Detta dokument publicerades ursprungligen på engelska av FN:s Livsmedels- och jordbruksorganisation. Dokumentet har översatts till svenska av Utrikesdepartementets språktjänst. Utrikesdepartementet ansvarar för kvaliteten på översättningen. I händelse av avvikelser gäller den engelska källtexten.



**Högnivåpanelen för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition**

**Utdrag från rapporten1**

***Nutrition and food systems***

**Sammanfattning och rekommendationer**

Vid sitt 42:a sammanträde i oktober 2015 gav FAO:s Kommitté för tryggad livsmedelsförsörjning (CFS) i uppdrag till Högnivåpanelen för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition (High Level Panel of Experts, HLPE) att utarbeta en rapport om nutrition och livsmedelssystem (*Nutrition and Food Systems*) som skulle presenteras på CFS 44:e sammanträde i oktober 2017. Ämnet är högst relevant för målen om hållbar utveckling, genomförandet av Romförklaringen om nutrition från 2014, decenniet för åtgärder inom nutritionsområdet samt uppfyllandet av rätten till tillräcklig föda.

Det finns två syften med denna rapport: i) att analysera hur livsmedelssystemen påverkar människors kostmönster och nutritionsresultat och ii) att lyfta fram effektiva strategier och program som kan påverka livsmedelssystem, bidra till förbättrad nutrition och säkerställa att livsmedel produceras, distribueras och konsumeras på ett hållbart sätt som skyddar rätten till tillräcklig föda för alla. Rapporten innehåller korta fallstudier som återspeglar den stora bredden av praktiska erfarenheter från olika sammanhang. Den innehåller också en uppsättning handlingsorienterade *rekommendationer* till stater och andra aktörer i syfte att underbygga *CFS engagemang i främjandet av nutrition* och CFS bidrag till FN:s decennium för åtgärder inom nutritionsområdet (2016–2025).

1 HLPE, 2017. Nutrition and food systems. En rapport av högnivåpanelen för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition inom kommittén för tryggad livsmedelsförsörjning, Rom 2017. Den fullständiga rapporten kommer att finnas på [*www.fao.org/cfs/cfs-hlpe*.](http://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe)

# SAMMANFATTNING

### BAKGRUND: STRATEGI OCH TANKERAM

1. Syftet med den här rapporten är att analysera hur livsmedelssystemen påverkar kost och nutrition. Den innehåller tre betydande tillskott till tidigare tankeramar. För det första betonas kostens roll som en central länk mellan livsmedelssystemen och deras hälso- och nutritionsresultat. För det andra framhålls livsmedelsmiljöns centrala roll när det gäller att bidra till hälsosamma och hållbara livsmedelsval bland konsumenter. För det tredje beaktas jordbrukets och livsmedelssystemens inverkan på hållbarhetens tre dimensioner (ekonomisk, social och miljömässig).
2. Ett *livsmedelssystem* är ett samlingsbegrepp för alla komponenter (miljö, människor, resurser, processer, infrastruktur, institutioner etc.) och aktiviteter som är kopplade till produktion, förädling, distribution, tillagning och konsumtion av livsmedel, inbegripet samhällsekonomiska och miljömässiga resultat. I rapporten undersöks specifikt livsmedelssystemens nutritions- och hälsoresultat. Tre av livsmedelssystemens beståndsdelar identifieras som ingångs- och utträdespunkter (entry/exit points) för nutrition: livsmedelskedjan, livsmedelsmiljöer och konsumentbeteenden.
3. *Livsmedelskedjan* omfattar alla aktiviteter som tar livsmedel från produktion till konsumtion, inbegripet produktion, lagring, distribution, förädling, paketering, försäljning och marknadsföring. De beslut som fattas av de många aktörerna i något av stegen i den här kedjan får effekter för de andra stegen. De påverkar vilka typer av livsmedel som finns tillgängliga samt hur de produceras och konsumeras.
4. *Livsmedelsmiljön* avser den fysiska, ekonomiska, politiska och sociokulturella kontext i vilken konsumenter interagerar med livsmedelssystemet för att anskaffa, tillaga och konsumera livsmedel. Livsmedelsmiljön består av ”anskaffningsplatser för livsmedel”, dvs. de fysiska platser där livsmedlen anskaffas, den fysiska miljö som ger kunder åtkomst till dessa platser, personliga faktorer som påverkar livsmedelsval (exempelvis inkomst, utbildning, värderingar, kompetens osv.) och de politiska, sociala och kulturella normer som ligger till grund för detta samspel. De huvudsakliga beståndsdelarna i livsmedelsmiljön som påverkar livsmedelsval, födoämnestolerans och kost är följande: fysisk och ekonomisk tillgång till livsmedel (närhet och överkomliga priser), livsmedlens kvalitet och säkerhet samt livsmedelsrelaterad marknadsföring, annonsering och information.
5. *Konsumentbeteende* avser de val som konsumenter gör på hushålls- och individnivå om vilka livsmedel de ska anskaffa, lagra, tillaga och äta. Det återspeglar också hur livsmedel fördelas inom hushållet (exempelvis mellan könen och till barnen). Konsumentbeteende påverkas av personliga preferenser i fråga om smak, bekvämlighet, kultur och andra faktorer. Konsumentbeteende formas också av den aktuella livsmedelsmiljön. Kollektiva förändringar i konsumentbeteende kan bana väg för mer hållbara livsmedelssystem som förbättrar tryggad livsmedelsförsörjning, nutrition och hälsa.
6. Dessa tre beståndsdelar i livsmedelssystemen påverkar konsumenternas förmåga att anta en *hållbar kosthållning* som bidrar till att skydda och respektera den biologiska mångfalden och ekosystemen, som är kulturellt acceptabel, som är lättillgänglig, som håller en skälig och överkomlig kostnad, som är näringsriktig, säker och nyttig och som möjliggör en optimal användning av natur- och personalresurser.
7. Många olika livsmedelssystem och livsmedelsmiljöer kan existera eller samexistera på lokal, nationell, regional och global nivå. Enligt den typologi som föreslås i den här rapporten kategoriseras livsmedelssystemen utifrån *både* livsmedelskedjor och livsmedelsmiljö. I typologin identifieras tre övergripande typer av livsmedelssystem: 1) traditionella livsmedelssystem, 2) blandade livsmedelssystem och 3) moderna livsmedelssystem.
8. I *traditionella livsmedelssystem* förlitar sig konsumenterna på minimalt förädlade säsongslivsmedel som samlas in eller produceras för egen konsumtion eller säljs, huvudsakligen via informella marknader. Livsmedelskedjorna är ofta korta och lokala, så tillgången till färskvaror som animaliska livsmedel eller vissa frukter och grönsaker kan vara begränsad eller säsongsbetingad. Livsmedelsmiljöerna är oftast begränsade till den egna produktionen och informella marknader som är öppna dagligen eller veckovis och kan ligga långt från det egna samhället.
9. I *blandade livsmedelssystem* säljer livsmedelsproducenterna sina skördar på både formella och informella marknader. Högförädlade och paketerade livsmedel är mer lättillgängliga, både fysiskt och ekonomiskt, medan näringsrika livsmedel är dyrare. I den dagliga verksamheten ingår marknadsföring och annonsering, som syns på annonspelare och i tryckta publikationer, och livsmedelsmärkning förekommer ibland på marknaderna. I de fall där livsmedelsbaserade kostråd förekommer har de flesta konsumenter begränsad eller ingen tillgång till den informationen. Livsmedelssäkerhet och kvalitetsstandarder existerar, men följs inte alltid av producenterna.
10. *Moderna livsmedelssystem* kännetecknas av ett bredare livsmedelsutbud året runt, och av förädling och paketering som förlänger livsmedlens hållbarhetstid. Dessa system inbegriper allt ifrån formella och lättillgängliga marknader i höginkomstområden till så kallade livsmedelsöknar2 och livsmedelsträsk3 i låginkomstområden. Baslivsmedel är billigare än animaliska livsmedel och färskvaror, medan kvalitativa livsmedel (t.ex. ekologiska och lokala livsmedel) är dyrare. Konsumenter får utförlig information via etiketter på livsmedel, butikshyllor och menyer, och livsmedel marknadsförs i hög grad. Livsmedelssäkerheten övervakas och regleras genom bestämmelser, och det finns i de flesta fall en tillförlitlig infrastruktur för förvaring och transport (inbegripet kylkedjan).

### OLIKA FORMER AV FELNÄRING

1. Var tredje person i världen lider av felnäring. Om den rådande utvecklingen fortsätter kan varannan person lida av felnäring 2030, vilket helt går emot målet att få ett slut på alla former av felnäring till 2030. Det finns olika former av felnäring: undernäring (undervikt, tillväxthämning och akut undernäring), brist på mikronäringsämnen, övervikt och fetma. Dessa former av felnäring drabbar alla länder, både utvecklade länder och utvecklingsländer. De olika formerna kan också förekomma parallellt i ett och samma land, samhälle eller hushåll och hos en och samma person.
2. *Undernäring* drabbar fortfarande, trots de senaste decenniernas utveckling, nästan 800 miljoner människor. 155 miljoner barn under fem år lider av tillväxthämning4 och 52 miljoner människor lider av akut undernäring5. Undernäring orsakar cirka 45 procent av barnadödligheten, framför allt i låg- och medelinkomstländer. Den rådande krisen, där fyra länder (Nigeria, Somalia, Sydsudan och Jemen) är drabbade av svält, kommer troligtvis att innebära ett bakslag i utvecklingen.
3. *Brist på mikronäringsämnen* innebär ett otillräckligt intag av vitaminer och mineraler. De största hoten mot hälsan är brist på vitamin A, järn och jod. A-vitaminbrist är den främsta orsaken till blindhet hos barn som kan förebyggas. Det ökar också risken för sjukdomar och dödsfall orsakade av smitta. Järnbristanemi är ett stort problem bland många kvinnor världen över som leder till nedsatt kognitiv förmåga och sämre produktivitet i arbetet. Jodbrist under graviditet kan äventyra barnets mentala hälsa och i värsta fall barnets överlevnad. Andra vanliga problem är brist på vitamin D, vitamin B12, folsyra, kalcium och zink.
4. *Övervikt och fetma* ökar i snabb takt och drabbar alla länder. Förekomsten av fetma i världen har mer än fördubblats sedan 1980. År 2014 var så många som 1,9 miljarder vuxna överviktiga. Av dessa led 600 miljoner av fetma. Samma år uppskattades 41 miljoner barn under fem år vara överviktiga. En fjärdedel av dessa lever i Afrika och hälften av dem i Asien. De stigande siffrorna är kopplade till ökad förekomst av kostrelaterade, icke smittsamma sjukdomar som cancer, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. Det är nu vanligare att dödsfall kopplas till övervikt och fetma än till undervikt.
5. Felnäring påverkar hela livscykeln och kan få konsekvenser över flera generationer. Vissa grupper är särskilt utsatta i fråga om felnäring, särskilt de med särskilda näringsbehov i kritiska skeden av livscykeln (exempelvis små barn, tonårsflickor, gravida och ammande kvinnor, äldre samt personer som är sjuka eller har nedsatt immunförsvar) eller marginaliserade grupper som har mindre kontroll över sin kosthållning (exempelvis fattiga människor i städer och på landsbygden samt vissa ursprungsbefolkningar). Felnäring under livets första 1 000 dagar ökar risken att bli sjuk eller dö i förtid och begränsar barns mentala och fysiska utveckling till nivåer som ligger långt under deras fulla genetiska potential, vilket får betydande konsekvenser under resten av livet.

2 Geografiska områden där invånarnas tillgång till livsmedel är begränsad eller obefintlig på grund av att det saknas eller finns ytterst få ”anskaffningsplatser” för livsmedel inom rimligt räckhåll.

3 Områden där det finns ett överflöd av ”ohälsosamma” livsmedel och begränsad tillgång till ”hälsosamma” livsmedel.

4 Detta innebär att de är korta för sin ålder, vilket är ett tecken på kronisk undernäring.

5 Detta innebär att de har en låg vikt för sin ålder, vilket är ett tecken på akut undernäring.

1. Traditionella livsmedelssystem förknippas för närvarande med den högsta förekomsten av undernäring (inbegripet tillväxthämning, akut undernäring och barnadödlighet) och den högsta förekomsten av brister på mikronäringsämnen. Däremot har de lägre nivåer av övervikt och fetma bland vuxna. Samtliga problem som är kopplade till felnäring finns i de blandade livsmedelssystemen. Det är en utmaning att prioritera strategier och program som ska hantera dessa olika problem. Slutligen förknippas moderna livsmedelssystem med lägre nivåer av undernäring och brist på mikronäringsämnen och högre nivåer av övervikt och fetma.

### FÖRÄNDRINGAR I KOSTEN

1. De globala kostmönstren har förändrats i snabb takt de senaste decennierna. I takt med att globaliseringen, urbaniseringen och inkomsterna ökar ställs människor inför nya livsmedelsmiljöer, får ett ökat livsmedelsutbud och varierar sina kostmönster, i både positiv och negativ riktning.
2. I vissa låginkomstländer lever många fattiga på en spannmåls- eller rotfruktsbaserad kost med låga mikronäringsvärden, eftersom det är vad de har råd med och tillgång till. Traditionella livsmedel som baljväxter, säsongsfrukt, bladgrönsaker och livsmedel från skogen fyller vissa luckor i näringsintaget, men andra färska frukter och grönsaker och animaliska livsmedel är ofta dyra och svårtillgängliga. I takt med att hushållens inkomster ökar brukar även konsumtionen av livsmedel som förknippas med både hälsosam och ohälsosam kost öka. Hushåll med hög inkomst äter ofta mindre basspannmål och mer animaliska livsmedel, frukt och grönsaker. Men de brukar också i högre grad konsumera livsmedel med höga halter av socker, salt, mättade fetter och transfetter, exempelvis högförädlad och paketerad mat, sockersötade drycker samt rött och bearbetat kött. Mängden mellanmål och måltider utanför hemmet brukar också öka, medan matlagningen i hemmet minskar.
3. *Nutritionsövergången* syftar på förändringar i livsstil och kostmönster som orsakas av urbanisering, globalisering och ekonomisk tillväxt, samt deras effekter på nutritions- och hälsoresultaten. När länder blir rikare och mer urbaniserade ökar vanligtvis förekomsten av fetma. Trots denna globala utveckling bör vi vara medvetna om att det finns en betydande kostvariation världen över som återspeglar livsmedelsproduktionens varierande landskap och ekosystem, socioekonomiska förutsättningar, kulturer och åskådningar. Genom att studera livsmedelssystem utifrån det lokala sammanhanget och den tillhörande traditionella kunskap som byggts upp under årtusenden kan vi skapa nya insikter och vägar mot mer hållbara livsmedelssystem.
4. Konsumtionen av animaliska livsmedel väntas öka betydligt i utvecklingsländerna, med varierande effekter på nutritionen. Vissa låginkomstländer strävar efter att öka konsumtionen av animaliska livsmedel till de nivåer som är nödvändiga för att avhjälpa brist på mikronäringsämnen, medan medelinkomstländer och höginkomstländer riskerar överkonsumtion av animaliska livsmedel, vilket får negativa hälsoeffekter. Det återstår att ta reda på hur denna utveckling ska vändas. Frågeställningen omfattar bland annat hur tillgången på animaliska livsmedel påverkar hållbarhetsaspekter, med tanke på de animaliska livsmedlens komplexa inverkan på hälsa, nutritionsstatus och miljö. I ett sammanhängande, globaliserat livsmedelssystem är det också en stor politisk utmaning att balansera människornas och planetens hälsa. Vissa typer av kost, exempelvis medelhavskost, ger värdefulla insikter i hur vi kan hantera denna utmaning.
5. Livsmedelssäkerhet är fortfarande en viktig fråga. Låga säkerhetsnivåer i livsmedelsförsörjningen och låg vattenkvalitet orsakar diarré och andra smittsamma sjukdomar, både i städernas slumområden och på landsbygden. Barn under fem år är mest utsatta och står för 40 procent av antalet insjuknade i livsmedelsburna sjukdomar. I många låginkomstländer saknas infrastruktur (exempelvis en kylkedja), vilket kan göra färskvaror osäkra och öka risken för överföring av patogener längs livsmedelskedjan. Starka institutioner är avgörande för att främja nödvändiga investeringar och utforma och stärka livsmedelsföreskrifter och standarder.

### DRIVKRAFTER VID FÖRÄNDRINGAR I LIVSMEDELSSYSTEMEN

1. I rapporten identifieras fem huvudsakliga typer av orsaker till förändringar i livsmedelssystemen som påverkar nutrition och kost: 1) biofysiska och miljömässiga, 2) innovations-, teknik- och infrastrukturrelaterade, 3) politiska och ekonomiska, 4) sociokulturella och 5) demografiska orsaker.
2. *Biofysiska och miljömässiga drivkrafter.* Livsmedelsproduktionen är kraftigt beroende av den biologiska mångfalden och ekosystemen. Detta gäller inte bara jordbruket, utan även skogar, vattenekosystem och mosaikliknande landskap. Jordbrukssystemen och livsmedelsförsörjningen blir allt mer homogena och beroende av ett litet antal ”globala” grödor, inbegripet de vanligaste spannmåls- och oljegrödorna. Samtidigt går jordbruket i allt högre utsträckning mot en mer intensiv monokultur, som kan förbättra avkastningen i spannmålsproduktionen på kort sikt, men som begränsar den biologiska mångfald som är nödvändig för en kvalitativ kost. Klimatförändringar och allt allvarligare och oftare förekommande översvämningar och perioder av torka påverkar hälsan, produktiviteten och motståndskraften hos ekosystem, samhällen och hushåll. Detta gäller framför allt de mest utsatta. Livsmedelssystemen måste anpassas till klimatförändringarna och kan också bidra på ett värdefullt sätt till att minska dem.
3. *Innovations-, teknik- och infrastrukturrelaterade drivkrafter.* Innovation har varit en viktig drivkraft i de senaste decenniernas förändringar i livsmedelssystemen, och det kommer att vara en avgörande faktor vid hanteringen av den snabbt växande befolkningens behov, mot bakgrund av klimatförändringarna och bristen på naturresurser. Om vi ska kunna skapa mer hållbara livsmedelssystem som stärker tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition krävs inte bara ny forskning och ny teknik, utan också bättre tillgång till och användning av befintlig teknik. Vi behöver också utveckla kontextspecifika lösningar för lokala ekosystem som är anpassade till de socioekonomiska och sociokulturella förutsättningarna. Det behövs mer investeringar i forskning om och utveckling av näringsrika livsmedelsgrödor (exempelvis frukt, grönsaker, baljfrukter och försummade grödor) i stället för de vanligaste baslivsmedlen. Teknikens begränsningar och potentiella risker för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition, försörjningsmöjligheter och miljö måste också beaktas. Infrastrukturen, i synnerhet för livsmedelstransporter, måste förbättras och bli tillgänglig för alla.
4. *Politiska och ekonomiska drivkrafter.* En avgörande faktor är ledarskap och inkluderande styrningsmekanismer, från global till lokal nivå. Det är viktigt att investera i hållbara livsmedelssystem, att utforma och genomföra strategier och program i syfte att stärka livsmedelssystem, att förbättra kosten, bidra till tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition samt att komma tillrätta med ojämn maktfördelning. Ansvarsutkrävande och ett bestående engagemang kräver starka politiska åtaganden. Andra politiska och ekonomiska drivkrafter är globalisering, internationell investering och handel, livsmedelspolitik (inbegripet livsmedelsbaserade kostråd, skatter och subventioner), livsmedelspriser och prisvolatilitet, markinnehav, konflikter och humanitära kriser. I konfliktsituationer och långdragna kriser finns det ett akut behov av näringsinriktade insatser som kopplar humanitära åtgärder till långsiktiga strategier som stärker livsmedelssystemens motståndskraft och ökar tryggad livsmedelsförsörjning.
5. *Sociokulturella drivkrafter.* Enskilda personers livsmedelsval kan vara högst personliga, men de återspeglar också kulturer, ritualer och sociala traditioner. Mat är en viktig del av en kultur, i synnerhet för ursprungsbefolkningar. De typer av livsmedel vi konsumerar samt var, hur och med vem vi tillagar och äter dessa livsmedel – allt detta bidrar till att upprätthålla traditioner och forma den kulturella identiteten. Livsmedelssystem och livsmedelsmiljöer formar kontinuerligt kulturer och traditioner och vice versa. Relationer mellan könen och normer är några av de viktigaste faktorerna när det gäller livsmedelsmiljöer och kost. Kvinnor kan påverka hushållets kost, och som huvudsakliga omsorgsgivare har de inflytande över barnens nutritionsstatus. Därför är kvinnors och flickors ökade självbestämmande genom utbildning, information och tillgång till resurser och tjänster avgörande för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition.
6. *Demografiska drivkrafter.* Befolkningstillväxt och förändrad åldersfördelning, urbanisering, migration och tvångsförflyttning har orsakat dramatiska förändringar i livsmedelssystemen och kosthållningen de senaste decennierna, och de kommer att vara avgörande faktorer även i framtiden. Eftersom befolkningstillväxten är som störst i de fattigaste länderna blir det svårare för dessa regeringar att bekämpa hunger och felnäring. Urbaniseringen väntas medföra ytterligare påfrestningar på livsmedelssystemen genom att behovet av ett mer varierat livsmedelsutbud växer. Behoven i städerna kommer i allt större utsträckning att påverka vilka livsmedel som odlas av producenter på landsbygden samt hur dessa livsmedel förädlas, distribueras och marknadsförs. Otrygghet i livsmedelsförsörjningen kan vara både en orsak till och en konsekvens av migration och tvångsförflyttning. Antalet barn som migrerar på grund av konflikter är ett växande problem, och dessa barn löper större risk att drabbas av felnäring på grund av bristande tillgång till hälsosam kost och sociala tjänster.

### POSITIV UTVECKLING FÖR LIVSMEDELSSYSTEM, KOST OCH NUTRITION

1. För närvarande prövas, utvärderas och skalas många lovande program och strategier för att minska de olika formerna av felnäring. I livsmedelssystemen finns många möjligheter till åtgärder – längs livsmedelskedjan, i livsmedelsmiljöerna och inom ramen för konsumentbeteende. Åtgärder kan också vidtas via de olika drivkrafter som direkt eller indirekt påverkar livsmedelssystemen.
2. *Livsmedelskedjan* påverkar kost och nutrition positivt och negativt genom att skapa ingångs- och utträdespunkter för nutrition, vilket påverkar näringsvärdet på de livsmedel som produceras. Livsmedelskedjor är en möjlighet att förbättra nutritionsresultaten i jordbruket, i synnerhet genom traditionella produktionssystem inriktade på livsmedel som är rika på mikronäringsämnen. Livsmedelskedjorna påverkar hur livsmedel förädlas, distribueras och marknadsförs. Alla dessa aktiviteter kan påverka näringsvärdet hos de livsmedel som finns tillgängliga i en viss livsmedelsmiljö. Om aktörerna i livsmedelskedjan får ökad kunskap om nutrition kan detta motivera dem att öka det inkommande näringsvärdet i livsmedelskedjan.
3. Förbättrade *livsmedelsmiljöer* gör det möjligt för konsumenter att köpa och konsumera mer näringsrika och hälsosamma livsmedel. En betydande del av forskningen beskriver dock livsmedelsmiljöerna i höginkomstländer – i synnerhet i stadsmiljöer – och mindre forskning är inriktad på låg- och medelinkomstländer. Några av de faktorer som begränsar tillgången till näringsrika och hälsosamma livsmedel är ekonomiska begränsningar, bristande kunskap och den låga efterfrågan som är ett resultat av detta. Trots detta har strategier och program som är inriktade på livsmedelsmiljön genomförts världen över. Detta inbegriper åtgärder som syftar till att förbättra tillgången till näringsrika och hälsosamma livsmedel i livsmedelsöknar, tillhandahålla hälsosamma alternativ i offentliga inrättningar samt att främja en mer hälsosam kost genom regler och standarder, skatter, subventioner, handelspolitik, märkning och marknadsföring.
4. Genom reglering, information och utbildning går det att *leda konsumenter* mot mer hälsosamma och hållbara livsmedelsval. Massmediala kampanjer, kommunikation om sociala förändringar och beteendeförändringar, sociala skyddsprogram och livsmedelsbaserade kostråd bidrar till att öka kunskapen och till att påverka konsumenternas beteende. Resultaten visar att information och utbildning i sig inte nödvändigtvis leder till betydande förändringar. Om kommunikationsprogrammen ska få effekt måste de införliva information om hur man konkret ska gå till väga för att förändra vanor. Det går att påverka kostval genom att främja traditionella livsmedel och matlagning och genom att ge konsumenter, i synnerhet kvinnor, möjlighet att verka för näringsrika livsmedel och hälsosam kost.
5. Varje livsmedelssystem, oavsett om det är traditionellt, blandat eller modernt, har sina egna utmaningar, men kan också bidra på sitt eget unika sätt till hållbarhet och hälsosammare kost som förbättrar tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition nu och i framtiden. Moderna livsmedelssystem bör inte ses som slutmålet. Traditionella livsmedelssystem och deras kunskapssystem har ett värde i sig och kan utgöra en inspirationskälla för politiska beslutsfattare. Samtliga tre typer av livsmedelssystem behöver specifika förbättringar för att leverera hälsosammare kost och förbättrad tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition till alla.
6. I *traditionella livsmedelssystem* bör strategier och program inriktas på utbud av och tillgång till hälsosam kost. De kan inbegripa strategier för att skydda jordbrukare, framför allt småbrukare, som ofta är nettoköpare av livsmedel och som är särskilt sårbara för yttre påfrestningar. Investeringar i infrastruktur och lageranläggningar som möjliggör säkrare lagring och enklare transporter av livsmedel samt integration av tekniker som berikning och förädling av livsmedel kan också bidra till att människor får sina kostbehov tillgodosedda. Åtgärder bör också syfta till att främja hälsosam kost till ett överkomligt pris, inbegripet livsmedel som är rika på protein och mikronäringsämnen.
7. I *blandade livsmedelssystem* är det viktigt att det finns strategier och program för att öka tryggad livsmedelsförsörjning och förbättra infrastrukturen, särskilt i den informella sektorn. Dessa livsmedelssystem kan dessutom också förbättras genom införande av prisincitament (exempelvis genom skatter och subventioner), begränsningar av marknadsföring, förbättrad märkning, marknadsföring av och incitament för näringsrika livsmedel samt geografiskt riktade incitament för att öka tillgången till återförsäljare som säljer näringsrika livsmedel i låginkomstområden.
8. I *moderna livsmedelssystem* bör politiska beslutsfattare fokusera på att främja utbudet av och tillgången till varierad och hälsosam kost, i synnerhet för de marginaliserade och mest utsatta grupperna. De bör satsa på att begränsa konsumtionen av högförädlade och näringsfattiga livsmedel genom att rikta in sig på företagen som producerar dem (exempelvis genom att reglera marknadsföring och innehåll samt kräva märkning av transfetter och tillsatt socker) och på konsumenterna (exempelvis genom subventioner och skatter samt utbildning i näringslära). Sådana strategier skulle kunna mildra några av de negativa hälsokonsekvenser som vanligtvis förknippas med moderna livsmedelssystem.

### FRÅN KUNSKAP TILL HANDLING

1. Motivationen att agera är stark, men det finns mycket som står i vägen för utarbetandet och genomförandet av ändamålsenliga strategier och program. Om konkreta åtgärder ska bli möjliga måste rätten till föda erkännas och det rättighetsbaserade perspektivet för de mest utsatta prioriteras. Trots att rättighetsbaserade arbetssätt framhålls i den senaste tidens utfästelser från regeringar, och i målen om hållbar utveckling, är det fortfarande många länder som inte erkänner den rättigheten. Maktkamper skapar problem, eftersom transnationella livsmedelsföretag utnyttjar sin ekonomiska makt till att förhindra politiska åtgärder som förbättrar livsmedelssystem och kost. Intressekonflikter kommer också i vägen för mål och kan inträffa när en enskild persons eller institutions strategier eller arbetssätt är oförenliga med målen om hälsa och nutrition. Några tydliga exempel på detta är marknadsföring av mat och dryck i ohälsosamma livsmedelmiljöer, marknadsföring av mat med höga halter av fett, socker och salt riktad till barn samt partisk forskningsfinansiering från näringslivet.
2. Gynnsamma miljöer är de där regeringarna har politisk vilja och den samordning, ansvarsskyldighet och de ändamålsenliga åtgärder som krävs för att förbättra nutritionen och tillgodose behoven hos de marginaliserade och mest utsatta grupperna. Felnäring är ett problem som sträcker sig över flera sektorer, och därför behövs samarbete och samordning på individuell nivå, på institutionell nivå och på systemnivå. Samordning behövs både *vertikalt* (mellan olika ministerier och från nationell till lokal nivå) och *horisontellt* (mellan olika sektorer och aktörer). Ett ändamålsenligt genomförande kräver dessutom tydliga definitioner av samtliga aktörers roller och ansvarsområden, samt ansvarsskyldighet baserad på tillit, inkludering, transparens och kontroll. För att åtgärderna ska bli ändamålsenliga krävs också övervakning och kontroll.
3. För att lyckas behöver vi investera mer i nutrition, både ekonomiskt och i form av mänskliga resurser och sociala rörelser, koalitioner och nätverk. Att förbättra tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition kräver stora investeringar, men kan också leda till långsiktiga vinster i form av minskade hälso- och sjukvårdskostnader och främjad ekonomisk tillväxt i låg- och medelinkomstländer.
4. Aktörer på nutritionsområdet måste ta tillfället i akt att göra FN:s decennium för åtgärder inom nutritionsområdet meningsfullt, handlingsinriktat och verkningsfullt. För att detta ska vara möjligt bör det internationella samfundet behandla målen om hållbar utveckling som sammanlänkade och ta itu med samtliga former av felnäring samtidigt. Detta kräver att alla som interagerar med livsmedelssystem och tryggad livsmedelsförsörjning får utrymme att agera. Både stora och små aktörer i livsmedelskedjorna och livsmedelsmiljöerna måste värdesättas och få stöd i övergången till ett jordbruk och livsmedelssystem som är nutritionsmedvetet. Lösningarna måste anpassas till konsumenternas växlande efterfrågan, preferens och smak.

# REKOMMENDATIONER

Följande rekommendationer bygger på de huvudsakliga iakttagelserna i denna rapport och bidrar till det stegvisa förverkligandet av rätten till tillräcklig föda och nutrition. Livsmedelssystemen påverkar människors kost, deras hälso- och nutritionsresultat samt deras allmänna välbefinnande. Hur livsmedel produceras, distribueras och konsumeras påverkar också jordens tillstånd och länders stabilitet.

## ÖVERGRIPANDE REKOMMENDATIONER

### STÄRKA INTEGRATIONEN AV NUTRITIONSFRÅGOR INOM NATIONELLA STRATEGIER, PROGRAM OCH BUDGETAR

#### Länder bör, i samarbete med berörda aktörer:

* 1. Erkänna att det finns olika typer av livsmedelssystem (traditionella, blandade och moderna) och utarbeta kontextspecifika strategier och program som underlättar samexistensen av olika livsmedelssystem och typer av kost.
	2. Integrera en näringsinriktad strategi för livsmedelssystem vid utarbetandet av nationella planer på områdena utveckling, hälso- och sjukvård samt ekonomi.
	3. Verka för en inkluderande dialog och utarbeta nutritionsstrategier på nationell och lokal nivå, med fokus på att förbättra livsmedelsmiljöerna.
	4. Verka för politisk samstämmighet i syfte att förbättra kost och nutrition genom ökad samordning mellan olika sektorer, exempelvis jordbruk, miljö, energi, vatten, sanitet och hygien (WASH), hälso- och sjukvård, utbildning, finanspolitik samt ekonomisk och social utveckling.
	5. Öka anslagen till nutritionsutgifter i statsbudgetarna och se var man kan skapa de största synergieffekterna i fråga om förbättrade nutritionsresultat inom ramen för de befintliga utgifterna för jordbruk och livsmedelssystem.
	6. Öka kunskapen om livsmedel och nutrition i hela samhället genom allmänna utbildningsprogram och andra lämpliga insatser.
	7. Öka kapaciteten genom att investera i en personalstyrka med nutritionsspecialister och ge en ny generation av yrkesverksamma inom livsmedelssystemen utbildning i näringslära.

### STÄRKA DET GLOBALA SAMARBETET FÖR ATT FÅ ETT SLUT PÅ HUNGER OCH FELNÄRING

#### Länder och mellanstatliga organisationer bör:

* 1. Öka andelen av det offentliga utvecklingsbiståndet som går till att stödja mer hållbara livsmedelssystem, i syfte att motverka alla former av felnäring och förebygga kostrelaterade, icke smittsamma sjukdomar.
	2. Förhindra förödande och kostsamma svältsituationer genom att stärka de lokala livsmedelssystemen och det långsiktiga utvecklingsstödet samt genom att investera i humanitärt bistånd som stärker samhällenas kapacitet och motståndskraft.

### HANTERA HANDELS- OCH INVESTERINGSAVTALENS EFFEKTER PÅ LIVSMEDELSMILJÖER OCH KOSTHÅLLNING

#### Länder och mellanstatliga organisationer bör:

* 1. Använda sig av förhandsbedömningar för att se till att multilaterala och bilaterala handels- och investeringsavtal inte får negativa konsekvenser för livsmedelsmiljöer och kost.
	2. Se till att multilaterala och bilaterala handels- och investeringsavtal överensstämmer med nutritionsstrategier och främjar övergången till mer hållbara livsmedelssystem.

### HANTERA SÄRSKILDA GRUPPERS NUTRITIONSPROBLEM

#### Länder och mellanstatliga organisationer bör:

* 1. Vidta specifika åtgärder för att se till att utsatta och marginaliserade grupper (bland annat små barn, tonåriga flickor, gravida och ammande kvinnor, äldre, personer som är sjuka eller har nedsatt immunförsvar, fattiga människor på landsbygden och ursprungsbefolkningar) kan få tillgång till eller uppnå en fullgod, varierad, näringsrik kost som är anpassad till deras kultur.

### FÖRBÄTTRA NUTRITIONSRESULTATEN GENOM ATT STÄRKA KVINNORS RÄTTIGHETER OCH SJÄLVBESTÄMMANDE

#### Länder och mellanstatliga organisationer bör:

* 1. Se till att lagar och förordningar ger män och kvinnor lika tillgång till resurser, inbegripet mark, finansiella och tekniska resurser, vatten och energi.
	2. Erkänna och värdesätta det obetalda omsorgsarbetets betydelse för människors hälsa samt för tryggad livsmedelsförsörjning och nutrition. Underlätta tillredningen av näringsrika livsmedel på hushållsnivå och visa medvetenhet om den tid detta kräver. Verka för att det obetalda omsorgsarbetet omfördelas inom hushållen.
	3. Stärka kvinnors delaktighet och representation på landsbygden, på alla beslutnivåer i livsmedelssäkerhets- och nutritionsfrågor, för att säkerställa att deras perspektiv beaktas.
	4. Skapa en gynnsam miljö som främjar amning och säkerställa att valet att amma inte leder till att kvinnor förlorar sin ekonomiska trygghet eller några andra av sina rättigheter.

### ERKÄNNA OCH MOTVERKA INTRESSEKONFLIKTER

#### Länder, mellanstatliga organisationer och andra aktörer bör:

* 1. Identifiera och erkänna intressekonflikter och obalanserade maktförhållanden mellan aktörer samt upprätta mekanismer för medverkan i syfte att motverka dessa problem vid utformandet och genomförandet av politik.
	2. Säkerställa mekanismer för transparens och ansvarsskyldighet med hjälp av SMART-indikatorer (specific, measurable, achievable, realistic and time-bound) och åtaganden som följs upp med hjälp av samordnade övervakningssystem med öppen tillgång i syfte att förebygga och motverka intressekonflikter.
	3. Skydda nutritionsforskningen mot otillbörlig påverkan och korruption, vilket inbegriper att skydda forskare från repressalier och hot genom lämpliga bestämmelser som övervakas och verkställs på ett ändamålsenligt sätt.

### FÖRBÄTTRA DATAINSAMLING OCH KUNSKAPSUTBYTE OM LIVSMEDELSSYSTEM OCH NUTRITION

#### Länder, mellanstatliga organisationer, den privata sektorn, akademiska institutioner och civilsamhällesorganisationer bör:

* 1. Främja nutritionsinriktad, politiskt relevant forskning om livsmedelssystem och efterfrågan på livsmedel utifrån ett tvärvetenskapligt systemperspektiv för att förstå de drivkrafter och avgörande faktorer som formar livsmedelsmiljöer och livsmedelsval samt vilka kunskaper som saknas om dessa beslut.
	2. Förbättra tillgången till (genom öppen tillgång där det är lämpligt) och kvaliteten på sektorsöverskridande informationssystem som samlar in data om kost, livsmedelsinnehåll och nutrition för att förbättra utarbetandet av strategier och stärka ansvarsskyldigheten, bland annat genom att verka för harmoniserade metoder för datainsamling.
	3. Investera i system för delaktighet som bidrar till utbyte av kunskap och god praxis bland aktörer i livsmedelskedjan, samtidigt som man respekterar ursprungsbefolkningarnas immateriella och kulturella rättigheter.
	4. Dra nytta av de kunskaper, erfarenheter och insikter som finns bland personer som inte vanligtvis betraktas som aktörer på nutritionsområdet – samhällsledare, kockar, matvaruaffärernas inköpare, profiler i sociala medier, ungdomsledare, unga entreprenörer, borgmästare och lokalsamhällen.

## REKOMMENDATIONER OM LIVSMEDELSKEDJOR, LIVSMEDELSMILJÖER OCH KONSUMENTBETEENDE

### FÖRBÄTTRA MÖJLIGHETERNA TILL BÄTTRE KOST- OCH NUTRITIONSRESULTAT LÄNGS LIVSMEDELSKEDJORNA

#### Länder, mellanstatliga organisationer och civilsamhällesorganisationer bör:

* 1. Stödja initiativ som bidrar till produktionen av näringsrika, lokalt anpassade livsmedel och till en varierad kost av hög kvalitet, bland annat genom att
		+ skydda och stödja globalt betydelsefulla jordbruksarvssystem,
		+ skapa incitament för att producera näringsrika livsmedel och skydda den biologiska mångfalden i det lokala jordbruket,
		+ skapa incitament för agroekologiska och andra typer av miljövänliga jordbruksmetoder,
		+ främja näringsrika livsmedel och hållbar kost i livsmedelskedjorna.
	2. Bevara och stärka näringsvärdet i livsmedelskedjorna, bland annat genom att
		+ stärka kopplingarna mellan livsmedelsförsörjningen på landsbygden, i städer och i städernas utkanter i syfte att erbjuda konsumenterna ett mer varierat utbud av näringsrika livsmedel och ge lokala ekonomier lämpligt stöd i fråga om infrastruktur, marknader och teknik, exempelvis e-handel,
		+ utarbeta och främja strategier, metoder och tekniker som bevarar eller ökar näringsvärdet,
		+ främja metoder och tekniker som ökar livsmedelssäkerheten och motverkar försämrad livsmedelskvalitet och livsmedelssvinn, med särskilt fokus på aflatoxiner.
	3. Säkerställa att livsmedelsförsörjningen är hälsosam för konsumenten, bland annat genom att
		+ skapa ekonomiska och säljfrämjande incitament för detaljhandlare och livsmedelshandlare, inbegripet gatuköksägare, att sälja säkra livsmedel som tillagats med mindre sodium och en större andel nyttiga oljor, frukter och grönsaker,
		+ skydda konsumenters hälsa genom att upprätta ett övervakningssystem för att minska den kemiska och mikrobiologiska föroreningen av livsmedels- och vattenförsörjningen,
		+ förbättra styrningen och kontrollen av livsmedelssäkerheten genom lämpliga institutioner och principer i livsmedelskedjorna, samt genom innovation och teknik, märkning och standarder, övervakning och kontroll.

### FÖRBÄTTRA LIVSMEDELSMILJÖERNAS KVALITET

* 1. CFS bör överväga möjligheten att utarbeta frivilliga riktlinjer om bättre livsmedelsmiljöer för hälsosam kost.

#### Länder, mellanstatliga organisationer och civilsamhällesorganisationer bör:

* 1. Göra det lättare och mer bekvämt att införskaffa näringsrika livsmedel på offentliga platser (skolor, sjukhus osv.), i hemmens och skolornas trädgårdar och på landsbygdens marknader för att erbjuda en mer varierad och kvalitativ kost.
	2. Utforma och genomföra regler och förordningar som förbättrar de fysiska miljöerna så att de blir mer gynnsamma för näringsrika livsmedel, bland annat geografiskt inriktade regler och skattesystem för att minska antalet livsmedelsöknar och livsmedelsträsk.
	3. Reglera hälsopåståenden på livsmedelsförpackningar och anta ett lättbegripligt system för framsidesetiketter.
	4. Stärka de nationella standarderna för livsmedelssäkerhet och kvalitetssäkring och utarbeta bättre globala övervakningssystem för realtidsinformation.
	5. Fasa ut annonsering och marknadsföring av onyttiga livsmedel, framför allt den som riktar sig till barn och ungdomar.
	6. Upprätta strategier och metoder för genomförande av den internationella uppförandekoden för marknadsföring av modersmjölksersättning.

### SKAPA EFTERFRÅGAN PÅ NÄRINGSRIK MAT BLAND KONSUMENTERNA

#### Länder och mellanstatliga organisationer bör, med stöd från den privata sektorn och civilsamhällesorganisationer:

1. Utveckla globala och nationella riktlinjer för hälsosam och hållbar kost och fastställa hur riktlinjerna kan göras genomförbara och användarvänliga för konsumenterna.
2. Genomföra ekonomisk och social politik som ökar efterfrågan på näringsrika livsmedel och sänker efterfrågan på näringsfattiga livsmedel, exempelvis genom att inrätta en evidensbaserad skattepolitik för livsmedel utifrån deras näringsvärde.
3. Se till att de sociala skyddsprogrammen för exempelvis skolmåltider och kontantöverföringar leder till bättre nutritionsresultat.
4. Främja livsmedelskulturer, exempelvis matlagningskunskaper och livsmedlens betydelse i kulturarvet, som ett sätt att öka kunskapen om nutrition.