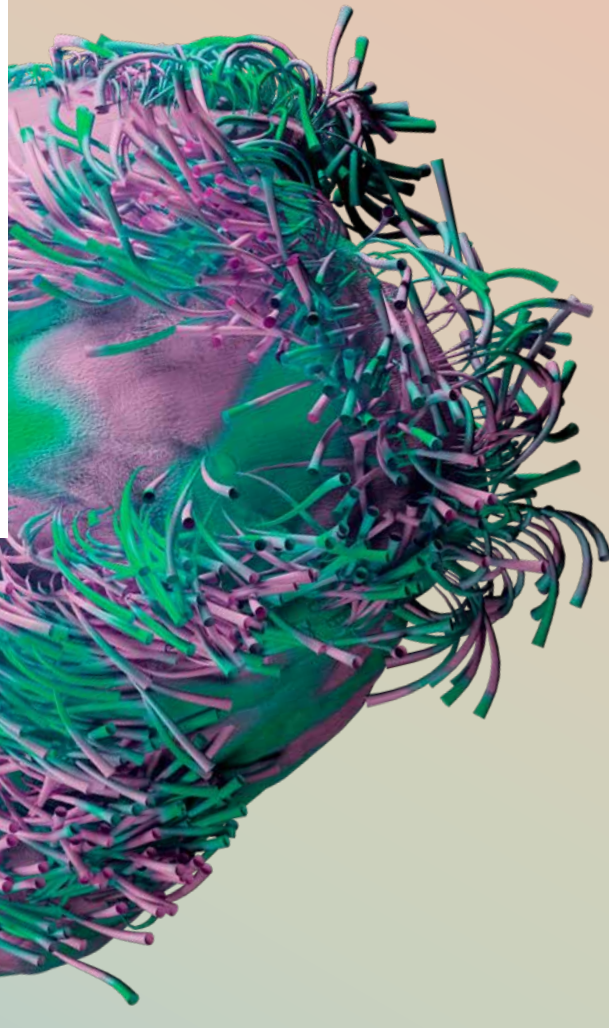
ANSER ATT ARV/GENETIK PÅVERKAR DERAS HÄLSA MEST

EN KNUFF I RÄTT RIKTNING

Genom så kallad 'nudging' knuffas konsumenten till att utföra ett önskat beteende. Att använda det strategiskt kan göra att konsumenterna gör mer hälsosamma val i butiker, restauranger och på andra ställen. Konkret kan det handla om att placera frukt och grönsaker mer framträdande i butiker, att genom stadsplanering underlätta för cykelpendling eller att avsätta arbetstid till friskvård¹³.

Pernilla Sandvik, doktor i kostvetenskap på Uppsala universitet, beskriver ett nuvarande samhälle där det är lätt att få tag på energirika livsmedel – och lika lätt att slippa röra sig.

– Pommes frites är oftast standardvalet i snabbmatsrestauranger idag. Tänk om standard var det alternativa: bönsallad eller morötter. Vi människor har en tendens att ta standardvalet. Nudging handlar om hur vi kan förändra beslutsarkitekturen, och det är stora kommersiella aktörer som kan göra förändringar, säger hon.



10 HÄLSOTRENDER

2025

PERSONALISERAD MEDICIN

I samma takt som vården blir allt mer individanpassad, börjar även mediciner att tas fram utifrån personliga behov, genetik och individuell livsstil.

URSKOGSTERAPI

När många redan utforskat varje kontinent, om inte fysiskt så i alla fall i sociala medier, börjar människors reselängtan att gå djupare. Samtidigt som flygtrafikens klimatutsläpp lagt en skämskudde över svenskens Thailands-resor, växer ett större intresse för det mer lokala resandet. Naturen och skogen får ett uppsving, med hjälp av en stark jakt på välmående. Människor söker sig djupare in i skogen för att utforska och samtidigt röra på sig för att finna kraft, ro och sig själva.



TWEENTRÄNING

Crossfit kids och VR-aerobics? Urbant uppvuxna mellanstadieungdomar, utan bandyspelande föräldrar men med desto fler gymmande influencers på sina skärmar, dras till konceptualiserade aktiviteter på lokal. År 2025 söker sig även de yngsta till moderna gruppklasser och hårda, men lekfulla, träningsformer som matchar vad som klabas ut till dem medialt.

NO-LO

Trenden fortsätter att växa för drycker helt utan eller med låga halter av alkohol. Under 2020-talets första del kommer vi att se alltmer avancerade smakkombinationer skakas fram av barmästare, komplexa måltidsdrycker utvecklas för restaurang och handel samt hälsoboostad labbläsk lanseras av livsstilsvarumärken.

HJÄRN-SPA

År 2025 söker allt fler efter forum och miljöer som stimulerar till tanke och vila. Människor kommer att i större utsträckning prioritera besök till olika typer av hälsoretreats, men inte bara med träning och kost i fokus. Välmående genom att få tid och verktyg för att tänka färdigt tankar och idéer blir högt värderat. I stället för att ta med kollegorna på bubbelpool-spa går resan till ett hjärn-spa där tankeprocesser vägleds. En snabbare och mer tillgänglig form med liknande syfte är ljudbad – ett slags meditation till ljudet av en schamans gongklockor eller en tibetansk, trallfri melodi.

BIOFEEDBACK

Personburen teknik, såsom smartphones och wearables, snappar upp persondata för att förstå beteendemönster och läsa av känslor i realtid. Därmed kan människor få rekommendationer och vägledning för den individuella hälsan serverad á la minute.

GRUPPGLÄDJE

Människor börjar inse den positiva effekten på välmåendet genom att helt enkelt göra saker tillsammans. En antites till det utbredda individfokuset växer fram, med en omedelbar mental belöning från aktiviteter med andra. När hälsoeffekten räknas in blir det plötsligt coolt – och prioriterat – att sjunga i kör, 'gå på dans' och att boka brödbakningskurser för hela kompisgänget.

DATALUNCH

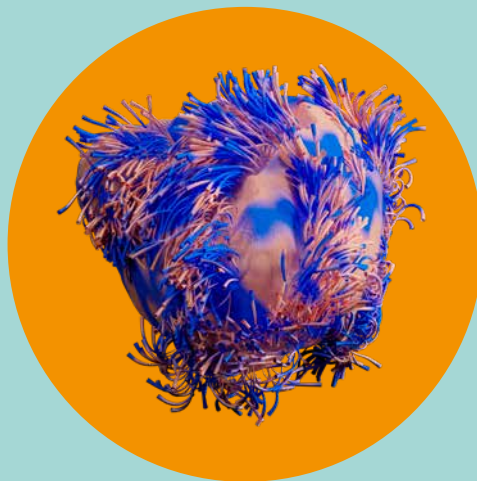
År 2025 väljer fler att beställa sin lunch baserat på individuella livsstilsdata från DNA och blodvärden. Livsmedelsaktörer kopplar på tjänster för att kunna analysera varje persons behov och försöker tillhandahålla skraddarsydda måltider med individhälsan i fokus.

ANALYSTOALETTER

Utvecklingen av smarta toaletter kan år 2025 ha nått svenska hem. Med hjälp av inbyggda sensorer kan toalettskålen läsa av urin och identifiera avvikelser som kan signalera om ohälsa, till exempel i proteiner och glukos. Analysen skickas till användarens mobil eller direkt till en läkartjänst.

PROTEINBUFFÉ

Utforskandet av växtproteiner har 2025 resulterat i en enorm mängd alternativa proteinkällor. Det är inte bara protein från ärtor, soja och bönor som dominerar utbudet. Nu serveras minst ett 20-tal vegetariska lunchproteiner från oväntade sädesslag och tidigare okända växter på landets mest trendkänsliga restauranger.





MISSION: MOTVERKA KLYFTOR

OM VAD SOM PÅVERKAR
FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR
MÄNNISKORS HÄLSA



I ett av världens mest jämlika och lyckliga länder har väl alla samma chans till god hälsa? Nej, de sociala klyftorna som ökar mellan svenskarna märks redan nu i hälsostatistiken. En ny rörelse med högfunktionell mat, trygghetsfokus i stadsplanering och tillgängliggörandet av tekniska lösningar kan hjälpa till att utjämna skillnaderna.

MÄNNISKOR LEVER ALLT LÄNGRE i Sverige, vi bor i världens nionde lyckligaste land¹ och ohälsotalet var år 2018 det lägsta sedan 2001². Men samtidigt ökar skillnaderna mellan grupper i samhället³. Socioekonomisk tillhörighet har, enligt Folkhälsomyndigheten, visat sig spela roll för vilka som drabbas av exempelvis vissa infektionssjukdomar⁴. Idag skiljer det 6,2 år i återstående medellivslängd vid 30 års ålder mellan personer med förgymnasial respektive eftergymnasial utbildning⁵. Medellivslängden för både kvinnor och män ökar men trots att männen börjar komma i kapp, finns det fortfarande skillnader – kvinnor lever 3,2 år längre. Skillnader syns också mellan stad och landsbygd, mellan människor i utsatta situationer och mellan olika yrken – såsom stressande, lågt avlönade och fysiskt belastande⁶.

Förutom viss infektionsrisk samt högre dödlighet syns skillnader i övervikt och fetma, som är vanligare hos personer med lägre utbildningsnivå. Det är även fler som röker dagligen bland personer med förgymnasial och gymnasial utbildning jämfört med personer med eftergymnasial utbildning⁶.

Olle Lundberg är professor vid institu-

tionen för folkhälsovetenskap på Stockholms universitet och har lett Kommissionen för jämlik hälsa på uppdrag av regeringen. Enligt honom har utvecklingen de senaste tio åren gått åt väldigt fel håll och skillnaderna fortsätter att öka:

– Fler blir äldre men 20 procent av landets befolkning hänger inte med. Människor har olika livsvillkor och därmed olika handlingsmöjligheter. Ibland är det som om hälsa bara handlar om individuella val, som om att alla stod lika väl rustade, som om man gjorde val vid en hylla med cigaretter och löparskor. Så ser inte världen ut. Ingen är helt ett offer för sina omständigheter, något kan man göra, men möjligheten att välja begränsas utefter förutsättningar, säger han.

MÖJLIGHETER NÄR FLERA TAR ANSVARET

Enligt Olle Lundberg finns ett antal olika saker som det offentliga måste ta itu med för att stävja utvecklingen i skillnader i hälsa och dödlighet mellan olika grupper i samhället. Han ser också hur andra sektorer, verksamheter och yrkesgrupper i framtiden tar ett större ansvar för att underlätta

människors hälsosamma handlingsmöjligheter. Det kan vara näringslivet i rollen som arbetsgivare och aktörer på marknaden. Handeln borde gå i bräsch, menar han.

– Detaljhandeln kan påverka beteenden som i sin tur påverkar vår hälsa. Butikens utbud och sätt att exponera varor är viktiga faktorer. De har en möjlighet att lyfta fram mer hälsosamma varor. Godis, läsk och cigaretter skulle kunna lyftas bort från hyllorna, säger Olle Lundberg.

Inom en snar framtid kan oväntade aktörer få en helt ny roll när det kommer till att minska hälsoklyftorna i samhället. Det globala elektronikföretaget Philips ser vikten i att satsa på teknologi med fokus på hälsa. I USA har bolaget redan börjat koppla ihop apotek med matbutiker för att kunna erbjuda högklassig vård även på landsbygden. Enligt Jeroen Tas, innovations- och strategichef för Philips, blir framtidens vård mer jämlik med hjälp av artificiell intelligens.

– Den nuvarande modellen för sjukvård reflekterar inte behovet. Det är satt under en enorm press. Framtidens frisk- och sjukvård är uppkopplad 24 timmar om dygnet. I Sverige är det omöjligt att ge samma typ av vård på landsbygden som i storstäderna idag. Men i framtiden kommer en läkare på vårdcentralen kunna ge samma typ av specialistvård med hjälp av en virtuell assistent, om man bortser från intensivvård och annan vård som kräver specifik fysisk kontakt. Genom artificiell intelligens kommer man kunna få kunskap baserad på en enorm mängd data, säger Jeroen Tas.

MAT FÖR BÄTTRE HÄLSA

Även andra, betydligt mindre högteknologiska, aktörer blir länken mellan människan och sjukvården. I den ideella organisationen Community Servings, i Massachusetts i USA, har man insett vilken påverkan mat har på hälsan. Nu har man kapacitet att leverera 1,5 miljoner måltider varje år, anpassade efter olika sjukdomar i socioekonomiskt utsatta områden. ►

7 AV 10

UPPLEVER ATT DE KAN PÅVERKA SIN FRAMTIDA HÄLSA



MAGNUS WIKSTRÖM
HANDLARE, ICA SUPERMARKET
MATFORS

Vilken roll har du som arbetsgivare när det kommer till att sprida mer kunskap om hälsa och inspirera till nyttiga val?

– Hälsosresan vi gjort med personalen är vad jag kommer att se tillbaka på och vara stolt över i framtiden. I stället för en vanlig ergonomiutbildning införde jag för tio år sedan, tillsammans med en konsult, en kurs med helhetsgrepp om personalens hälsa – två individuella samtal varje år, utifrån varje persons förutsättningar. Första året hade bara 14 procent av personalen godkänd kondition. Jag undrade hur de ens klarar av att hålla sig vakna på jobbet. Så ser det tydligt ut i hela samhället, och det är värre med den yngre generationen. Efter tre år hade 64 procent av personalen godkänd kondition. De har blivit piggare och friskare. Nu arbetar vi vidare under visionen "Hur frisk kan man bli?". Det här är något som sprider sig till kunderna också, mina medarbetare blir förespråkare för en mer hälsosam livsstil.

Ni arbetar under parollen "vi vill att alla ska vara med", hur menar ni då?

– Det har flera bottenar i mitt arbete. Jag fick ett pris som arbetsgivare för att jag tydligt har ett annorlunda sätt att arbeta med min personal, tar in personer med funktionshinder och är engagerad i hur människor mår och känner sig delaktiga. Det är inte så märkvärdigt, jag säger hej till folk och bryr mig om mina medmänniskor. Men det handlar också om att vi arbetar med hälsoaktiviteter gentemot kunderna, spinner vidare på ICA-klassikern och raggar igång lokala samarbeten med exempelvis skidklubben på orten.

**FLER
HÄLSOSAMMA
VAROR
I MATBUTIKEN
LEDDE TILL
59 PROCENT HÖGRE
FÖRSÄLJNING**

40%

**AV SVENSKARNA UPPGER
ATT DE SKULLE ÄTA
NYTTIGARE MAT OM DE
HADE STÖRRE KUNSKAP
OM VAD SOM FAKTISKT VAR
NYTTIGT FÖR DEM**

– Sjukvårdspersonal har idag en mycket begränsad inblick i människors livsstil. De träffar patienter på vårdcentralen, men de ser inte vilken stress människorna kan leva under. Vi kan besöka våra patienter och lättare översätta läkares ordinationer till verklighet vid middagsbordet, säger David Waters, vd för Community Servings.

Initiativet har givit resultat. Genom studier har Community Servings kunnat se att människor som får organisationens måltider minskar sina sjukvårdskostnader med 16 procent jämfört med folk som inte får deras måltider.

– Det här skapar en 'aha-upplevelse' för vilken roll mat spelar i vården. Vi har ett team som jobbar med den specifika individens hälsa, tillsammans med doktorer. Vi följer upp utvecklingen på halvårsbasis. Om man kan påvisa att måltiderna innebär besparingar

FLER BLIR ÄLDRE MEN 20% AV LANDETS BEFOLKNING HÄNGER INTE MED



DANIEL BERLIN
TEKNIKANSVARIG
FÖR CAMANIO CARE

Kommer robotar byta ut männskliga hemtjänsten 2030?

– Vi ska inte vara rädda för att robotar hotar den mänskliga kontakten. Hemtjänsten ska i stället kunna spendera mer tid med personen när den väl är på plats. Många äldre vill inte ha besök av integritetsskal. Med Camanio Cares robot Giraff kan människor få fler "besök" per dag. Vi lever allt längre och får därför en ökad andel äldre befolkning och samtidigt färre som söker sig till dessa jobb. Framförallt på glesbygden. Ramlar man kan roboten vara på plats inom några sekunder och larma personal.

är det väldigt attraktivt för sjukvården i USA. Vi ser resultat på bara sex månader, jämfört med andra innovationer inom sjukvård som kan ta årtionden innan de visar på resultat, säger David Waters.

STADSPLANERING FÖR EN HÄLSOSAM LIVSSTIL

Los Angeles är en av de städer i världen där entreprenörer jobbar för att minska hälsoklyftorna i ett segregerat USA. På Everybody Gym baseras medlemsavgifter på användarens inkomst. Dessutom anpassar restauranger och butiker sina utbud för att bli både hälsosammare och mer tillgängliga. Everytable är en snabbmatkedja med fokus på hälsosam mat. Beroende på vilket område restaurangen finns i, sätts priserna efter hyperlokal medelinkomst. ▶

42%

AV SVENSKARNA UPPGER ATT
OM HÄLSOSAM MAT VAR
10 PROCENT BILLIGARE SÅ
SKULLE DET HJÄLPA DEM
ATT ÄTA NYTTIGARE

Större satsningar, där hela kvarter eller städer ska främja en mer hälsosam livsstil, pågår på flera håll⁷. Områden uppbyggda med fysisk aktivitet och hälsa i åtanke är också något som sex av tio svenskar i åldersgruppen 18–49 år skulle vara intresserade av att flytta till i framtiden⁸.

Regeringens utredning Samordning för bostadsbyggande och Umeås kommun har påbörjat ett projekt där rörelserikedom och stadsplanering ska kopplas ihop i den nya stadsdelen Norra Ön. Bortom utegym och parker ser man hur ett helt samhälle kan främja en mer hälsosam livsstil. I stället för en gatustruktur där biltrafik utgör grunden, utgår man från cykel- och gångtrafik. Byggnader och platser får fler funktioner som uppmuntrar till fysisk aktivitet i vardagen.

Ett annat exempel är amerikanska Blue Zones Project, som bedriver en verksamhet med syfte att transformera samhällen så att de gör dess invånare mer hälsosamma. Bland annat jobbar företaget med matbutiker för att ta in fler hälsosamma matprodukter, förändrar arbetsplatser för att öka välmåendet hos anställda och desig-



SAM POLK

GRUNDARE AV EVERYTABLE

Everytable är en hälsosam snabbmatskedja i Kalifornien vars priser skiljer sig

mellan olika områden. Varför är mat ett så viktigt tema för att demokratisera hälsa?

– Mat är livsviktig för att hjälpa människor och samhällen att må bättre. Det finns viss sanning i att vi är vad vi äter. Studier visar att när människor konsumerar kvalitetsmat som är färsk och odlad – vilket utesluter skräpmat och processad mat – mår de bättre såväl fysiskt som mentalt och socialt.

Vad är din vision för framtiden?

– Vid nästan alla stora gathörn i USA säljer snabbmatshak hamburgare, pommes frites och kycklingnuggets. Dessa mångmiljard-dollarföretag har skapat matlandskapet i USA. Men världen förändras. Människor söker efter mer hälsosamma och färskare alternativ. Det finns möjlighet att omdefiniera matupplevelser för den moderna världen, och vi avser att vara den förändringen. Vi strävar efter att bli den främsta leverantören av hälsosam och prisvärd mat, inte bara genom våra restauranger, men också till våra kunders hem och kontor – för att verkligen göra hälsosam mat prisvärd och tillgänglig för alla.

Vad serverar ni för mat och hur är den hälsosam?

– Sallader, grain bowls och hot plates som inkluderar veganska och vegetariska alternativ. Det mesta på vår meny är glutenfritt. Vår matfilosofi handlar om att använda hela, icke-processade ingredienser från lokala bondgårdar.

Hur går Everytables affärsmodell ihop och hur kan ni skala upp?

– Genom att prissätta med några få extra dollar i våra butiker i välbeställda områden, för samma mat, balanserar vi upp de lägre priserna i våra butiker i "food deserts"^{*}. Vi har lägre marginaler i de opriviligerade områdena, men det är så stor efterfrågan att vi kompenserar med volym.

^{*}Socioekonomiskt utsatta områden som har låg tillgång till nyttig mat, mycket på grund av att matleverantörer inte ser någon vinstpotential här.

nar om staden för att främja mer rörelse, till exempel genom att införa fler cykelbanor och trottoarer. Enligt Naomi Imatome-Yun, företagets kommunikationschef, ligger nyckeln i att förändra tillvaron för människor.

Blue Zones Project uppger att man i sitt första projekt, i staden Albert Lea i Massachusetts i USA, bland annat såg en 59 procents försäljningsökning i matbutiken efter att mer hälsosamma varor införts.

– Att enbart uppmuntra människor till träning och dieter har visat sig vara ett miss-

lyckande. Alla amerikaner vet att de borde träna och äta hälsosamt, men att bara veta fungerar uppenbarligen inte. Omgivningen är det som till 80–90 procent avgör hur länge man lever, enligt WHO. Det bästa resultatet får man när människor aktivt vill skapa förändring, tillsammans med förändringar i miljön, säger hon.

Enligt Olle Lundberg, professor vid Stockholms universitet, kan just samhällsplanering ha stor betydelse när det kommer till att minska hälsoklyftor i framtiden. ▶

OMGIVNINGEN ÄR DET SOM TILL 80–90 PROCENT AVGÖR HUR LÄNGE MAN LEVER



SARAH BENTLEY
GRUNDARE AV MADE IN HACKNEY

I London, närmare bestämt i stadsdelen Hackney, samlas människor från olika bakgrunder

för att tillsammans laga mat som är 100 procent växtbaserad, ekologisk och lokalproducerad. De befinner sig hos icke-vinstdrivande organisationen Made in Hackney som är en matlagningsskola med syftet att införa hälsosamma matvanor i lokalområdet. Resultaten visar att 96 procent av deras deltagare börjat äta mer frukt och grönsaker, 93 procent äter nu mindre mängd processad mat och lika många uppger att de känner sig mer sammankopplade med sin lokala stadsdel.

– Vi försöker skapa en beteendeförändring och göra växtbaserad mat till en naturlig del av människors matvanor och samtidigt skapa gemenskap, säger Sarah Bentley som är grundare av Made in Hackney.

Vilken roll får mat när det kommer till människors hälsa?

– Mat är grunden för välmående. Om man stoppar i sig en massa skräp, oavsett om det är medvetet eller på grund av okunskap, är risken stor att det leder till sjukdom.

Vad för typ av mat främjar en god hälsa?

– Vi har riktat oss mot en universal sanning: om du kan äta mer färsk frukt, fibrer och grönsaker kommer du få en hälsosam kost. Vi hävdar att man måste äta en växtbaserad mat både för människor och planeten.

Vad för typ av människor deltar i era matlagningskurser?

– Vi har kurser som vem som helst kan delta i och då blandas människor med låg inkomst och utbildning med mer privilegierade i samhället. Vi samarbetar med välgörenhetsorganisationer som hjälper allt från utsatta barn till kvinnor och äldre. Platser som Hackney är väldigt segregerade, och de ekonomiska skillnaderna är väldigt stora. I våra kurser kan en hemlös person laga mat tillsammans med en arkitekt eller modedesigner.

Vilka teman har ni på kurserna?

– Vi följer trender. Det kan vara allt från en koreansk vegankurs till fermentering och 'foraging', matlagning baserat på sådant som växer vilt i naturen eller staden.

Vad behövs för att stärka folkhälsan på tio års sikt?

– Vi måste gå mot prevention snarare än att bota. Den här rörelsen slåss mot kommersiella intressen som gör reklam för skräpmat. Men det finns en växande rörelse som anser att det är sunt förnuft att förebygga sjukdom med mat.



STEVE NYGREN
GRUNDARE AV SERENBE

Serenbe är ett hälso-community i Atlanta, USA. Mat är en viktig beståndsdel för er, på vilket sätt?

– Serenbe är sammankopplat med naturen, spritt över 16 hektar av skog, ängar och stigar som sammanför hem med restauranger, konst och företag. Bondgårdarna har dragits ända fram till människors trädgårdar. På så sätt kan man enkelt prata med bönderna och barn kan vara med och lära sig av dem. Det är en väsentlig del av vår gemenskap. Vi har också ett ätbart landskap med blåbärsbuskar, fikonsträd, äppelträd och nötträd. Det är fantastiskt att se när det blommar. I början av skördesåsongen kan man betala bonden och få en låda med grönsaker en gång i veckan, kombinerat med protein från någon av de närliggande gårdarna. Bönderna är i konstant dialog med kockarna på restaurangerna för att de ska kunna producera vad de vill ha.

Hur mäter ni välmående? Är människor som bor i Serenbe verkligen hälsosammare?

– Vi har gjort våra egna studier men planerar även mätningar av tredje part. De flesta hushåll har delat med sig av hälsofördelar, om det så handlar om förbättringar av astma, allergi, övervikt eller psykisk hälsa. En man gick ned tio kilo bara genom att flytta hit och bo här. Han sa att han följt olika dieter men gett upp för tio år sedan. Skillnaden här är att han går överallt.

Vad konkret kan det bero på?

– Restaurangerna serverar färsk, hälsosam mat. I stället för att postlådor finns vid de boendes hus, har de strategiskt flyttats in till centrum så att man måste gå dit och prata med sina grannar på vägen. Husen är byggda så att människor lätt kan prata med varandra när de går förbi. Vi har också stort fokus på förnybar energi som inte skapar föroreningar i form av ljud. Bland annat hämtas inte återvinning av lastbilar, skräpet samlas under jord och hämtas av golfbilar några gånger i veckan. Vi erbjuder också verksamheter som konst och annat som minskar ensamhet. Det är en viktig del av vårt välmående – om man känner sig engagerad och har hopp inför framtiden formar det människors inställning till hälsa.

– Hur lätt det är att ta sig till jobbet, skolan eller matbutiken påverkar våra val. Om det är en mörk väg till skolan känner man sig inte trygg, människor gör valen själva men om det är en trygg väg väljer vi förmodligen att gå i stället för att ta bilen, och det får positiva konsekvenser, säger Olle Lundberg.

Att skapa trygga stadsmiljöer som främjar till ett hälsosamt beteende får stort fokus framåt, inte minst när det kommer till att skapa inspirerande och attraktiva miljöer. Det kan handla om rätt typ av belysning men också identitetsskapande inslag längs gångstråken, som upplivande färg och blommor. Enligt Moa Sundberg, stadsmiljöstrateg i Helsingborg stad, blir det mer fokus på en process än på design när framtidens städer skapas, och på så sätt involverar man dem som verkar och bor på platsen och tar större hänsyn till människors behov.

– Det gäller att programmera och aktivera samhällen så att det finns saker att göra för många olika människor, säger hon.

I takt med e-handels framfart har många verksamheter försvunnit i stadsdelscentrum och på lokala torg. Matbutiken är många gånger det enda som finns kvar och blir då extra viktig, menar Moa Sundberg.

– Tyvärr har samhället inte följt med i utvecklingen och sett vilken ny roll centrum ska ha. Matbutiken med sina långa öppettider skapar trygghet och aktiverar platsen. Det blir intressant att se hur matbutiken som mötesplats kan öka i betydelse framåt. Jag hoppas att kommuner kan samarbeta med just matbutiker för att tillsammans revitalisera stadspunkten. Det finns en stark koppling mellan ett tryggt samhälle och ett hälsosamt samhälle, säger hon. ●

**MATBUTIKEN
MED SINA
LÅNGA ÖPPET-
TIDER SKAPAR
TRYGGHET**

**EMMY HEDELL**

HANDLARE, ICA MAXI BORÅS

På vilket sätt arbetar din butik för att guida kunden till mer hälsosamma val?

– Vi jobbar med en dietist för att driva konceptet Familjens val. Tanken är att sprida kunskap och erbjudanden till barnfamiljer som tror att de köper bra mat, men som egentligen köper produkter med en massa socker. Vi håller gratis föreläsningar, kommunicerar på hyllvippor, anordnar barn-events och tipsrundor och har en hel gavel för hälsosamma frukostval. Allt under konceptet 'Familjens val'.

Varför hälsa?

– För att jag är en nörd som tränar mycket, gillar god mat men också nyttig mat. Mitt och min mans personliga hälsointresse är vad som driver på det här, det går att göra mycket som enskild handlare.

Hur bör dagligvaruhandeln tänka för att få med alla kunder på hälsoresan framåt?

– Vi har utbildat vår personal om exempelvis sockrets påverkan på kropp och hjärna. Utan personalens kunskap blir det svårt att lära ut till kunden vad som är nyttigt. Det behövs även fler förenklade produktkoncept som hjälper kunden att slänga ihop en snabb middag på en kvart som samtidigt är nyttig. I framtiden blir det också oerhört viktigt att erbjuda mer hälsa för de mest prismedvetna, det bör inte vara billigare att äta onyttigt.

DET BÖR INTE VARA BILLIGARE ATT ÄTA ONYTTIGT

NYCKELSPANINGAR:**INFRASTRUKTUR OCH SAMHÄLLS-**

PLANERING skapar hälsosammare vanor. Upplevt trygga boendeområden kan leda till att invånare väljer exempelvis en promenad framför en biltur. Boendeområden som dessutom är designade för rörelse och en mer hälsosam livsstil tillgängliggör möjligheterna till god hälsa för ännu fler.

ANSVAR FÖR FLER AKTÖRER. Flertalet sektorer, verksamheter och yrkesgrupper behöver i framtiden ta ett större ansvar för att underlätta människors möjligheter till en mer hälsosam livsstil. Handelsaktörer har chans att gå i bräsch och erbjuda så väl nyttigare produkter som tjänster och information.

TEKNOLOGIS TILLGÄNGLIGÖRANDE AV VÅRD. Med hjälp av artificiell intelligens kan en läkare på en vårdcentral i framtiden ge i stort sett samma typ av specialistvård som på vissa sjukhus.



KÖN: MAN

ÅLDER: 16

FAMILJ: BOR MED
ENSAMSTÅENDE PAPPA

GÖR: GYMNASIESTUDENT

BOR: FÖRORT TILL SVENSK
STORSTAD

ÄTER:

BLOMKÅLSPANNKAKOR!

HITTA RECEPTEN TILL ALLA
NORMBRYTARENS FAVORITER
2025 PÅ [ICA.SE/NORMBRYTAREN](https://ica.se/normbrytaren)

**Möt Normbrytaren, en
framtidsperson som drar nytta
av samhällsutvecklingen och
smarta innovationer för att må bra.**

NORMBRYTAREN 2025

HAN ÄR EN SEXTONÅRIG sladdis och först i familjen att följa en livsstil som kan förändra allt som förväntas av honom. Men det är ingenting Normbrytaren tänker på när han nu sitter på den självkörande elbussen på väg hem från gymmet.

Han råkar vara född i en förort till en av våra största städer, i en familj med låg hushållsinkomst. Därmed borde han vara del av en negativ ödeskurva. Den förväntade medellivslängden för honom, som kommer ur en lägre socioekonomisk grupp, är hela 18 år lägre än i den mer välbärgade grannkommunen. Statistiken dömer honom också till större risk att drabbas av psykisk ohälsa än en jämgammal man som bor några tågstationer bort.

MEN HAN ÄR NORMBRYTAREN. Det betyder att han håller på att vända sin hälsokurva. Mycket tack vare hur samhället 2025 nu tar hänsyn till befolkningens skilda utmaningar – under åren som lett fram hit har stora satsningar skett på trygghetsskapande i Normbrytarens förort. Digitala hjälpmedel sänker tröskeln till vården och skolväsendet har satt psykiskt välmående bland elever i fokus.

Normbrytaren bryter mönstret av stillasittande. Det sker odramatiskt med hjälp av små förändringar i hans omgivning som på olika sätt uppmuntrar till rörelse, och han rör sig betydligt mer än den rekommenderade timmen per dag. Han har just kört ett svindlande VR-klättringspass i den nybyggda träningshallen, ett pass han betalar mindre för än personen bredvid eftersom gymmet tillämpar dynamisk prissättning som tar hänsyn till medlemmarnas årsinkomst.

Normbrytarens äldre syskon bälgade i sig koffeinstarka energidrycker, svullade mjölkchokladkakor och varvade ostbågar med pommestallrikar till mellanmål under sina gymnasieår. Normbrytaren har varken tid

eller lust att äta ostbågar och streama videoklipp. Under de senaste par åren har trenden bland gymnasieeleverna vridits mot en annan. Normbrytaren lägger i stället delar av studiebidraget på prisvärda, växtbaserade mellanmål och botaniska drycker som sägs bidra till en mer fokuserad hjärna. Trendföljandet som för tio år sedan var förbehållet de mest urbana konsumenterna är 2025 lika självklart över hela landet: även färdiga måltider packas med växtbaserade alternativ som tempeh och lupinfärs.

NÄR NORMBRYTARENS pappa handlar i sin lokala matbutik blir middagsvalen mer hälsosamma än för bara fem år sedan, mycket tack vare att den här handlaren har skapat sitt sortiment efter ett uttalat hälsoetos, där prisvärda och inspirerande alternativ med väl sammansatta näringsämnen lyfts fram.

Bönor, linser och gryn säljs i storparti med tillhörande, lättlagade recept. Butiken

har blivit en knutpunkt för ortens centrum. Där butiksdöden en gång bredde ut sig har verksamheter för aktiviteter och upplevelser vuxit fram. Matbutiken överlevde butiksdöden när den blev en upplevelseplats för kunskap och totalhälsa. I butikens renoverade lagerkällare anordnas nu matlagningskurser och brunchklubbar löpande, i

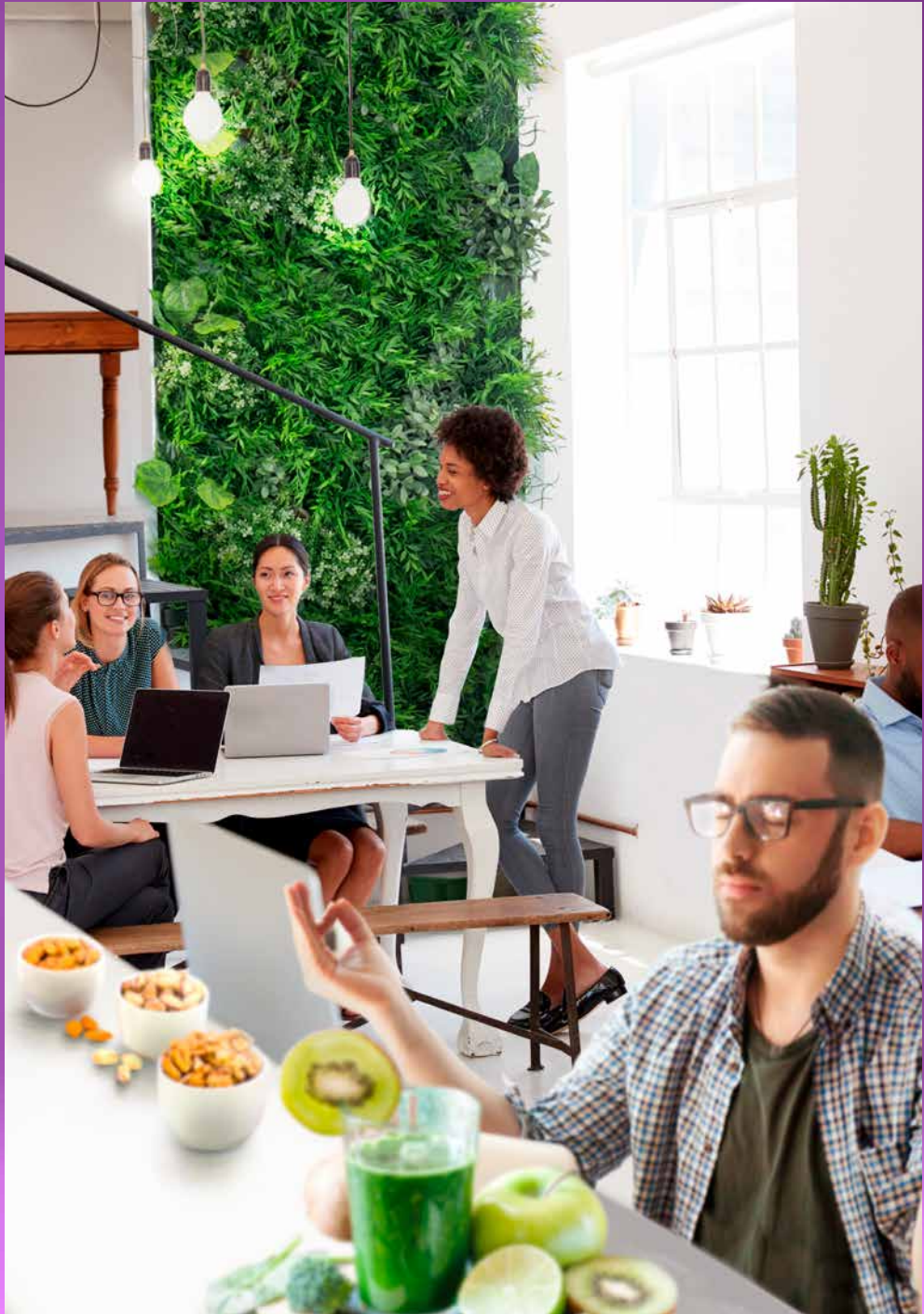
samarbete med olika livsmedelsproducenter och företag som vill hitta sätt att samtala med dem som bor på orten. Varje träff har ett nytt tema där kunskap och erfarenheter delas mellan deltagarna och inbjudna talare. På den senaste träffen fick Normbrytaren nya insikter på temat mental hälsa. En passande tidsbild. För sedan svenskarnas tabu kring att prata psykisk ohälsa bröts ner under 2020-talet har kurvan vänt. Färre unga drabbas nu av oro, ångest och depression.

På 1900-talet hade det kallats social ingenjörskonst. Nu är det modern samhällsplanering i och hälsans tjänst.

**MATBUTIKEN
ÖVERLEVDE
BUTIKSDÖDEN**



**OM DEN VÄXANDE PSYKISKA
OHÄLSAN – OCH MÄNNISKORS
BEHOV AV BALANS**



Ett av de största hoten mot vår hälsa sitter i våra huvuden.

Stress, depressioner och utmattning exploderar under 2000-talet.

Men nu radar entreprenörerna upp innovationer som ska hjälpa oss i framtiden – till och med livsmedelsaktörer har en plan för att lösa problemet.

OSYNLIG TILL EN BÖRJAN, alarmerande närvarande när den får fäste. Samhällets outtalade tabu kring psykisk ohälsa har oundvikligen börjat luckras upp och inom kommande decennium kan vi vänta oss ett ökat fokus på människors mentala välmående. Psykisk ohälsa växer i alla länder på jorden och kan komma att kosta 16 miljarder dollar globalt fram till 2030¹. 300 miljoner människor i världen lider av depression vilket utgör en stor del av den övergripande sjukdomsbördan². I Sverige är depression en av de vanligaste psykiatriska diagnoserna och räknas som en folkhälsosjukdom. Var femte person har fått diagnosen depression någon gång i livet³.

Hård arbetsbelastning, höga familjekrav och allmänt besvärliga livsvillkor leder till stress i olika grad, och utan återhämtning kan långvarig stress leda till psykisk ohälsa. Samhällets förväntningar på att människor

ska bemästra det beryktade livspusslet kan, med andra ord, vara en stark orsak till en växande folksjukdom.

JOBBÄNGEST OCH TRÄNINGSHETS

Nästan var fjärde anställd känner psykiskt obehag flera gånger i månaden inför att gå till jobbet⁴. Enligt Försäkringskassan var kostnaden för sjukskrivningar i Sverige 62 miljarder kronor 2017 och 45 procent av alla pågående sjukfall registrerade under första kvartalet 2018 rörde psykisk ohälsa⁵. Det är en kraftig uppgång jämfört med samma kvartal under 2010, då enbart 28 procent av sjukskrivningsfallen hade psykisk ohälsa som orsak⁵.

– Långvarig stress trycker ner immunförsvaret och innebär ett slitage om det inte kompenseras med återhämtning. Det finns stark evidens att det kan leda till psykisk ohälsa, depression och utmattningsproblematik, samt hjärt-kärlsjukdomar och typ-2-diabetes, säger Göran Kecklund, professor vid Stressforskningsinstitutet. Enligt honom kan man se paradoxer i sättet människor lever: svenskar tränar mer än någonsin – över hälften av oss tränar minst två till tre gånger i veckan⁶ – men det leder inte till att vi på måå bättre totalt sett.

– Träningen är ofta kopplad till prestation där mycket stress uppstår. Det tillsammans med en livssituation där arbetet är krävande, och där fler krav ställs på oss på fritiden, leder till att många blir trötta och slitna. Om människor då ser till att prioritera återhämtning och sömn på ledig tid, och bestämmer sig för att sätta sina egna behov främst, sover ut, gör det som är roligt och stimulerande och får återhämtning, då finns bättre förutsättningar att klara av stressnivåerna under arbetsveckan. Men det kan vara så att man inte släpper jobbet på sin fritid och det kan leda till oro, säger Göran Kecklund.

Sex av tio svenskar känner sig stressade. Bland kvinnor är det fler, nära sju av tio.

För yngre kvinnor är andelen ännu högre, i åldersgruppen 18–49 år känner sig 84 procent stressade, visar ICAs och Novus hälsoundersökning (2019). I den framgår även att 91 procent av svenskarna tror att just god sömn kan förebygga sjukdomar och hälsa på lång sikt.

Enligt undersökningen skulle fyra av tio svenskar vara beredda att gå ned i arbetstid, och tio procent i lön, för att få bättre livskvalitet i övrigt. En önskan som rimmar väl med stressforskningens syn på effekten av för hög arbetsbelastning.

– På arbetsplatsen behövs återhämtning, bland annat genom att lugnare perioder räknas in i arbetstiden. En ökad flexibilitet, ur den anställdes perspektiv, behövs. Vi bör kämpa för att arbete och privatliv förenas på ett bra sätt. Annars ser prognosen för framtiden negativ ut, säger Göran Kecklund.

SKÄRMDOPNING OCH GYMNASIETAPP

Bland vuxna står den psykiska ohälsans framfart klart och tydligt skriven i den accelererade mängden sammankopplade sjuk-skrivningar. Men utvecklingen är än mer alarmerande bland barn och ungdomar: 190 000 svenska barn och unga mellan 10 och 24 år lider av någon form av psykisk ohälsa. Det är en fördubbling i jämförelse med för tio år sedan, enligt Socialstyrelsen⁷.

85%

**AV SVENSKARNA UPPGER ATT
TID FÖR ÅTERHÄMTNING ÄR
VIKTIGT FÖR VÄLMÅENDET**



LAUREN LOVATT

GRUNDARE AV FEED YOUR
MIND CANDY I LONDON

Du arrangerar middags- klubbar med mental hälsa

i fokus. Hur ser en av dina 'Feed your Mind Candy'-middagar ut?

– Varje liten del i middagen har med mental hälsa att göra, om det så är att vi involverar den växtbaserade chokladproducenten The Wellbeing Company vars vinst går till organisationen Young Minds, eller den lokala grönsaksleverantören som hjälper människor med psykisk ohälsa. Varje samarbetspartner jobbar med mental hälsa på ett eller annat sätt. Varje ingrediens är skräddarsydd för att boosta hjärnan. En probiotisk välkomstdryck, proteinrika grönkålschips, en lugnande broccolirätt och en uppiggande dopamin-chokladrätt är några exempel. Middagen ska kännas inspirerande och handlar lika mycket om smak som gemenskap.

Vad är syftet?

– Vi lever i ett samhälle där allt handlar om att bota, när det borde handla om att inte bli sjuk från första början. Jag vill ge människor verktyg att kunna leva på ett sätt som förebygger psykisk ohälsa.

Hur kan middagar i sig främja en god mental hälsa?

– Genom att mötas över mat bryter man ner barriärer mellan människor. I det här sammanhanget känner sig människor trygga och vågar öppna upp sig. På så vis blir psykisk ohälsa mindre tabubelagt och som vilken sjukdom som helst. Det skapas gemenskap och människor stressar ned. Bara att komma ut och få den här upplevelsen leder till att människor känner sig lyckligare och stannar upp för att reflektera över sitt välmående.

Hur ser du att kopplingen mellan mat och mental hälsa utvecklas i framtiden?

– Jag hoppas att hjärnhälsa kan bli en större del av wellness-boomen i framtiden. Mind Candy är än så länge en pop-up men jag hoppas på att det kan bli en permanent hub i framtiden där människor kan uppleva olika aspekter av mental hälsa. Där man kan lära sig att laga mat som är bra för hjärnan och få verktyg för att må bättre, under ett och samma tak. Det behövs platser där hela livsstilen blir tillgänglig för många.

60%

AV SVENSKARNA UPPGER
ATT ARBETE UTAN STRESS ÄR
VIKTIGT FÖR VÄLMÅENDET

För flickor har andelen med psykisk ohälsa, som huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter, ökat från 29 till 41 procent mellan åren 2013/14 och 2017/18⁸.

Enligt Mai-Lis Hellénus, professor i allmänmedicin med inriktning mot kardiovaskulär prevention på Karolinska Institutet, är ungas ökade stillasittande starkt kopplad till den

växande ohälsan. Folkhälsomyndigheten rapporterar att endast 14 procent av svenska skolelever är aktiva en timme per dag, vilket är Världshälsoorganisationen WHO:s rekommendation. Ökad skärmtid under 2000-talet är en av orsakerna, menar hon.

– Det förändrade beteendet har fått konsekvenser. Studier visar att skärmtid kan leda till depression hos unga. Att sitta still flera timmar oavbrutet påverkar det mentala välbefinnandet omedelbart. Så lite som en bensträckare har stora hälsoeffekter, säger Mai-Lis Hellénus.

Andra rapporter menar att det ännu inte går att dra slutsatsen att lång skärmtid bidrar till att unga är mindre fysiskt aktiva. I Bunkefloprojektet, som lät elever i en hel skola ha idrottslektioner varje dag, stärktes betygen och den fysiska hälsan medan risken för framtida benskörhet minskade – men ►

ATT SITTA STILL FLERA TIMMAR OAVBRUTET PÅVERKAR DET MENTALA VÄLBEFINNADET OMEDELBART



DEVON WHITE
GRUNDARE AV FIELD I NEW YORK

Field är världens första medlemsklubb för hjärn-optimering. Hur går det till?

– Varje behandling börjar med att ta reda på personens psykodynamiska historia. Vi mäter sedan allt från deras hjärnkarta, EEG, biometrik, andning, hudkonduktans till hjärtslag och blodvärden. Sedan börjar vi med precisionsteknologi som aktiverar specifika delar av hjärnan för att återställa den till sitt mest lyckliga och balanserade stadium.

Varför tror du att fler behöver öka sin hjärnkapacitet?

– Vi rör oss mot en wellness-ekonomi, där allt bedöms efter om det skapar större tillfredsställelse i människors liv. Det är en modell där vi rör oss bort från vad som varit en konstant stress, där människor vantrivs på sina jobb och där man runt 45 års ålder panikartat försöker fixa det. Field försöker i stället så tidigt som möjligt identifiera vilken som är den bästa dieten, träningen och livsstilen för just dina gener. Vad gör människors hjärnvågor när de är optimala, och hur kan vi återställa dem till det? Vi går mot en framtid där vi är lyckligare.

**STUDIER VISAR
ATT SKÄRMTID
KAN LEDA TILL
DEPRESSION
HOS UNGA**

eleverna var lika mycket stillasittande som kontrollgruppen⁹.

När det kommer till svar på frågan om varför den psykiska ohälsan ökar, pekar vissa forskare på förändrade livsvillkor, skola och levnadsvanor. Andra på att fler vågar prata om psykisk ohälsa och att fler därför diagnostiseras.

Enligt Sven Bremberg, docent vid Institutionen för folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet, är det viktigt att notera att ungdomar med svåra psykiska diagnoser inte blivit fler.

– Mycket av det som anges som psykisk

ohälsa är i själva verket naturliga reaktioner på livets stress, men det gör inte att det är mindre betydelsefullt, menar han.

– Det är viktigt att fråga sig varför unga har oro och ångest. Det faktum att 30 procent inte klarar gymnasiet är uppenbart en del av problemet, säger han.

STRESS-TECH OCH HJÄRNHÄLSA

Niina Venho är vd för finska Moodmetric, ett företag som mäter och analyserar användarens stress genom en ring på fingret. Den är designad utan teknologiska funktioner såsom



JOHAN CARSTENS-SÖDERSTRAND

UNIVERSITETSADJUNKT VID ÖREBRO
UNIVERSITET OCH PSYKOLOG

Hur förändrar man sin livsstil?

– Att förändra sin livsstil är någonting omfattande, som kan vara bra att se på i många små steg. Människor talar om livspussel och stress, så om man ska ha möjligheten att förändra något är det nödvändigt att offra något och göra omprioriteringar. Ju yngre du är desto lättare är det att fortsätta med ett hälsobeteende. Allra bäst är att etablera det i sena tonåren, det du gör då har mest effekt.

Vad kan människor göra rent konkret?

– Det finns mängder av saker man kan göra för att lyckas. Ju fler förändringar du lyckas genomföra, desto större är sannolikheten att det leder till en förändrad livsstil. På samhällsnivå kan det handla om att utveckla saker som gör det lättare att välja det hälsosamma än det ohälsosamma, så som nyttiga varor nära kassan i butiken och fler cykelparkeringar.

Vad man själv kan göra är också viktigt. Försök att riva ner de trösklar som finns för att etablera hälsobeteenden. Bygg sedan trösklar mot ohälsobeteenden. Exempelvis vill många sluta äta kakor och godis. Har du då kakor hemma finns ingen tröskel mot att engagera dig i det ohälsobeteendet. Däremot finns det inget hinder mot att äta något nyttigt, till exempel grönsaksstavar,

eftersom det kräver förberedelse. Genom att i stället ha färdiga grönsaksstavar i kylan sänker du tröskeln för det hälsobeteendet.

Varför är det så lätt att falla dit?

– Samhället har förändrats på så sätt att utbudet är större av allt. Med ökade möjligheter finns också ökade frestelser. Vår hjärna är densamma som under jägar- och samlarsamhället. Då var det viktigt att respondera på kortsiktiga händelser, att snabbt komma i säkerhet och hitta mat för dagen. Därför är det svårt för oss att på ett smart sätt väga in de långsiktiga konsekvenserna av vårt beteende när vi tar beslut.

Vad krävs för att hitta motivation?

– Börja i rätt omfattning. Om man gör för mycket kan det få motsatt effekt – det blir ingenting alls i stället. Det är bättre att stega in på lägre nivå. En bra början för en träningsvana är att få rutin på ombytet, och först därefter börja försöka stega in faktisk fysisk aktivitet. Quick-fix-lösningar kan få motsatt effekt, du försöker göra för många förändringar på kort tid. Då slutar många för att det blir för jobbigt.

Vad avgör människors bristande karaktär?

– Människor försöker ofta leva upp till samhällsnormerna utan att böttna i sin ambition. Vi överförklarar ofta med att det beror på personlighetstyp. Vi människor tror gärna att det handlar om viljestyrka, om vi är tillräckligt bestämda kan vi ändra vad vi vill. Så är det inte. Vi är i långt högre utsträckning styrda av våra egna vanor och av omgivningen runt omkring oss. När det handlar om att lägga om livsstil, är det inte vad du tänker eller känner i första hand, utan om vad du lyckas göra i slutändan.



CARLA HAMMOND
GRUNDARE AV BE TIME
MEDITATION I NEW YORK

I en buss på Manhattan i New York har Carla Hammond

precis dragit igång dagens första meditationspass. Deltagarna är stressade New York-bor som letat efter tillfällen att komma bort från den hektiska vardagen, om det så bara är för en timme. Bussen som heter Be Time Meditation Bus är meditationens svar på food-trucks, med andra ord en mycket flexibel studio på hjul.

– Efter att jag fått tvillingar behövde jag en plats där jag kunde meditera en gång i veckan, jag sökte efter studior på Manhattan men ingen passade mitt schema. Det var då jag kom på idén med en rörlig meditationsbuss, säger Carla Hammond, vars mål är att göra meditation mer tillgänglig och inte bara för en specifik målgrupp.

Varför meditation?

– Meditation håller just nu på att ta samma resa som yoga för tio år sedan. Det kommer mer och mer bevis för att meditation reducerar stress, hjälper en att må mentalt bättre samt är bra för hjärtat. Vår ambition är att få människor att inse att meditation är en cool vardaglig wellness-aktivitet, precis som att träna eller vad vi stoppar i oss. Det är lika viktigt att ta hand om hjärnan. Tio minuter om dagen kan ha radikal påverkan på våra kroppar, både fysiskt och psykiskt. Jag hoppas att meditation kommer växa ännu mer för att hamna på skol-scheman och bli rekommenderat av läkare.

Vad för effekt upplever era deltagare?

– Genom våra klasser ger vi verktyg till människor så att de kan fortsätta resan utanför studion. Att ta en minut och bara andas i en stressig situation har enorm effekt. Vi erbjuder klassen till organisationen Women with autism, och de älskar upplägget och vill lägga till det i deras rutin. Det har jättepositiv påverkan på deras medlemmar. Bussen förflyttar människor från den galna, hektiska vardagen på New Yorks gator till en lugn och rogivande miljö.

färger som blinkar eller notiser, som kan vara stressande i sig. Enligt Venho är det farligaste med stress att den kan vara osynlig.

– Stress är svår att erkänna, till och med för sig själv. I dagens samhälle ska vi vara konstant aktiva utan att bli trötta. Det finns ingen status i att bekänna sin stress. Många tar det därför för långt, säger hon.

Med hjälp av ringen vill företaget att människor ska upptäcka att även 'positiv' stress kan vara farlig.

– Människors drömjobb kan leda till kronisk stress. Är man konstant tillgänglig kan det vara svårt att sluta. Man behöver perioder av

I DAGENS SAMHÄLLE SKA VI VARA KONSTANT AKTIVA, UTAN ATT BLI TRÖTTA

återhämtning, ta en promenad i skogen eller bara ge sig tid att andas, säger Venho.

Moodmetric är långt ifrån ensamt. Det råder kapplöpning om vilket företag som bäst kan hjälpa människor att kontrollera sina stressnivåer, sova bättre, återhämta sig och hitta den magiska lösningen på livspusslet. Från nya aktörer som levererar hem mat med påstådda hälsoeffekter till meditationsbussar och världens första medlemsklubb för optimering av hjärnan. Samtidigt som forskare ►

18% AV SVENSKARNA ÄR INTRESSERADE AV MEDITATION
FÖR ATT LEVA ETT MER HÄLSOSAMT LIV



PATRIK NYGREN

HANDLARE, ICA KVANTUM
ÖRNSKÖLDSVIK

Vilka hälsoproblem ser du bland unga idag?

– Jag har tidigare hållit på mycket med idrott och ungdomar, nu har jag unga anställda och ungdomar som kunder och jag ser vart vi är på väg. Unga idag rör på sig för lite, har viktproblem, svårt att koncentrera sig.

Du vill få unga att orka mer, hur då?

– När jag och en annan ICA-handlare såg tv-programmet Gympaläraren på SVT blev vi ännu mer nyfikna på hur hälsoläget är bland unga lokalt. I Ångermanland var vi till sist tjugo ICA-butiker som gick samman för att försöka engagera sjundeklassare att röra på sig mer. Tillsammans med Modo Hockey bjöd vi dem på inspiration och föreläsningar. Målet var att klasserna skulle göra en skolklassiker på både skoltid och fritid – alltså simma, cykla, springa och åka skidor specifika sträckor under en viss period. Och framförallt att de gör det tillsammans som ett lag, något som skapar engagemang och gemenskap. Att inkludera kan vara bra för den mentala hälsan. Vi fick träff på 900 elever, engagerade 700. Det har vi nu gjort i två omgångar. Vi kallar projektet för Orka. Man måste orka för att orka.

På vilka sätt vill ni främja psykisk hälsa bland unga?

– Hälsoutmaningarna vi ser är både fysiska och mentala, det där hänger ihop. Ungdomar är trötta, blir irriterade, har svårt att finna balans. Det pratas allt mer om det här, men vi behöver också initiativ som engagerar unga. ICA-butiken blir då viktig på de mindre orterna, här är det vi som är tjejis med ungdomarna och kan influera dem med projekt som Orka.

34



OROAR SIG FÖR HÄLSAN HOS FRAMTIDA GENERATIONER

menar att människors uppkopplade liv kan ge upphov till stress, kommer allt fler lösningar där just teknologi är lösningen.

– Rätt använd kan teknik vara positiv i form av att mäta exempelvis sömn och träning. Men används den fel kan det i stället skapa oro och press. Tekniken i sig är inte lösningen. Teknik i kombination med att man kan tolka, värdera och analysera vad som behöver göras när sömnen inte är bra, har stor potential och är väldigt intressant. Det är framtidens tillväxtindustri, säger Göran Kecklund vid Stressforskningsinstitutet.

Graeme Moffat är chef för forskningsenheten på Kanadensiska wearable-företaget Muse, vars huvudband mäter hjärnvågor för att hjälpa användaren att meditera. Enligt honom kommer vi i framtiden att se mer teknik som mäter, och till och med optimerar, hjärnvågor. 'Internet of Things' blir nu 'Internet of Everything'.

År 2017 fanns det globalt cirka nio miljarder uppkopplade enheter. 2020 förväntas antalet enheter uppgå till 20,4 miljarder enheter¹⁰.

– Teknologin kommer att byggas in i de saker vi använder i vardagen. I stället för i ett huvudband kommer den finnas osynligt i våra glasögon, hattar, hörlurar och klockor. Den burna teknologin kommer att integreras sömlöst med annan teknologi i våra hem, i

stället för våra mobiler. Den kommer också hjälpa oss att koppla bort teknologin när vi behöver fokusera – och hjälpa oss att stressa ned. Det finns en massa dystopiska sätt att se på teknologi, men människor kommer inte använda teknologier som inte hjälper dem långsiktigt. Man måste designa dem för det syftet, säger Graeme Moffat.

STRESSREDUCERANDE MAT OCH TJÄNSTER

Lösningarna för att minska riskfaktorerna för psykisk ohälsa är många. En aktuell trend, än i sin linda, är att allt fler aktörer inom mat och dryck börjar utgå från andra hälsobehov än de traditionella i sitt utvecklingsarbete. Maten får allt större fokus när det kommer till stresshantering. Till exempel syns en utveckling av livsmedel med hälsolöften som att stärka den mentala hälsan, den kognitiva ►



GRAEME MOFFAT

FORSKNINGSANSVARIG PÅ MUSE

Muse är ett huvudband som mäter hjärnaktivitet för att hjälpa människor att

meditera, hur ser du på statusen för den mentala hälsan framåt?

– Den psykiska ohälsan är den största utmaningen samhället genomgår. Inom tio år kommer vi se mer teknologi för den mentala hälsan, som förhoppningsvis mäter och behandlar sjukdom mer effektivt än idag. Neuroteknologi är ett fönster in i våra tankar som man annars inte har tillgång till.

Hur kan teknologi som Muse hjälpa oss att stressa ned?

– Teknologi kan skada den mentala hälsan, men kan också förbättra den. Det beror på hur tekniken är designad. Vi kallar det 'mindful technology'. Är man motiverad kan den hjälpa till att bygga hälsosamma vanor. Den hjälper människor att vara mer medvetna om sina kroppar och sinnen. Man kan uppfatta sin egen hjärtrytm, andas bättre, och känna igen när ens tankar vandrar iväg för att sedan kunna fokusera igen.

förmågan samt erbjuda en tarmflora i balans. Dessutom utvecklas den individanpassade kosten baserad på människors gener, vilken även kan tillagas och levereras hem till dörren för att lösa livspusslet. Rätt nutrition för hjärnan och förenklade tjänster för att minska vardagsstressen.

Oytun Yildirimdemir, grundare av svenska startup-företaget Eatit, arbetar med att ta fram individanpassade recept och måltider baserade på blodvärden. Enligt honom kommer matens roll i framtiden, i relation till minskad stress, spela in på minst två nivåer: Vad vi äter och hur vi äter.

– Ju mer teknologierna runt omkring oss utvecklas, desto bättre kan våra modeller bli på att förutspå vilken effekt en viss kost har på individen. Vi har inte i dagsläget svaret på alla frågor om hur kroppen exakt påverkas av den kost vi väljer, men med mer data och nya mätmetoder i framtiden kan mycket av det som är okänt idag räknas ut med hjälp av artificiell intelligens och andra intelligenta metoder. Det kommer vara avgörande för oss när vi väljer vad vi ska äta för att minska exempelvis stresshormonerna i kroppen.

Han tillägger att för många är matlagning och planering en stressfaktor i sig och en av de pusselbitar som fallerar först i hektiska perioder.

– Blir maten nedprioriterad under dagen och uppskjuten till sent på kvällen finns det risk att kroppen kommer ur balans och att vi inte får den energi som behövs för att klara dagen. Frågan om hur vi äter i framtiden kommer att baseras på intelligenta beslut om vad vi har hemma, vad vi är sugna på samt vad det är vi behöver uppnå, så som minskad stress, säger Oytun Yildirimdemir. ●

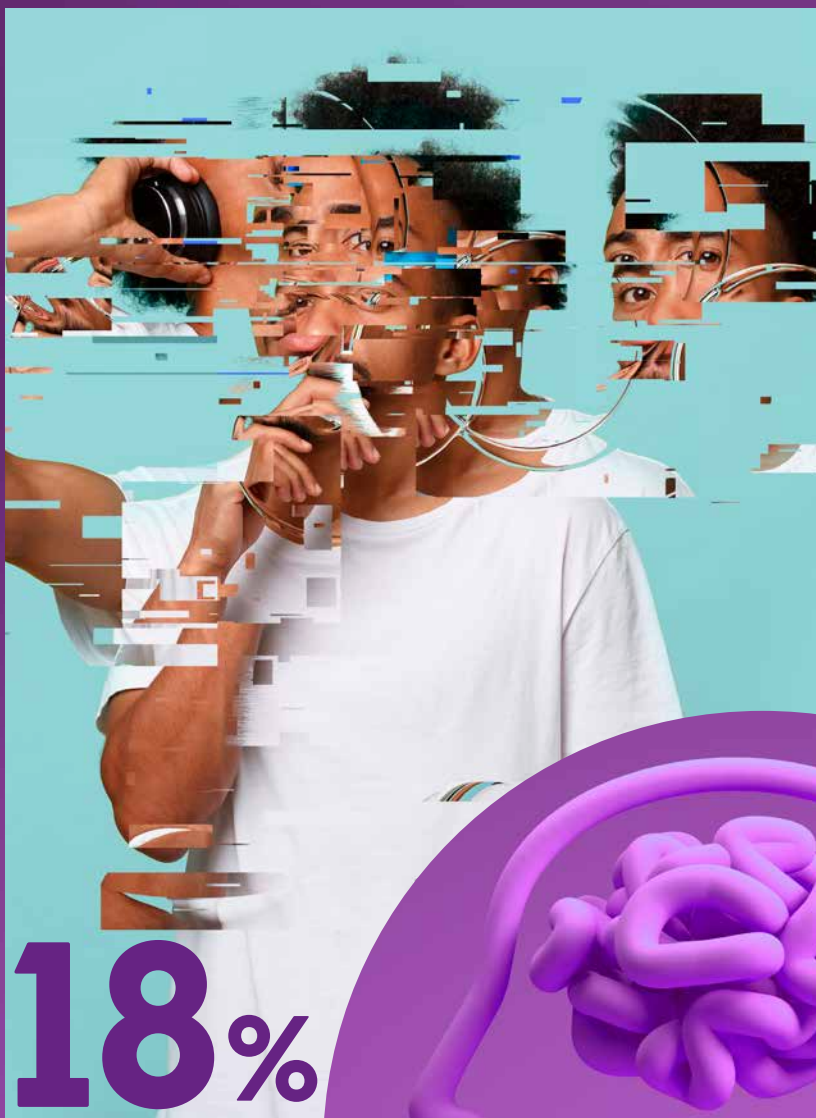
AI BLIR VIKTIGT NÄR KOSTEN SKA MINSKA STRESS- HORMONER

NYCKELSPANINGAR:

HÄLSOPARADOXEN I VARDAGEN. Att träna för att uppnå ouppnåeliga resultat, eller att ta till extrema dieter, kan enligt vissa forskare leda till ohälsosam stress. Ett liv i balans kräver att människor saktar ned och prioriterar återhämtning. Smarta aktörer hjälper konsumenter att hitta inre balans, om det så är i mataffären, på arbetet eller i vardagen.

MENTAL HÄLSA PÅ ALLA FRONTER. Ungas välmående prioriteras så att samhället ska bli mer hälsosamt. Mental hälsa inkluderas i skolschemat, prioriteras av beslutsfattare och framhålls i nya produktlanseringar.

LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR KRÄVS FÖR EN FÖRBÄTTRAD HÄLSA. Mat, fysisk aktivitet och relationer får ökat fokus i människors jakt på välmående. Fokus hamnar på att göra få ändringar, för att uppnå bästa resultat. Att sänka trösklarna visar sig vara vägen framåt.



18%

**AV SVENSKARNA
TROR ATT FÖRBÄTTRADE
MATVANOR HAR
STÖRST INVERKAN PÅ
ATT MINSKA STRESS**





KÖN: KVINNA

ÅLDER: 33

FAMILJ:
NYGIFT

GÖR: KARRIÄRIST

BOR: STOCKHOLMS INNERSTAD

DRICKER: SPENATJUICE! HITTA
RECEPTEN TILL ALLA BALANS-
PIONJÄRENS FAVORITER 2025 PÅ
[ICA.SE/BALANSPIONJAREN](https://www.ica.se/balanspionjaren)

BALANSPIONJÄREN 2025

Möt Balanspionjären,
en framtidsperson
som hittat en perfekt
mix av smarta
teknologier, kortare
arbetstid och
meditation för ett
hälsosammare liv.

ÄNTLIGEN LUNCH! Leveransen har just kommit. Vad det blir idag är delvis en överraskning. För dagens rätt 2025 är långt ifrån tre val skrivna på griffeltavla. Idag får Balanspionjären en måltid baserad på sina blodvärden och DNA. En ring på hennes finger (många kollegor trodde det var "bara" ett smycke) kompletterar de blodprov hon lämnar in kvartalsvis. Ringen vet hur hon mår, hur mycket hon har att göra, vilken mat som lilar bäst med humöret – och alla data används när app-restaurangen mixar fram en optimal nyttig och god lunchmåltid.

FÖRMIDDAGEN HAR VARIT BRA: meditationen skötte hon med hörlurar på, i tunnelbanans tysta vagn på vägen till workingkontoret. Det långtidsvaccinerar henne mot det höga blodtrycket i släkten. Vilken skillnad från bara tio år sedan. Då, när hon var nyexad och företaget just börjat jobba mot

Hon tar en tugga av den stadsodlade salladsbowlen och tänker på hur hårt, och dumt, hon tränade på den tiden. Hälso-medvetandet ledde bara till mer stress och prestationsångest. Varje fyspass blev en tävling mot andra och sig själv. Nu mår hon bättre, det bevisas ju genom mätningarna, genom att träna på rätt sätt, med rätt mängd, vid rätt tid på dygnet.

Eftermiddagen kommer att bli veckans jobbigaste, trots att Kina sover. Men hon hanterar sin oro för stressen med smarta lösningar. Analysen som ett hjärnoptimeringsföretag gjort visar att hennes gener är starka och att två eftermiddagar i veckan med högt tempo inte kommer att skada henne på sikt, så länge hon sköter sin medvetna livsstil resten av tiden. Den där tjänsten förändrade bokstavligen hennes liv, även om det var skrämmande när hennes hjärnkarta visade att hon borde uppdatera sin vänskapskrets innan

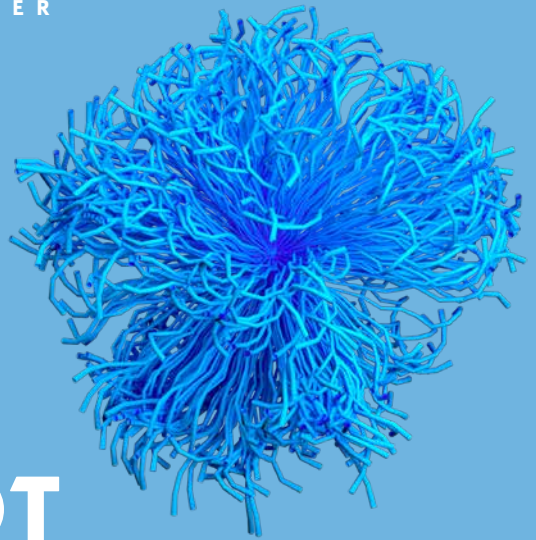
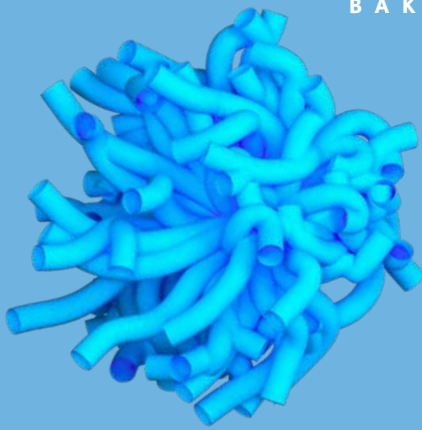
ATT GÅ NER TILL FYRA DAGARS ARBETSVECKA VAR DET KLOKASTE BESLUT HON FATTAT

asiatisk tidszon i stället för USA-tid, kunde hon stiga upp halv fyra på morgonen. "Hjulen snurrade allt snabbare på jobbet", som medierna brukade skriva. Tre av hennes närmsta vänner har varit sjukskrivna för utmattningsyndrom. Nu går allt lika fort, men själv är hon lugnare än hon någonsin varit. Att gå ner till fyra dagars arbetsvecka var det klokaste beslut hon fattat. Det ökade effektiviteten med 24,6 procent. Det har hon såklart egna mätningar som visar. De schemalagda matinévisningarna av naturfilmer på kontoret, två dagar i veckan, har också visat sig medföra ett kollektivt lugn på arbetsplatsen.

hon ens vågat tänka tanken själv. Tack och lov är dessa dyra, löpande tester del i företagets friskvårdsbidrag.

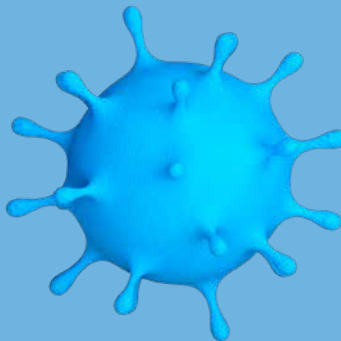
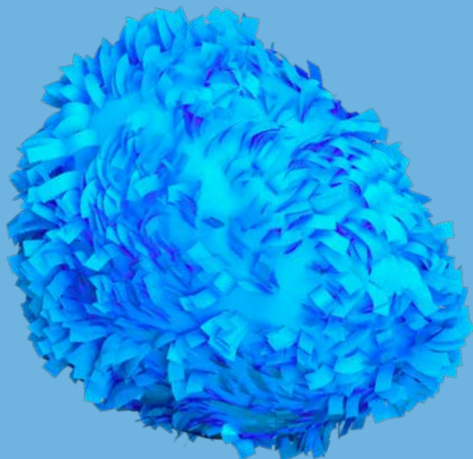
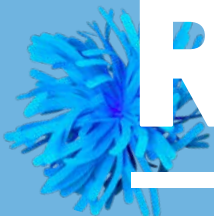
DET PLINGAR. En notis (en av de få hon tillåter datorns skärmtidscenter att släppa igenom) visar att veckans balansrapport är klar. Inte över ekonomin i företaget, utan hennes personliga läge. Bara fem timmars sömn i lördags är inget problem. Alla andra livsstilsfaktorer håller sig inom riskzonen.

Rapporten påminner avslutningsvis om ett program för trädgårdsterapi som arrangeras på kontorets takterass i höst. Det verkar vettigt att sajna upp sig på.



KAMPEN MOT ANTIBIOTIKA- RESISTENS

OM DET ÖKADE HOTET OCH
MÖJLIGHETERNA FRAMÅT





Svenskar kommer i framtiden att dö av sjukdomar som vi trodde var ofarliga. När bakterierna har lärt sig att lura antibiotikan fungerar inte våra gamla mediciner längre. En del av räddningen kan finnas i en massiv global kraftansamling i tre steg – där våra matvanor är en viktig del.

MÄNNISKOR VÄRLDEN ÖVER har fått upp ögonen för den växande antibiotikaresistensen. Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver det som ett av de mest allvarliga hoten mot den globala folkhälsan och år 2050 spås tio miljoner människor dö på grund av att bakterier utvecklat motståndskraft mot antibiotika, lika många som dog av cancer 2018¹.

I Europa uppskattas 33 000 människor, redan 2019, dö årligen av infektioner där de vanliga antibiotikasorterna inte längre hjälper². Sydeuropa är extra utsatt och här har bakterier utvecklat resistens mot samtliga effektiva antibiotika. Några av de orsaker som listas högst är felaktig användning av antibiotika, dålig hygien på sjukhus och i levnadsmiljö samt dålig vaccinations-täckning så att infektioner uppkommer och sprider sig³.

RESISTENSEN BEHÖVER ETT ANSIKTE

I Sverige är situationen idag betydligt bättre, men även här varnar nu forskare och läkare för konsekvenserna. Trots att antibiotik användningen minskar, både som medicin till människor och i djurhållning, ökar antalet resistenta bakterier bland annat på grund av att människor tar med sig smittor från utlandet samt genom import av djur från länder med sämre djurhållning⁴.

Björn Olsen, professor i infektionssjukdomar vid institutionen för medicinska vetenskaper vid Uppsala universitet, säger att han tidigare aldrig kunnat föreställa sig den nivå av resistens som råder redan 2019.

– I framtiden kommer vi i Sverige att dö av lunginflammationer. Det får vi räkna med. Bara en generation fram har vi en helt ny situation i landet. Idag dör det globalt fler människor på grund av antibiotikaresistenta bakterier än av malaria och hiv tillsammans. Antibiotikaresistensen behöver ett ansikte för att människor ska förstå. De som dör av det idag är redan sköra grupper, som cancersjuka och för tidigt födda barn, människor som av naturliga skäl inte lyfts fram.

VÄRLDEN KOMMER SAMMAN

Det är uppenbart att världen har fått upp ögonen för hotet och nu sprids information för att öka kunskapen. WHO har tillsammans med bland andra World Organisation for Animal Health (OIE) och FN:s jordbruks- och livsmedelsorganisation (FAO) infört en internationell antibiotikavecka, World Antibiotic Awareness Week, med syfte att sprida kunskap kring antibiotikaresistens.

Som en del av kunskapsspridningen har 25 svenska myndigheter och organisationer med kunskap inom allt från sjukvård, djurhälsa och mat – till läkemedel, jordbruk

och hav – gått samman och skapat den digitala plattformen Skydda Antibiotikan, en sajt där medborgare får konkreta tips om vad man kan göra i sin vardag för att bidra till en inbromsning av resistensen.

Positivt är även att nya EU-direktiv kommer göra lagstiftningen mer lik den i Sverige vad gäller antibiotika i djurhållning. Bland annat kommer det inom tre år, räknat från 2018, inte längre vara tillåtet att använda antibiotika rutinmässigt för att kompensera för dålig hygien eller bristande vård⁴.

Det sker nu forskning om hur antibiotikan i sig kan användas mer effektivt. I Sverige har Vetenskapsrådet infört ett tioårigt nationellt forskningsprogram med syftet att främja forskning som bevarar möjligheten till effektiv behandling av bakteriella infektioner hos människor och djur.

RESISTENSEN GÅR INTE ATT STOPPA MEN DET FINNS SÄTT ATT BROMSA DEN

Redan 2019 syns resultaten av den febrila aktiviteten i läkemedelsindustrin världen över: Bland annat visar svenska och tyska forskare i en studie att man genom att växla mellan två olika sorters antibiotika inom ett kort tidsintervall kan öka förmågan att döda bakterier och göra det svårare att utveckla resistens⁵, och på Sveriges Lantbruksuniversitet finns bland annat ett forskningsprojekt vars huvudmål är att hitta nya antibiotika från mikroorganismer⁶. I USA har forskare kommit så pass långt att de tagit fram en ny klass av antibiotika som ska testas innan den kan släppas på marknaden⁷. ►

FLER ÄN SEX AV TIO

SVENSKAR KAN TÄNKA SIG ATT KÖPA
ENBART SVENSKT KÖTT OCH FÅGEL OM
DET MINSKAR RISKEN ATT SJÄLV
DRABBAS AV ANTIBIOTIKARESISTENS



ANDREAS GUNRUP

HANDLARE, ICA KVANTUM
SANNEGÅRDEN

På vilket sätt engagerar du dig i frågan om antibiotikaresistens?

– Snart finns inga verksamma antibiotika-sorter kvar i världen och det beror på en överanvändning av antibiotika. I Sverige ges inte antibiotika i förebyggande syfte till våra djur och vi har kommit längre än många andra länder. Sedan 2014 har jag slutat sälja utländskt kött. Vi informerade våra kunder genom skyltning och i sociala medier om hotet från de resistenta bakterierna och varför vi valt att endast sälja svenskt kött.

Hur har dina kunder reagerat på detta ställningstagande?

– Övervägande positivt. Det här är frågor som konsumenterna inte har full koll på och då anser jag att vi i livsmedelsbranschen har en stor uppgift i att utbilda våra kunder. De ska veta att när de kommer till min butik har jag gjort bra och medvetna val för deras skull. De ska inte behöva fundera på det. Givetvis finns en handfull kunder som inte tycker att jag ska bestämma vad de ska köpa. Det gör jag inte heller. Men jag kan bestämma vad jag säljer.

Hur mycket tror du att en ICA-handlare kan bidra till att bromsa utvecklingen av antibiotikaresistens?

– Vi som handlare har ett stort ansvar. Vi kan göra stor skillnad om fler handlare vågar göra sådana val. Om inte vi gör det, vem gör det då? Det är så lätt att fastna vid kortsiktig lönsamhet istället för att se vilka långsiktiga konsekvenser våra val kan få.

ANTIBIOTIKA- RESISTENS ÄR DELVIS ÄVEN EN TRAGISK BAKSIDA AV MILJÖ- FÖRSTÖRELSE

Samtidigt sker det global forskning kring hur antibiotikaresistensen kan bromsas, om det så handlar om att kartlägga bakterier eller kroppens eget försvar. Sverige är ledande som land och hit vänder sig specialister från hela världen.

Växjö Mikrobiologi är ett internationellt referenslabb för resistensbestämning av bakterier, dit organisationer hör av sig för att avgöra om en bakterie är resistent och om det finns antibiotika som kan fungera. Dessutom sprider Växjö Mikrobiologi information genom utbildningar till sjukvården och forskar fram nya metoder som alternativ till antibiotika.

Internationella företag som Day Zero Diagnostics utvecklar en mer precis och snabbar diagnos, Viosera saktar ned resistent bakterier och Armada är ett globalt projekt för att kartlägga bakterier. Formamp är ett EU-finansierat samarbete mellan fem länder där man forskar på antimikrobiella peptider som är kroppens egna försvar mot bakterier.

ANTIBIOTIKARESTER I MAT

Analyser visar att den mat som säljs i Sverige aldrig innehåller mer än extremt små mängder antibiotikarester. Det gäller både svenska och importerade produkter. Inom EU finns strikta regler för hur mycket rester av antibiotika och andra läkemedel som får finnas i mat. Reglerna säger också att djur som behandlats med antibiotika inte får slaktas direkt och att man måste vänta ett visst antal dagar efter behandling innan man tillvaratar mjölk eller ägg. På så sätt ser man till att antibiotikaresterna i maten är så små att de inte är en hälsorisk. Antibiotika ges aldrig i förebyggande syfte i varken svenskt eller importerat ekologiskt kött. Det är även längre karenstider inom ekologisk produktion, innan producenter får slakta eller sälja mjölken, för att minska rester i livsmedlen.

Källa: Livsmedelsverket och Krav

STEG FÖR STEG – SÅ BROMSAS RESISTENSEN

Resistensen går inte att stoppa men det finns sätt att bromsa den.

Enligt Björn Olsen finns det tre olika steg samhället måste ta, från individer till läkare, politiker och näringsliv. Människors efterfrågan på billigt kött leder till stora mängder antibiotika inom djurhållningen globalt för att förebygga att djuren inte blir sjuka när de fraktas eller föds upp tätt. Björn Olsens första förslag handlar därför om att minska köttkonsumtionen och välja svenskt kött där krav på bättre djuromsorg leder till låg antibiotikaanvändning.

Det andra handlar, enligt Olsen, om att läkare måste bli mer restriktiva i att skriva ut antibiotika och patienter måste ta mer ansvar i att inte pressa läkare att skriva ut.

Det tredje går ut på att samhället bör miljöcertifiera antibiotika då preparaten är biologiskt aktiva substanser långt efter att de lämnat våra kroppar. Samhället måste också försäkra sig om att antibiotikan har producerats på ett hållbart sätt, och att man i framtiden inte tar in den billigaste antibiotikan som leder till höga utsläpp i avloppsvattnet när den produceras.

Störst problematik finns idag i Kina och Indien där stora delar av läkemedel produceras och sedan släpps ut i vattnet. I vissa fall återfinns upp till en miljon gånger högre halter än i renat, svenskt kommunalt avloppsvatten⁸.

VÄRLDENS FÖRSTA ANTIBIOTIKAFLYKTINGAR

Enligt Björn Olsen har dessutom pågående miljöförändringar i omgivningen direktkopplingar till antibiotikaresistensen. Att inte ha tillgång till rent vatten kan få ödesdigra konsekvenser och i värsta fall leda till att stora grupper tvingas fly sina hem.

– Floden Indus i Pakistan är ett säte för världens största bomullsodling. Vad har bomull med antibiotika att göra? Jo, bomull är en törstig buske. Man har lett om mycket ►

LÖSNINGEN STANNAR INTE VID INDIVIDEN ELLER VID ENSKILDA LÄNDER – ETT STORSKALIGT SAMARBETE KRÄVS

av vattnet från floden till bomullsodlingar. När vattenmängden minskar, används mer och mer av det skitiga vattnet, säger Björn Olsen.

Som ett resultat drabbas människor av kolera, diarré och tarminfektioner och resistens uppstår för att antibiotikaanvändningen ökar. När de höga dödstalen kommer leder det till att en stor mängd människor rör sig därifrån.

– Det är inte bara lokal konsumtion av antibiotika som ökar och sprider resistens, inte heller bara förflyttning av varor och tjänster, utan även rörelse av människor och då ofta in mot storstädernas slumområden. Så antibiotikaresistens är delvis även en tragisk baksida av miljöförstörelse. Det perspektivet borde diskuteras mer, säger Björn Olsen.

SAMARBETEN FÖR RÄTT MATVAL

De satsningar på kunskapsspridning som initierats i Sverige har också börjat ge resul-

tat på individnivå. ICAs och Novus hälsoundersökning (2019) visar att 91 procent av svenskarna oroar sig för antibiotikaresistens på ett globalt plan, och 79 procent för att resistensen ska breda ut sig i Sverige.

En högre kunskap om konsekvenserna leder också till större oro, menar Björn Rönnerstrand, forskare i statsvetenskap och knuten till Centrum för antibiotikaresistensforskning (CARE) vid Göteborgs universitet:

– Det är viktigt att individen förstår att vi måste minska användningen av antibiotika. För att vilja ställa upp och förstå behovet av minskad användning, krävs god kunskap. På så sätt kan politiskt stöd för nya regler komma till stånd, vilket i sig påverkar medborgaren att se det som en viktig fråga.

Men lösningen stannar inte vid individen eller vid enskilda länder. Ett storskaligt samarbete krävs för att tackla antibiotikaresistensen, menar Björn Rönnerstrand. Han beskriver hur både samhälle och individ ►



ANNETTE SÄFHOLM

VD FÖR GEDEA BIOTECH

Gedeas Biotech har tagit fram en alternativ behandlingsform till antibiotika för kvinnlig

urinvägsinfektion, hur funkar det?

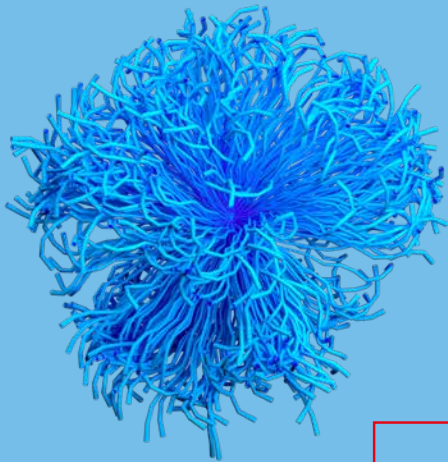
– pHypH är en lokalverkande produkt som består av ett naturligt förekommande ämne, fritt från antibiotika. Det återställer balansen i vaginan och behandlar både svamp- och bakterieinfektioner. Sjuttiofem procent av alla kvinnor har någon gång i livet haft en vaginal infektion, så behovet är stort. Just nu testar vi i kliniska studier,

och hoppas på en godkänd produkt i slutet på 2019 som ska säljas som en receptfri produkt på apoteken.

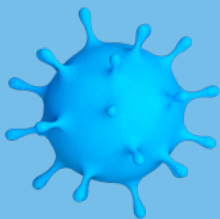
Vilka utmaningar står samhället inför när det gäller hotet kring antibiotikaresistensen?

– Vi är i stort behov av alternativa lösningar, så att man kan minska och spara antibiotika till när det verkligen behövs. Dessutom finns det få incitament för läkemedelsindustrin att ta fram nya antibiotika då den ska användas så lite som möjligt, vilket skulle missgynna försäljning. Vi tror att Gedeas produkt pHypH blir en värdefull möjlighet att minska behovet av antibiotika och svampmedel för vaginala infektioner.

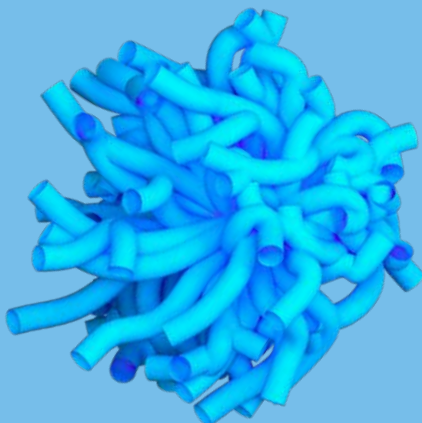
År 2016 rapporterades drygt 15 500 fall av anmälningspliktig antibiotikaresistens i Sverige. År 2030 väntas antalet ha fördubblats.



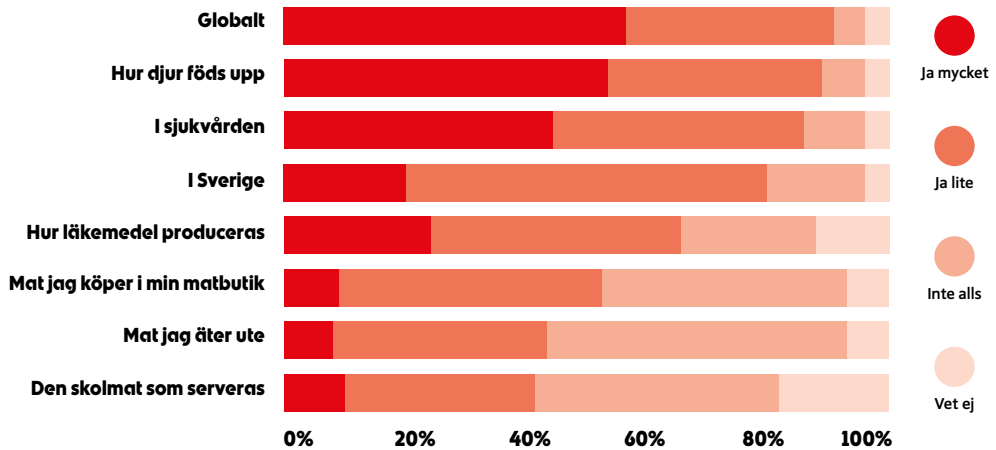
2050 förutspås antalet vara drygt 70 000 fall, det vill säga fyra gånger fler än i dag.



Bara elva år framåt i tiden, år 2030, uppskattas den årliga merkostnaden för infektioner orsakade av antibiotikaresistenta bakterier bli 400 miljoner kronor i Sverige⁹.



SÅ OROAS SVENSKARNA AV ANTIBIOTIKARESISTENS



Källa: ICA och Novus hälsoundersökning (2019)

måste ta ansvar för att kunna bromsa antibiotikaresistensen.

– I matbutiken ställs exempelvis konsumenten inför dilemmat att välja mellan svenskt kött, som kanske är dyrare, och utländskt kött som är billigare. Användningen av antibiotika i djurhållningen är väsentligt lägre i Sverige jämfört med många andra europeiska länder. Men det finns de som ställer sig frågan framför köttdisken: vad spelar det för roll vad jag gör? Det blir lätt att man väljer efter vilka konsekvenser det får för den egna plånboken.

Viljan att ställa upp för andra är delvis en fråga om tillit och förtroende för samhällsinstitutioner som hälso- och sjukvården, företag och politiker, men också för andra människor.

Björn Rönnerstrand tror att starten på lösningen finns att vi inspirerar varandra.

– Om andra människor kan tänka sig att göra uppoffringar, om andra kan bidra till minskad antibiotikakonsumtion för det allmännas bästa, då kan man tänka sig att också minska sin egen konsumtion, säger han. ●

NYCKELSPANINGAR:

VÅR TIDS NYA EPIDEMI. Antibiotikaresistens är ett verkligt och globalt hot mot mänskligheten. Även om antalet drabbade individer i Sverige är förhållandevis lågt idag, ser prognoserna dysta ut. Flera åtgärder krävs för att bromsa utvecklingen.

MATENS ROLL. En stor mängd av den globala antibiotikaanvändningen sker inom djurhållningen. Utanför Sverige använder många bönder antibiotika, för att förebygga att djuren blir sjuka när de fraktas eller föds upp tätt. Att välja ekologiskt svenskt producerat kött eller minska sin köttkonsumtion kan bidra till att bromsa spridningen av resistens.

INDIVID- VS SAMHÄLLSANSVARET. Varje individ kan påverka utvecklingen genom medvetna val. Men en inbromsning kräver också övergripande samhällsinsatser, i form av information och reglering.

**IDAG DÖR DET
GLOBALT FLER
MÄNNISKOR
PÅ GRUND AV
ANTIBIOTIKA-
RESISTENTA
BAKTERIER ÄN
I MALARIA OCH HIV
TILLSAMMANS**



BAKTERIEPREPPERN

2025

Möt Bakterieprippern, en framtidsperson som håller ögonen på bakterierna och går igång på fiberladdade grönsaksmiddagar.

VARJE MORGON samma rutin. En shot kefir-kraut. Mixad surkål med kefir. Äckligt? Inte för Bakterieprippern, som smaksätter med svenska äpplen och vant sig vid syrligheten. Tonåringarna hemma har också börjat testa mamas frukostrutin, men de är mindre pigga på de fiberladdade grönsaksmiddagarna.

FÖRSTA ÅRET av en omfattande kostomställning var lite besvärlig. Hon drog ner på köttet och valde svenskt, ekologiskt producerat. När matvaror började certifieras med "trygg antibiotika"-märkning blev valet av middag enklare. Hon minskade sin mjölkkonsumtion, behöll fredagsvinet, men bytte lördagscocktailen mot kombucha, stekte gröna tomater och började lägga in sin egen färgglada kimchi. Man kan inte lära gamla hundar sitta, men den här 52-åringen har aldrig varit mer nyfiken än nu. De nya vanorna kan vara utmärkta för hennes hälsa, men de är också jättebra för klimatet.

2010-talets sista skälvande hälsorop ljöd

**HON SER TILLBAKA
PÅ ÅREN DÅ HON
FÖRSÖKTE TJATA
SIG TILL PENICILLIN
FRÅN HUSLÄKAREN**

KÖN: KVINNA

ÅLDER: 52

FAMILJ: GIFT OCH TRE BARN

GÖR: MELLANSTADIELÄRARE

BOR: SMÅSTAD

ÄTER: SYRADE MORÖTTER-MACKA!

HITTA RECEPTEN TILL

ALLA BAKTERIEPRIPPERNS

FAVORITER 2025 PÅ

[ICA.SE/BAKTERIEPRIPPERN](https://www.ica.se/bakterieprippern)

högt och tydligt: magen är lösningen. Men Bakterieprippern förhöll sig kall och väntade ett par år, tills trenden fått starkare fäste och ny forskningen om tarmfloras betydelse kom fram. Framförallt väntade hon på nya, bra produkter på marknaden – och sig själv. Det är svårt att ställa om hela kosten innan man är redo, och lika svårt innan livsmedelsproducenter och butiker har enkla, köpbara lösningar på hyllorna.

Att vara redo är Bakteriepripperns främsta drivkraft. Hon blir generad när hon ser tillbaka på åren då hon försökte tjata till sig recept på penicillin från sin husläkare. Visserligen var hon inte ensam, men det känns så oansvarigt idag.

Med sin historik av oro och ångest ser Bakterieprippern det som en plikt gentemot sig själv att nu äta sig lycklig och stark.

STUNDVIS HAR HON varit helt uppslukad av bakterier, gått på matbutikernas öppna föreläsningar om risker kopplade till antibiotikaresistens och streamat dokumentärfilmskavalkader om tarmen. Även om nyförälskelsen till hennes nya vänner bakterierna har lagt sig en aning, påminner hon fortfarande sin omgivning om senaste nytt från sensorerna i den hypermoderna toalettstolen hon fick i 50-årspresent av släkten.

Det är en magmission som pågår i lunchrummet i skolan där hon arbetar och – till familjens förtret – vid middagsbordet där hemma.

TRENDSPANING: TARMFLORANS TIDSEPOK

En motorväg till hälsa går genom magen. Men i vilken utsträckning kan tarmbakterierna egentligen påverka olika sjukdomar? Ett allt större, men omdebatterat, intresse för tarmen växer fram och föder såväl nya mattrender som medicinsk utveckling.

EN AV DE HETASTE hälsodebatterna våren 2019 har gällt forskningen kring tarmflora och vilken eventuell påverkan den kan ha på vår hälsa.

Idag vet vi att våra kroppar består av en stor del mikroorganismer. Enbart i tarmen finns 100 000 miljarder bakterier och antalet olika arter uppskattas till mellan hundra och tusen till antalet. Hur dessa bakterier påverkar människors välmående är något som intresserar allt fler forskare och företag, men också författare och medier. Det har publicerats

studier om hur tarmbakteriernas koppling till människors immunförsvar för att bland annat förhindra inflammation¹, och det forskas om påverkan på sjukdomar som diabetes, autism och depression. Det finns ännu inga kliniska bevis, men det sker akademiskt arbete kring kopplingen mellan hjärnan och tarmhälsan². Vissa forskare menar att hjärnan och tarmen påverkar varandra via en 'tarm-hjärn-axel' där tarmfloran bland annat skulle fungera som en barriär mot skadliga ämnen, och i förlängningen som ett alarm till hjärnan om att skadliga ämnen producerats².

Studierna har fått stor uppmärksamhet i bästsäljande böcker och i medier, vilket lett till att läkare i debattartiklar uppmanade medier att vara mer försiktiga i vilka hälsopåståenden de ger redaktionellt utrymme till.

Men även om forskningen

ännu är i sin linda har människor nyfikenheten börjat intressera sig för så kallade nyttiga bakterier, probiotika, liksom fibrer som föder dessa bakterier, prebiotika. Ett intresse som har lett till nya matrender.

MAT FÖR TARMFLORAN

Robert Caesar är docent i molekylär medicin vid Wallenberglaboratoriet på Göteborgs universitet. Enligt honom är grundprincipen för en god tarmhälsa att man ska äta mycket och varierande kostfibrer, frön, grovt bröd, gröna växter och andra växter som växer ovan jord. Detta överensstämmer med de nationella kostråden.

– En rik och varierad tarmflora med kapacitet att fermentera olika typer av fibrer är bra, säger han.

Naturligt återfinns probiotika framförallt i syrade grönsaker och syrade mejeriprodukter som fil och yoghurt. Elva procent ►

49%

SKULLE KUNNA TÄNKA SIG
ATT ANPASSA MATVANOR FÖR
ATT GYNNA TARMFLORAN



ALINE DE SANTA IZABEL
GRUNDARE AV SYNBIOTIC KITCHEN

Hur jobbar Synbiotic Kitchen för en bättre tarmhälsa?

– Synbiotic Kitchen tar vetenskap kring människors tarmflora in i köket. Vi utvecklar växtbaserade produkter, än så länge i prototypform, med ingredienser som är bra för vår mage, bakterier och planeten. Förutom vår första produktlinje, där en yoghurt ingår, samarbetar vi med matproducenter och restauranger för att de ska införa mat som är bra för tarmfloran. Vetenskap är ryggraden i vår verksamhet och vi samarbetar med ledande forskare från olika universitet i Sverige, som Chalmers och Lunds universitet.

Vad för typ av mat rekommenderar du och vilka fördelar finns?

– Rätt typ av mat är det lättaste sättet att förebygga sjukdom på. Vi förespråkar växtbaserad

mat. Fermenterad mat som surkål är en av de äldsta typerna av funktionell mat, och det behöver inte vara mer avancerat än så. Det är fullt av mikroorganismer, enzymer och vitaminer. Och genom att addera mer fibrer i sin kost hjälper man de bra mikroorganismerna i magen att utvecklas och skapa en balanserad tarmflora.

Vilken roll får mat för framtidens hälsa?

– Åttio procent av kroniska sjukdomar är relaterade till vår livsstil och kan förebyggas, inte minst genom bra matvanor. Människor har skapat en massa problem genom att äta dålig mat, samt producera fel mat och på fel sätt. Mat står i centrum i framtiden. I stället för att producera mat som gör oss sjuka, behövs mat som förbättrar hälsa och välmående. Konsumenterna gör allt mer medvetna val vad gäller sin livsstil, inte minst den mat man stoppar i sig, och här blir den individanpassade kosten extra viktig framåt. Det är något vi aktivt forskar i som företag. Vi har alla olika typer av tarmflora och den kan optimeras på olika sätt.

VI KAN KONSTATERA ATT DET FINNS SÄRDRAG I TARMFLORAN HOS DIABETIKER, PREDIABETIKER OCH ÖVERVIKTIGA

av svenskarna anger att de idag köper specifikt probiotiska produkter för att påverka sin hälsa positivt³. Men livsmedelsproducenternas fokus framåt, liksom mediernas ökade intresse för ämnet maghälsa, pekar mot en sannolik tillväxt för trenden.

FLER AKTÖRER FRAMÅT

Företag som uBiome, som använder artificiell intelligens för att kartlägga det mänskliga mikrobiomet, Tummy Lab som är ett digitalt hjälpmedel för att logga individens kost för en bättre tarmhälsa och Map My Gut som utforskar olika typer av tarmhälsa, jobbar alla för en framtid där människor lägger mer vikt vid kopplingen mellan tarmflora och hälsa. Svenska Food Pharmacy, amerikanska Cultured guru och brittiska The gut stuff är tre exempel på influencers som predikar och populariserar resonemang kring hur olika typer av mat sägs bidra till en balanserad tarmhälsa.

VALIDERAD FORSKNING

Även om ny forskning om tarmhälsans koppling till hjärnan än så länge saknar klinisk evidens, finns mycket erkänd forskning om tarmbakteriernas funktioner. Studier vid Sahlgrenska akademien på Göteborgs universitet visar bland annat att tarmfloran hos personer med diabetes typ2 kan kopplas till en annorlunda omsättning av aminosyran histidin som man får i sig via kosten, vilken i sin tur leder till att cellernas förmåga att svara på insulin försämras⁴.

– Våra fynd visar tydligt på hur viktigt samspelen mellan tarmfloran och dieten är för

att förstå vår ämnesomsättning i hälsa och sjukdom. Resultatet visar också att tarmbakterier från olika individer kan leda till produktion av helt olika ämnen som kan ha vitt skilda funktioner i kroppen, säger Fredrik Bäckhed, professor i molekylärmedicin med fokus på tarmfloras roll vid metabolism, i en kommentar till studien.

NY TEKNIK SNABBAR PÅ UTVECKLINGEN

Det stora som sker nu är utvecklingen av teknik som underlättar för forskarnas arbete. Nu finns det verktyg där man utan att odla kan kvantifiera vad som finns i tarmen.

– Det som tidigare har hållit tillbaka har varit en teknisk utveckling. Utan den har det varit svårt att göra funktionella studier på tarmfloran, säger Robert Caesar.

Han ser en spännande framtid vad gäller utvecklingen kring tarmhälsans funktion och möjligheter:

– När jag började forska på ämnet för åtta år sedan handlade det om en grundläggande kartläggning av tarmfloran. Man ville veta vad den hade för funktion. Nu har vi kommit längre. Vi kan konstatera att det finns funktionella särdrag i tarmfloran hos diabetiker, prediabetiker och överviktiga. Nu pratas det mycket om att man måste individanpassa behandlingar. Tarmfloran kommer vara en del av det. Inom tio år tror jag att man kommer kunna ge patienter enskilda bakterier eller definierade bakteriecocktails som ett alternativ eller komplement till konventionella mediciner. Framåt gäller det att skörda frukterna av den pågående utvecklingen, säger Robert Caesar. ●

**PAUL MILLER**FORSKNINGSANSVARIG
PÅ SYNLOGIC**Synlogic forskar
fram levande medicin****i kapselform, vad innebär det?**

– Synlogic skapades ur den växande insikten om tarmflorans roll för den mänskliga hälsan. Bakterierna är inte bara passagerare, de utför viktiga funktioner som vi drar nytta av. En stor andel hjälper till med matsmältningen och tränar vårt immunförsvar att fungera som det ska. Det kombinerat med vetenskapen

kring att kunna modifiera bakterier till att utföra saker de inte kunnat tidigare, ledde till att Synbiotic forskar på hur bakterier kan utföra funktioner som botar sjukdomar.

Vad är fördelen med levande medicin?

– Levande medicin kommer inte ersätta konventionell medicin, men komplettera. Potentialen är att det blir den föredragna behandlingen. Det unika med levande mediciner är att bakterierna agerar väldigt lokalt, och det leder till en högre säkerhet än konventionell medicin som kan vara väldigt giftig för kroppen. Levande medicin modifieras olika för varje sjukdom.

Hur ser du generellt på utvecklingen av tarmhälsa?

– Forskningen visar att tarmhälsan påverkar hela kroppens hälsa. Men än vet man inte riktigt om det är sjukdomen som påverkar tarmen, eller tarmhälsan som leder till sjukdomen. Vi jobbar inte för att förändra människors tarmhälsa, vi kapitaliserar på att bakterier fungerar väl i magtarmkanalen.

DIAGNOS: SVERIGE

Hur mår du, Sverige? Vad gör dig stressad, hur äter du, vem får dig att leva mer hälsosamt? ICA och Novus har frågat 1 000 svenskar om deras beteenden, oro och inställning till kost och hälsa idag och framåt.

**NÄRA 7 AV
TIO**

**tror att de lever som
de bör för att bli så
gamla som de vill**

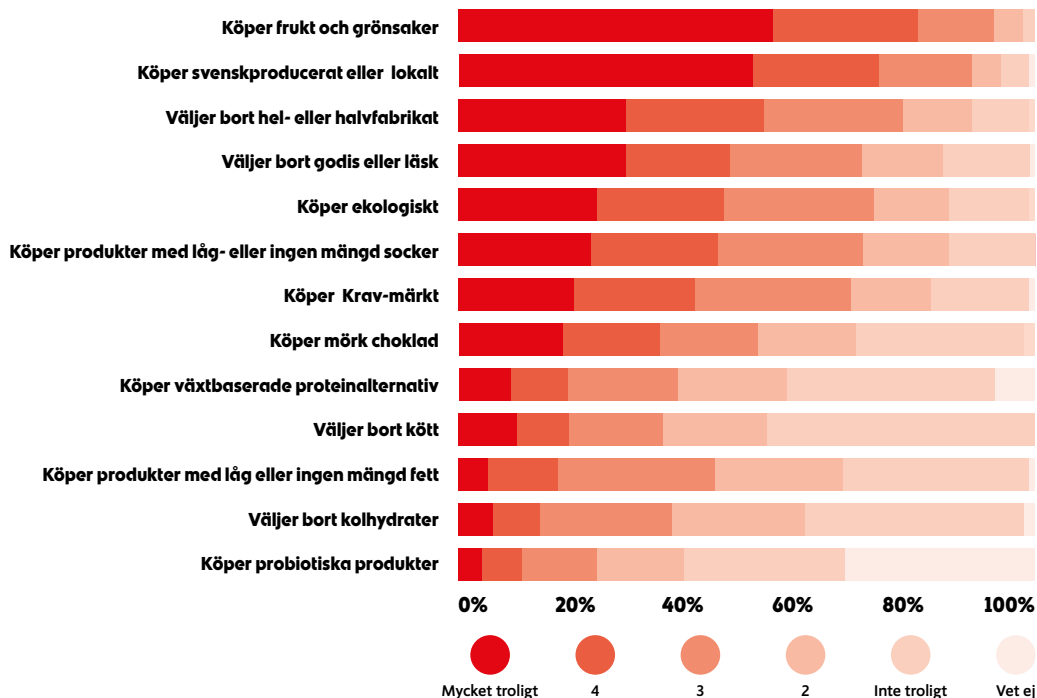


**VAR TREDJE SVENSK
OROAR SIG FÖR HÄLSAN
I FRAMTIDA GENERATIONER**

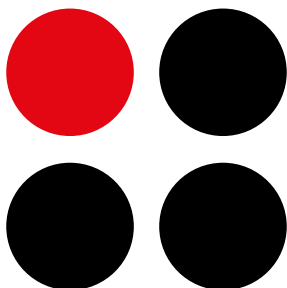
**OM DU INTE TRÄNAR, ELLER KAN UTÖVA TRÄNING
PÅ DET SÄTT DU SKULLE ÖNSKA, VAD SKULLE DU
SÄGA ÄR DE FRÄMSTA HINDREN FÖR DET?**



NÄR DU HANDLAR MAT, HUR TROLIGT ÄR DET ATT DU GÖR NÅGOT AV FÖLJANDE VAL SÄRSKILT FÖR ATT DET SKULLE KUNNA PÅVERKA DIN HÄLSA POSITIVT?



Bara 1 AV 4 tror att deras barn kommer att må psykiskt bättre än tidigare generationer

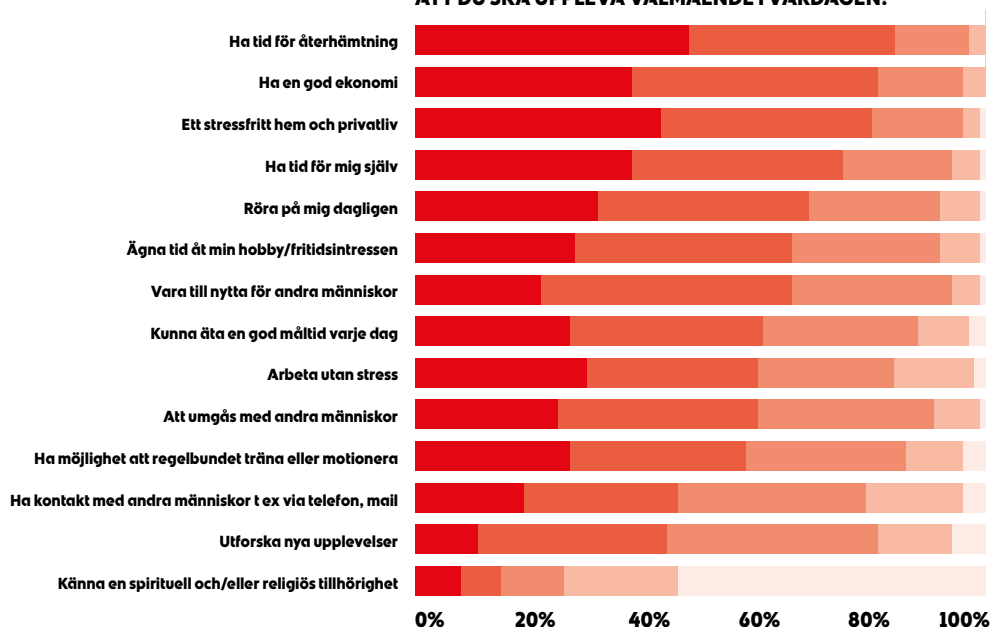


64%

anger att
de mår
BRA eller
mycket bra

**NÄRA 5 AV 10 ANVÄNDER
TEKNISKA HJÄLPMEDEL
FÖR ATT MÄTA TRÄNING/
PRESTATION**

I VILKEN UTSTRÄCKNING ÄR FÖLJANDE VIKTIGT FÖR ATT DU SKA UPPLEVA VÄLMÅENDE I VARDAGEN?



NÄRA
7 av 10

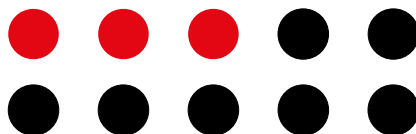
kvinnor känner sig
stressade. I åldersgruppen
18–49 är andelen högre:

84%

ENDAST
4%

av svenskarna anger
att **INFLUENCERS**
påverkar dem att
leva mer **HÄLSOSAMT**

3 AV 10 SOVER INTE
TILLRÄCKLIGT MYCKET



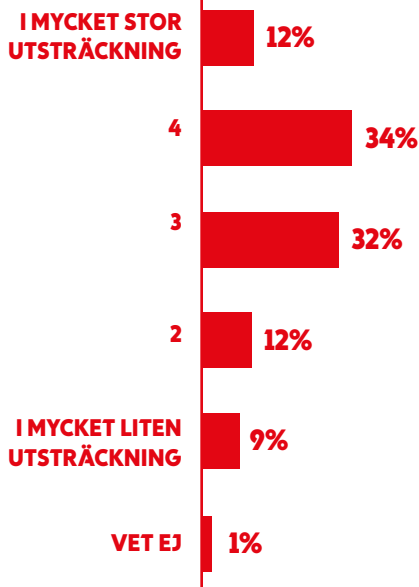
33%

av män 50–79 år
oroar sig inte
för något alls när
det gäller den
egna hälsan.

63%

av männen i samma
åldersgrupp säger sig inte
heller vara stressade över
något i vardagen

I vilken utsträckning
skulle du säga att du
tänker på din kost
när det kommer till att
förebygga sjukdomar
och/eller i vissa fall
kunna bota dem?



VAR

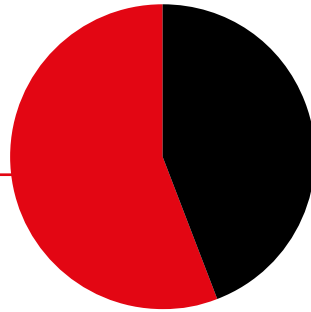


kvinnor 18–49 år
upplever stress
i vardagen på
grund av tidsbrist
och livspusslet

34%

av befolkningen tror inte
att de kommer att
leva längre än till åldern

80 ÅR



56%

av svenskarna anger att
familjen påverkar dem att
leva mer hälsosamt.



12%

ÄTER EN
SPECIALKOST
OCH UTESLUTER
VISSA LIVSMEDEL

VAD AV FÖLJANDE ANSER DU PÅVERKAR DIN HÄLSA MEST?

Arvet/genetik

56%

19%

25%

Träning/motion

34%

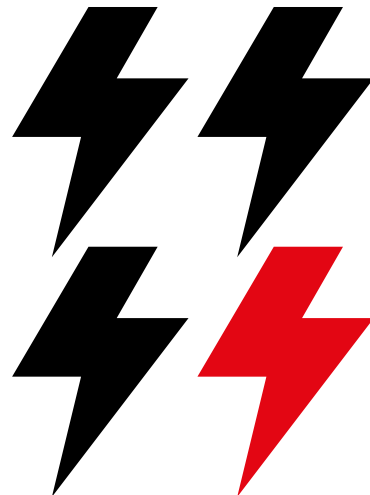
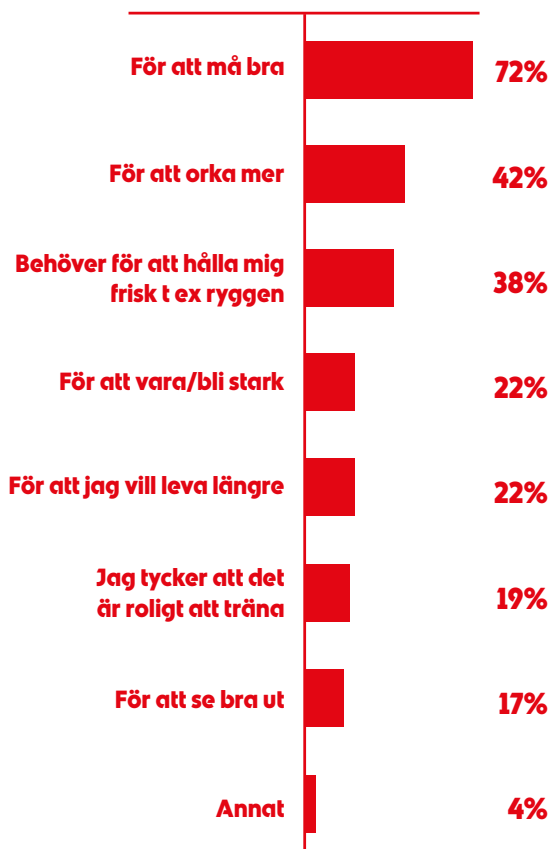
34%

32%

80
2%

av dem som
känner sig väldigt
stressade anger att
deras ekonomi
begränsar dem att
leva mer hälsosamt

**VILKA ÄR DRIVKRAFTERNA
TILL ATT DU TRÄNAR?**



Nästan

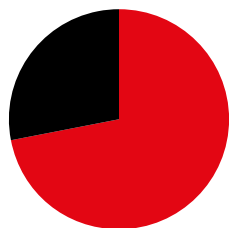
EN AV FYRA

svenskar

är stressade

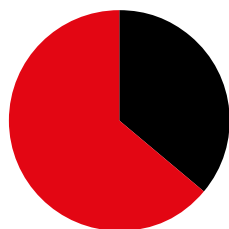
över jobb

och karriär



72%

av männen anger
att de mår bra mentalt



64%

av kvinnorna
anger samma svar

AV MÄN I ÅLDERSGRUPPEN

18-49 ÅR ANVÄNDER ALLTID

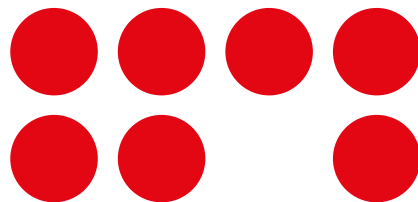
TEKNISKA HJÄLPMEDEL FÖR ATT

MÄTA TRÄNING/PRESTATION

22%

7 AV

11

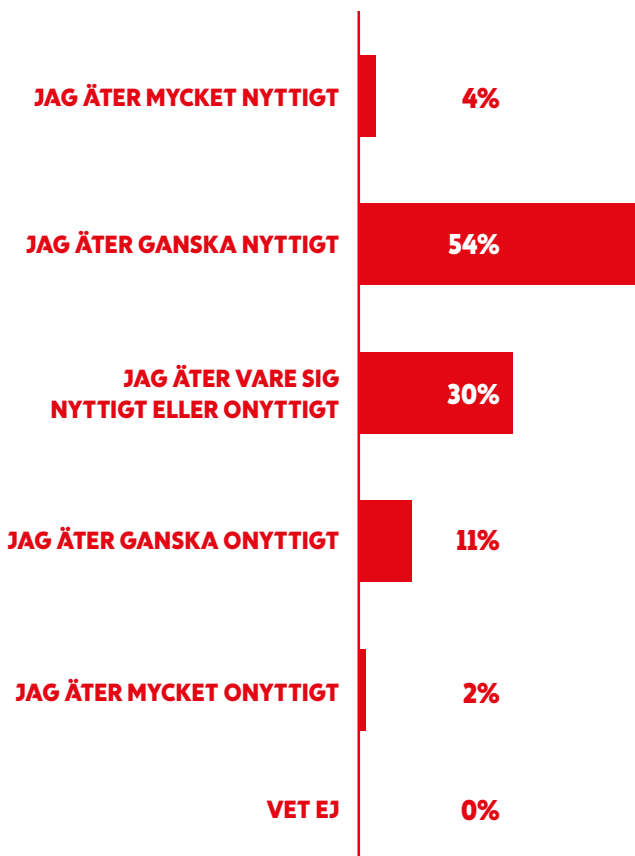


upplever att de kan
påverka sin framtida hälsa

28%

av dem som känner sig
våldigt stressade anger att
deras ekonomi begränsar
dem att leva mer hälsosamt

VILKET AV FÖLJANDE ALTERNATIV TYCKER DU BÄST STÄMMER IN PÅ DIG?



67%

har stort eller
mycket stort
förtroende för
den offentliga
sjukvården



3% har samma förtroende
för hälsoinfluencers

47%

av svenskarna
motionerar minst
en gång i veckan

22% gör det två till fyra
gångar i veckan



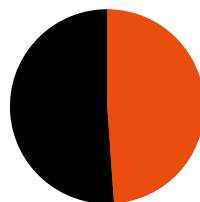
SÅ BLIR VI FRISKARE

Dela DNA, byta jobb, äta mer vegetariskt? ICA och Novus har frågat 1 000 svenskar om deras inställning till livsstilsförändringar för en bättre hälsa.

91%

**tror att god sömn kan
förebygga sjukdomar och
motverka ohälsa på lång sikt**

49%



**kan tänka sig att ha en robot i sitt
hem som komplement till
hemtjänsten, när de blir äldre**

**VEM VILL BLI
VEGETARIAN?**



29% OM DET BIDRAR TILL POSITIV HÄLSA

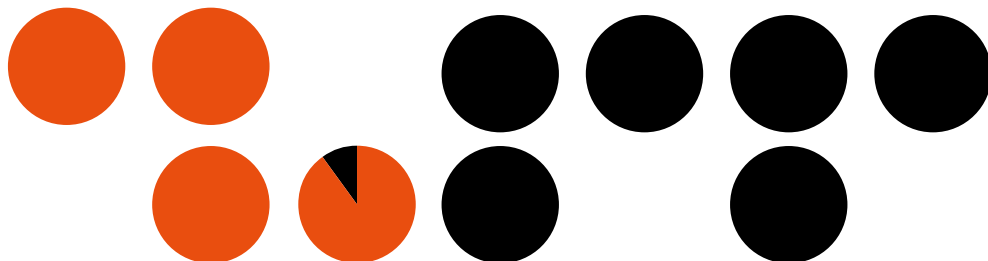
42% I ÅLDERSGRUPPEN 18-29 ÅR

27% OM DET HJÄLPER MOT ANTIBIOTIKARESISTENS

27% OM DET ÄR POSITIVT FÖR KLIMATET

39%

av kvinnor 18–29 år vill meditera
i en buss om denna stod parkerad
utanför deras arbetsplats eller hem



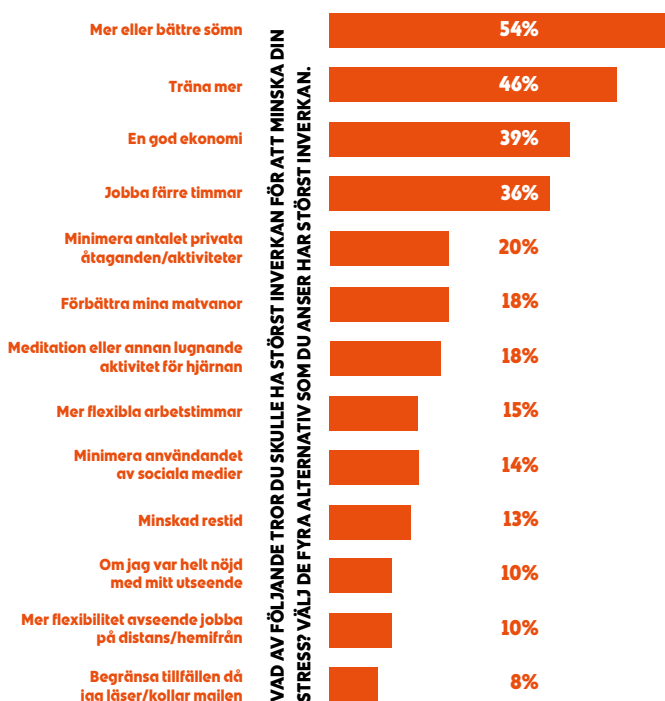
VAD AV FÖLJANDE SKULLE DU VARA MEST INTRESSERAD AV ATT
GÖRA MED SYFTET ATT LEVA ETT MER HÄLSOSAMT LIV?
VÄLJ DE FYRA ALTERNATIVEN SOM KÄNNS MEST INTRESSANTA



37%

skulle äta
NYTTIGARE
om hälsosam
mat var mer
tillgängligt
där de bor

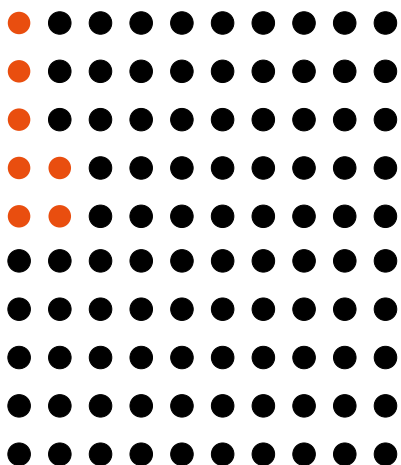
62% I ÅLDERSGRUPPEN 18-49 ÅR ÄR INTRESSERADE AV ATT I FRAMTIDEN FLYTTA TILL ETT NYBYGGT KVARTER SOM ERBJUDER ETT TOTALT EKOSYSTEM KRING HÄLSOSAM LIVSSTIL



49%

kan tänka sig att
anpassa matvanor för
att gynna tarmfloran

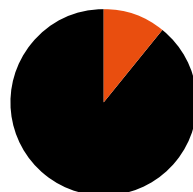
71%



av boende i
större svenska städer
skulle välja att få
nyttiga färdiga rätter
hemlevererade
(59% i hela landet)

1 AV

SKULLE VILJA BYTA TILL ETT
MINDRE KRÄVANDE JOBB



11%

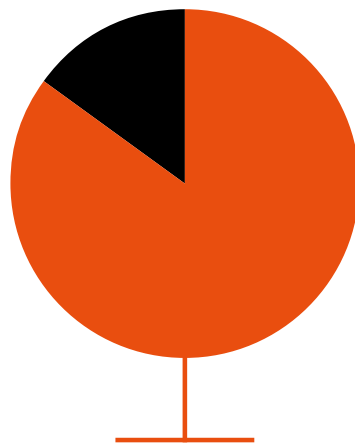
har försökt övertala sin läkare
att få antibiotika utskrivna

41%

i åldersgruppen 18–29 år
kan tänka sig att dela sina
persondata (t ex blod-
värden, hjärtrytm, puls,
matvanor, rörelse) med ett
företag för att få alla sina
hälsovärden samlade i en
tjänst som kan hjälpa till
att förebygga ohälsa

%
42

ÄR VILLIGA ATT TESTA NYA
ALTERNATIV TILL ANTIBIOTIKA
FÖR MILDARE INFEKTIONER



85% tror att
hälsosam mat kan
förebygga
sjukdomar och
motverka ohälsa
på lång sikt

OM MÖJLIGHET FANNS, VAD ÄR DIN INSTÄLLNING TILL NEDANSTÅENDE?

Köpa vällagade och hälsosamma färdiga
måltider levererade hem eller dit du
befinner dig på de tider som passade dig



Att du i framtiden vill flytta till ett
nybyggt kvarter som erbjuder ett totalt
ekosystem kring hälsosam livsstil



Att ha en robot i ditt hem som komplement
till hemtjänst när du blir äldre



Delta i t ex en guidad drop
in-meditation i en meditationsbuss
utanför din arbetsplats/ditt hem

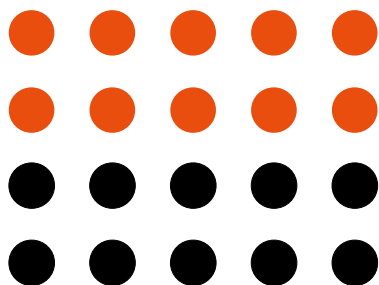


0% 20% 40% 60% 80% 100%

6 10

kan tänka sig att köpa enbart svenskt kött/fågel för att minska risken att drabbas av antibiotikaresistens

47%



I ÅLDERSGRUPPEN
18-29 ÅR KAN TÄNKA
SIG ATT GÖRA EN
DNA-ANALYS FÖR ATT
OPTIMERA SIN KOST

18

%

av svenskarna
kan tänka sig
att äta **fler kosttillskott**
för att leva mer hälsosamt

NOTER

ETT FRISKARE FRAMTIDSLAND

1. ICAs och Novus hälsostudie, 2019
2. *Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults*, WHO, 2017
3. *Kostnader för fetma i Sverige idag och år 2030*, Institutet för Hälso- och Sjukvårdsekonomi (IHE), 2018
4. *Större fokus på förebyggande arbete ska minska kroniska sjukdomar*, Socialstyrelsen, 2018
5. *Ohälsosamma matvanor riskerar folkhälsan*, Socialstyrelsen, 2017
6. *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*, Lancet, 2019
7. *Köttkonsumtion - omräkning från levande vikt till konsumtion*, Svensk Köttkonsumtion baserat på siffror från Jordbruksverket, 2018.
8. *Frukt och grönsaksrapporten*, Kostministeriet, 2017
9. *Global Burden of Disease*, Institute for Health Metrics and Evaluation, 2018
10. *Medellivslängden ökar inte lika mycket längre*, Läkartidningen, 2018
11. (Se 4)
12. *Wellness Meets Happiness*, Global Wellness Summit, 2018
13. (Se 3)

MISSION: MOTVERKA KLYFTOR

1. *World happiness report*, 2018
2. *Ohälsotoalet*, Försäkringskassan, 2019
3. *För en god och jämlik hälsa – en utveckling av det folkhälsopolitiska ramverket*, Kommissionen för jämlik hälsa, 2017
4. *Infektionssjukdomar drabbar ojämlikt*, Folkhälsomyndigheten, 2018
5. *Folkhälsans utveckling årsrapport*, Folkhälsomyndigheten, 2018
6. *Det handlar om jämlik hälsa*, Kommissionen för jämlik hälsa, 2016
7. *Utopic wellness communities are a multibillion-dollar real estate trend*, Fast Company, 2018
8. ICAs och Novus hälsostudie, 2019

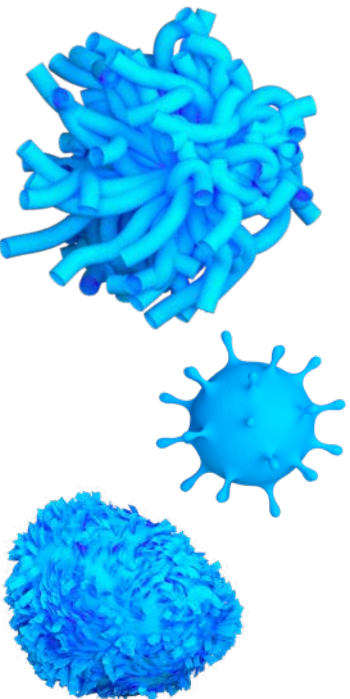


STRESSA NED!

1. *The Lancet Commission on global mental health and sustainable development*, Lancet, 2018.
2. *Key facts Depression*, WHO, 2018
3. *Depression - ett stort folkhälsoproblem som kan förebyggas*, Folkhälsomyndigheten, 2017
4. *Jobbhälsöindex*, Avonova, 2018
5. *Samhällsförlusten av sjukskrivningar*, Skandia, 2018
6. *Kartläggning av svenskarnas träningsvanor*, Stadium, 2019
7. *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*, Socialstyrelsen, 2017
8. *Fler 11-åringar uppger psykosomatiska besvär*, Folkhälsomyndigheten, 2018
9. *De aktiva och de inaktiva*, Centrum för idrottsforskning, 2018
10. *Leading the IoT*, Gartner, 2017

KAMPEN MOT ANTIBIOTIKARESISTENS

1. *Key facts Cancer*, WHO, 2018
2. *Attributable deaths and disability-adjusted life-years caused by infections with antibiotic-resistant bacteria in the EU and the European Economic Area in 2015: a population-level modelling analysis*, The Lancet Infectious Diseases, 2018
3. *Antibiotikaresistens, Läkare utan gränser*, 2018
4. *Antibiotikaresistens och miljöpåverkan i fokus i ny EU-lag*, Jordbruksverket 2018.
5. *Cellular hysteresis as a principle to maximize the efficacy of antibiotic therapy*, PNAS, 2018
6. *Nya antibiotika från mikroorganismer*, Sveriges Lantbruksuniversitet, 2018
7. *Ny klass av antibiotika på gång*, Sveriges Radio, 2018
8. *Läkemedel i miljön*, Naturvårdsverket, 2018
9. *Framtida kostnader för antibiotikaresistens*, Folkhälsomyndigheten, 2018



TRENDSPANING: TARMFLORANS TIDSEPOK

1. *How good bacteria can keep a gut healthy*, Immunity, 2018
2. *Din tarmflora påverkar hur du mår*, Forskning.se, 2018
3. ICAs och Novus hälsostudie, 2019
4. *Tarmfloran kan producera ämnen som bidrar till diabetes*, Sahlgrenska akademien, 2018

INTERVJUADE EXPERTER

ALINE SANTA IZABEL, grundare,
Synbiotic Kitchen

ANDREAS GUNRUP, handlare,
ICA Kvantum Sannegården

ANETTE SÄFHOLM, vd, Gedea Biotech

ANNICA SVEDBERG, Farmaci- och
kvalitetschef, Apotek Hjärtat

BJÖRN OLSEN, professor, Uppsala universitet

BJÖRN RÖNNERSTRAND, forskare, Centrum
för antibiotikaresistensforskning
(CARE), Göteborgs universitet

CARLA HAMMOND, grundare,
Be Time Meditation

CHRISTINA KARLSSON, chefsdietist, ICA

CHRISTOPHER SLIM, medgrundare, Nicoya

DANIEL BERLIN, teknikansvarig,
Camano Care

DAVID WATERS, vd, Community Servings

DAVID ÅSMAN, affärsutvecklingschef
Europa, Lifesum

DEVON WHITE, grundare, Field

ELISABETH ROTHENBERG, biträdande
professor, Kristianstads högskola

EMELIE HANSSON, Hållbarhetsstrateg
CR-strategi & -utveckling, ICA

EMMY HEDELL, handlare, ICA Maxi Borås

GRAEME MOFFAT, chef för
forskningsenheten, Muse

GÖRAN KECKLUND, professor,
Stressforskningsinstitutet

JEROEN TAS, innovations- och strategichef,
Philips

JOHAN CARSTENS-SÖDERSTRAND,
universitetsadjunkt, Örebro universitet,
och psykolog

KARIN ERIKSSON, enhetschef, Vinnova

LAUREN LOVATT, grundare,
Feed Your Mind Candy

LINA SVANBERG, forskare, Rise

MAGNUS WIKSTRÖM, handlare,
ICA Supermarket Matfors

MAI-LIS HELLENIUS, professor,
Karolinska Institutet

MARIANNE LARSSON, chef,
Healthtech Nordic

MOA SUNDBERG, stadsmiljöstrateg,
Helsingborg stad

NANCY PEDERSEN, professor,
Karolinska Institutet

NAOMI IMATOME-YUN, kommunikationschef,
Blue Zones Project

NIINA VENHO, vd, Moodmetric

OLLE LUNDBERG, professor,
Stockholms universitet

OYTUN YILDIRIMDEMIR, grundare Eatit

PATRIK NYGREN, handlare,
ICA Kvantum Örnsköldsvik

PAUL MILLER, forskningsansvarig, Synlogic

PAULA FRÖSELL, Leg. dietist och ansvarig
för Hälsa, Mat och Måltider ICA

PERNILLA SANDVIK, doktor i kostvetenskap,
Uppsala universitet

PETER SALMI, utredare, Socialstyrelsen

PETRA SOMMARLUND, projektledare, Rise

PIA SVEDBERG, forskare, Karolinska Institutet

RACHAEL A. DONALDS, grundare, Biosay

ROBERT CAESAR, docent, Wallenberg-
laboratoriet, Göteborgs universitet

SAM POLK, grundare, Everytable

SANDRA WINTER, forskningschef,
Well for Life, Stanford

SARAY BENTLEY, grundare, Made in Hackney

SVEN BREMBERG, docent,
Karolinska Institutet

SVEN NYGREN, grundare, Serenbe

RAPPORTANSVARIG ICA:

Ann-Katrin Tottie

KONCEPT OCH PROJEKTLEDNING:

Johan Åkesson, Sprillo

REDAKTÖR OCH RESEARCH:

Jonna Dagliden Hunt, Sprillo

PROJEKTLEDARE ICA:

Lieselott Liljevik

FORM/AD: Magda Lipka Falck,

Designkontoret Silver

ILLUSTRATIONER: William

Sörqvist, Cécile Hallberg
och Rebecca Berg-Olsson



TACK!

LÄS MER OM ICAS HÅLLBARHETSARBETE
FÖR EN GOD MORGONDAG PÅ
WWW.ICA.SE/EN-GOD-MORGONDAG/

FÖR EN GOD
MORGONDAG

ICA