



MATFÅGELRAPPORT 2023





MATFÅGELRAPPORTEN 2023

FOKUS: KOST & HÄLSA

I Matfågelrapporten samlar vi den senaste statistiken och fakta om svensk uppfödning av kyckling och kalkon. Rapporten vänder sig till dig som i ditt arbete behöver ha aktuell information och kunskap om kost och mat. Men den är också till för dig som är nyfiken på uppfödning och produktion av svensk matfågel och hur de senaste rönen ser ut. I denna första version har vi valt att fördjupa oss i en några av de kanske viktigaste frågorna – kost och hälsa.

Hälsosamma mervärden viktigt i tuffa tider

Under de senaste 30 åren är det konsumtionen av kyckling som ökat mest av alla köttslag i Sverige. Även om vi fortfarande äter mer nöt- och fläskkött väljer allt fler det vita, nyttiga och hållbara svenska kycklingköttet. Idag äter vi cirka 23 kilo fågelkött per person i Sverige. Konsumtionen har ökat med nästan 300 procent sedan 1990. Den svenska uppfödningen av kyckling och kalkon har haft en fin tillväxt. I dag väljer de allra flesta av oss att äta kyckling och kalkon som är kläckt, uppfödd och slaktad i Sverige.

De senaste årens kraftiga ökning av råvaru- och energikostnader tillsammans med en allt oroligare värld har tyvärr gjort att konsumtionen av svensk kyckling har gått tillbaka något. I stället har importen av lågpriskycklingen ökat, något som är ett hot mot svensk matproduktion och lantbruk. I kristider behöver vi öka vår självförsörjning av viktiga råvaror. God djuromsorg, låg antibiotika användning och klimateffektiv djurhållning är viktiga mervärden för svensk kyckling och kalkon. Matfågelbranschen skapar även arbetstillfällen och säkerställer mat på bordet. Det behöver vi fortsätta med.

Offentlig sektor har blivit bättre på att välja svenska råvaror, men även den privata sektorn som verkar inom den offentliga, som friskolor, vårdinrättningar och den privata sektorn måste bli bättre på att välja svenska råvaror. Annars urholkas hela den svenska livsmedelsproduktionen.

Svensk kyckling och kalkon är hälsosamma och hållbara livsmedel och våra mervärden är starka och viktiga, i tuffa tider blir de ännu viktigare.

I Matfågelrapporten 2023 har vi sammanställt de senaste rönen kring svensk kyckling med fokus på näring och hälsa. Våren 2024 ska Livsmedelsverket presentera svenska kostråd utifrån NNR (Nordiska Näringsrekommendationerna) och då är det oerhört viktigt att myndigheten tar hänsyn till det omfattande miljö- och klimatarbete som svenska bönder och företag har gjort och gör. Svenska kycklingbranschen är stark på förnybar energi, effektiva resurserna och friska djur. Tillsammans med eget kretslopp på gården gör att exempelvis gödselhanteringen endast står för en väldigt liten del av vårt klimatavtryck. Vi tar vårt ansvar och gör vårt jobb. Nu behöver även det offentliga göra samma sak.

Trevlig läsning!

Maria Donis, VD Svensk Fågel
Stockholm augusti 2023

"I NNR 2023, FINNS STÖD FÖR ATT ÖKA LIVSMEDEL MED LAGOM PROTEINVÄRDE, MYCKET FIBRER, STOR ANDEL VITAMINER OCH MINERALER, LÅGT INNEHÅLL AV MÄTTAT FETT, SALT OCH ENKLA SOCKERARTER. HÄR ÄR SVENSK KYCKLING ETT BRA VAL."

EN HÄLSOSAM SVENSK MATFÅGEL

Svensk kyckling och kalkon är mycket bra och hälsosam mat. Nyligen släpptes Nordiska Näringsrekommendationer, NNR 2023 som nu är under översyn och ska tolkas av Livsmedelsverket till svenska förhållanden och svenska kostrekommendationer. I NNR 2023 och i Livsmedelsverkets tidigare rekommendationer finns stöd för att öka livsmedel med lagom proteinvärde, mycket fibrer, stor andel vitaminer och mineraler, lågt innehåll av mättat fett, salt och enkla sockerarter. Här är svensk kyckling ett perfekt val. Det är också ett livsmedel som generellt sett är hälsosamt för största delen av Sveriges befolkning.

Svensk kyckling är också ett hållbart alternativ om du väljer att äta kött. Svensk Fågel har nyligen genomfört flera studier kring klimat och hållbarhet där vi bland annat visar att vi minskat vår klimatbelastning med 20 procent på tio år.

Ur ett näringsperspektiv innehåller svensk kyckling och kalkon ett högt proteininnehåll av fullvärdig kvalitet i kombination med lågt fettinnehåll. Det lilla fett som finns är av bra, enkelomättad kvalitet.

Vårt vita kött är en ren råvara, utan tillsatser av salt och socker - vilket framhålls extra tydligt i NNR 2023, livsmedel med låg socker- och salthalt är hälsosamt mat som vi bör äta mer av framöver.

Svensk matfågel innehåller även många vitaminer (B, E och D-vitaminer) och mineraler som järn, selen och zink, speciellt i de mörkare delarna av kyckling och kalkon som till exempel lårfilé. Både det protein och de vitaminer och mineraler som finns har dessutom hög så kallad biotillgänglighet, i en form som tas upp snabbt och enkelt av kroppen och som inte hindras av fytinsyra som finns i vegetabiliska, fiberrika proteinkällor.

Svensk kyckling och kalkon är livsmedel som uppfyller de hållbarhetskrav på lågt koldioxidutsläpp som numera går hand i hand med de näringsmässiga kostråden. Det är också mat som stämmer väl överens med de närings- och innehållskriterier som främst Livsmedelsverkets ställer på ett hälsosamt livsmedel; lagom proteinvärde, mycket fibrer, stor andel vitaminer och mineraler samt ett lågt innehåll av mättat fett, salt och enkla sockerarter. Kyckling checkar av samtliga förutom fibrer.

I kapitlet om hälsa fördjupar vi oss kring den senaste forskningen kring hälsa och kosten ur ett matfågelperspektiv.

Stina Nordqvist, dietist, Svensk Fågel



HÄLSA OCH KOSTEN

Skillnader mellan olika människor

Det som ofta glöms bort när vi diskuterar hälsa är skillnader på individnivå. Ålder, kön och aktivitetsnivå spelar stor roll för maten du äter. Liksom ifall du är sjuk eller frisk, vilka depåer som finns lagrade i kroppen (av till exempel järn och vitamin B12), samt om du röker, stressar, har ont i kroppen. Det har också att göra med om du sover dåligt eller tvärtom, tränar regelbundet, är ute mycket i naturen, får vardagsmotion, mediterar och har ett rikt socialt nätverk. Vad som är hälsosam mat för en äldre underviktig, benskör kvinna kan vara direkt ohälsosamt för en överviktig 12-årig kille med insulinresistens.

Men det finns ändå sätt att mäta hälsa ur befolkningsperspektiv, i Sverige görs det av Livsmedelsverket. Livsmedelsverkets uppdrag är att genom forskning se över vad som är generellt vetenskapligt hälsosamt för en stor grupp människor, största delen av Sveriges befolkning.

Det finns några hälsosaker som är gemensamt för de allra flesta personer - om maten vi äter innehåller **lagom med protein, mycket fibrer, stor andel vitaminer och mineraler, lågt innehåll av mättat fett, salt och enkla sockerarter**. Innehåller ett livsmedel detta finns det en stor chans att produkten är hälsosam. Men det handlar också om hur produkten tas upp av kroppen, så kallad biotillgänglighet.

Livsmedelsverkets begrepp om hälsa ur ren näringssynpunkt kopplar även ihop resonemang kring proteinkvalitet, biotillgänglighet och ultraprocessad mat. Förutom detta finns idag enormt många teorier om hälsa ur ett hållbarhetsperspektiv. Idag går nämligen begreppen hälsa och hållbarhet hand i hand. Enligt till exempel Eat Lancet blir hälsosam mat ofta även hållbar och klimatvänlig.

Hälsa och hållbarhet går hand i hand

Hälsa är ett brett begrepp som många associerar till bra matvanor, träning, mindre stress och tillräckligt med sömn. WHO, Världshälsoorganisationen definierar hälsa så här: "Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning".

På senare tid har hälsobegreppet även kommit att inkludera hållbarhet - hälsa och klimat anses gå hand i hand och en hälsosam mat är ofta även mat som är bra för vårt klimat.

Hälsa enligt Livsmedelsverket

Livsmedelsverket är en myndighet med uppdraget att ge bra och hälsosamma kostråd åt hela Sveriges befolkning. Ett svårt uppdrag med tanke på att råden måste vara vetenskapligt baserade och anpassas till en mängd olika individer med olika näringsbehov.

Till sin hjälp har Livsmedelsverket en expertgrupp som just nu går igenom och tolkar NNR 2023. Ett omfattande arbete som behöver brytas ner för kostråd till olika åldersgrupper, kön och nivå av fysisk aktivitet. Eftersom det vetenskapliga underlaget tar tid att gå igenom tar det cirka tio år för NNR att uppdateras, just nu skiftar vi från NNR 2012 som de flesta kostråd utgår från idag, till nya NNR 2023 som släpptes i juni 2023.

I nya NNR ser vi ett tydligare fokus på hållbarhet. Hälsosam och hållbar mat hänger ihop och att det generella hälsoråd som gäller för större delen av befolkningen är att vi bör:

- Minska vårt intag av mättat fett, socker och salt.
- Minska vårt intag av rött kött, i viss mån vitt kött och alkohol.
- Öka vårt intag av frukt & grönsaker, baljväxter, fisk, potatis, nötter kostfibrer och fullkorn.
- Öka vår mängd fysisk aktivitet och rörelse varje dag. (NNR hänvisar här till varje lands rekommendationer om fysisk aktivitet)

VAD SOM ÄR BRA MAT

När det gäller kostråd tar Livsmedelsverket förutom faktorer som ålder och kön, hänsyn till aktivitetsnivå. Det vill säga hur mycket och vad man bör äta beror på hur mycket man rör på sig varje dag. Har man varken över- eller undervikt är målet att hamna i energibalans. Då motsvarar energiintaget via maten energiförbrukningen - vi får i oss lika mycket som vi gör av med. Energi mäts oftast i kilokalorier (kcal), ibland förkortat till kalorier.

Många får i sig mer kalorier än de gör av med, med övervikt som följd. Andra har svårt att få i sig tillräckligt. Som med så mycket annat gäller: lagom är bäst.

DEN VIKTIGA ENERGIPROCENTEN

När Livsmedelsverket skriver om bra mat nämner de ofta begreppet energiprocent. Med energiprocent (E %) menas hur stor andel av energin i maten som de olika energigivande näringsämnen; protein, fett och kolhydrater, bidrar med. Energiprocent används alltså för att bedöma den näringsmässiga kvaliteten på en måltid eller hela kosten.

Rekommendationerna skiljer sig mellan åldersgrupper eftersom näringsbehoven ser olika ut för olika åldrar, för vuxna och barn över två år ser rekommendationerna per dag ut så här:

- Protein: 10-20 E %
- Fett: 25- 40 E %
- Kolhydrater: 45-60 E %

NYCKELHÅLET HJÄLPER KONSUMENTEN

Nyckelhålet är en symbol framtagen av Livsmedelsverket som mat i butiker och restauranger kan märkas med. Nyckelhålssymbolen är tänkt som en hjälp för konsumenter att kunna göra hälsosammare matval och ställer krav på livsmedlets innehåll av fettmängd, fettkvalitet, kostfiberhalt, socker och salt.

Svensk kyckling- och kalkon räknas liksom grönsaker, potatis och rotfrukter samt frukt och bär och rena produkter av fisk och rött kött som ett naturligt fettsnålt och hälsosamt livsmedel som därmed nyckelhålmärks. För kycklingkorv, kalkonbacon och andra sammansatta produkter gäller max 3 gram tillsatt socker per 100 gram livsmedel, för salt är det 1 gram som gäller (per 100 gram produkt) medan det mättade fett får utgöra max 3,5 gram av 100 gram för att varan ska kunna märkas med ett nyckelhål.



”SVENSK KYCKLING OCH KALKON RÄKNAS SOM ETT NATURLIGT FETTSNÅLT OCH HÄLSOSAMT LIVSMEDEL SOM DÄRMEDE NYCKELHÅLSMÄRKS”



HÄLSA OCH KOSTEN

Protein bygger kroppen

Protein fungerar som kroppens byggstenar och behövs till att bygga upp muskler och enzymer. Protein i sin tur består av mindre beståndsdelar, en kedja av aminosyror. Totalt finns 20 olika, varav nio är essentiella, vilket betyder att kroppen inte kan tillverka dem på egen hand utan de här nio aminosyrorerna behöver tillföras utifrån, från maten vi äter.

DE NIO ESSENTIELLA AMINOSYRORNA

De essentiella aminosyrorerna heter: valin, histidin, isoleucin, leucin, lysin, metionin, fenylalanin, tryptofan och treonin.

De essentiella aminosyror ingår i enzymer och är där med och bygger upp viktiga funktioner i kroppen som har att göra med ämnesomsättningen, energi- och temperaturlägen samt sömn och vakenhet. Som exempel kan Lysin transformeras till ämnet karnitin. Karnitin flyttar fria fettsyror in i cellerna så att de kan förbrännas till energi. Metionin bildar kreatin, kolin och glutation. Dessa ämnen har i sin tur andra funktioner i kroppen, till exempel vid frisättning av energi i musklerna. Kolin behövs för att tillverka det viktiga signalämnet acetylcolin. Tryptofan verkar som ett förstadium till serotonin, ett signalämne som bland annat påverkar vårt stämningsläge och melatonin, ett hormon som styr vår vakenhet och sömn.

”fullvärdigt protein” jämfört med vegetabiliska livsmedel. Mängden aminosyror kan ändå bli tillräcklig med livsmedel som har låg proteinkvalitet men det förutsätter att man vet hur dessa livsmedel ska kombineras. I till exempel kyckling och lax finns alltså alla nio essentiella aminosyror på plats naturligt från början. En hel måltid kan också få till den kompletterande aminosyraeffekten genom att till exempel ris, majs och röda linser äts tillsammans och kanske med ytterligare någon aminosyra från en skiva bröd till måltiden. Det är det sammantagna intaget protein över en dag som räknas.

Näringsvärde i svensk kyckling

Svensk kyckling och kalkon är en hälsosam, hållbar och näringsrik källa till fullvärdigt protein och många av de näringsämnen som kroppen behöver. Det är ett viktigt komplement till grönsaker och baljväxter eftersom proteinet i kyckling och kalkon är fullvärdigt och innehåller alla essentiella aminosyror. Fullvärdigt protein och den så kallade ”köttfaktorn” som finns i kyckling och kalkon gör det också lättare för kroppen att ta upp det protein och det järn som finns i grönsaker, pasta, ris eller bröd.

”I TILL EXEMPEL KYCKLING OCH LAX FINNS ALLTSÅ ALLA NIO ESSENTIELLA AMINOSYROR PÅ PLATS NATURLIGT FRÅN BÖRJAN”

Proteininnehåll i livsmedel per 100 g

- | | |
|---------------------|------|
| 1. Kyckling | 23 g |
| 2. Kött | 21 g |
| 3. Lax | 18 g |
| 4. Ägg | 12 g |
| 5. Kikärtor (kokta) | 8 g |

Källa SLV

KYCKLING GER FULLVÄRDIGT PROTEIN

Rekommendationen i de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) är att 10–20 procent av kalorierna vi äter bör komma från protein. Det motsvarar minst 50-70 gram protein per dag eller 0,8 – 1 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. Aktivitetsnivå och ålder avgör också.

På senare tid har just äldre och seniorer (personer över 70 år) uppmärksammas när det gäller ökat proteinbehov. Seniorer behöver nämligen få i sig några gram mer protein i veckan än tidigare då muskelmassan avtar med åldern, vilket i många fall kan bli en utmaning när även aktivitetsnivå, aptit, smak och lukt avtar med åren.

Begreppet proteinkvalitet beskriver hur bra innehållet av essentiella aminosyror överensstämmer med kroppens behov. Animaliska livsmedel har högre proteinkvalitet, ofta kallat

LITE OCH OMÄTTAT FETT

Kyckling har i jämförelse med många andra livsmedel en låg fetthalt. Fettinnehållet varierar i de olika styckningsdetaljerna, men den lilla mängd som finns har en bra och balanserad fettsammansättning av främst enkelomättade fettsyror. Precis som annat kött och även fisk, tar kycklingen upp ytterst lite av det matfett man använder vid stekning.

Fettinnehåll i gram per 100 gram:
Kycklingfilé utan skinn: 1,2
Kycklingfilé med skinn: 6,9
Kikärtor: 6
Fläskfilé: 2,6
Oxfilé: 4,4
Falukorv: 18-23

”KYCKLING INNEHÅLLER FLERA VIKTIGA B-VITAMINER, JÄRN, ZINK, MAGNESIUM OCH FLERA ANDRA MINERALER OCH SPÅRÄMNER.”

VITAMINER, MINERALER OCH SPÅRÄMNER

Kyckling innehåller D-vitamin, flera viktiga B-vitaminer, järn, zink, magnesium och flera andra mineraler och spårämnen.

Jämfört med nöt och gris, så är järninnehållet i kyckling något mindre. Men även här hittar man den så kallade ”köttfaktorn”. Köttfaktorn gör att man bättre tillgodogör sig det protein och järn som finns i köttet och i måltidens övriga komponenter. Därmed höjer man hela måltidens biotillgänglighet av viktiga näringsämnen.

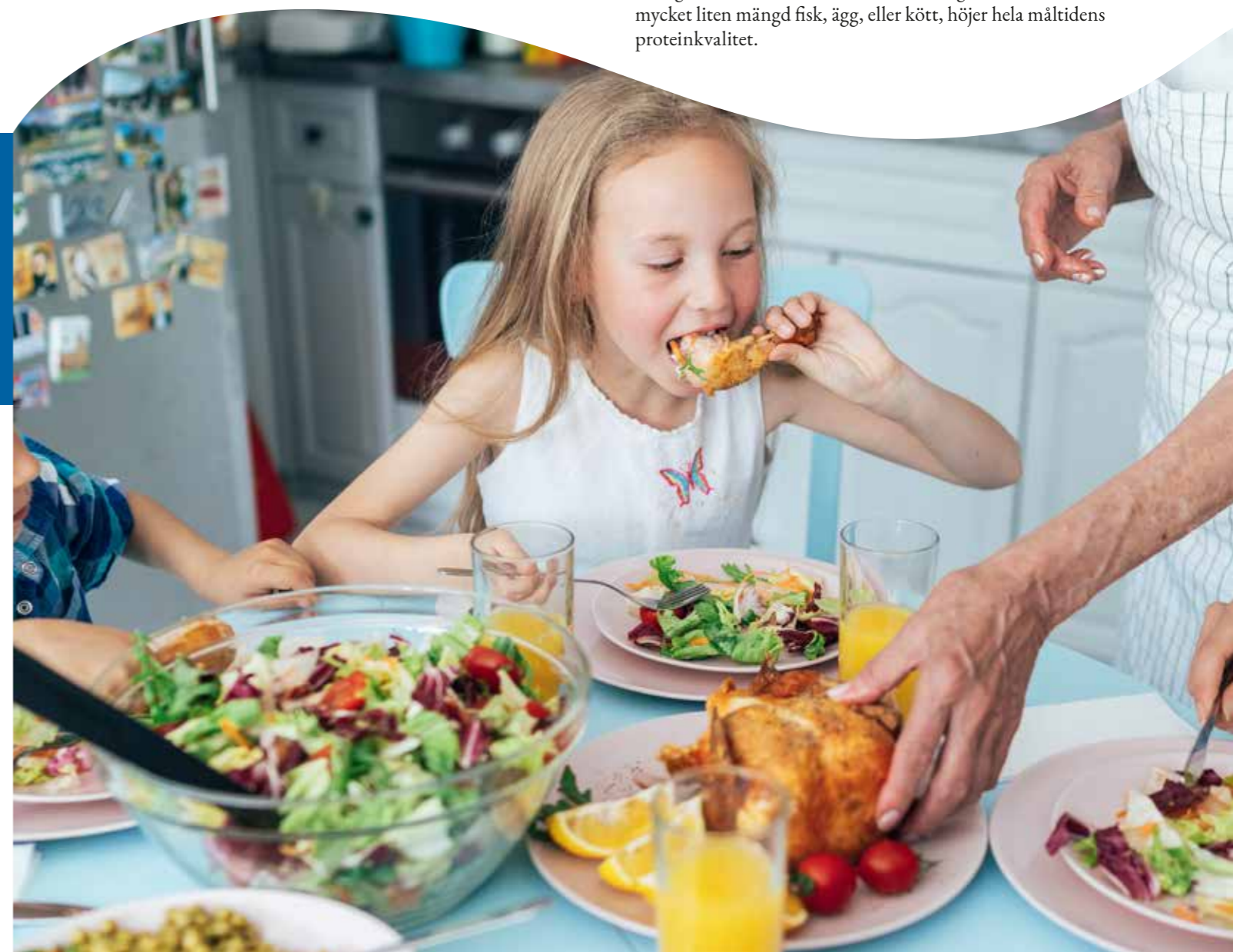
ANTIOXIDANTER SKYDDAR KROPPEN

Selen är ett spårämne och en av de viktigaste antioxidanterna som vi behöver i vår kost. Antioxidanter förhindrar skador som de så kallade fria radikalerna kan åstadkomma i kroppen. Fisk, fågel, kött och mjölkprodukter är värdefulla selenkällor.

Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PCDAAS)

Ibland nämns Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PCDAAS) eller Digestible Indispensable Amino Acid Score (DIAAS) i samband med fullvärdigt protein. Både PCDAAS och DIAAS är mått på proteinkvalitet där man förutom innehållet av aminosyror tagit hänsyn till hur väl de digeras, alltså absorberas och omsätts i kroppen. WHO definierar ”good quality protein” som protein med ett PDCAAS-värde på 1 eller högre. Det kan översättas till fullvärdigt, men vi använder oftare begreppet bra proteinkvalitet. Kyckling och kalkon ligger här på ett PDCAAS-värde på 1,8.

De flesta animaliska livsmedel har hög proteinkvalitet. Två livsmedel med låga PDCAAS kan kombineras och tillsammans ge en högre proteinkvalitet. Att komplettera en vegetarisk måltid bestående av ris och grönsaker med en mycket liten mängd fisk, ägg, eller kött, höjer hela måltidens proteinkvalitet.



Kyckling har hög biotillgänglighet

Biotillgänglighet är ett begrepp som beskriver hur stor del av ett ämne som kommer in i blodet genom olika vägar, däribland kosten. När det gäller mat är det energigivande ämnen (protein, kolhydrater och fett) samt vitaminer och mineraler från maten som transporteras till tunntarmen där absorptionen sker och ämnena tas upp av blodet. Hur pass mycket som kan absorberas beror på hur tillgängliga ämnena i produkten är, det vill säga hur pass biotillgängliga de är. Ett svårösligt ämne kan också få dålig biotillgänglighet eftersom det måste vara löst i tarmvätskan för att kunna tas upp.

Vid Chalmers tekniska högskola studeras hälsoeffekterna av ett grönt proteinskifte. Och mer i detalj - vad som händer med näringen i en måltid när vi byter ut kött och mjölk som innehåller protein, järn och kalcium som är enkelt för kroppen att ta upp, mot växtbaserade alternativ?

I den nyligen publicerade studien i Nutrients där man undersökte hur järn och zink togs upp ur 44 produkter med köttsubstitut (främst sojabaserade) där forskarna beskriver upptaget som "våldigt lågt". Problemet var den fytinsyra som fanns i produkterna och som band till sig järn och zink och bildade ett nytt ämne, fytat, som är olösligt för tarmen. Fytinsyra hämmade alltså upptag och biotillgänglighet i den vegetabiliska produkten.

MER ÄN PROTEIN

I den allmänna diskussionen om att äta mindre kött hävdas ofta att det vegetabiliska proteinet är likvärdigt med det animaliska, om kött ersätts med baljväxter. Men det är inte proteinet som är den stora frågan. Proteinbrist är ytterst sällsynt i den svenska befolkningen då protein ingår i många

olika livsmedelsgrupper, såsom mjölkprodukter, cerealier och baljväxter.

Det potentiella problemet är snarare andra näringsämnen, såsom järn, vitamin B12, zink och selen. Mellan 15–30 procent av det totala intaget av dessa näringsämnen uppskattas komma från kött och köttbaserade livsmedel. Vissa grupper riskerar därför att få ett för lågt intag av dessa näringsämnen om intaget av kött drastiskt minskas under rekommendationerna eller om kött helt väljs bort – beroende på vad köttet ersätts med.

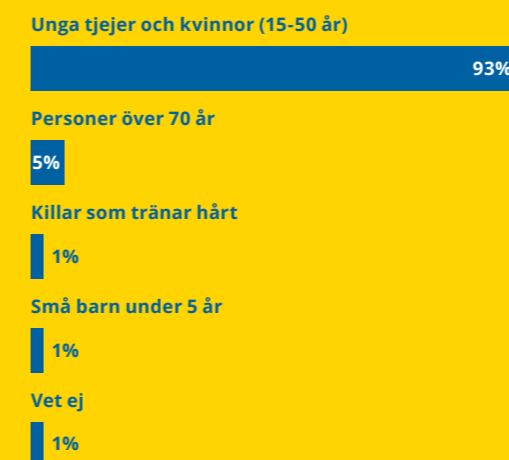
Risken ökar ytterligare om även intaget av övriga animaliska livsmedel (fisk, mjölk och ägg) är lågt, eller om man väljer att följa en strikt vegankost, det vill säga en kost helt utan animaliska livsmedel. Vid ett starkt begränsat intag av animaliska livsmedel eller vid en vegankost finns också risk för att intaget av andra näringsämnen blir för lågt, till exempel D-vitamin och kalcium. Om ett lågt intag av vitaminer och mineraler kvarstår över tid kan brist uppstå. Att komponera en vegetarisk kost till en fullvärdig kost är fullt möjligt men kräver kunskap. Speciellt gällande vitamin B12 som vid en strikt vegankost behöver intas som kosttillskott, för att undvika risk för brist.

Baljväxter har inte heller samma näringsvärde som kött. I genomsnitt innehåller de endast en tredjedel av proteininnehållet i kött medan vitamin B12 helt saknas. Även innehållet av järn i baljväxter är jämförbart eller lägre än i kött. Även biotillgängligheten av järn är lägre i baljväxter på grund av dess höga innehåll av fytinsyra. Fytinsyran i baljväxter leder även till en lägre järnabsorption från hela måltiden.



SIFO-undersökning visar att unga tjejer och kvinnor (15-50 år) tros löpa störst risk att drabbas av järnbrist

Fråga: Vilken grupp tror du har störst risk för att drabbas av järnbrist?

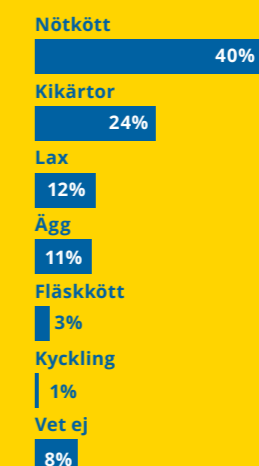


Järninnehåll i mg per 100 gram livsmedel:

Nötkött	2,6 mg
Kikärtor (kokta)	1,72 mg
Kyckling	1,3 mg
Ägg	1,2 mg
Lax	0,3 mg

Källa: Undersökning av Kantar Sifo i februari-mars 2022. Baserad på 766 intervjuade kvinnor i åldern 18-28 år.

Fråga: Vilket livsmedel tror du innehåller mest järn per 100 g som kroppen lätt kan ta upp?



Svensk fågels hälsoprojekt

En viktig del av Svensk Fågels verksamhet är att långsiktigt öka kunskapen om svensk kyckling och kalkon. Under de senaste åren har branschorganisationen initierat och deltagit i flera hälsoprojekt. I ett projekt riktades fokus mot en äldre målgrupp, seniorer 70+, som riskerar att få i sig för lite protein genom kosten samtidigt som kroppens muskelmassa avtar. Här är ett högre intag av svensk kyckling och kalkon ett enkelt sätt att höja både proteinintag och livskvalitet för den äldre målgruppen.

Svensk Fågel har med hjälp av Ungdomsbarometern och SIFO även kartlagt en yngre målgrupps (generation Z, 18-28 år) syn på mat och hälsa i allmänhet och svensk kyckling och kalkon i synnerhet. Resultatet visar att yngre män lägger stort fokus på att få i sig mycket protein genom kosten men att källorna inte alltid består av vanlig mat utan dyra och onödiga kosttillskott som proteinpulver. Yngre kvinnor har i sin tur svårt att få i sig tillräckligt med järn. Båda målgrupperna skulle därmed med fördel kunna höja sitt intag av svensk kyckling och kalkon.

En Sifo-undersökningarna på äldre och yngre målgrupp har genomförts med en attitydundersökning om kyckling och protein riktad till "mellangruppen" män och kvinnor i åldern 18-55 år som målgrupp. Liksom i yngre och äldre målgrupp märktes en hög okunskap kring protein även i den här gruppen. Nästan två av tre svenskar, hela 64 procent, vet inte hur stort proteinbehov de har i dag jämfört med när de exempelvis var yngre. I Svensk Fågels Sifo-studie framkom också att 30 procent av respondenterna väljer att äta proteintillskott eller ägg efter träning eftersom de trodde att det livsmedel som innehåller mest protein är ägg (20%) följt av kyckling (14%) och nötkött (13%). I själva verket är kyckling det livsmedel av alternativen som innehåller mest protein.

Proteininnehåll i livsmedel per 100 g

1. Kyckling	23 g
2. Kött	21 g
3. Lax	18 g
4. Ägg	12 g
5. Kikärtor (kokta)	8 g

Källa SLV

Allt fler vill ha svensk kyckling

Den 9-13 augusti 2023 genomförde Ipsos på uppdrag av Svensk Fågel en konsumentundersökning om kyckling. Samma konsumentundersökning har genomförts årligen sedan 2012.

De senaste siffrorna från konsumentundersökningen visar att svenska folket fortsatt prioriterar hållbarhet, hälsa samt minimal antibiotikaanvändning inom svensk kyckling-uppfödning. Det ekonomiska läget har även bidragit till att faktorn ”pris” är viktigt vid val av livsmedel i butik, även här vinner kyckling genom att ge mycket protein för pengarna.

Undersökningen från 2023 visar att 73 % av svenska folket vill att kycklingen är svensk, en ökning på fem procent sedan förra året. Av dessa anger 69 % vikten av inhemsk produktion och att gynna svenska bönder som anledning till att välja svensk kyckling. Även djurvälstånd, kvalitetsprogram samt oro för smitta ökar som skäl för att välja svensk kyckling.

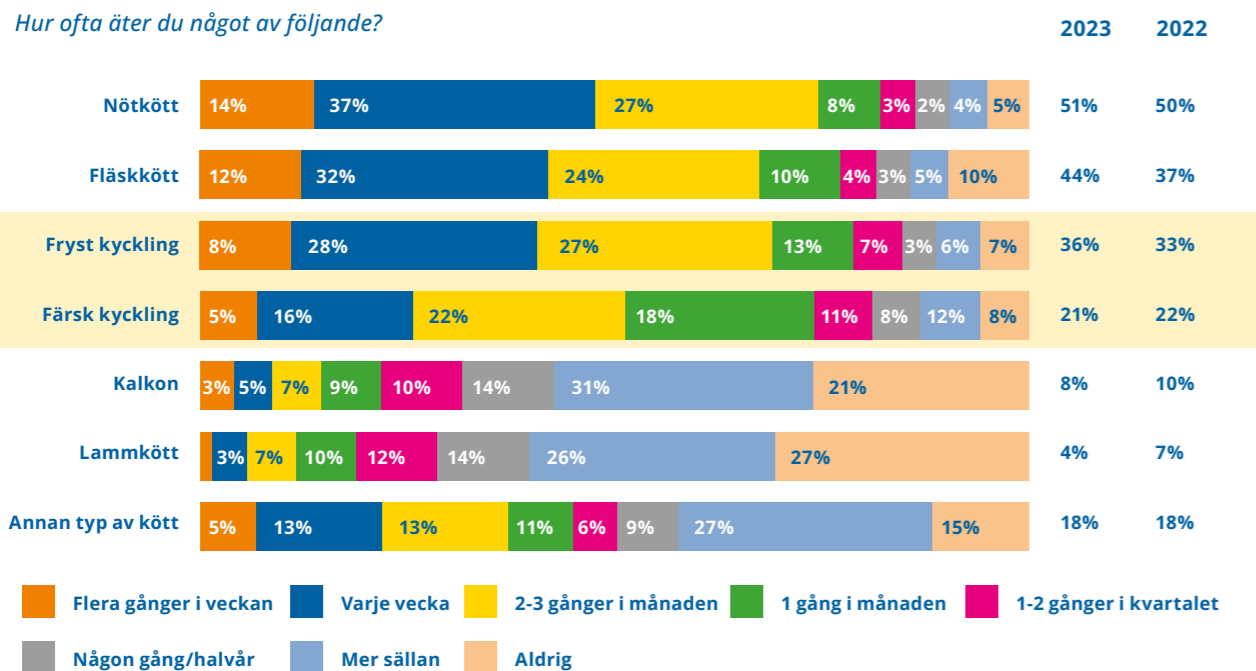
Vikten av näringsriktig/hälsosam, god smak och svenska råvaror i skolorna visade sig också ha ökat jämfört med tidigare års konsumentundersökningar. 75 % anger skäl som att stödja svenskt lantbruk, undvika långa transporter och att svensk djurhållning är bättre, för skolmat med svenska råvaror.



Konsumtion av olika typer av kött

Som tidigare äts alla sorters fågel och lamm störst utsträckning av yngre och sjunker med åldern. För fläskkött gäller det omvända

Hur ofta äter du något av följande?

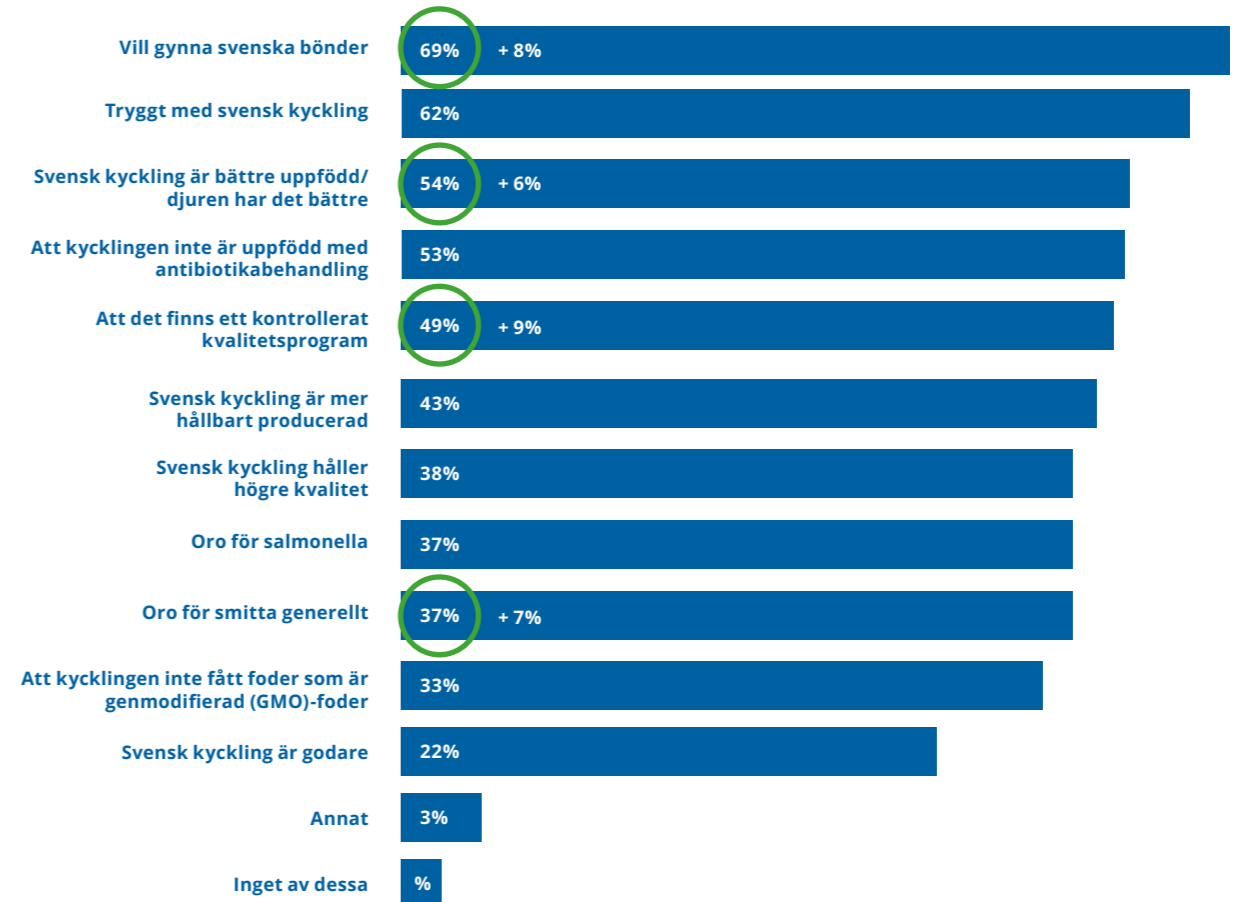


Varför konsumenter föredrar svensk kyckling

Önskan om att gynna bönderna ökar i år som skäl för svensk kyckling. Likaså ökar djurvälstånd, kvalitetsprogrammet samt oro för smitta, kanske hänger det ihop

Vad är det som gör att du tycker att det är viktigt att välja svensk kyckling?

○ = signifikat ökning





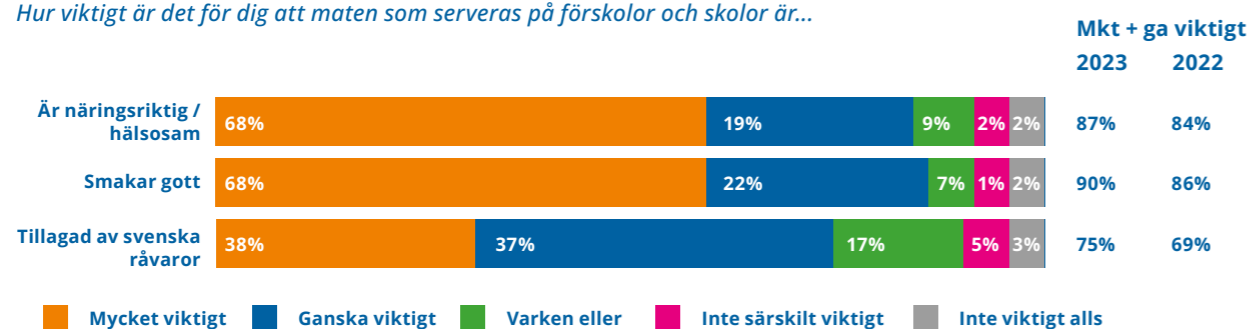
5%

5% fler tycker att köp av svensk kyckling är mycket/ganska viktig 2023 jämfört med 2022

Maten i skolor och förskolor

Nedgången vi såg förra året kring näring/hälsa, smak och svenska råvaror har återhämtat sig - kan det bero på uppmärksamheten kring skolmatens betydelse för många barn?

Hur viktigt är det för dig att maten som serveras på förskolor och skolor är...



2023 tycker 71% att det är viktigt att maten som serveras på skolor och förskolor är tillagad av svenska råvaror för att stödja svenskt lantbruk

71%

2022 låg siffran på 61%

52% 2023 tycker 52% att det är viktigt att undvika långa transporter

2022 låg siffran på 44%

75%

tycker det är viktigt att skolmaten är tillagad av svenska råvaror

87%

tycker det är mycket viktigt skolmaten är näringsriktig och hälsosam

46%

vill ha svensk mat i skolan eftersom svensk djurhållning är bättre

69%

vill gynna svenska bönder



SVENSKA FOLKET ANSER ATT KYCKLINGEN ÄR DEN VIKTIGASTE RÅVARAN NÄR DET GÄLLER SVENSKT URSPRUNG OCH SKOLMAT.



KONTROLL HELA VÄGEN

Svensk kyckling och kalkon är i en klass för sig och en viktig orsak till det är det omfattande kvalitets- och kontrollprogram som branschen arbetat fram under många år. Genom programmen garanteras kvaliteten genom hela kedjan – något som är unikt för svensk kyckling och kalkon. Programmen är utarbetade av experter, forskare samt näringen och sker i nära samarbete med myndigheter. Medlemmar anslutna till Svensk Fågel måste följa programmen som innebär kontroll och provtagning så att bransch och myndigheter hela tiden kan följa resultat och siffror och utveckla uppfödning och produktion ytterligare. Resultaten från programmen sammanställs och rapporteras årligen till myndigheten. Kontroll och provtagning sker av en oberoende, utomstående part. I det här kapitlet går vi igenom de senaste resultaten från några av våra program. Läs mer om bakgrund och detaljer i Svensk Fågels lilla gula - en skrift om värderingar, policyer och kvalitetsprogram.

God fothälsa visar på bra djurhälsa

Inom ramen för djuromsorgsprogrammet ligger fothälsoprogrammet, som har drivits sedan 1994. Programmet är utvecklat av experter och forskare på Sveriges Lantbruksuniversitet. Statusen på fothälsan påverkas av bland annat miljön i stallet, skötsel, och foder och är en viktig djurvälståndsparemet. Fothälsan bedöms under översyn av Livsmedelsverkets officiella veterinär. Varje flock bedöms när den kommer in till slakteriet. Under 2022 har ca 340 000 fötter bedömts inom programmet, vilket sammanställs och rapporteras årligen till Jordbruksverket.

Maximal poäng är 200, och målsättningen är att ha så låga fotpoäng som möjligt. Medelpoängen för fothälsoprogrammet för kyckling låg under 2022 på 7, att jämföra med 43 när programmet startade. Totalt 94 procent av fåglarna var utan anmärkning. Andelen med allvarlig anmärkning var endast tre procent. Hälften av alla flockar under året hade en poäng på 0,5, vilket visar på en generellt mycket bra fothälsa hos kycklingarna. Hos bonden med återkommande höga fotpoäng har neddragningar i beläggningen gjorts, kombinerat med foderjusteringar, rådgivning och andra åtgärder på gårdsnivå.

Revision av lastning och transport

Djuromsorgsprogrammet del som rör lastning, transport och utlastning på slakterierna kontrolleras årligen av ett oberoende kontrollorgan ackrediterade genom Swedac. Utfallet ligger därefter till grund för rådgivning och utbildning.

Smittskydd och livsmedelssäkerhet

Svensk Fågel är huvudman för Smittskyddsprogrammet på gård för matfågel inklusive frivillig och förebyggande salmonellakontroll. Programmet omfattar kyckling- och kalkonbesättningar för matfågelproduktion samt avelsdjur för sådan uppfödning.

Under 2022 har 10 flockar konstaterats positiva med salmonella vid provtagning före slakt. Samtliga djur i infekterade flockar avlivades och destruerades och djurutrymmen har sanerats.

94%

AV FÅGLARNA VAR
UTAN ANMÄRKNING

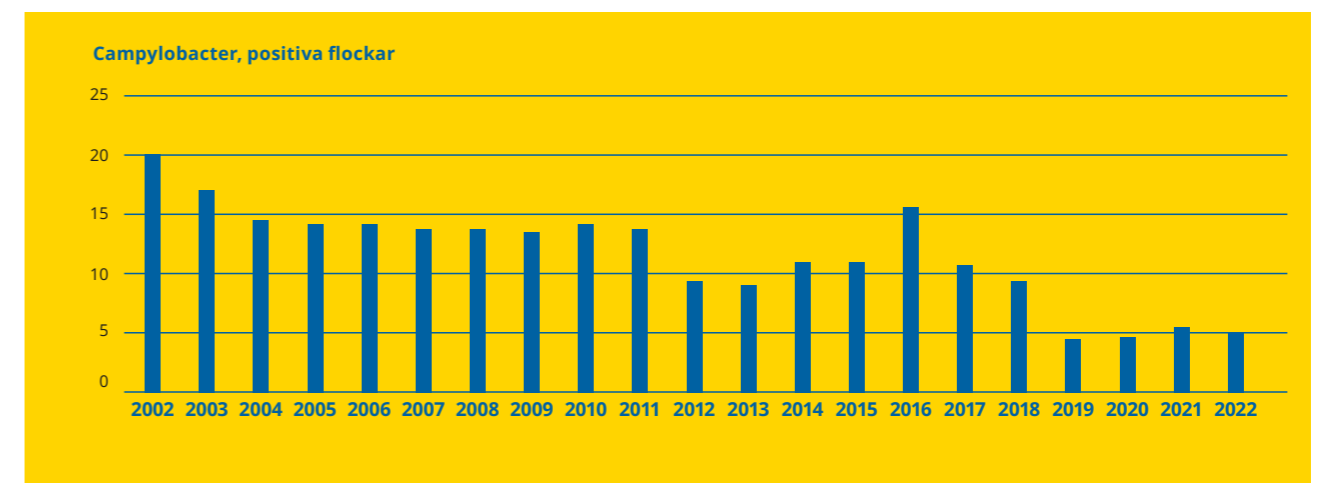


Kontroll av koccidier och clostridier

KC-programmet är ett frivilligt program för kontroll och bekämpning av koccidier och clostridier hos kyckling. Under 2022 har 42 flockar undersökts avseende lesion scoring i fält. Gränsvärdet (MTLS, Mean Total Lesion Score) på 2,5 har inte överskridits i någon flock.

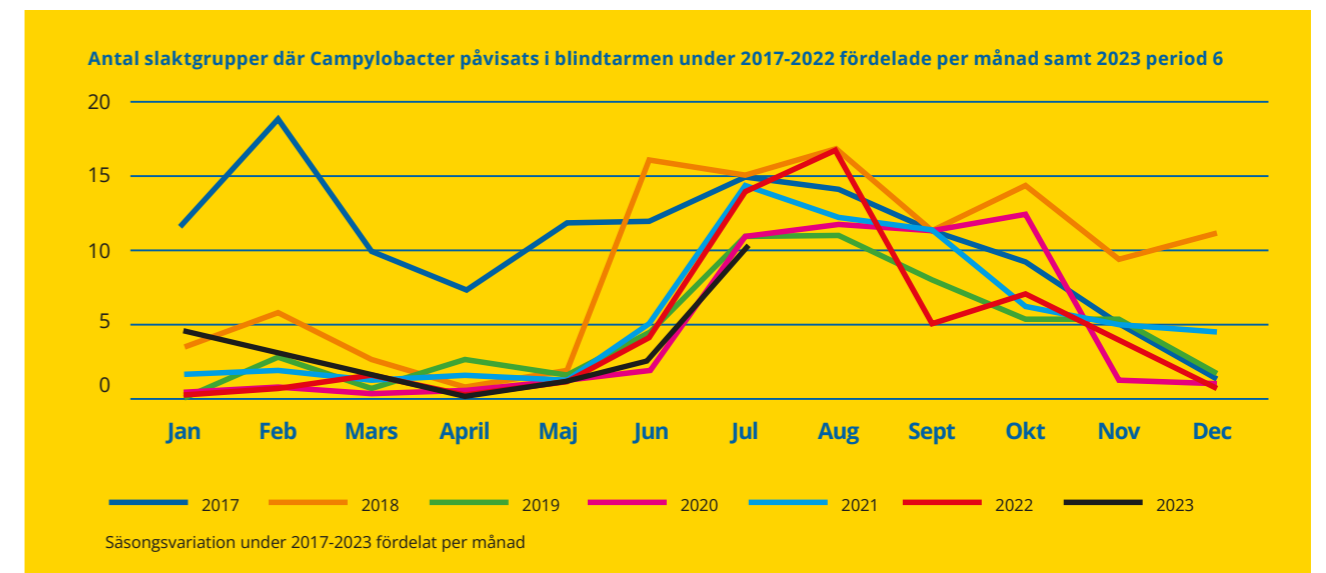
Låg förekomst av campylobacter

Under 2022 har totalt 4 626 slaktgrupper uppfödda hos medlemmar i Svensk Fågel provtagits vid slakt inom ramen för Campylobacterprogrammet. Campylobacter påvisades i 4,7 procent av flockarna. Det är en otroligt låg förekomst jämfört med andra länder samt med kyckling som håller djuren utomhus och inte är anslutna till programmet.



Andelen Campylobacterpositiva slaktgrupper påvisade inom Campylobacterprogrammet hos kyckling år 2002–2022.

Vanligtvis ses en tydlig säsongvariation där förekomsten är högst under sommarmånaderna. Under vissa delar av 2022 har förekomsten varit något högre än föregående år.

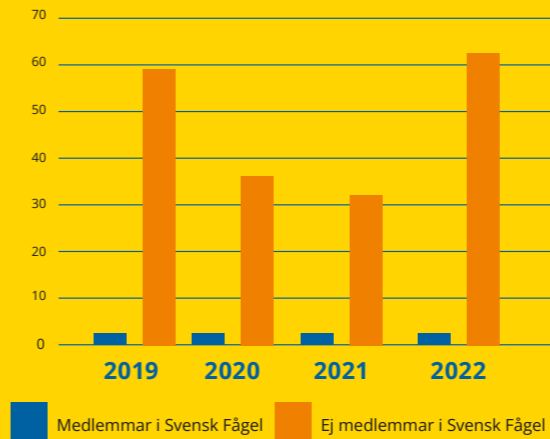


Utevistelse ger mer campylobacter

Under 2022 har även 32 prover analyserats från kyckling som fötts upp och slaktats på slakterier som inte är medlemmar eller anslutna till Svensk Fågels Smittskyddsprogram eller Djuromsorgsprogram. Flertalet av dessa flockar kommer från uppfödare som ger djuren tillgång till utevistelse, tex. ekologisk kyckling. Campylobacter påvisades i 62,5 procent av dessa flockar. Sedan senhösten 2020 och under större delen av 2021 och 2022 hölls djuren inomhus pga restriktioner från Jordbruksverket med anledning av fågelinfluensa, vilket framgår tydligt då förekomsten under dessa år minskade.



Campylobacterförekomst i tarm för medlemmar vs icke medlemmar i Svensk Fågel



”DEN LÅGA, NÄSTAN OBEFINTLIGA, ANTIBIOTIKAANVÄNDNINGEN KAN ALLTSÅ SES SOM ETT KVITTO PÅ ATT KYCKLINGAR OCH KALKONER FRÅN SVENSK FÅGELS MEDLEMMAR ÄR FRISKA OCH MÅR BRA”

Låg användning av antibiotika

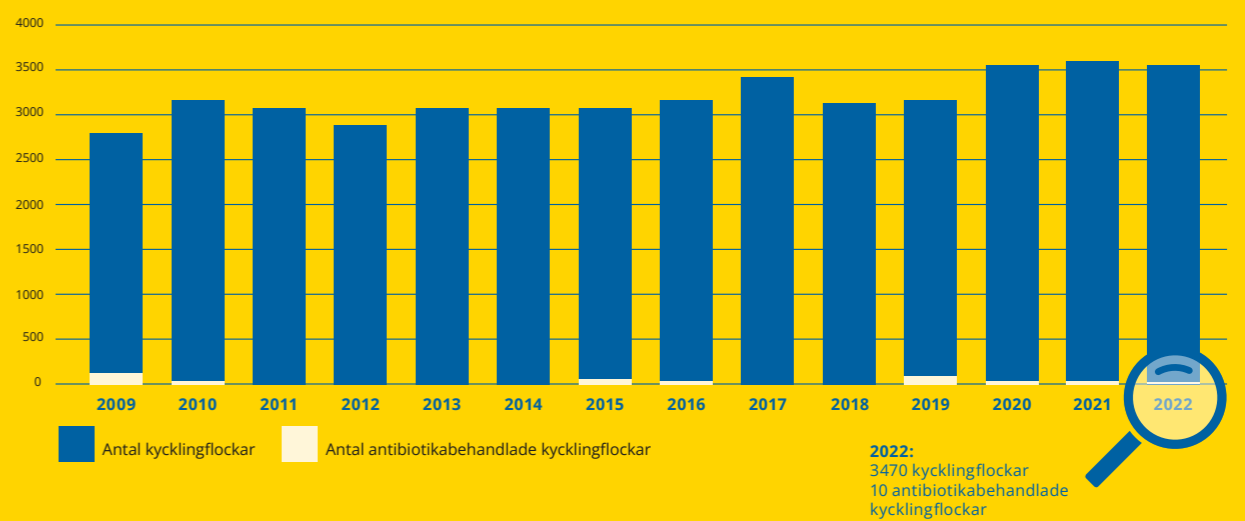
Rapporten från Statens veterinärmedicinska anstalt (SVA) om antibiotikaresistens hos djur visade att Sverige har en fortsatt gynnsam situation vid en internationell jämförelse. SVA menar att en avledningarna till detta är att Sverige har effektiva strategier för att främja rationell användning av antibiotika och begränsa spridningen av antibiotikaresistens.

Det visar att även större stallar klarar att hålla god hygien, god djurhälsa och därmed låg antibiotikaanvändning. Det innebär att smittspridning av sjukdomar och resistenta bakterier från gårdar som är anslutna till Svensk Fågel är så gott som obefintlig.

Under 2022 har 10 av cirka 3 470 (0,3 procent) kycklingflockar behandlats med antibiotika. Motsvarande siffra för kalkon är 1 flock behandlad av 115 (0,9 procent).

Den låga, nästan obefintliga, antibiotikaanvändningen kan alltså ses som ett kvitto på att kycklingar och kalkoner från Svensk Fågels medlemmar är friska och mår bra.

Antal antibiotikabehandlade flockar / Antal slaktade djur

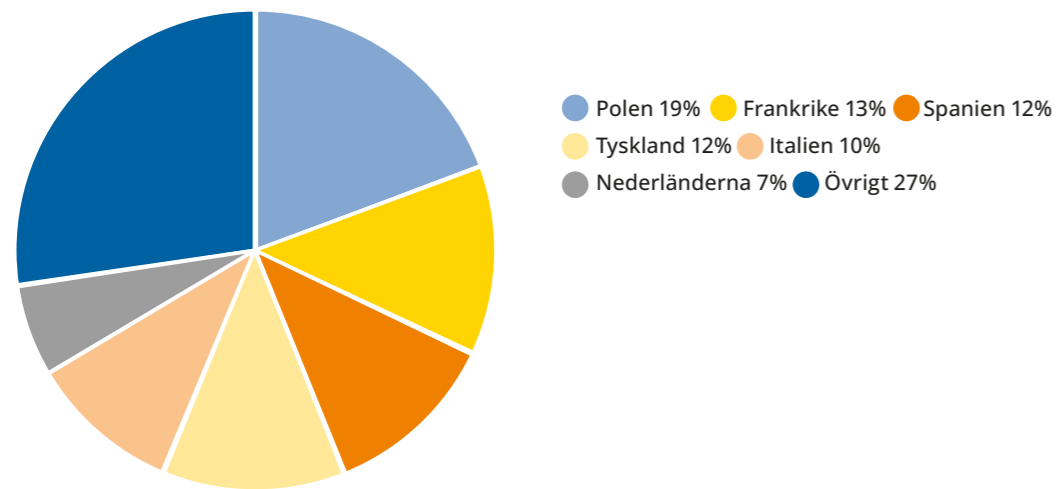


MATFÅGEL I SIFFROR

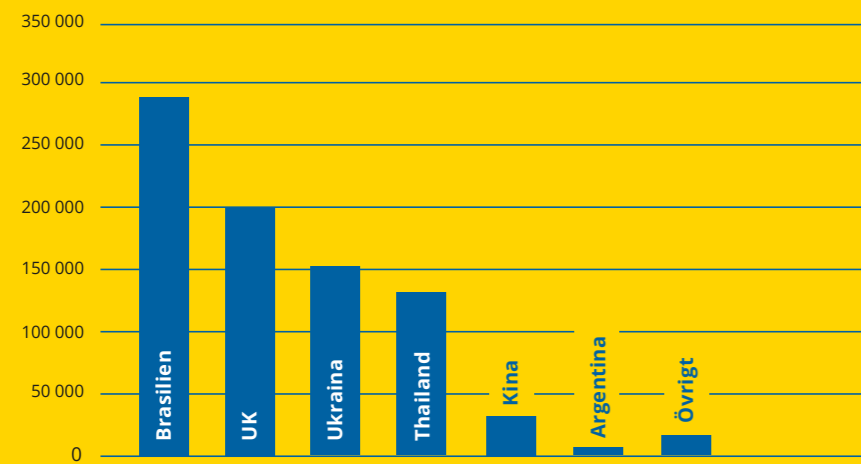
Produktion av fågelkött i EU

Kyckling stod för 82,6 procent av den totala produktionen av fågelkött inom EU. Kalkon stod för 13,7 procent samt anka och övrigt för 3,3 respektive 0,4 procent. Sex länder stod för 73 procent av den totala produktionen i EU.

Produktionsandel i EU - andel i tonnage



Import till EU.



Produktion i ton. Källa: EU-Kommissionen



Handel och export i världen



Brasilien, USA och EU är de största exportörerna i världen.



De största importörerna av fågelkött är Kina/Hong Kong, Japan samt Mexiko och EU.

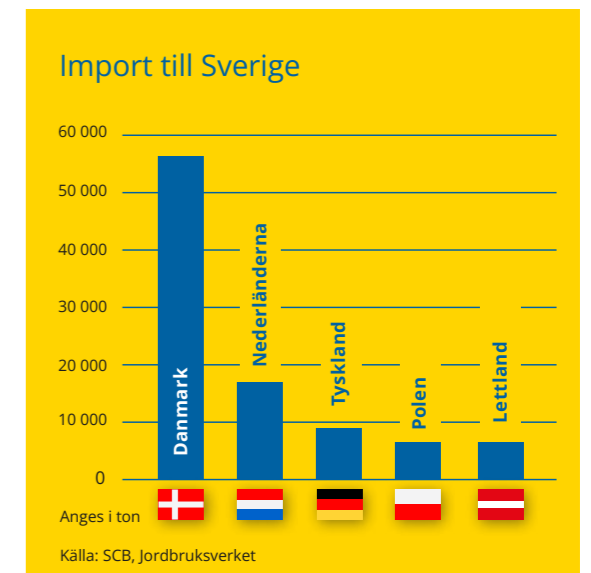
**”MEST FÅGELKÖTT
KONSUMERADES I
PORTUGAL MED HELA
34,5 KILO PER CAPITA”**



Ökad import av lågpriskyckling

Importen till EU ökade under året dramatiskt. Detta samtidigt som ett flertal stora producenter inom EU begränsades att exportera till länder utanför EU på grund av fågelinfluensan. Detta skapade en stor obalans, indirekt även på den svenska marknaden. Importen från länder utanför EU in till EU ökade med 9,6 procent under 2022. De största volymerna stod Brasilien, Ukraina och Thailand för, där Ukraina ökade sin export till EU med hela 61 procent. Importen till Sverige från andra EU-länder ökade med 11,6 procent. Största andelen import kommer från Danmark, Nederländerna, Tyskland och Litauen.

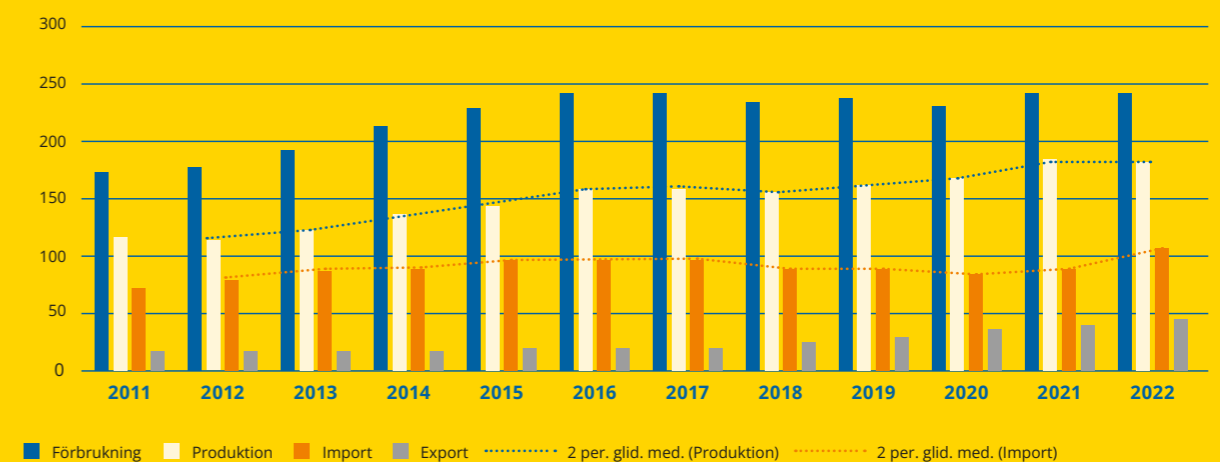
Tidigare har importen huvudsakligen hamnat på restaurang och inom livsmedelsindustrin. Trenden har dock under året förändrats då lågprisimporten från exempelvis Lettland, Danmark och Tyskland ökade och säljs i butik under detaljhandelns egna varumärken.



”IMPORTEN TILL SVERIGE FRÅN ANDRA EU-LÄNDER ÖKADE MED 11,6 PROCENT”

Årssammanfattning av svensk matfågel 2022 i tusen ton

Produktion, förbrukning, import och export av svensk matfågel tusen ton 2011-2022 enligt Jordbruksverkets siffror



Produktion	176,1 ton	-3,5 %
Import	107,9 ton	+11,6 %
Total konsumtion	241,8	+0,5 %
Konsumtion per capita	23,0 kilo/person	-0,2 %
Exporten	42,2 ton	+9,4 %
Andel svenskt	72,8 %	-4,0 %

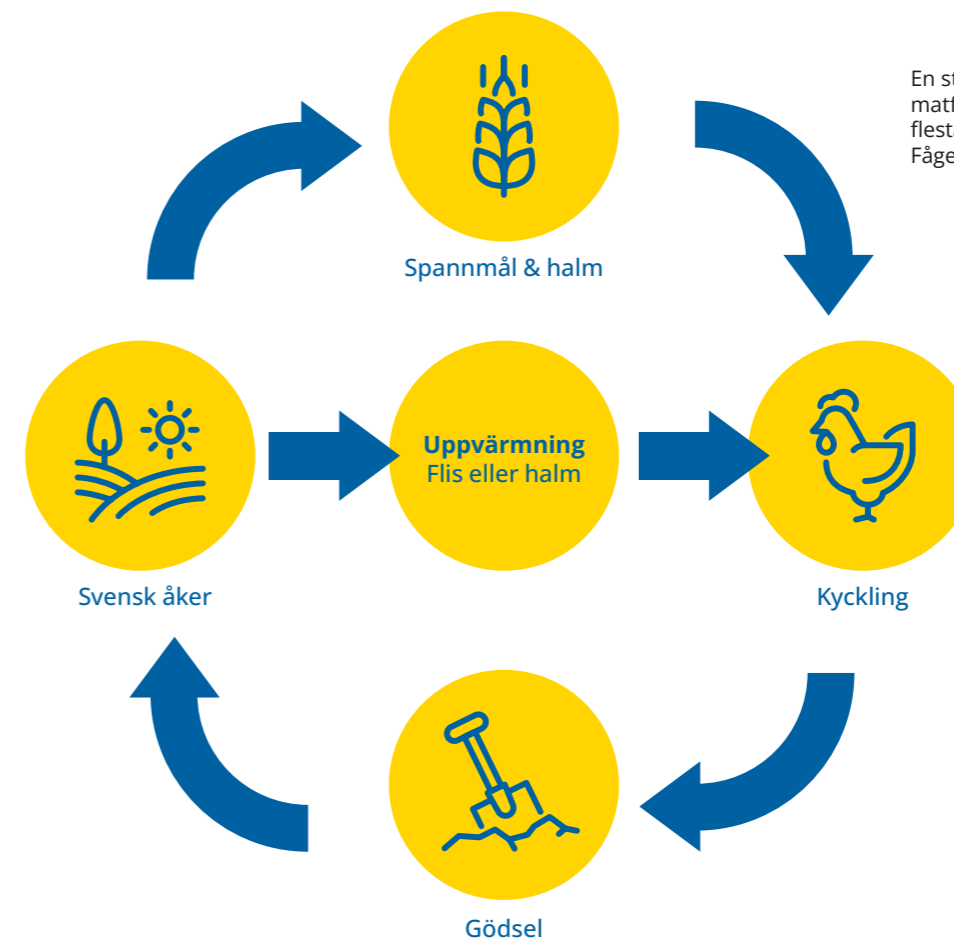
Källa: Jordbruksverket, Svensk Fågel

”VAR TREDJE
GÅRD DRIVS AV
SOLCELLER”



HÅLLBARHET PÅ RIKTIGT

Fokus på hållbarhet och klimat är kärnan i den svenska uppfödning. Genom konsekvent och långsiktigt arbete har klimatbelastningen inom den svenska matfågelbranschen sjunkit avsevärt och väljer du att äta kött är svensk kyckling och kalkon ett mycket bra val för klimatet. Under de senaste åren har Svensk Fågel genomfört en hållbarhetsanalys på gårdsnivå och RISE har genomfört en livscykelanalys av klimatavtrycket.



En stor framgångsfaktor i klimatfrågan i matfågelbranschen har varit att de allra flesta av kycklingbönderna inom Svensk Fågel har egna kretslopp på sina gårdar.

År 2015 antog FN:s medlemsländer en agenda, Agenda 2030, som innehåller 17 globala mål för hållbar utveckling. FN:s mål för hållbar utveckling har tre perspektiv, ett socialt, ett miljömässigt och ett ekonomiskt som tillsammans skapar en helhet. Det sociala perspektivet rör områdena arbetsmiljöfrågor, jämställdhet, jämlikhet, inkludering. Det miljömässiga perspektivet relaterar till påverkan på biologisk mångfald, klimatpåverkan, kemikalier i verksamheten, vattenhantering, energi och transporter samt det naturliga kretsloppet. Det tredje perspektivet, ekonomisk hållbarhet, ger mål för långsiktighet, minskad korruption och andra affäretiska frågor som avtal med underleverantörer, hur man gör upp affärer, hur man betalar skatt och ekonomisk tillväxt. Flera av målen överlappar varandra. Av de 17 målen är 8 mål relevanta för Svensk Fågels medlemmar.

- Mål 6 Rent vatten och sanitet
- Mål 7 Hållbar energi för alla
- Mål 8 Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt
- Mål 10 Minskad ojämlikhet
- Mål 12 Hållbar konsumtion och produktion
- Mål 13 Bekämpa klimatförändringarna
- Mål 14 Hav och marina resurser
- Mål 15 Ekosystem och biologisk mångfald

Resultatet visade att majoriteten av Svensk Fågels bönder har eget kretslopp, bidrar till den biologiska mångfalden och hjälper till att hålla landsbygden levande genom att bidra till arbetstillfällena på den egna gården och i samhället runt omkring. Dessutom ökar antalet kvinnor som är anställda och som driver gårdarna.

Vad som ytterligare kom fram var att var tredje gård i dag drivs av solceller. Nästan lika många har vindkraft. Många bidrar också till den biologiska mångfalden. Nästan 60 procent har blommande kantrensor och knappt hälften har halmbalar där nyttoinsekter kan bo. Undersökningen visade även att allt fler kvinnor jobbar inom näringen, nästan 60 procent av gårdarna har kvinnor i någon form av chefsposition.

HÅLLBARHET PÅ RIKTIGT

Minskat klimatavtryck

Under våren 2022 utförde RISE på uppdrag av Svensk Fågel en ny livscykelanalys där klimatavtrycket för svensk kyckling, producerad av Svensk Fågels medlemmar, beräknades. Resultatet visade att medlemmarna lyckats sänka sitt klimatavtryck med 20 procent på tio år. Anledningen att branschen lyckats sänka sin belastning på klimatet är att uppfödningen har blivit effektivare och att mindre resurser går åt. Dessutom har allt fler ställt om till förnybar el.

Klimatavtrycket beräknades för 1 kg slaktvikt av kyckling och resultatet visade följande:

- Klimatavtrycket för svensk traditionell kyckling, certifierade från Svensk Fågels medlemmar är 1,6 kg CO₂-ekv per kg slaktvikt, vid slakterigrind utan förpackning
- 75 procent av klimatavtrycket till och med gårdsgrind utgörs av foderproduktionen.
- Klimatbidraget från slakteriet är 0,03 kg CO₂-ekv/kg slaktvikt.
- Klimatbidraget från förpackningen är 0,1 kg CO₂-ekv/kg slaktvikt.
- Klimatavtrycket för svensk traditionell kyckling från Svensk Fågels medlemmar är 1,7 kg CO₂-ekv/kg slaktvikt, levererad till grossist inklusive förpackning.

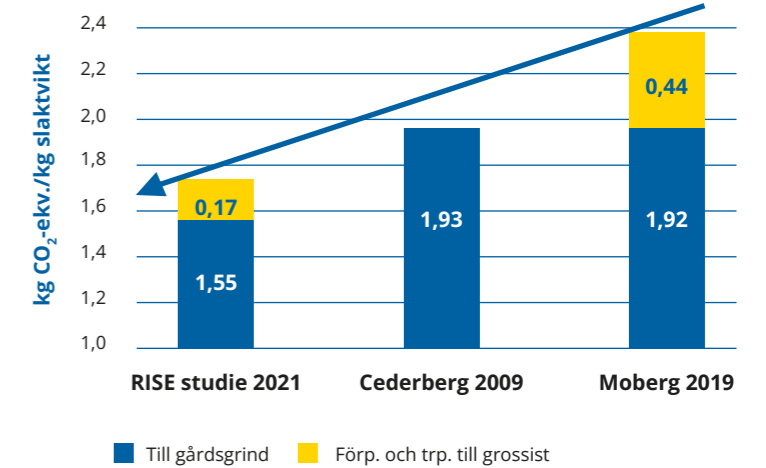
Det allra största bidraget till klimatavtrycket, ca 75 procent, för kyckling (fram till och med slakterigrind) kommer från foderanvändningen, det vill säga från produktionen av fodret kycklingarna äter under uppfödningssfasen.

"SVENSKA KYCKLINGBÖNDER LYCKATS SÄNKA SITT KLIMATAVTRYCK MED 20 PROCENT PÅ TIO ÅR"

RISE klimatdatabas

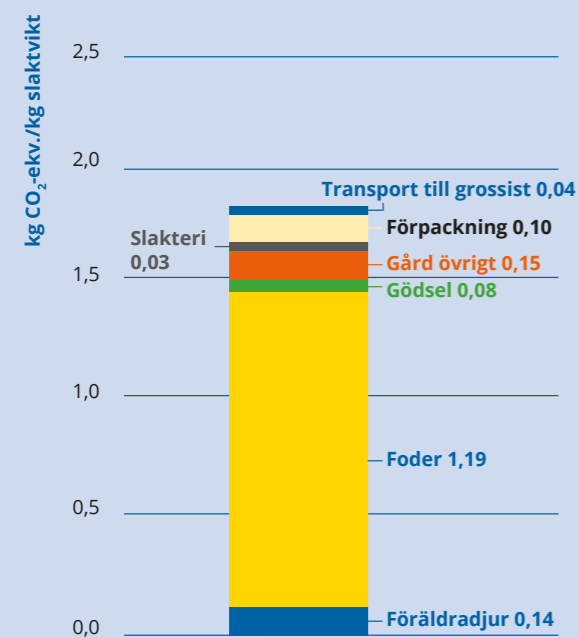
I RISE klimatdatabas har resultatet uppdaterats när det gäller svensk kycklings klimatavtryck per kilo benfritt kött. Klimatdatabasen används för att öka medvetenheten om olika livsmedels klimatpåverkan, vilket bidrar i klimatomställningen av vår konsumtion och produktion av mat.

Livscykelanalyser för kyckling från Svensk Fågel (per kilo slaktvikt)



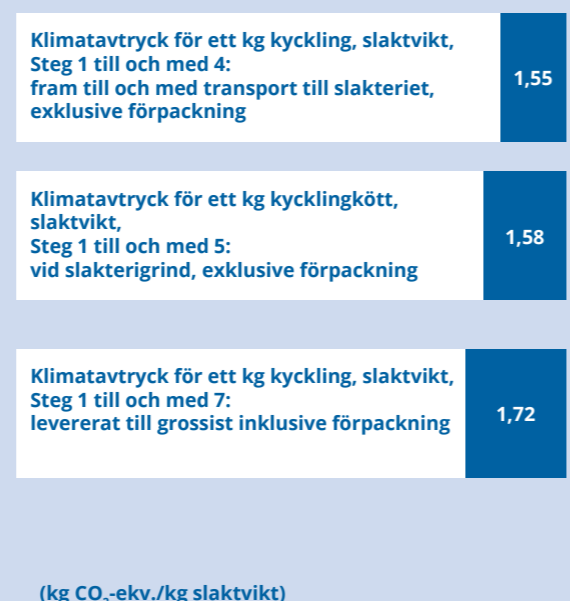
Källa: Klimatavtryck av svensk kycklingproduktion. RISE Rapport 2022:48

Klimatavtryck kyckling från Svensk Fågel efter transport till grossist (per kilo slaktvikt)



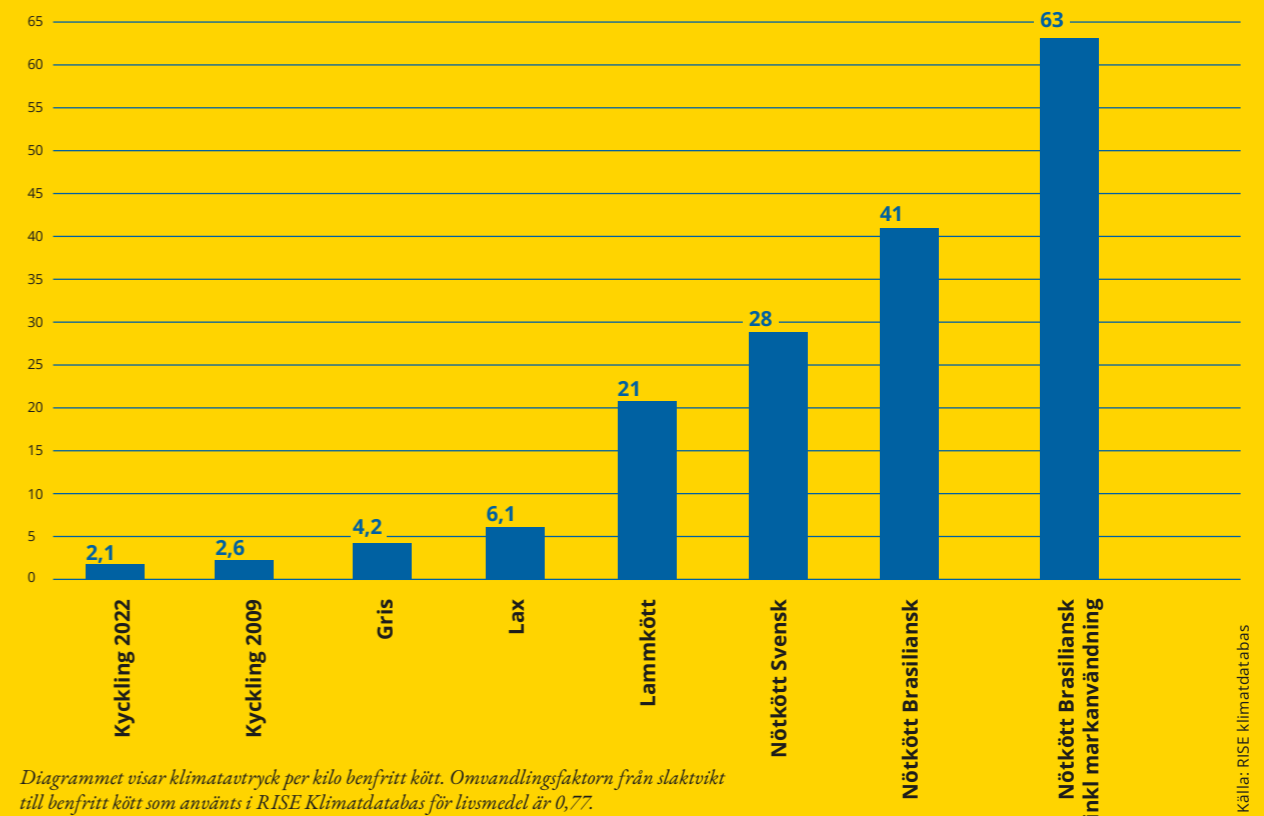
Källa: Klimatavtryck av svensk kycklingproduktion. RISE Rapport 2022:48

Klimatavtryck som inkluderar olika delar av värdekedjan (per kilo slaktvikt)



Källa: Klimatavtryck av svensk kycklingproduktion. RISE Rapport 2022:48

RISE LCA 2022 Jämförelse klimatavtryck, kg CO₂e/kg (per kilo benfritt kött)



Diagrammet visar klimatavtryck per kilo benfritt kött. Omvandlingsfaktorn från slaktvikt till benfritt kött som använts i RISE Klimatdatabas för livsmedel är 0,77.

Källa: RISE Klimatdatabas



KORT & GOTT

- I Sverige har vi ökat vår konsumtion av kyckling med 300 procent på 30 år
- Enligt nya NNR finns ett stöd för att öka konsumtionen av livsmedel med lagom proteinvärde, mycket fibrer, stor andel vitaminer och mineraler och lågt innehåll av mättat fett. Här är svensk kyckling ett perfekt val.
- Svensk kyckling och kalkon är naturligt hälsosamt och fettsnål mat som kan använda Livsmedelsverkets Nyckelhålsmärkning.
- Kycklingen består av fullvärdigt protein och innehåller naturligt alla de nio essentiella fettsyror.
- Det vita köttet innehåller flera viktiga B-vitaminer, järn, zink, magnesium och flera andra mineraler och spårämnen som vår kropp behöver.
- Inom svensk kycklinguppfödning behandlas inga djur rutinmässigt med antibiotika. Det kan ses som ett kvitto på att kycklingarna är friska och mår bra och inte behöver onödiga mediciner.
- De svenska gårdarna och företagen bidrar till en levande svensk landsbygd och skapar viktiga arbetstillfällen.
- Allt fler kvinnor driver i dag gårdarna eller arbetar i verksamheten, vilket gör kycklinguppfödning till en alltmer jämställd bransch.
- Var tredje kycklinggård drivs i dag med hjälp av solceller och nästan lika många har el från vindkraft. Majoriteten har ett eget kretslopp på gården.
- Den svenska kycklingbranschen har minskat sitt klimatavtryck med omkring 20 procent på tio år. Det gör det till det köttslag som gör minst klimatavtryck.



REFERENSER:

EAT LANCET <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

NNR 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022>

LIVSMEDELSVERKET

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/energi-kalorier>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/ultraprocessad-mat>

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2>

LIVSMEDELSFÖRETAGEN

<https://www.livsmedelsforetagen.se/nyheter/rytter-reflekterar-oprocessade-klassificeringssystem/>

NUTRITIONSFAKTA

<https://nutritionsfakta.se/2017/11/01/artor-och-bonor-loser-inte-allt/>

I kunskapsportalen Nutritionsfakta.se anges följande om biotillgänglighet, protein och fytinsyra

STUDIER

Nutrients 2022, 14(19), 3903; Nutritional Composition and Estimated Iron and Zinc Bioavailability of Meat Substitutes Available on the Swedish Market, Inger-Cecilia Mayer Labba 1,*ORCID, Hannah Steinhausen 1, Linnéa Almius 1, Knud Erik Bach Knudsen 2ORCID and Ann-Sofie Sandberg 1ORCID
<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/19/3903>

G.Br J Nutr. 2012 Aug;108 Advantages and limitations of the protein digestibility-corrected amino acid score (PDCAAS) as a method for evaluating protein quality in human diets. , Schaafsma Suppl 2:S333-6. doi: 10.1017/S0007114512002541.PMID: 23107546

Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563. doi:10.1001/archinternmed.2011.2287
Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563. doi:10.1001/archinternmed.2011.2287

ÖVRIGA REFERENSER

https://www.wfse.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2021/11/carbon-footprint-of-meat-egg-cheese-and-plant-based-protein-sources_slv-v11.pdf

<https://etisverige.se/svenska-plattformen-for-riskgrodor/>

<https://jordbruksverket.se/mat-och-drycker/hallbar-produktion-och-konsumtion-av-mat/konsumtion-av-kott>

<https://svenskfagel.se/wp-content/uploads/2022/11/klimatavtryck-sv-kyckling-foder-information-november-2022-publik.pdf>

<https://svenskfagel.se/wp-content/uploads/2021/10/hallbarendkat.pdf>

<https://svenskfagel.se/wp-content/uploads/2023/03/verksamhetsberattelse-2022-lagupplost.pdf>

Svensk Fågel
105 33 Stockholm
info@svenskfagel.se
svenskfagel.se
@svensk_fagel

