

Merkostnader för tre specialkost 2010

Fettreducerad-, glutenfri-
och komjölkspoteinfri kost

2010:1 Merkostnader för tre specialkostnader 2010
Reviderad
Konsumentverket 2010

Sammanfattning

Det finns många människor som drabbas av sjukdomar och sjukdomssymptom som gör att man måste undvika vissa livsmedel. Man är alltså hänvisad till att äta specialkost. Konsumentverket gör beräkningar av hur mycket dyrare det kan vara i jämförelse med den kost som man normalt äter för att täcka sitt näringsbehov enligt de svenska näringsrekommendationerna från Livsmedelsverket (SNR 2005). Kostnaderna bygger på en fyra veckors matsedel framtagen av Konsumentverket, den så kallade ”Matkorgen”.

Konsumentverket gjorde under våren 2007 en översyn och revidering av tidigare beräkningar av specialkost, utifrån de ovan nämnda näringsrekommendationerna. I samarbete med dietistenheten vid Karolinska Universitetssjukhuset har specialkostmatsedlar utarbetats och anpassats till Matkorgens fyra veckors matsedel. Specialkost som medför en merkostnad i förhållande till Matkorgens matsedel är främst glutenfri- och komjölksproteinfri kost samt till viss del fettreducerad kost. I enlighet med Livsmedelsverkets näringsrekommendationer utgår beräkningarna för vuxna ifrån energibehovet vid stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden. För barn är beräkningar gjorda utifrån Livsmedelsverkets referensvärden av olika åldrars energibehov. Beräkningarna är schabloniserade. Det kan därför finnas behov av att göra justeringar för enskilda individer med en mer komplex specialkost och för dem som har en högre fysisk aktivitet. Schablonerna, som avser livsmedelskostnad för en person, behöver ofta kompletteras för att ge en rättvisande bild av den faktiska merkostnaden för hela hushållet.

Glutenfri kost är dyrast och har en merkostnad per år på 3 530 kronor för kvinnor, 4 100 kronor för män och 2 615 kronor för barn. Beräkningen för barn är ett genomsnitt för åldrarna 2-9 år.

Merkostnaden för komjölksproteinfri kost kan variera mycket och det krävs en individuell bedömning av hur mjölkprodukter kan ersättas. Därför måste en beräkning göras av den faktiska kostnaden som hushållet har för mjölkersättning innan någon merkostnad kan räknas ut. Exempel på detta ges under rubriken komjölkfri kost.

Den fettreducerade kosten beräknas endast för vuxna och har den lägsta merkostnaden, 240 kronor för kvinnor och 540 kronor för män per år. Beloppen inkluderar inte eventuella kostnader för behov av näringslösningar/drycker. I denna rapport redovisas endast generellt beräknade merkostnader, därför ***måste en individuell bedömning göras i varje enskilt fall.***

Innehållsförteckning

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Sammanfattning | 2 |
| Innehållsförteckning..... | 3 |
| Inledning | 4 |
| Syfte | 5 |
| Metod | 5 |
| Bakgrund till beräkningarna..... | 5 |
| Generella merkostnader för specialkost | 6 |
| Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet..... | 6 |
| Hushållets storlek påverkar kostnaden..... | 6 |
| Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet..... | 6 |
| Mer tid..... | 7 |
| Övriga specialkost..... | 7 |
| Olika åldersgrupper och andra energinivåer | 7 |
| Utdrag ur ”Svenska Näringsrekommendationer” | 8 |
| Merkostnadsberäkningar | 10 |
| Matkorgen ”normalkost” matsedel | 11 |
| Fettreducerad kost | 15 |
| Förändringar mellan åren 2005 och 2007 av merkostnadsberäkningarna för fettreducerad kost | 16 |
| Fettreducerad matsedel | 19 |
| Kostnadstabell fettreducerad kost för vuxna..... | 23 |
| Glutenfri kost | 24 |
| Glutenfri matsedel..... | 26 |
| Kostnadstabell glutenfri kost för vuxna..... | 30 |
| Kostnadstabell glutenfri kost för barn..... | 31 |
| Komjölksproteinfri kost | 32 |
| Komjölksproteinfri matsedel..... | 35 |
| Kostnadstabell komjölksproteinfri kost för vuxna..... | 39 |
| Kostnadstabell komjölksproteinfri kost för barn | 40 |
| Analys och Slutsatser | 41 |
| Källförteckning | 42 |

Inledning

Att vara överkänslig mot något livsmedel eller vara tvungen att äta specialkost på grund av sjukdom innebär extra utgifter för hushållet. Konsumentverket gör beräkningar av merkostnader för glutenfri- komjölkspoteinfri- och fettreducerad kost. Beräkningarna används som en hjälp av den som skall beskriva sitt hushålls merkostnader då specialkost är en del av behandlingen av en sjukdom. Kommunala budget- och skuldrådgivare, konsumentvägledare, Försäkringskassor, Socialkontor m.fl. använder sig av verkets merkostnadsberäkningar vid beslut om bidrag och ersättningar.

Kostnadsberäkningarna i rapporten redovisas dels som allmänna kommentarer, dels i form av merkostnadsschabloner. De undersökta specialkosterna är vanliga och möjliga att schablonisera. Schablonerna, som avser livsmedelskostnad för en person, behöver ofta kompletteras för att ge en rättvisande bild av den faktiska merkostnaden för hushållet. När en eller flera medlemmar av hushållet behöver följa en specialkost, påverkas ofta hela hushållet. Schablonen kan också behöva justeras när individuella förutsättningar skiljer sig väsentligt från de förutsättningar som schablonen är baserad på.

Merkostnadsberäkningar för äggfri kost och laktosfri/laktosreducerad kost har sedan tidigare år utgått, då de inte visade några större skillnader i kostnader mot ”normalkost”.

Det är svårt att schablonisera merkostnader för livsmedel vid laktosintolerans eftersom mängden laktos som accepteras är individuell. Vid laktos-**reducerad** kost måste mjölk och filprodukter begränsas. I vissa fall kan laktos tolereras till en viss del (laktosreducerad kost) och då är rekommendationen att man använder sig av laktosfri eller låglaktos mjölk. Fermenterade/syrade produkter som fil och yoghurt har en lägre laktoshalt än mjölk och tolereras vanligen bättre. Hårdost, smör och margarin innehåller mycket små mängder laktos och tolereras vanligen av den som är laktosintolerant (Johansson, 2004). Vid **svårare** laktosintolerans (laktosfri kost) kan man använda sig av schablonen för komjölkallergi eftersom denna kost inte heller innehåller någon laktos.

Syfte

Rapportens syfte är att beräkna vilka merkostnader specialkost kan medföra, i förhållande till verkets Matkorg som är en ”normalkost” beräknad utifrån de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005).

Metod

Utgångspunkten för beräkningarna har varit Livsmedelsverkets matsedel SNÖ (De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel, rapport 1-2003). För näringsvärdesberäkning och livsmedelsbehov har ett kostplaneringssystem använts. Urvalet av specialkost som beräknats har gjorts efter kontakter med dietister och patientorganisationer. Hänsyn har också tagits till vilka specialkost som Konsumentverket oftast får frågor om. Urvalet innebär inte någon värdering av merkostnader för specialkost som vi inte undersökt.

Vid beräkningar av livsmedelskostnader har vi utgått från den senaste prismätningen som genomfördes under våren 2009. Kostnadsbeloppen för 2010 har i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB) och Konjunkturinstitutet (KI) räknats om med delkonsumentprisindex samt med en prognos för prisutvecklingen under 2010.

Bakgrund till beräkningarna

Konsumentverket gör beräkningar av skäliga levnadskostnader för nio vanliga utgiftsposter i hushållen. I dessa ingår olika varor och tjänster som hushållen behöver för att kunna leva på en rimlig nivå och klara vardagen i vårt samhälle. Livsmedel är en av de nio utgiftsposterna som kostnadsberäknas. Kostnaderna bygger på en fyra veckors matsedel (Matkorgen) som utgår från Livsmedelsverkets rapport ”De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel”, SNÖ (Livsmedelsverket, 2003). Under senare delen av år 2004 antogs nya nordiska näringsrekommendationer (NNR 2004) och därefter fastställdes de nya svenska näringsrekommendationerna under 2005 (SNR 2005). Dessa rekommendationer ligger till grund för våra matsedelsberäkningar.

Matkorgens matsedel bygger på vanlig mat som är näringsriktig, varierad och prisvärd. Matsedeln omfattar frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål. Matsedeln består av en blandning av färdiglagad mat och hemlagad mat. Exempel på färdiglagad mat som ingår är köttbullar, kåldolmar, fiskpinnar och ärtsoppa. Allt bröd som ingår i matsedeln köps. Exempel på maträtter som tillagas från råvaror är fiskgratäng, köttfärssås och grytor. Några beräkningar för merkostnader på grund av

sjukdom eller handikapp ingår inte i Matkorgens skäligen kostnader. Tillsammans med dietistenheten vid Karolinska universitetssjukhuset har de tre specialkostmatsedlarna i denna rapport utarbetats och anpassats utifrån Matkorgens matsedel.

Generella merkostnader för specialkost

För den som behöver specialkost finns det mindre möjligheter att handla ekonomiskt än för dem som kan välja ur hela varuutbudet. De livsmedel som uppfyller specialkosternas krav hör oftast till de dyrare inom produktgruppen och tillfälliga prissänkningar förekommer inte lika ofta.

Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet

I vår matsedel ingår en del charkuterier med begränsad hållbarhet. Det kan vara billigare för hushållet att hela familjen äter en dyrare leverpastej än att köpa två olika, om detta leder till ett större svinn. Dessutom kan det finnas sociala skäl för att inte särbehandla ett barn mer än vad som är absolut nödvändigt. Om den som måste äta specialkost inte själv kan ta ansvar för att välja rätt förpackning finns det även hälsoskäl, som talar för att ha en enda typ av livsmedlet tillgängligt.

Hushållets storlek påverkar kostnaden

De förpackningsstorlekar som ingår i Matkorgen och som i första hand valts i specialkosterna är anpassade för ett hushåll med fyra personer. De flesta livsmedel som ingår i specialkosterna är "vanliga livsmedel". För enpersonshushåll beräknas kostnaden öka med ca 100 kr/månad för köp av småförpackningar då det sällan finns storförpackningar av specialprodukter i butik.

Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet

Konsumentverkets kostnadsberäkningar omfattar mat för en månad där all mat lagas i hemmet. En specialkost kan förorsaka speciella problem vid måltider utanför hemmet. Vuxna som är hänvisade till personalrestauranger o dyl. kan vara tvungna att välja bland dyrare á la carte -rätter i stället för ordinarie "dagens rätt"-alternativ. För barn krävs många gånger specialarrangemang hemifrån i samband med måltider i förskola och skola. Över huvud taget kräver ett barn som behöver specialkost åtminstone under vissa perioder mer tillsyn än barn som kan äta all sorts mat. I verkets beräkningar ingår inte livsmedelskostnader för högtidsdagar.

Livsmedelsanvisning och andra ersättningar för vissa specialkostvaror

I Sverige finns för närvarande både nationella och kommunala system som berör hushållens kostnader för specialkost. Konsumentverkets schabloner för merkostnad bygger på att alla livsmedel köps i vanliga butiker. En jämförelse görs i tabeller mellan kostnaderna för normalkost (Matkorgen) och respektive specialkost. Jämförelserna är uppdelade i olika livsmedelsgrupper.

Schablonerna kan justeras för dem som får vissa livsmedel på annat sätt, till exempel genom livsmedelsanvisning till fast pris. Vid en sådan justering måste man ta hänsyn till att merkostnader ofta finns i fler livsmedelsgrupper än den som berörs av anvisningen, och att det i en livsmedelsgrupp kan ingå både ”vanliga” livsmedel och speciallivsmedel. I den glutenfria kosten har vi redovisat hur stor andel av spannmålsposten som består av ”vanliga livsmedel” respektive speciallivsmedel.

Mer tid

Vid jämförelsen med Matkorgen måste också tidsaspekter uppmärksammas. Maten tar mer tid i anspråk för hushåll med specialkost. Specialkost för ofta med sig att mer tid och pengar måste läggas på maten. Konsumentverket har i nuläget inte tagit fram några schabloner för mertid. En del uppgifter är svåra att schablonisera, mertid för matinköp påverkas till exempel av var man bor och vilket utbud som finns lätt tillgängligt. Av resursskäl har vi inte utrett frågan om vissa mertidsuppgifter skulle kunna schabloniseras.

Övriga specialkost

Vid beräkningar av merkostnader vid specialkost som inte undersökts i denna rapport kan Konsumentverkets Matkorg utgöra en bas för jämförelsen. Kostnaderna för respektive specialkost måste sedan uppskattas från fall till fall. Det kan underlätta beräkningen att notera vilka livsmedelsgrupper som särskilt påverkas. Kostnaden för en livsmedelsgrupp påverkas både av om speciella krav måste ställas på enskilda produkter, och om livsmedelsgruppen utgör en större eller mindre andel av den totala kosten jämfört med Matkorgen.

Olika åldersgrupper och andra energinivåer

I rapporten presenteras merkostnader för en kvinna, en man och ett barn 2-9 år gammalt. Matsedeln är densamma med undantag för drycker. Mjölk, vatten, mjölkchoklad och läsk förekommer i matsedeln för barn och motsvaras av mjölk, vatten, lättöl, cider, kaffe och te för de vuxna. En schabloniserad merkostnad för åldrar/energinivåer som inte finns med i våra tabeller beräknas på följande sätt:

- Bestäm om schablonen för barn eller vuxen ligger närmast till hands att använda.
- Räkna ut merkostnaden per energienhet (kr/kJ alternativt kr/kcal) i den grupp som ligger närmast (barn, kvinna, man). Uppgifterna hämtas ur de tabeller som jämför kostnaderna för Matkorg och respektive specialkost.
- Multiplicera merkostnaden per energienhet med den energinivå som är aktuell för den grupp/person man vill ta fram merkostnaden för, se tabell på sidan 10.

- Obs! Energi beräknas här i Megajoule (MJ). 1 MJ = 1 000 kJ (kilojoule) och en kcal motsvaras av 4,184 kJ.

Exempel på justering av schablon för pojke 12 år med glutenfri kost:

- 1) Utgå ifrån barnmatsedeln
- 2) Vid energinivån 6,5 MJ (barn 2-9år) är merkostnaden 2 615 kr/år enligt tabell sid 31.
Det vill säga $2\ 615\ \text{kr}/6,5\ \text{MJ} = 402\ \text{kr per MJ och år}$.
- 3) Enligt Svenska Näringsrekommendationer anges medelintaget för en 12-årig pojke vara 9,8 MJ.
Energinivån 9,8 MJ kan då beräknas medföra en merkostnad på $402 \times 9,8 = 3\ 940\ \text{kr/år}$.

Utdrag ur "Svenska Näringsrekommendationer"

Tabell 4. Referensvärden för energiintag för grupper av vuxna med stillasittande och aktiv livsstil^a

| Kön/ålder ^f | Kropps-vikt ^b Kg | REE ^c MJ/dag | Stillasittande | Aktiv |
|------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden (PAL ^d =1,6) | Stillasittande arbete och regelbunden fysisk aktivitet på fritiden ^e (PAL ^d =1,8) |
| | | | MJ/dag | MJ/dag |
| Kvinnor | | | | |
| 18-30 | 62 | 5,9 | 9,4 | 10,7 |
| 31-60 | 63 | 5,8 | 9,2 | 10,4 |
| 61-74 | 63 | 5,3 | 8,5 | 9,5 |
| ≥75 | 62 | 5,1 | 8,2 | 9,3 |
| Män | | | | |
| 18-30 | 76 | 7,7 | 12,3 | 13,8 |
| 31-60 | 77 | 7,4 | 11,8 | 13,3 |
| 61-74 | 74 | 6,6 | 10,6 | 12,0 |
| ≥75 | 73 | 6,0 | 9,6 | 10,8 |

^a Dessa skattningar innefattar ett stort medelfel (SE) beroende på mätfel i skattningen av både REE och PAL. Värden bör därför enbart användas på gruppnivå.

^b Avrundade värden. De beräknade referensvikterna är baserade på viktuppgifter från populationer i Danmark, Sverige och Finland, med justering för individer med BMI utanför BMI 18,5-25. Värdena i tabellen är därmed beräkningar som förutsätter att all individer är normalviktiga.

^c REE = vilomsättningen (resting energy expenditure).

^d PAL = fysisk aktivitetsnivå (physical activity level); den totala energiförbrukningen dividerad med basalmetabolismen (BMR).

^e Motsvarar en energiförbrukning vid 60 minuters rask promenad dagligen.

^f Under graviditeten ökar energibehovet. För en kvinna med BMI på 18,5-25 före graviditeten är en genomsnittlig ökning av energiintaget på 0,35 MJ/d, 1,2 MJ/d och 2 MJ/d under de tre trimesterna lämpligt. Vid fullständig amning ökar energibehovet med 2,1 MJ/d för referenskvinnan.

Tabell 5. Referensvärden för energiintag hos grupper av barn och ungdomar

| Ålder år | Medelvikt ^a kg | Uppskattat energibehov ^b MJ/d |
|-------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| 6-11 mån | 9,1 | 3,2 |
| 12-23 mån | 11,6 | 4,1 |
| 2-5 | 16,1 | 5,3 |
| 6-9 | 25,2 | 7,7 |
| Flickor | | |
| 10-13 | 38,3 | 8,6 |
| 14-17 | 53,5 | 9,6 |
| Pojkar | | |
| 10-13 | 37,5 | 9,8 |
| 14-17 | 57,0 | 12,3 |

^a Uppgifter om kroppsvikter för barn 0-5 år baseras främst på genomsnittliga referensvärden från Danmark, Finland, Norge och Sverige. Nyare data för skolbarn visar en ökning i vikt i relation till längd och på ökad prevalens av övervikt. Värden för åldersgruppen 6-17 år baseras därför på medelvärden från 1973-1977.

^b Värden för barn 10-17 år baseras på PAL 1,75/1,80 för pojkar och 1,65/1,70 för flickor (SLV, 2005).

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Barn och ungdomar

Minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag som kan delas upp i kortare intervaller, och som bör vara så varierande som möjligt.

Vuxna

Minst 30 minuter fysisk aktivitet per dag utöver vanlig daglig rörelse. Aktiviteterna kan delas upp i kortare intervaller under dagen. För att förebygga viktökning kan ytterligare fysisk aktivitet behövas, och omfatta totalt ca 60 minuter per dag.

Merkostnadsberäkningar

Matkorgens matsedel har förändrats till specialkostmatsedlar. Enstaka livsmedel har därmed bytts ut. I den komjolkproteinfria matsedeln tillagas exempelvis pannkakor med mjölkersättningsprodukt. Den glutenfria kosten innehåller havregrynsgröt som tillagas av ”Ren Havre” från Semper, som är en specialprodukt och som inte kan jämföras med vanlig havre. Varianter av industrilagade rätter och sammansatta livsmedel har valts som (enligt ingrediensförteckningen) fyller de krav respektive specialkost ställer. När en maträtt inte har kunnat anpassas, har den ersatts med en rätt som i möjligaste mån motsvarar den utbytta rätten, både ur närings- och bekvämlighetssynpunkt.

Matkorgen "normalkost" matsedel

Frukost: Havregrynsgröt med äppelmos alt. filmjök med flingor alt. mjölkdryck, smörgås/ar med pålägg, juice alt. frukt och/ eller grönsak

Mellanmål 2-3 per dag: Dryck (kaffe/the, mjölk), smörgås (alt. smörgåskex) med och utan pålägg, och/eller frukt. Några gånger i månaden kaffebröd eller en mindre mängd godis och chips.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna ca 2ggr per vecka annan energigivande dryck som lättöl, cider eller läsk. För barn läsk vid några tillfällen under fyra veckor.

Vecka 1

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Strömmingslåda med matlagingsgrädde och senap, kokt potatis, rivna morötter Bröd med smörgåsmargarin | Spagetti, köttfärsröra, riven parmesanost, tomat Bröd med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Korv Stroganoff, ris, broccoli Bröd med smörgåsmargarin | <u>Fiskbullar, hummersås</u> , kokt potatis, gröna ärtor Bröd med smörgåsmargarin Frukt |
| Torsdag | Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | <u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot Pannkaka med sylt Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | Pasta, tomat- och paprikasås, fetaost, svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett |
| Lördag | Rökt skinka, <u>potatissallad</u> , gröna bönor och vinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt | <u>Tacos</u> med köttfärs, bönor och grönsaker, ris |
| Söndag | <u>Rösti</u> med smält ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin | Burgundisk köttgryta, couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin Fruktsallad |

Vecka 2

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Vegetarisk lasagne, röda bönor, lök, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Kokt fisk med ägg och persiljesås, kokt potatis, morotssallad Bröd med smörgåsmargarin | <u>Hamburgare med bröd</u> , <u>potatisklyftor</u> , lök, tomat, dressing, ketchup, ost |
| Onsdag | Raggmunk, lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt | Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Fläskkotlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Kokt korv, potatismos, senap, ketchup, broccoli Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | Indisk soppa med röda linser och potatis Bröd med smörgåsmargarin Ugnsstekt äpple med hackad mandel och glass | Ugnsstekt lax, stuvad spenat, potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd med smörgåsmargarin |
| Lördag | Smörgåsar med pålägg, tomat, paprika Lättfruktsyoghurt, frukt | Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé Bröd, smörgåsmargarin Digestivekex med dessertost |
| Söndag | Smörgåsar med tomat och keso resp makrill i tomatsås Frukt | Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås Bröd |

Vecka 3

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Pepparrotskött med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Pasta med köttfärsås, sallat och gurka med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Bönsoppa Bröd med pålägg Frukt | <u>Fiskpinnar</u> , gräddfilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Korvgryta med potatis och rotsaker, senap Bröd med smörgåsmargarin Frukt | Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Kassler med spenat i matlagningsgrädde och sambal oelek, kokt potatis Bröd med smörgåsmargarin | Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | <u>Mandelfisk</u> , kokt potatis, broccoli Bröd med smörgåsmargarin | Kycklinggryta med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett |
| Lördag | <u>Pizza</u> , vitkål, vinägrett | Entrecote, helstekt lök, <u>bearnaisesås</u> , klyftpotatis, gröna bönor Fruktsallad med glass |
| Söndag | Mjök med flingor, bröd med pålägg Frukt | Sauterade räkor med squash, lök och paprika, tomat, pasta Bröd med pålägg |

Vecka 4

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Stuvade makaroner, stekt korv, senap, ketchup Bröd med smörgåsmargarin | <u>Köttbullar</u> , kokt potatis, <u>brunsås</u> , lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | <u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | <u>Kåldolmar</u> , kokt potatis, <u>brunsås</u> , lingonsylt Bröd med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Grönsakssoppa Bröd med köttpålägg Äppelpaj med <u>vaniljsås</u> | Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita | Pasta, spenat- och ostsås kassler, tomat, purjolök med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin |
| Lördag | Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med pålägg och grönsak | Avokado m gräddfil och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, sky med matlagingsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika Bröd med smörgåsmargarin |
| Söndag | Pasta med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett | Ugnsstekt rödspättefilé, gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med vaniljglass |

Fettreducerad kost

Den fettreducerade kosten har utvecklats speciellt för personer där sista delen av tunntarmen har opererats bort eller där nedre delen av tunntarmen (distala ileum) är inflammerad och gallsaltsomsättningen rubbad. Detta kan exempelvis vara orsakat av Crohns sjukdom (en kroniskt förlöpande tarmsjukdom av okänd orsak) eller cancer. Fettreducerad kost rekommenderas även vid pseudoobstruktion (falsk tarmvred).

Personer som ordineras fettreducerad kost har ofta genomgått en eller flera tarmoperationer. Fettreducerad kost används i dessa fall för att behandla diarréproblem. När nedre delen av tunntarmen inte fungerar kan gallsalter inte tas upp i normal utsträckning. Gallsalterna når tjocktarmen, liksom efter en tid även fett. Tjocktarmen påverkas bland annat så att vatten inte tas upp i tillräcklig omfattning. När fettet passerar tjocktarmen uppstår även fettdiarréer. Fettreducerad kost kan avsevärt reducera avföringsfrekvensen och förbättra upptaget av magnesium och kalcium. Fettreducerad kost bidrar också till att förhindra uppkomsten av njursten. Det medför stora förändringar att gå över från en ”vanlig” kost till en fettreducerad specialkost. En dietist ska alltid vara inkopplad för att utbilda och följa upp den nya kostregimen.

Korta tarmens syndrom

Vid omfattande operationer inklusive operation av sista delen av tunntarmen med kvarvarande tjocktarm finns behov av fettreducerad kost. Denna grupp av patienter har ett ökat energibehov på grund av att näringen passerar snabbare genom tarmen samt att näringsupptaget är mindre än normalt. Denna grupp av patienter har ofta svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring med den fettreducerade kosten. Patienten får då nutritionsstöd med hjälp av olika näringslösningar, för att upprätthålla optimalt näringsstatus. Nutritionsstöd och olika näringslösningar är inte inräknade i vår matsedel. För detta ges subventioner från landets olika landsting. I vissa fall kan patienten behöva MCT-olja till matlagning.

Observera att en fettreducerad kost inte är lämplig för personer som behöver minska sin vikt eller sänka sitt triglycerid- eller kolesterolvärde.

Källa: Dietistenheten Karolinska universitetssjukhuset, 2007.

Matsedelns sammansättning

Energi- och näringsbehov överensstämmer i stort med SNR. I vår matsedel har mängden fett reducerats till ca 40 gram per dag.

Matfettet har reducerats till ett minimum i matlagningen. Inget eller mycket små mängder lättmargarin används till smörgåsar. Fettet som används har mycket hög halt av essentiella (livsviktiga) fettsyror. Alla mejeriprodukter är magra varianter. Feta kött- och charkuterivaror har uteslutits och ersatts av magert kött och magra köttprodukter. Vissa grönsaker med kraftigt skal, eller långa "trådar" har uteslutits då de kan orsaka problem med stopp i tarmen.

Energiinnehållet har tillgodosetts genom att juicemängden och i vissa fall mängden ris, potatis och pasta har ökats. Tillägg av marmelad, nyponsoppa, saftsoppa och konserverad frukt har också gjorts för att öka energimängden. Bröd ingår i måltiderna. Måltidsdrycker är vatten, lättöl, apelsinjuice och någon gång läsk/cider.

Den fettreducerade kosten finns endast beräknad för vuxna

Förändringar mellan åren 2005 och 2007 av merkostnadsberäkningarna för fettreducerad kost

Inledningsvis kan det nämnas att Konsumentverkets beräkningar gäller åldersgruppen 31- 60 år både i verkets promemoria från 2005 och i 2007 års rapport.

PM 2005

Matsedlarna

Innehållet i matsedeln för normalkosten (Matkorgen) var samma som år 1997. Även den fettreducerade matsedeln var oförändrad från år 1997 (rapport1997:21) och beräknades med ett högre energiintag för alla personer med behov av fettreducerad kost. Det högre energiintaget tillgodosågs helt genom livsmedel i verkets beräkningar.

Energibehoven

Matkorgen (normalkost):

Kvinna 8 500 kJ

Man 11 500 kJ

Fettreducerad matsedel:

Kvinna 12 500 kJ

Man 14 700 kJ

Kostnadsberäkningarna baserades på resultat från prismätning från april 2002, som omräknades med delkonsumentprisindex samt med prognos för prisutveckling under år 2005.

2006

Ingen merkostnadsberäkning för specialkost gjordes för år 2006.

Rapport 2007

Matsedlarna

Ny 4-veckorsmatsedel för Matkorgen (normalkost) är framtagen tillsammans med dietistenheten vid Karolinska universitetssjukhuset. Matsedeln utgår från Livsmedelsverkets rapport ”De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel” (SNÖ). De svenska näringsrekommendationerna från år 2005 (SNR 2005) ligger till grund för beräkningarna. Övervägande delen livsmedel består av magra nyckelhålmärkta produkter.

Samma matsedel som i Matkorgen gäller även för den fettreducerade kosten. Matsedeln har dock anpassats till fettreducerat behov med en fettmängd på ca 40 gram per dag. Magra mejeriprodukter, magra fisk- och köttsorter samt magra charkuteriprodukter ingår i matsedeln. Energiinnehållet har tillgodosetts genom ökad mängd kolhydrater.

Energibehoven

Vid beräkningarna har det i enlighet med de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005) antagits, att man har stillasittande arbete och låg fysisk aktivitet på fritiden. Energibehoven är då för både normalkosten (Matkorgen) och den fettreducerade kosten:

Kvinna 9 200 kJ

Man 11 800 kJ

Enligt information från dietistenheten vid Karolinska universitetssjukhuset (KS) kan personer med ett ökat energi- och näringsbehov få svårt att täcka detta enbart genom maten, eftersom volymen mat blir mycket stor. Matsedeln kan då behöva kompletteras med nutritionsstöd i form av olika näringslösningar/-drycker och livsmedel som t.ex. MCT-olja. Vi har därför efter samråd med KS inte gjort beräkningar för ett högre energibehov. I sådana fall bör en dietist kontaktas.

Kostnadsberäkningarna är baserade på resultat från prismätning i april 2005, omräknade med anpassade delkonsumentprisindex samt med prognos för prisutveckling under 2007.

Konsumentverket gör inga kostnadsberäkningar för näringslösningar/-drycker. Det skiljer mellan landstingen hur mycket detta subventioneras. Är exempelvis subventionen ca 200 kronor per månad och kostnaden för en dryck är 25 kronor kan patienten få ut ca 90 näringsdrycker, som då räcker till 3 drycker per dag i en månad. Kostnaden för detta är egentligen 2 250 kronor.

Sammanfattningsvis gäller för 2007 års beräkningar:

- Normalkosten (Matkorgen) och den fettreducerade kosten är beräknade efter samma energibehov
- Skillnaden mellan normalkostens och den fettreducerade matsedel är inte lika stor som tidigare. I normalkosten ingår nu mer magra produkter och grönsaksrätter.
- Utbudet i butik av både ”naturligt” magra livsmedel och andra typer av light-livsmedel är större än vid beräkning av tidigare normalkost.
- Prisskillnaden mellan feta och magra produkter är i de flesta fall obetydlig.

Fettreducerad matsedel

Frukost: Havregrynsgröt med äppelmos alt. lättfil/lättyoghurt med flingor, alt. *minimjolk*, smörgås/ar, *mager leverpastej/ost 10 %*, *marmelad* juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2-3 per dag: Dryck (kaffe/the, *minimjolk*), smörgås med och utan pålägg (mjukost 4 %, messmör 2%/marmelad) och/eller frukt. Saftsoppa/nyponsoppa. Några gånger i månaden kaffebröd, eller en mindre mängd godis (ej choklad) och snacks, typ salta pinnar.

Måltidsdryck: Vatten, ca 2ggr per vecka annan energigivande dryck, som lättöl, cider, läsk eller juice.

Vecka 1

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Strömmingslåda med senap</i> , kokt potatis, rivna morötter Bröd med <i>lättoast</i> | Spagetti med <i>köttfärsröra</i> , tomat Bröd |
| Tisdag | Omelett med potatis, <i>ost</i> och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd | Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd |
| Onsdag | <i>Mager Korv Stroganoff</i> , ris, broccoli Bröd | <u>Fiskbullar i hummersås</u> , kokt potatis, gröna ärtor Bröd, frukt |
| Torsdag | Fiskgryta med potatis, <i>saffransminifraiche</i> , sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd | <u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot <u>Lättoastkaka</u> med sylt Bröd |
| Fredag | Pasta, tomat- och paprikasås, <i>mager fetaost</i> , svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd | Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett Bröd |
| Lördag | <i>Rökt skinka</i> , <i>hemmagjord potatissallad</i> , gröna bönor Bröd Frukt | <i>Vetetortillas med köttfärs</i> , bönor och grönsaker, ris |
| Söndag | <i>Hemmagjord Rösti</i> med <i>smältost</i> , grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd | <i>Burgundisk köttgryta</i> , couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd Fruksallad |

Vecka 2

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Renskavsgryta med minigrädde ris,</i> vitkål, paprika, vinägrett Bröd | <i>Vegetarisk lasagne,</i> röda bönor, lök, vinägrett Bröd |
| Tisdag | Kokt fisk med <i>ägg och persiljesås,</i> kokt potatis, morotssallad Bröd | <i>Hamburgare med bröd, <u>potatisklyftor,</u></i> lök, tomat, ketchup, |
| Onsdag | <i>Raggmunk, lingonsylt</i> huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd Frukt | Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd |
| Torsdag | Fläskkotlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd | Kokt <i>mager korv, potatismos,</i> senap, ketchup, broccoli Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | Indisk soppa med röda linser och potatis Bröd Ugnsstekt äpple med hackad mandel och <i>glass</i> | Ugnsstekt lax, <i>stuvad spenat,</i> potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd |
| Lördag | Smörgåsar m rökt korv, mjukost, tomat, paprika Lättfruktyoghurt, frukt | Lammstek, sky, <i>potatisgratäng,</i> gröna bönor, gelé Bröd med smörgåsmargarin <i>Cream cracker med lättdessertost</i> |
| Söndag | Smörgåsar med tomat o keso, makrill i tomatsås Frukt | Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås Bröd <i>Konserverad persika</i> |

Vecka 3

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Pepparrotskött med morot, purjo och kokt potatis, vitkål, vinägrett Bröd | Pasta med <i>köttfärssås</i> , sallat och gurka med vinägrett Bröd |
| Tisdag | Bönsoppa Bröd med <i>färskost</i> Frukt | Fiskpinnar, <i>minifraichesås</i> , broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd <i>Konserverad ananas</i> |
| Onsdag | <i>Korvgryta</i> med potatis och rotsaker, senap Bröd med smörgåsmargarin Frukt | Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd |
| Torsdag | <i>Kassler med spenat i minigrädde och sambal oelek</i> , kokt potatis Bröd med smörgåsmargarin | <i>Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg</i> Bröd med smörgåsmargarin |
| Fredag | <u>Mandelfisk</u> , kokt potatis, broccoli Bröd | Kycklinggryta med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett <i>Konserverad persika</i> |
| Lördag | <i>Hemlagad pizza</i> , vitkål, vinägrett | <i>Rostbiff</i> , helstekt lök, <i>minibearnaisesås</i> klyftpotatis, gröna bönor Fruktsallad med <i>glass</i> |
| Söndag | <i>Minimjök</i> med cornflakes, bröd med messmör, banan Frukt | Sauterade räkor med squash, lök och paprika, <i>tomatsås</i> , pasta Bröd <i>Konserverad persika</i> |

Vecka 4

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Stuvade makaroner, stekt korv,</i> senap, ketchup Bröd | Köttbullar, kokt potatis, <i>brunsås</i> , lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd smörgåsmargarin <i>Konserverad ananas</i> |
| Tisdag | <i>Biff stroganoff</i> , ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd | <u><i>Blodpudding</i></u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd smörgåsmargarin |
| Onsdag | <i>Laxpudding</i> , dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd | <u><i>Kåldolmar</i></u> , kokt potatis, <i>brunsås</i> , lingonsylt Bröd <i>Konserverad persika</i> |
| Torsdag | Grönsakssoppa Bröd med <i>köttpålägg</i> <i>Ugnstekt äpple</i> med <u>vaniljsås</u> | Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd |
| Fredag | Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita | Pasta, <i>spenat- och lättostsås m kassler</i> , tomat o purjolök med vinägrett Bröd |
| Lördag | Lättyoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med <i>pålägg</i> och grönsak | <i>Avokado med kaviar</i> <i>Fläskfilé m lök, äpple, sky och</i> <i>minigrädde</i> kokt potatis, sallad, paprika Bröd |
| Söndag | Pasta med <i>hemmagjord broccolisås</i> , sallat med röda bönor, vinägrett Bröd <i>Konserverad ananas</i> | <i>Ugnstekt rödspättefilé</i> , kall citronsås, kokt potatis, gröna bönor, tomat <i>Hallon, blåbär med vaniljglass</i> |

Kostnadstabell fettreducerad kost för vuxna

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för
fettreducerad kost

| Livsmedelsgrupper | Kvinna (9 200 kJ = 9,2 MJ) | | | | Man (11 800 kJ = 11,8 MJ) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|------------|---------------|------------|----------------------------------|------------|---------------|------------|
| | Matkorg | | Fettreducerad | | Matkorg | | Fettreducerad | |
| | kr | % | kr | % | kr | % | kr | % |
| Grönsak/rotfr/pot. | 209 | 100 | 195 | 93 | 262 | 100 | 244 | 93 |
| Frukt och bär | 211 | 100 | 269 | 127 | 283 | 100 | 356 | 126 |
| Mejeri, ägg | 176 | 100 | 206 | 117 | 224 | 100 | 264 | 118 |
| Matfett | 30 | 100 | 10 | 33 | 38 | 100 | 11 | 29 |
| Kött och chark | 314 | 100 | 324 | 103 | 378 | 100 | 396 | 105 |
| Fisk | 145 | 100 | 134 | 92 | 192 | 100 | 177 | 92 |
| Ris o spannmål | 56 | 100 | 59 | 105 | 75 | 100 | 79 | 105 |
| Bröd, matbröd | 132 | 100 | 136 | 103 | 160 | 100 | 164 | 103 |
| Bröd, kaffebröd | 32 | 100 | 15 | 47 | 35 | 100 | 16 | 46 |
| Kaffe/te/choklad | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 |
| Öl, läsk | 35 | 100 | 48 | 137 | 50 | 100 | 70 | 140 |
| Godis, chips | 30 | 100 | 24 | 80 | 46 | 100 | 44 | 96 |
| Övrigt | 118 | 100 | 88 | 75 | 145 | 100 | 114 | 79 |
| Summa en månad | 1 543 | 100 | 1563 | 101 | 1 945 | 100 | 1990 | 102 |
| Summa per år | 18 516 | | 18 756 | | 23 340 | | 23 880 | |
| Merkostnad per år | | | 240 | | | | 540 | |

Merkostnaden avrundad till närmast 5-tal kronor

Glutenfri kost

Glutenfri kost används som behandling för tarmsjukdomen celiaki. Celiaki är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna i Sverige. Man räknar med att 1 av 100 svenskar har celiaki, glutenintolerans. Celiaki är en tarmsjukdom som orsakas av överkänslighet mot gluten. Gluten finns i sädeslagen korn, vete, råg och havre*. Gluten består av två proteindelar, glutenin och gliadin, som tillsammans ger mjöl dess bakegenskaper. Den skadliga faktorn finns i gliadinet.

Vid celiaki ger gluten en skada på tarmluddet i tunntarmen. Tarmluddet försvinner helt eller delvis och näringsupptaget från födan försämras. Behandlingen består i att patienten ordineras glutenfri kost, varvid tunntarmslemhinnan normaliseras. Den glutenfria behandlingen är livslång, även om man inte har några symtom från magtarmkanalen. Celiaki som inte kostbehandlas ger en fortsatt skada på tarmluddet och kan innebära en ökad risk för lymfom i tunntarmen.

* Långtidsstudier visar att vuxna som har celiaki kan låta havre ingå i kosten, utan att tarmluddet skadas. Detta beror på att havre inte innehåller samma sorts gluten som de andra sädeslagen.

De glutenfria produkterna delas in i naturligt fria från gluten, och glutenfria produkter från vilka gluten har avlägsnats. När vete, korn och råg tas bort ur kosten försvinner en viktig kostfiberkälla. För att få i sig fibrer kan man tillsätta betfibrer, potatisfibrer, psylliumfröskal och bovetekross. Bra fiberkällor är också frukt, bär och grönsaker.

Glutenfri kost kan även användas vid hudsjukdomen dermatitis herpetiformis, som ger en slemhinneförändring i tarmen av samma typ som celiaki. Efter en längre tids behandling med glutenfri kost kan hudförändringarna försvinna eller bli mindre och kräver mindre medicinsk behandling.

Vid nyupptäckt och vid obehandlad celiaki kan man ha för lite av enzymet laktas, som bryter ner laktos (mjölksocker). Laktas finns normalt i tarmluddet i tunntarmen. Den initiala laktosöverkänsligheten brukar försvinna när tarmluddet återkommer vid behandling av celiaki, och det går bra att åter använda laktosinnehållande mjölkprodukter.

Källa: Dietistenheten Karolinska universitetssjukhuset, 2007

Då den glutenfria kosten är avsedd för livslång behandling har vi inte uteslutit mjölk i våra kostnadsberäkningar men varit ganska restriktiva.

Speciallivsmedlens andel av de olika livsmedelsgrupperna:

Allt bröd i den glutenfria kosten är speciallivsmedel.

Spannmålsgruppen innehåller ett fåtal "vanliga livsmedel" men består till största delen av speciallivsmedel som glutenfri - ren havre, -cornflakes, -müsli och glutenfri mix.

I nedanstående tabell redovisas hur stor del av spannmålsposten som består av speciallivsmedel. Kostnaden bygger på att varorna köps i vanlig livsmedelsbutik.

| Glutenfri kost | Kvinna | Man | Barn |
|-----------------------------------|---------------|------------|-------------|
| Spannmål totalt (kr/månad) | 116 | 153 | 86 |
| varav speciallivsmedel (kr/månad) | 98 | 131 | 73 |
| Matkorgen (som jämförelse) | | | |
| Spannmål totalt (kr/månad) | 56 | 75 | 41 |

Matsedelns sammansättning

Den största förändringen av kosten är de glutenfria spannmålsprodukterna. I kosten har vi räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan den glutenfria kosten och Matkorgen ska bli så rättvisande som möjligt. Om hushållet bakar merparten av brödet påverkas både kostnaden och tidsåtgången. Till frukostens havregrynsgröt används rent havre från Semper.

Andra livsmedelsgrupper berörs också då något av de aktuella sädesslagen ingår som ingrediens, exempelvis i halv- och helfabrikat. Även tillagningsmetoderna påverkas. Livsmedel med paneringar och såser med vetemjöl har uteslutits. I vissa fall har detta ersatts med andra stärkelserika produkter.

Det är inte ovanligt att den som börjar äta glutenfri kost behöver större matportioner på grund av ett större dagligt behov. När tarmens förmåga att ta upp näring normaliserats, och den sjuke återtagit sin normalvikt, bör dock inte kostens energiinnehåll vara högre än i vanlig kost. Därför har den glutenfria kosten samma energiinnehåll som motsvarande i Matkorgen.

Glutenfri matsedel

Frukost: *Havregrynsgröt* (ren havre, Semper) med äppelmos alt. filmjök med *flingor* alt. mjölkdryck, *smörgås/ar* med *leverpastej/ost*, juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2-3 per dag: Dryck (kaffe/the, mjölk), *smörgås* (alt. kex/*skorpor*) med och utan pålägg (ost/messmör/marmelad) och/eller frukt. Några gånger i månaden *kaffebröd*, eller en mindre mängd *godis* (ej *choklad*) och *snacks*, typ *potatischips*.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna, ca 2ggr per vecka annan energigivande dryck som lättöl, cider eller läsk. För barn, läsk, vid några tillfällen under fyra veckor.

Vecka 1

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Strömmingslåda</i> med matlagningsgräddde och senap, kokt potatis, rivna morötter. <i>Bröd</i> , smörgåsmargarin, ost | <i>Spagetti</i> , köttfärsröra, riven parmesanost, tomat <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Korv Stroganoff, ris, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <i>Fiskpinnar med yoghurtsås</i> kokt potatis, gröna ärtor <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin, frukt |
| Torsdag | Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot <i>Pannkaka</i> med sylt <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Fredag | <i>Pasta</i> , tomat- och paprikasås, fetaost, svarta oliver, sallad, <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett |
| Lördag | Rökt skinka, <u>potatissallad</u> , gröna bönor och vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin, frukt | <u>Tacos</u> med köttfärs, bönor och grönsaker, ris |
| Söndag | <u>Rösti</u> med smält ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | Burgundisk köttgryta med ris Grönsallad vinägrett. <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Fruktsallad |

Vecka 2

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <i>Vegetarisk lasagne</i> , röda bönor, lök, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Kokt fisk med <i>ägg och persiljesås</i> , kokt potatis, morotssallad <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <u>Hamburgare</u> , potatisklyftor, lök, tomat, dressing, ketchup, ost |
| Onsdag | <i>Raggmunk</i> , lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Frukt | <i>Kalops</i> , kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Fläskkotlett i tomatsås, <i>pasta</i> , sallat, gurka, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | Kokt korv, potatismos, senap, ketchup, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Fredag | Indisk soppa med röda linser och potatis <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Ugnsstekt äpple med hackad mandel och <u>glass</u> | Ugnsstekt lax, <i>stuvad spenat</i> , potatisklyftor, citronklyfta, tomat <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Lördag | <i>Smörgåsar</i> med <i>pålägg</i> , tomat, paprika Lättfruktyoghurt, frukt | Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé <i>Bröd</i> , smörgåsmargarin <i>Digestivekex</i> med dessertost |
| Söndag | <i>Smörgåsar</i> med tomat och keso resp. makrill i tomatsås Frukt | Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås <i>Bröd</i> |

Vecka 3

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Pepparrotskött</i> med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <i>Pasta</i> med köttfärssås, sallat och gurka med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Bönsoppa <i>Bröd</i> med färskost Frukt | <u><i>Fiskpinnar</i></u> , gräddfilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Korvgryta med potatis och rotsaker, senap <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Frukt | Wok med <i>makaroner</i> , nötkött, grönsaker <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Kassler med spenat i matlagningsgrädde och sambal oelek, kokt potatis <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Fredag | <i>Mandeltorsk</i> , kokt potatis, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <i>Kycklinggryta</i> med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett |
| Lördag | <u><i>Pizza</i></u> , vitkål, vinägrett | Entrecote, helstekt lök, <u>bearnaisesås</u> , klyftpotatis, gröna bönor Fruktsallad med <u>glass</u> |
| Söndag | Mjölk med <i>flingor</i> , <i>bröd</i> med <i>pålägg</i> Frukt | Sauterade räkor med squash, lök och paprika, <i>tomatsås</i> , <i>pasta</i> <i>Bröd</i> med <i>pålägg</i> |

Vecka 4

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Makaroner</i> , stekt korv, senap, ketchup <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <u>Köttbullar</u> , kokt potatis, <i>brunsås</i> , lingon, morot, vitkål med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Tisdag | Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Onsdag | Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin | <u>Kåldolmar</u> , kokt potatis, <i>skysås</i> , lingonsylt <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Torsdag | Grönsakssoppa <i>Bröd</i> med köttpålägg <i>Äppelpaj</i> med <u>vaniljsås</u> | Kyckling med <i>citronsås</i> , ris, kokt rödbeta <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Fredag | Kikärtsgryta med <i>bröd</i> och gurkraita | <i>Pasta</i> , <i>spenat- och ostsås</i> kassler, tomat, purjolök med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Lördag | Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön <i>Bröd</i> med pålägg och grönsak | Avokado m gräddfil och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, <i>sky</i> och matlagningsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin |
| Söndag | <i>Pasta</i> med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett | <i>Ugnsstekt rödspättefilé</i> , gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med <u>vaniljglass</u> |

Kostnadstabell glutenfri kost för vuxna

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för
glutenfri kost

| Livsmedelsgrupper | Kvinna (9 200 kJ = 9,2 MJ) | | | | Man (11 800 kJ = 11,8 MJ) | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----|----------------|-----|----------------------------------|-----|----------------|-----|
| | Matkorg | | Glutenfri kost | | Matkorg | | Glutenfri kost | |
| | kr | % | kr | % | kr | % | kr | % |
| Grönsak/rotfr/pot. | 209 | 100 | 220 | 105 | 262 | 100 | 277 | 106 |
| Frukt och bär | 211 | 100 | 213 | 101 | 283 | 100 | 287 | 101 |
| Mejeri, ägg | 176 | 100 | 181 | 103 | 224 | 100 | 229 | 102 |
| Matfett | 30 | 100 | 31 | 100 | 38 | 100 | 39 | 103 |
| Kött och chark | 314 | 100 | 321 | 102 | 378 | 100 | 385 | 102 |
| Fisk | 145 | 100 | 163 | 112 | 192 | 100 | 215 | 112 |
| Ris o spannmål | 56 | 100 | 116 | 207 | 75 | 100 | 153 | 204 |
| Bröd, matbröd | 132 | 100 | 269 | 204 | 160 | 100 | 327 | 204 |
| Bröd, kaffebröd | 32 | 100 | 63 | 197 | 35 | 100 | 68 | 194 |
| Kaffe/te/choklad | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 |
| Öl, läsk | 35 | 100 | 35 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 |
| Godis, chips | 30 | 100 | 30 | 100 | 46 | 100 | 46 | 100 |
| Övrigt | 118 | 100 | 139 | 118 | 145 | 100 | 156 | 108 |
| Summa en månad | 1 543 | 100 | 1 837 | 119 | 1 945 | 100 | 2 287 | 118 |
| Summa per år | 18 516 | | 22 044 | | 23 340 | | 27 440 | |
| Merkostnad per år | | | 3 530 | | | | 4 100 | |

Merkostnaden avrundad till närmast 5-tal kronor

Kostnadstabell glutenfri kost för barn

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för glutenfri kost

| Livsmedelsgrupper | Barn 2-9 år medelvärde (6 500 kJ = 6,5 MJ) | | | |
|--------------------|--------------------------------------------|-----|----------------|-----|
| | Matkorg | | Glutenfri kost | |
| | kr | % | kr | % |
| Grönsak/rotfr/pot. | 159 | 100 | 164 | 103 |
| Frukt och bär | 151 | 100 | 154 | 102 |
| Mejeri, ägg | 135 | 100 | 139 | 103 |
| Matfett | 22 | 100 | 23 | 105 |
| Kött och chark | 230 | 100 | 233 | 101 |
| Fisk | 108 | 100 | 121 | 112 |
| Ris o spannmål | 41 | 100 | 86 | 210 |
| Bröd, matbröd | 94 | 100 | 196 | 208 |
| Bröd, kaffebröd | 25 | 100 | 49 | 196 |
| Kaffe/te/choklad | 1 | 100 | 1 | 100 |
| Öl, läsk | 4 | 100 | 4 | 100 |
| Godis, chips | 13 | 100 | 13 | 118 |
| Övrigt | 79 | 100 | 97 | 123 |
| Summa en månad | 1 062 | 100 | 1 280 | 120 |
| Summa per år | 12 744 | | 15 360 | |
| Merkostnad per år | | | 2 615 | |

Merkostnaden avrundad till närmast 5-tal kronor

Komjölksproteinfri kost

Komjolkproteinallergi, komjölksallergi och mjölkallergi används som beteckning för samma slags allergi. **Mjölkallergi skiljer sig i flera avseenden från laktosintolerans.** *Mjölkallergi* innebär att man reagerar på (är *allergisk* mot) ett eller flera av de *proteiner* som finns i mjölk. *Laktosintolerans* innebär att man är *överkänslig* mot *mjolksocker* (laktos) då man har brist på, eller helt saknar enzymet laktas, som spjälkar laktos till glukos och galaktos i tunntarmen.

Allergi beror på att kroppens försvarsmekanismer inte fungerar på ett normalt sätt. En person med allergi får olika symtom när han/hon kommer i kontakt med det ämne som orsakar allergin. Mjölkallergi är en av de vanligaste födoämnesallergierna i barnaåren.

Uppskattningsvis drabbas 1-2 barn av 100. Hos de flesta barn har mjölkallergin försvunnit vid treårsåldern, men en del får behålla allergin mot mjölk högre upp i åren. Det finns också vuxna som utvecklar överkänslighet mot mjölkprotein. Det förekommer att barn utvecklar allergi under amningen, och känsliga barn kan reagera på komjolk vid amningen om mamman äter mjölkmat.

De vanligaste symtomen är kräkningar, diarré, kolik, eksem, nässelutslag, astma. Personer som har svår mjölkallergi kan få en allergichock av mycket små mängder mjölk i maten, i extremfall till och med genom att andas in mjölk, till exempel om barn leker med mjölkmat.

Allergichocken är livshotande och kräver läkarvård.

Vid mjölkallergi måste man utesluta alla mjölkprodukter och bakverk, såser, soppor, charkuterivaror, godis, margariner, ströbröd m.m. där mjölk eller mjölkpulver används som ingrediens. Den som har ansvar för mat till en person med komjölksallergi måste **alltid läsa ingrediensförteckningen** för olika livsmedel. Recept ändras ofta utan att förpackningen förändras. Skummjölkspulver, gräddpulver, torrmjölkspulver, kärnmjölkspulver, kasein, natriumkaseinat, vasslepulver, och mjölkalbumin är exempel på beteckningar som visar att livsmedlet innehåller mjölkprotein och därför måste undvikas av personer som har mjölkallergi.

Sammansatta och industrilagade rätter kan innehålla små mängder av mjölkprotein på grund av kontamination. Ämnet ingår då oavsiktligt i slutprodukten. Kontamination sker lätt om samma lokaler och samma utrustning används för tillverkning av produkter både med och utan innehåll av mjölkprotein.

Livsmedelsverket skriver i sin rapport 49/94 "Allergi och annan överkänslighet" att åtminstone särskilt känsliga personer bör vara försiktiga med produkter som kan innehålla spår av mjölkprotein. Det medför att den som är svårt allergisk, eller har ansvar för en svårt allergisk persons mat, kan behöva kontakta tillverkaren för att försäkra sig om att produktionen är tillrättalagd för att undvika kontamination, eller för att få veta om bröd har penslats med mjölkprotein i någon form eller dylikt. Kontamination måste också undvikas i det egna hushållet. Stor omsorg kan behöva läggas ned på att göra rent för specialkostmatlagning och för att hålla isär olika livsmedel som används i hushållet. I vissa fall kan speciella kärl, kastruller och stekpannor behövas.

Matsedelns sammansättning

Alla livsmedel i Matkorgen som innehåller komjölkprotein är här utbytta till olika ersättningsprodukter. Vi har räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan Matkorgen och den mjölkfria kosten ska bli så rättvis som möjligt. Bröd som ingår i lunch- och middagsmenyerna är av samma sort som för Matkorgen, där de även är mjölkfria. Till frukost och mellanmål har däremot Matkorgens bröd bytts ut till mjölkfria sorter. Vid näringsberäkning av matsedeln har hänsyn tagits till all mängd mjölkersättning, även för dryckesmjölk.

Merkostnadsberäkning

Vid beräkning av merkostnader är inte kostnader för dryckesmjölk, fil/yoghurtersättningar inkluderade i matsedelns kostnader. Eftersom kostnaden för komjölkersättning varierar mycket beroende på både vilken produkt som används och hur stor del av kostnaden som hushållet själv står för, måste schablonen kompletteras med den kostnad hushållet faktiskt betalar för komjölkersättning innan merkostnaden kan räknas ut.

Mjolkprodukter hör till baslivsmedlen och är en väsentlig näringskälla under uppväxtåren. Därför är det särskilt viktigt att hitta mjölkersättning som fungerar bra och göra en individuell bedömning av hur mjölkprodukterna ska ersättas.

Merkostnaderna per år kan beräknas som:

Merkostnaden för konsumentverkets 4-veckors komjölksproteinfrä matsedel + faktiska kostnaden för mjölkersättning (dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning).

Merkostnaden per år för livsmedel i konsumentverkets 4-veckors komjölksproteinfrä matsedel (exkl. dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning) beräknas till:

- 1 285 kr för kvinna
- 1 990 kr för man
- 830 kr för barn

För näringsvärdesberäkning av den komjölksproteinfrä matsedeln ingår följande mängder av dryckesmjölk/fil/yoghurtersättning per år:

- 73,2 lit. mjölk- och 38,4 l fil/yoghurtersättning för kvinna
- 90 lit. mjölk- och 45,6 l fil/yoghurtersättning för man
- 72 lit. mjölk- och 27,6 l fil/yoghurtersättning barn

Observera att kostnaderna för ovanstående mängder inte finns medräknade i matsedeln, här skall hushållen själva beräkna kostnaden utifrån vilken produkt de köper/använder (hushållets faktiska kostnad).

Exempel på beräkning av total schabloniserad merkostnad per år för barn

Merkostnad för livsmedel i den komjölksproteinfrä kosten

(exkl. dryckesmjölkersättning) *Summa:* 830 = kr

+

Hushållets faktiska kostnad för dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning:

72 liter mjölkersättning à 17 kr per liter = 1224 kr

27,6 liter fil/yoghurtersättning à 36 kr per liter = 994 kr

Summa: = 2218 kr

Total schabloniserad merkostnad per år

830 kr + 2218 kr = **3 048 kr**

I detta exempel använder vi oss av vår schablonberäkning för dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning med 2 218 kr. Vid en verklig bedömning av merkostnad görs beräkningen utifrån den faktiska kostnaden.

Komjölksproteinfri matsedel

Frukost: Havregrynsgröt m äppelmos, mjölkersättning, alt. Alpro Yofu naturell m flingor, smörgås/ar m leverpastej, pålägg, juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2-3 per dag: Dryck (kaffe/the) smörgås (alt. skorpa) med och utan pålägg och/eller frukt. Några gånger i månaden kaffebröd, el. en mindre mängd godis (ej choklad) och chips.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna, ca.2ggr per vecka annan energigivande dryck, som lättöl, cider eller läsk. För barn, läsk vid några tillfällen under fyra veckorsperioden.

Vecka 1

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

Lunch

Middag

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Strömmingslåda med matlagningsgrädde och senap, kokt potatis, rivna morötter Bröd med smörgåsmargarin, ost | Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Korv Stroganoff, ris, broccoli Bröd med smörgåsmargarin | Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Pasta, tomat- och paprikasås, ost, svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin | Rökt skinka, potatissallad, gröna bönor och vinägrett Bröd med smörgåsmarg. Frukt | Rösti med ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin |
| Spagetti, köttfärsröra, tomat Bröd med smörgåsmargarin | Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd med smörgåsmargarin | Fiskpinnar, sour supremesås, kokt potatis, gröna ärtor Bröd med smörgåsmargarin, frukt | Ärtsoppa med fläsk, morot Pannkaka med sylt Bröd med smörgåsmargarin | Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett | Tacos med köttfärs, bönor och grönsaker, ris | Burgundisk köttgryta, couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin Fruktsallad |

Vecka 2

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Vegetarisk lasagne, röda bönor, lök, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Tisdag | <i>Kokt torsk med ägg och persiljesås, kokt potatis, morotssallad Bröd med smörgåsmargarin</i> | <u>Hamburgare</u> med bröd, <u>potatisklyftor</u> , lök, tomat, <i>dressing</i> , ketchup, ost |
| Onsdag | <i>Raggmunk, lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt</i> | <i>Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Torsdag | <i>Fläskkotlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Kokt frukostkorv, potatismos, senap, ketchup, broccoli Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Fredag | <i>Indisk soppa med röda linser och potatis Bröd med smörgåsmargarin Ugnsstekt äpple med hackad mandel och glass</i> | <i>Ugnsstekt lax, stuvad spenat, potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Lördag | <i>Smörgåsar med pålägg, tomat, paprika Lättfruktyoghurt, frukt</i> | <i>Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé Bröd, smörgåsmargarin Digestivekex med dessertost</i> |
| Söndag | <i>Smörgåsar med tomat och ost resp. makrill i tomatsås Frukt</i> | <i>Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås Bröd</i> |

Vecka 3

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

| | Lunch | Middag |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Pepparrotskött med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Pasta med köttfärssås, sallat och gurka med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Tisdag | <i>Bönsoppa Bröd med pålägg Frukt</i> | <i>Fiskpinnar, gräddfilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Onsdag | <i>Korvgryta med potatis och rotsaker, senap Bröd med smörgåsmargarin Frukt</i> | <i>Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Torsdag | <i>Kassler med spenat i matlagingsgrädde och sambal oelek, kokt potatis Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Fredag | <i>Hemlagad fiskgratäng, kokt potatis, broccoli Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Kycklinggryta med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett</i> |
| Lördag | <i><u>Pytt i panna</u>, vitkål, vinägrett</i> | <i>Entrecote, helstekt lök, sås, klyftpotatis, gröna bönor Fruksallad med glass</i> |
| Söndag | <i>Mjölkersättning med flingor, bröd med pålägg Frukt</i> | <i>Sauterade räkor med squash, lök och paprika, tomatsås, pasta Bröd med smörgåsmargarin</i> |

Vecka 4

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

Lunch

Middag

| | Lunch | Middag |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Måndag | <i>Stuvade makaroner, stekt korv, senap, ketchup Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Köttbullar, kokt potatis, brunsås, lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Tisdag | <i>Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i>Blodpudding med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Onsdag | <i>Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> | <i><u>Köttbullar</u>, kokt potatis, brunsås, lingonsylt Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Torsdag | <i>Grönsakssoppa Bröd med köttpålägg Äppelpaj med vaniljsås</i> | <i>Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Fredag | <i>Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita</i> | <i>Pasta, spenat- och ostsås kassler, tomat, purjolök med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Lördag | <i>Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med pålägg och grönsak</i> | <i>Avocado m sour supreme och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, sky och matlagningsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika Bröd med smörgåsmargarin</i> |
| Söndag | <i>Pasta med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett</i> | <i>Ugnsstekt rödspättefilé, gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med vaniljglass</i> |

Kostnadstabell komjölkspoteinfri kost för vuxna

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för komjölkspoteinfri kost

| Livsmedelsgrupper | Kvinna (9 200 kJ = 9,2 MJ) | | | | Man (11 800 kJ = 11,8 MJ) | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|------------------------|-----|----------------------------------|-----|------------------------|-----|
| | Matkorg | | Komjölkspoteinfri kost | | Matkorg | | Komjölkspoteinfri kost | |
| | kr | % | kr | % | kr | % | kr | % |
| Grönsak/rotfr/pot. | 209 | 100 | 185 | 86 | 262 | 100 | 259 | 99 |
| Frukt och bär | 211 | 100 | 217 | 103 | 283 | 100 | 292 | 103 |
| Mejeri (ersättnings prod.) +ägg | 176 | 100 | 212 | 120 | 224 | 100 | 275 | 123 |
| Mjölk ersättning för dryckesmjölk/fil/yoghurt* | --- | --- | ---- | --- | --- | --- | ---- | --- |
| Matfett | 30 | 100 | 44 | 146 | 38 | 100 | 55 | 145 |
| Kött och chark | 314 | 100 | 326 | 104 | 378 | 100 | 397 | 105 |
| Fisk | 145 | 100 | 149 | 103 | 192 | 100 | 190 | 99 |
| Ris o spannmål | 56 | 100 | 59 | 100 | 75 | 100 | 81 | 108 |
| Bröd, matbröd | 132 | 100 | 163 | 123 | 160 | 100 | 196 | 123 |
| Bröd, kaffebröd | 32 | 100 | 34 | 106 | 35 | 100 | 36 | 103 |
| Kaffe/te/choklad | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 | 55 | 100 |
| Öl, läsk | 35 | 100 | 35 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 |
| Godis, chips | 30 | 100 | 80 | 266 | 46 | 100 | 108 | 235 |
| Övrigt | 118 | 100 | 91 | 77 | 145 | 100 | 117 | 81 |
| Summa en månad | 1 543 | 100 | * | * | 1 945 | 100 | * | * |
| Summa per år | 18 516 | | * | | 23 340 | | * | |
| Merkostnad per år | | | * | | | | * | |

* Se ytterligare information om beräkning av mjölk ersättning sida 33-34.

Kostnadstabell komjölsproteinfri kost för barn

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för komjölsfri kost

| Livsmedelsgrupper | Barn 2-9 år medelvärde (6 500 kJ = 6,5 MJ) | | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-----------------|------|
| | Matkorg | | Komjölsfri kost | |
| | kr | % | kr | % |
| Grönsak/rotfr/pot. | 159 | 100 | 140 | 88 |
| Frukt och bär | 151 | 100 | 155 | 105 |
| Mejeri (ersättnings prod.) +ägg | 135 | 100 | 165 | 122 |
| Mjölkersättning för dryckesmjölk/fil/yoghurt* | ---- | --- | ----- | ---- |
| Matfett | 22 | 100 | 33 | 150 |
| Kött och chark | 230 | 100 | 242 | 104 |
| Fisk | 108 | 100 | 111 | 99 |
| Ris o spannmål | 41 | 100 | 44 | 107 |
| Bröd, matbröd | 94 | 100 | 120 | 128 |
| Bröd, kaffebröd | 25 | 100 | 30 | 136 |
| Kaffe/te/choklad | 1 | 100 | 1 | 100 |
| Öl, läsk | 4 | 100 | 4 | 100 |
| Godis, chips | 13 | 100 | 28 | 255 |
| Övrigt | 79 | 100 | 58 | 79 |
| Summa en månad | 1062 | 100 | * | * |
| Summa per år | 12 744 | | * | |
| Merkostnad per år | | | * | |

* Se ytterligare information om beräkning av mjölkersättning sid. 33-34.

Analys och Slutsatser

För personer med extremt svår överkänslighet är det tveksamt om matsedlarnas industrilagade färdigrätter och smörgåspålägg kan användas. En specialkost som bygger på att all mat lagas från råvaror i hemmet skiljer sig dock väsentligt från vår referens - Matkorgen – när det gäller bekvämlighet, tidsåtgång och kostnader. Konsumentverkets undersökning har begränsats till en jämförelse i kronor mellan bekvämlighetsmässigt jämförbara alternativ. De tre specialkosterna, fettreducerad -, glutenfri - och komjölkfri kost medför merkostnader i jämförelse med Matkorgens ”normalkost”.

Det går inte att tänja på kvalitetskraven för att på så vis kunna köpa billigare eller mer lättlagade matvaror. Det finns mycket små möjligheter att spara in tid, pengar och arbete genom bättre planering och mer genomtänkta val av varor. En misskött diet medför dessutom ofta högre risk för följsjukdomar. Förutom lidande för den enskilde medför ett ökat vårdbehov avsevärda kostnader för samhället. Vid bedömningar av merkostnaden för specialkost är det således angeläget att ta hänsyn till samtliga faktorer som påverkar kostnaden.

Specialkosterna kan direkt jämföras med läkemedelsbehandling, i flera fall är specialkost den huvudsakliga behandlingen av sjukdomen. Det finns ett omedelbart samband mellan hälsa och en omsorgsfullt tillämpad specialkost. Exempelvis orsakar livsmedel som innehåller gluten eller mjölkprotein snabbt skador hos den som är överkänslig för dessa ämnen.

Denna rapport redovisar endast generellt beräknade merkostnader, därför **måste särskild hänsyn tas till varje enskilt fall.**

Källförteckning

Enghardt Barbieri, Heléne & Lindvall, Cecilia (2003). *Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel- underlag till generella råd på livsmedels- och måltidsnivå för friska vuxna* (Rapport nr 1/2003). Livsmedelsverket, Uppsala.

Johansson, Ulla (2004). *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge, *Information från Dietistenheten*. Stockholm 2007.

Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer. Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Fjärde upplagan.

Statistiska centralbyrån, beräkningar av faktisk prisutveckling från våren 2009.

Konjunkturinstitutet, prognos angående prisutveckling under 2010.



Konsumentverket

Box 48

651 02 Karlstad

Telefon: 0771-42 33 00

Webbplats: www.konsumentverket.se

E-post: konsumentverket@konsumentverket.se