



Carlshamns margarin-reklam fälld

Bedömningsnämnden för Kost-Hälsa information (BKH) ger Kfs rätt att Carlshamns mejeri har haft ett alltför förenklat budskap i sin reklam för margarinet Benecol.

Bilder på margarinet fanns hösten 2003 i Stockholms tunnelbana tillsammans med texten: "Varannan vuxen som sitter i den här vagnen har förhöjda kolesterolvärden. Vi föreslår att de äter en smörgås."

Kfs ansåg att texten gav sken av att höga kolesterolvärden lätt kan fixas genom att man äter smörgåsar med Benecol, i stället för att i första hand ändra andra saker i sin livsstil, som att äta en balanserad kost med mer frukt, grönsaker och fullkornsprodukter och röra på sig ordentligt.

Carlshamns mejeri lovade redan innan BKH:s uttalande kom att inte använda reklamen mer.



Martin Merbom, 30 år, och Camilla Östlund, 35 år, är aktiva medlemsråd och ser gärna att fler, både yngre och äldre, engagerar sig.

Bli medlemsråd – länk mellan kund och butik!

I juni är dags att utse nya medlemsråd och du har möjlighet att engagera dig!

Medlemsråden består av tre till sju personer och finns i nästan alla Coops butiker. Grundtanken är att de ska vara ett forum där kundernas frågor och förväntningar kring butiken diskuteras. Förutom att de har en kontinuerlig dialog med butikschefen, så deltar de i butiksarrangemang och anordnar aktiviteter om aktuella konsumentfrågor. En viktig del i föreningens opinionsarbete, eftersom många konsumenter nås samtidigt.

Som medlemsråd får du också möjlighet att delta i spännande utbildningar, bland annat i konsument- och miljöfrågor. Kunskaper som sedan kan användas för att genomföra butiksaktiviteter.

Vill du också bli medlemsråd? Fyll i kupongen nedan och skicka in före den 1 juni 2004, så blir du kontaktad av styrelsen i det distrikt där du bor.

Gör din röst hörd!

Som medlem i Konsumentföreningen Stockholm kan du lämna in motioner till föreningens höststämman. Där behandlar vi de övergripande och långsiktiga frågorna för föreningen och den konsumentkooperativa handeln. Skriv vad du vill ändra på eller utveckla. Glöm inte att skriva ett ordentligt yrkande. Underteckna, gör ett namnförtydligande, skriv ditt medlemsnummer och skicka till: Föreningssekreterariatet, Kfs, Box 4050, 102 61 Stockholm eller info@konsumentforeningestockholm.se

OBS! Vi måste ha din motion senast den 1 september 2004 för att den ska behandlas på höststämman den 27 november. Gäller det frågor som främst rör din butik, är det mer effektivt att kontakta butikschefen eller dina medlemsråd direkt. Namn och kontaktvägar hittar du på butikens anslagstavla. Vill du läsa förra årets motioner, gå in på www.konsumentforeningestockholm.se eller ring 08-743 50 00.



Jag är intresserad av att bli medlemsråd!

Namn:.....

Adress:.....

Tel dagtid:..... Min butik:.....

Skickas in före den 1 juni 2004.

Frankeras ej
Adressaten
betalar
portot

Konsumentföreningen Stockholm

Svarspost

Kundnummer 110063502
102 61 Stockholm

COOP KONTAKT 020-71 10 10, vardagar 9-17
När du har frågor om och synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se

Kfs MEDLEMSSERVICE 020-97 59 59, vardagar 9-17
Frågor om medlemskapet, insatser m m.

TEMATRÄFF**Ät och må gott i det fria**

Ta med familjen och gå ut och ät! En föreläsning om alternativen i det gröna och om vad Stockholms natur kan erbjuda dig och dina nära. Kom och lyssna på Tina Nilsson från Spiro hälsa och coachning. Tina berättar om Stockholmstraktens smultronställen som inbjuder till härligt friluftsliv och lust att laga middagen utomhus. Dessutom presenteras olika utflyktspaket för dig som vill ha en extra knuff att komma ut i naturen.

**TISDAG 1 JUNI****Tid:** kl. 18.00–20.00.**Plats:** Bergianska Trädgården (T-bana Universitetet).**Pris:** 40 kr (icke medlemmar 60 kr).**Föranmälan:** Senast den 25 maj.

Gå in på www.konsumentforeningenstockholm.se välj förmåner/tematräffar eller skicka ett vykort med namn, adress och telefonnummer till KfS, Box 4050, 102 61 Stockholm. Du får bekräftelse om du får plats eller ej.

Bättre information om GMO*!

Varannan stockholmare är "absolut villig" att betala 10 procent mer för griskött om grisarna inte utfordrats med genmodifierat foder. 67 procent anser att det har betydelse för dem om grisen äter genmodifierat foder. Det visar en undersökning bland cirka 1 200 personer i Stockholms län som KfS har gjort.

Frågor kring genmodifierat foder ställdes också till vår medlemspanel på nätet. Där anser en majoritet att man ska få information i butiken om kött kommer från djur som fötts upp på genmodifierat foder. Helst ska det vara märkt på förpackningen. Det görs inte i dag, så den som vill undvika kött från djur som har fått GMO-foder kan välja KRAVmärkt kött, som garanterar att fodret är GMO-fritt, och undvika att köpa kött från till exempel Danmark, USA och Sydamerika där djuren ofta utfodras med GMO-soja. Sveriges bönder har tills vidare beslutat att inte ge sina djur GMO-foder. KfS kommer nu att diskutera med Coop om hur information om genteknik i butikerna kan förbättras.

Vill du också tycka till i konsument- och miljöfrågor? Gå in på www.konsumentforeningenstockholm.se klicka på "konsument", sedan "medlemspanel".

*GMO= genmodifierad organism.



Box 4050, 102 61 Stockholm
E-post: info@konsumentforeningenstockholm.se
Telefon: 08-743 50 00, fax: 08-743 55 53
Internet: www.konsumentforeningenstockholm.se

En mindre skandal

Sverige, till skillnad från i många andra länder, vet inte kvinnor hur viktigt det är att äta ordentligt med B-vitaminet folat inför en graviditet. Vitaminet minskar risken för att barn föds med ryggmäragsbräck. Informationen ges inte rutinmässigt av hälsovården. Ungefär hundra foster får ryggmäragsbräck i Sverige varje år. Efter upptäckt med ultraljud avbryts ca 75 procent av graviditeterna, till stora trauman för familjerna. Cirka 20 barn föds med ryggmäragsbräck årligen. Det är ett allvarligt handikapp.



FOLAT finns i bladgrönsaker, apelsinjuice och annan föda, men äter man som folk gör mest så är det svårt att komma upp i rekommenderad dos, 400 mikrogram per dag för kvinnor som vill ha barn. Folsyra, den syntetiska formen, finns att köpa som vitamintablett.

Många länder i Europa har drivit stora upplysningskampanjer kring folsyra, riktade till kvinnor i fertil ålder.

Så har inte skett i Sverige. Här är kvinnors kunskap om folsyra kopplat till ryggmäragsbräck mycket låg. En enkel stickprovskontroll som Konsumentföreningen Stockholm har gjort bland gravida och kvinnor som nyligen har fått barn, visar att majoriteten inte fått någon information av primärvården eller gynnottagningar om att äta ordentligt med folsyra. De få kvinnor som känner till det har snappat upp informationen på annat sätt, via media eller bekanta. I andra länder rekommenderas kvinnor som slutar med preventivmedel regelmässigt att äta folsyra-tabletter under devisen "pill out – pill in".

I USA, Kanada och Chile har man kombinerat informationen med att sedan slutet av 1990-talet tillsätta folsyra till mjöl, pasta och andra spannmålsprodukter. Antalet ryggmäragsbräck har minskat dramatiskt. Även en minskning av speciella cancerformer, vissa hjärt- och kärlsjukdomar och stroke har kunnat kopplas till folsyraberikningen, men det krävs fler studier för att belägga detta. Än så länge ser man inga, eller få, negativa biverkningar.

KONSUMENTFÖRENINGEN Stockholm har skrivit till regeringen och begärt att den snabbt skall fatta beslut om vilken väg man skall välja i Sverige, information eller berikning. Att som nu inte göra någotdera är en mindre skandal. Själva lutar vi starkt åt berikning. Människor gör inte alltid som myndigheterna säger.

LOUISE UNGÉRTH

CHEF FÖR KONSUMENTFRÅGOR

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM

louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Färdigmat lockar många

Svensken lägger allt mindre tid på att laga maten själv. Efterfrågan och utbud av färdigmat, såväl kyld som fryst, ökar hela tiden. Och i februari öppnade Coop en butik där den färdiglagade maten står i fokus.

TEXT ULRIKA LAMBERTH
ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se

Dagens stressade konsumenter efterfrågar i allt större utsträckning snabba måltidslösningar. Att slänga in en färdigrätt i mikron eller bara koka riset till den färdiga grytan känns bekvämare än att laga maten från grunden. Framför allt är det till lunchen vi allt oftare väljer att slinka in i en butik nära jobbet och köpa en färdigrätt i stället för att gå på restaurang.

Middagen är vi däremot fortfarande mer benägna att laga till själva. Enligt tidningen Supermarket så beror en del av färdigmatens expansion på att konsumenterna inte längre förknippar färdigmat med dåligt samvete. Inte heller är det bara yngre som i dag köper färdigmat, utan även äldre människor.

COOP KONSUMS nyöppnade butik på Liljeholmen är ett exempel på hur detaljhandeln möter det ändrade konsumtionsbeteendet när det gäller mat. Liljeholmen är med sina 50 000 omstigande per dag en knutpunkt, och butiken har därför anpassats att möta kunder på väg.

Tre tunnelbanespärrar leder direkt in och vid entrén kan den som väntar på en buss eller tunnelbana slå sig ner med en kopp kaffe. Första halvan av butiken är fylld med mackor och dryck att ta med i farten, eller färdigrätter att äta som de är eller bara värma snabbt i mikron. Vill man handla hela sin matkorg, är det bara att fortsätta in butiken där de vanliga varorna finns. Och responsen från kunderna har varit bra. Under öppningsveckorna har man haft mellan 1 100 och 1 600 kunder per dag.

– Jag trodde kanske att vi mest skulle locka in yngre människor, men hittills så handlar alla, från barnfamiljer till pensio-



FOTO SOREN FROBERG

Här handlar alla färdigmat, från barnfamiljer till pensionärer, säger Gina Johansson, butikschef för nyöppnade Coop Konsum i Liljeholmen.

närer här, och man köper såväl färdigmat som hela matkorgen, säger Gina Johansson, butikschef.

Djupfryst har fortfarande den största andelen av marknaden, men under de senaste åren har den kylda färdigmaten ökat kraftigt, även om det är från låga nivåer. Mellan 2000 och 2001 ökade marknaden för kylda portionsrätter med 60 procent och under 2002 var ökningen 19 procent.

– Det är främst sallader som ökat explosionsartat. Sedan ökar ju också alla typer av enportionsrätter, säger Håkan Sundbom, kategorichef kyld färdigmat, Coop Sverige, som menar att den utveckling vi ser i Europa för kyld färdigmat självklart även kommer till Sverige. Frågan är bara hur lång tid det kommer att ta.

BRUNA BÖNOR, ärtsoppa och risgrynsgröt i rullpack gillas också av konsumenterna. Den traditionella husmanskosten uppfattas av många som för krånglig att laga till själv.

– Framför allt risgrynsgröten ökar stort. Troligen beror det på att man sparar tid och den är av bra kvalitet. Särskilt för barnfamiljer är det ett alternativ på frukostbordet, säger Håkan Sundbom.

Att den djupfrysta färdigmaten är störst beror dels på att leverantörerna av djupfryst var tidigt ute när det gäller färdiga rätter, dels på att den har en lång hållbarhet.

Under det senaste decenniet har marknaden för fryst färdigmat fyrdubblats och svenskarna är tvåa i Europa när det gäller konsumtionen av fryst färdigmat, cirka 7,7 kg per person och år. Tillväxten fortsatte även under 2003. Allra mest ökar enportionsrätter.

HUR NYTTIGA är då färdigrätterna? Ja, generellt behöver färdigrätter kompletteras med bröd och grönsaker eller frukt för att ge tillräckligt med kolhydrater, fibrer och andra näringsämnen.

När Konsumentverket i slutet av 2003 granskade näringsinnehållet i 14 färdigrätter visade det sig att endast två var väl balanserade ur näringsynpunkt. Hälften av rätterna var för feta, samtidigt som många av dem innehöll för lite energi. Å andra sidan var många av rätterna betydligt mindre feta än restaurangluncher. De flesta av rätterna innehöll också för lite grönsaker.

Men, med ganska små förändringar, som att tillsätta mer grönsaker skulle näringsinnehållet enkelt kunna förbättras. □