

## Nyheter

# Dålig kost kan ligga bakom fler dödsfall än rökning

UPPDATERAD 2019-04-05 PUBLICERAD 2019-04-04



En hälsosammare kost skulle kunna förhindra vart femte fall av för tidig död i världen, enligt en ny rapport. Foto: Henrik Montgomery/TT

**En bättre kost skulle kunna förhindra var femte fall av för tidig död världen över och våra matvanor har större påverkan på dödligheten globalt sett än rökning eller högt blodtryck, visar en [ny internationell studie](#).**

**Men det är inte det vi äter för mycket av, utan de ämnen vi får i oss i för liten utsträckning, som leder till de största riskerna.**

Studien, som publicerades under onsdagen, är en del av den årliga [Global Burden of Disease Report](#). Den är ett internationellt samarbete mellan flera tusen forskare som undersöker dödsfall och skador till följd av sjukdomar, olyckor och riskfaktorer, i 195 länder världen över.

Den nya studien, som finansierats av it-miljardären Bill Gates och hans fru Melinda Gates genom parets stiftelse, visar att ohälsosam kost ledde till omkring elva miljoner dödsfall under

2017. Det är fler än de omkring 8 miljoner människor som dog till följd av rökning, eller de 10,4 miljoner vars död kopplades till högt blodtryck, skriver [brittiska the Guardian](#).

Studien är en så kallad observationsstudie. Det innebär i det här fallet att forskarna inte med säkerhet kan slå fast att det är den dåliga dieten som orsakat döden, men att de ser ett samband.

**De elva miljoner människor som dog** i förtid till följd av riskfaktorer kopplade till kost utgjorde omkring 20 procent av det totala antalet människor som dog under 2017 världen över, enligt studien.

Enligt statistik från 2016 som [Världshälsoorganisationen WHO tagit fram](#), stod kranskärsljukdomar för omkring 9 miljoner dödsfall det året, vilket gjorde dem till den vanligaste dödsorsaken världen över.

Den nya studien bekräftar siffrorna från WHO, och enligt den leder bristande kosthållning oftast till just större risk att dö till följd av hjärt- och kärlsjukdomar eller typ 2 diabetes.

**Men den globalt sett dåliga kosthållning** som leder till dödsfallen ser inte ut som man kanske skulle kunna tro. Vanliga orsaker som brukar härledas till hjärt- och kärlsjukdomar är hög konsumtion av rött kött, socker, eller mat som är rik på transfetter som exempelvis mjölkprodukter, men så är inte fallet enligt studien.

Studien visar visserligen att höga intag av salt, en traditionell bov i sammanhanget, leder till ökade risker. Men också att för små intag av fullkorn, frukt, nötter och frön, faktiskt leder till fler dödsfall än för hög konsumtion av onyttig kost.

– Traditionellt sett har all diskussion om hälsosam kost fokuserat på att minska intaget av ohälsosam mat. I den här studien har vi visat att ett lågt intag av hälsosam mat är en viktigare faktor än ett högt intag av ohälsosam mat, sett på en folkningsnivå, säger Ashkan Afshin, assisterande professor på University of Washington som medförfattat studien, [till amerikanska CNN](#).

**Människors kostvanor varierar** beroende på var man befinner sig i världen, av exempelvis kulturella eller logistiska skäl. Men enligt forskarna bakom studien låg ett för högt intag av salt och för låga intag av frukt och grönsaker, till grund för hälften av de 11 miljoner dödsfallen.

Enligt studien skulle en förbättrad kost kunna leda till att var femte dödsfall i världen förhindrades, men också till en mer hållbar global konsumtion.

– En omställning till kost som emfaserar sojabaserad mat, bönor, och andra proteinkällor kommer att medföra viktiga fördelar för både mänsklig och planetärt välmående, säger Walter Willett, professor på Harvard University och medförfattare till studien, [till The Guardian](#).

[Läs mer: Det här behöver du veta om lightläsk](#)

[Läs mer: Nordiska matvanor kritiseras i rapport](#)

---

**Ivan Solander** >

ivan.solander@dn.se

---

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt