



FUTURE
FOOD



Näringstäthet i mjölk och växtbaserade drycker



Maria Jacobsen, Susanne Bryngelsson & Marta Bianchi |

RISE Research Institutes of Sweden

SLU Future Food Reports 20 | 2022

Näringstäthet i mjölk och växtbaserade drycker

Författare: Maria Jacobsen, Susanne Bryngelsson & Marta Bianchi

Publikation: SLU Future Food Reports 20

Utgivningsår: 2022, Uppsala

Utgivare: Sveriges lantbruksuniversitet, framtidsplattformen SLU Future Food

Layout: Cajsa Lithell

Omslag: PxHere [CC0 1.0 Universal \(CC0 1.0\)](#)

Foton: Jenny Svennås-Gillner s 15, PxHere [CC0 1.0 Universal \(CC0 1.0\)](#), s 2, 4, 7, 14

Illustration: Fredrik Saarkoppel, s 2






ISBN nummer: 978-91-8046-773-5 (elektronisk), 978-91-8046-772-8 (tryckt)

Tack

Författarna önskar tacka Hanieh Moshtaghian, post doc, RISE, för statistisk beräkning.

SLU Future Food

SLU Future Food är en forskningsplattform vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) som samordnar forskning och samverkan för att utveckla ett ekonomiskt, ekologiskt och socialt hållbart livsmedelssystem.

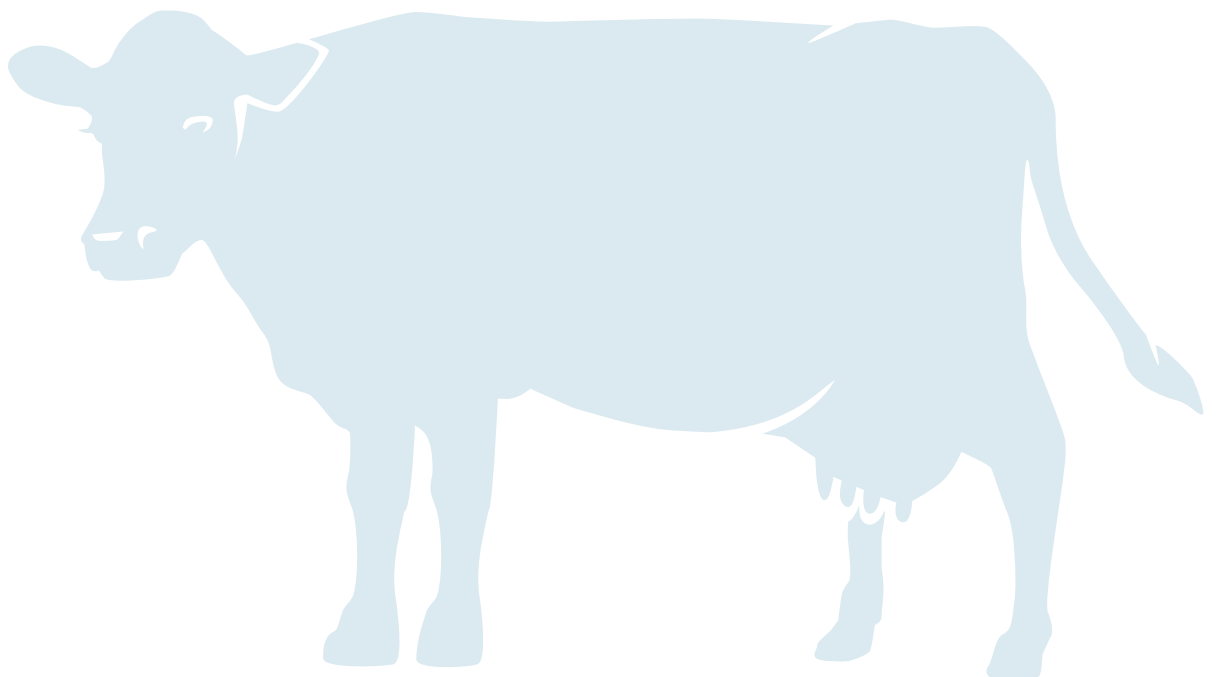
-  www.slu.se/futurefood
-  Nyhetsbrevet Food for thought
-  Podden Feeding your mind
-  www.linkedin.com/company/slu-future-food
-  futurefood@slu.se



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE

Innehåll

Sammanfattning	2
Förord	3
Introduktion	5
Analyserade produkter	6
Näringsstäthet enligt Nutrient Rich Food (NRF)	7
Rankning av mjölkprodukter och växtbaserade drycker enligt NRF	9
Vilka näringsämnen som bidrar till näringsstätheten	12
Jämförelse berikade och ej berikade produkter	13
Slutsatser	14
Referenser	15
Bilagor	16



Sammanfattning

Näringsstätheten för fem mjölkprodukter och tio växtbaserade drycker, som kan användas som alternativ till mjölk, jämfördes. Näringsinformation för de ingående produkterna hämtades från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.

Näringsstätheten beräknades enligt två varianter av indexet Nutrient Rich Food (NRF11.3 och NRF21.3) antingen per 100 g eller 100 kcal. NRF beräknas utifrån livsmedlets innehåll av utvalda näringsämnen, medan eventuella skillnader avseende andra ämnen, eller till exempel proteinkvalitet eller biotillgänglighet av näringsämnen inte vägs in.

Vid en ranking av produkter utifrån deras näringsstäthet (från hög till låg) återfanns två berikade mandeldrycker (1,2% fett, osötad; 1,3% fett, sötad), en berikad sojadryck (1,3% fett, osötad), minimjölk (fett <0,1%, berikad) och lättmjölk (0,5% fett, berikad) i den övre tredjedelen för NRF11.3 per 100 och 100 kcal,

samt för NRF21.3 per 100 kcal. För NRF21.3 per 100 g rankades mandeldryckerna lägre, och ersattes med berikad havredryck (osötad, fett 3%) och mellanmjölk (fett 1,5%, berikad). Samtliga produkter utan berikning hamnade långt ner i rankingen.

Sammantaget har berikade växtbaserade drycker och berikade mjölkprodukter likvärdig näringsstäthet, bedömt enligt NRF11.3 eller NRF 21.3 (medianvärden). Jämfört med mjölkprodukter har växtbaserade drycker en större variation i näringsstäthet och de har ofta färre, och delvis andra, näringsämnen som bidrar till näringsstätheten.



Förord

Mjölakens hälsoegenskaper behöver vävas ihop med olika hållbarhetsaspekter kring mjölakens produktion och konsumtion. För att göra det krävs ett tvärvetenskapligt arbetssätt med engagemang från många olika kompetenser. År 2018 utlyste Stiftelsen Lantbruksforskning (SLF) därför forskningsmedel för bildandet av forskningsprogrammet Hållbara dieter från hållbara produktionssystem med inriktning mot hållbar produktion och konsumtion av mjölk. Sex forskningsprojekt som sträcker sig från jord till bord beviljades medel från start. Ett år efter projektets start, beviljades ytterligare ett projekt finansiering som ett resultat av det samarbete som utvecklats mellan de deltagande forskarna under första året. De sex forskningsprojekten drivs i nära samverkan mellan tre olika forskningsmiljöer; SLU, Chalmers och Research Institute of Sweden (RISE). Projekten startade under 2019 och pågår till december 2023.

SLU, genom forskningsplattformen SLU Future Food, fick uppgiften att koordinera de sex projekten som ett sammanhållet forskningsprogram med fokus på kommunikation. Dessutom var målet att hitta och nyttja synergier mellan projekten och deras forskningsmiljöer.

Forskningsprogrammet har som mål att skapa bättre förutsättningar för en långsiktig hållbar mjölkproduktion och konsumtion i Sverige. Programmet går nu under namnet Hållbar produktion och konsumtion av mjölk.

I den här rapporten beskrivs och jämförs näringstätheten för olika mjölkprodukter och mjölkersättningsprodukter som finns tillgängliga i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Projektet har utförts som ett extra projekt av RISE Jordbruk och Livsmedel inom ramen för satsningen, som koordineras av SLU Future food. Rapporten är utarbetad av Maria Jacobsen, Susanne Bryngelsson och Marta Bianchi, alla verksamma vid RISE.



Margareta Emanuelson

Koordinator för forskningsprogrammet
Hållbar produktion och konsumtion av mjölk

www.slu.se/sustainablediets



Introduktion

Mjök och andra mejeriprodukter är vanliga i den svenska kosten. De utgör också viktiga källor till flera näringsämnen, bland annat kalcium, vitamin B12 och riboflavin (Amcoff et al, 2012). Samtidigt innehåller mjölkfett en hög andel mättade fettsyror, som många idag äter för mycket av. Generellt rekommenderas därför att vi bör välja magra mejerialternativ (NNR 2012). Under senare år har intresset för växtbaserade drycker ökat, som alternativ till mjök. Eftersom de växtbaserade dryckerna ofta är baserade på spannmål eller baljväxter, och ofta med någon vegetabilisk olja som ingrediens, är deras näringsinnehåll annorlunda jämfört med mjök. Växtbaserade råvaror saknar till exempel naturligt vitamin B12, men har ofta ett naturligt innehåll av till exempel omättade fettsyror och fiber. För konsumenter som önskar dricka växtbaserade drycker rekommenderar Livsmedelsverket berikade varianter, då de oftast är berikade med vitaminer och mineraler som drycken naturligt saknar eller har låga halter av. Livsmedelsverket framhåller till exempel att personer som inte äter mjökprodukter, behöver hitta en annan källa till vitamin B6, eftersom mejeriprodukter är en viktig källa till vitamin B6 i den svenska kosten (Amcoff et al, 2012).

För att hjälpa konsumenter välja näringsrika livsmedel finns många olika märkningssystem, till exempel nyckelhålmärkningen som funnits på den svenska marknaden sedan 80-talet. Trafikljussymboler, NutriScore och varningstexter är andra modeller som tillämpas, baserat på nationell reglering i olika länder. Det finns också nutritionsindikatorer, eller näringsindikatorer, som används framför allt inom forskningen för att bedöma och jämföra olika livsmedels näringsstäthet (det vill säga, näringsinnehåll per en viss enhet, till exempel 100 g). En sådan indikator är indexet Nutrient Rich Food (NRF) (Fulgoni et al, 2009). I forskning används vissa sådana

indikatorer även vid kombinerade miljömässiga och nutritionella bedömningar av livsmedel.

Vid beräkning av NRF kan olika antal och urval av näringsämnen inkluderas, vilket kan påverka hur väl indexet fungerar för att värdera livsmedels bidrag till kostrekommendationerna. I en svensk kontext har NRF11.3 identifierats som den variant som bäst förmår att ranka livsmedel i enlighet med kostrekommendationerna, vid jämförelser mellan produktgrupper (Bianchi et al, 2021). NRF11.3 har även validerats i en svensk population i relation till förtida död (Strid et al, 2021). NRF11.3 inkluderar elva så kallade kvalitativa näringsämnen (näringsämnen som vi generellt sett bör äta mer av) och tre så kallade diskvalitativa näringsämnen (näringsämnen som vi bör begränsa intaget av). Med NRF värderas näringskvaliteten av livsmedlet i relation till rekommenderat dagligt intag (RDI) av de ingående näringsämnena. För jämförelser inom specifika produktgrupper kan det också vara intressant att använda andra varianter av NRF, för att se om, och i så fall hur, rankningen av livsmedel utifrån deras näringsstäthet förändras när antalet näringsämnen förändras. I svenska studier har till exempel varianten NRF21.3 (inkluderar 21 kvalitativa och tre diskvalitativa näringsämnen) använts för jämförelser mellan sjömatprodukter (Hallström et al, 2019). Näringsstäthet av livsmedel presenteras ofta per 100 g livsmedel. Vid jämförelser mellan livsmedel med olika energiinnehåll kan det även vara motiverat att presentera näringsstäthet per 100 kcal.

Syftet med det här projektet var att jämföra näringsstätheten enligt två varianter av NRF (NRF11.3 och NRF21.3) per 100 g respektive 100 kcal, för mjökprodukter och växtbaserade drycker som kan utgöra alternativ till mjök, baserat på näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.

Analyserade produkter

Den här rapporten inkluderar de mjölkprodukter och icke smaksatta växtbaserade drycker som finns presenterade i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24 (Livsmedelsverket 2022), samt växtbaserade drycker utan berikning från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2019-12 (tabell 1). I nyare versioner av Livsmedelsverkets databas saknas varianter utan berikning, eftersom de inte längre är representativa för produkter på marknaden. Inom EU är det numera obligatoriskt att berika

mjölk och växtbaserade alternativ till mjölk med fetthalt upp till 3% med D-vitamin (se faktarutan Berikning nedan). Produkterna utan berikning inkluderades här endast för möjlighet att resonera kring betydelsen av berikning för näringstätheten.

Två varianter av sesamfrödrycker, som finns i Livsmedelsdatabasen har inte inkluderats i denna rapport, eftersom de till skillnad från övriga produkter är hemlagade produkter.

Tabell 1. Inkluderade produkter^{1,2}

Mjölkbaserade produkter	Växtbaserade mjölkalternativ
Mjölk 3,0% fett	Havredryck 3,0% fett
Mellanmjölk 1,5% fett	Havredryck 1,5% fett
Lättmjölk 0,5% fett	Havredryck eko 0,5 % fett
Minimjmölk <0,1% fett	Havredryck 0,5% fett, <i>ej berikad</i>
Lantmjölk 4,2% fett, <i>ej berikad</i>	Mandeldryck 1,2% fett
	Mandeldryck 1,3% fett, <i>sötad</i>
	Mandeldryck 1,3% fett, <i>ej berikad, sötad</i>
	Sojadryck 1,3% fett
	Sojadryck 1,5% fett, <i>sötad</i>
	Sojadryck 1,5% fett, <i>ej berikad, sötad</i>

¹ Produkterna är berikade och osötade (innehåller ej tillsatt socker) såvida inte annat anges.

² Se Bilaga 1 för näringsinnehåll.

Berikning

Enligt lagstiftning ska mjölk och växtbaserade alternativ till mjölk med fetthalt upp till 3% berikas med D-vitamin, så att de innehåller lägst 0,95 och högst 1,10 mikrogram D-vitamin per 100 g (LIVSFS 2018:5). Det obligatoriska berikningskravet för D-vitamin gäller även ekologisk mjölk och ekologiska växtbaserade alternativ. Ekologisk mjölk och ekologiska växtbaserade alternativ får dock inte berikas med andra näringsämnen (EG nr 889/2007).

I Livsmedelsverkets databas framgår om produkten är berikad eller inte, däremot framgår inte detaljer avseende vilka näringsämnen produkten är berikad med eller i vilka mängder berikningsämnena har tillsats. Om man jämför näringsinformationen för berikade och icke berikade produkter (bilaga 1a och b) kan man dock anta att de flesta berikade produkter har berikats med fler näringsämnen (till exempel jod, kalcium, riboflavin, vitamin B12, i varierande grad mellan olika produkter) än endast det obligatoriska D-vitaminet.

Näringstäthet enligt Nutrient Rich Food (NRF)

Näringstätheten för de ingående produkterna (tabell 1) beräknades enligt två olika varianter av indexet Nutrient Rich Food; NRF11.3 och NRF21.3.

$$\text{NRF11.3} = \sum 11 \left(\frac{\text{Kvalitativt näringsämne}}{\text{RDI}} \right) - \sum 3 \left(\frac{\text{Diskvalitativt näringsämne}}{\text{MRI}} \right)$$

NRF11.3 tar hänsyn till 11 kvalitativa näringsämnen (bidrar till ett högre NRF-värde) och tre diskvalitativa näringsämnen (bidrar till ett lägre NRF-värde) (tabell 2). Ju högre NRF-värde, desto högre näringstäthet. NRF21.3 beräknas på motsvarande vis, med den skillnaden att ytterligare tio kvalitativa näringsämnen ingår (tabell 2).

Vid beräkningen användes referensvärden för rekommenderat dagligt intag (RDI) (för kvalitativa näringsämnen) och maximalt rekommenderat intag (MRI) (för diskvalitativa näringsämnen) enligt Nordiska Näringsrekommendationer 2012 (NNR, 2012). Referensvärdena baseras på ett medelvärde för män och kvinnor i åldrarna 31–60 år. I de fall det finns specifika rekommendationer för kvinnor

i fertil ålder (till exempel järn), har dessa använts för att representera rekommendationen för kvinnor. Näringstäthet enligt NRF11.3 och NRF 21.3 beräknades per 100 g och per 100 kcal. I de fall produktens innehåll av ett visst näringsämne överstiger 100% av RDI per 100 g eller 100 kcal tillämpades så kallad capping, för jämförelse. Capping betyder att värdet som överskrider 100% av RDI justeras ner till 100%, för att inte det aktuella näringsämnet ska få ett oproportionerligt stort genomslag. I den här rapporten gjordes capping endast för vitamin E, kalcium och riboflavin vid beräkning av NRF per 100 kcal för de berikade mandeldryckerna. NRF-värden beräknade med capping anges inom parentes i tabell 3b.



Tabell 1. Näringsämnen som ingår och referensvärden (DRI resp. MRI) som använts vid beräkning av NRF11.3 och NRF21.3.

	Rekommenderat dagligt intag (DRI)	NRF11.3	NRF21.3
Kvalitativa näringsämnen			
Protein (g)	87	X	X
Fibrer (g)	30	X	X
Järn (mg)	12	X	X
Kalium (mg)	3300	X	X
Kalcium (mg)	800	X	X
Magnesium (mg)	315	X	X
Vitamin A (RE)	800	X	X
Vitamin C (mg)	75	X	X
Vitamin D (µg)	10	X	X
Vitamin E (mg)	9	X	X
Folat (µg)	350	X	X
Jod (µg)	150		X
Fosfor (mg)	600		X
Zink (mg)	8		X
Vitamin B6 (mg)	1,35		X
Omega-3 (g)	2,7		X
Selen (µg)	55		X
Riboflavin (mg)	1,35		X
Niacin (mg)	16		X
Tiamin (mg)	1,25		X
Vitamin B12 (µg)	2		X
	Maximalt rekommenderat dagligt intag (MRI)		
Diskvalitativa näringsämnen			
Natrium (mg)	2400	X	X
Tillsatt socker (g)	59	X	X
Mättat fett (g)	27	X	X

Begränsningar av NRF

Vid tolkning av resultat som baseras på NRF-indexet (eller andra näringstäthetsindex) är det generellt viktigt att tänka på att indexet endast baseras på produktens innehåll av de näringsämnen som valts ut att ingå i indexet. Indexet ger ingen vägledning i fråga om skillnader mellan produkter avseende andra ämnen eller till exempel proteinkvalitet eller tillgänglighet av vitaminer och mineraler för användning i kroppen.

Det är också viktigt att understryka att ranking av produkter baserat på näringstäthet beräknat

med NRF endast är användbart för att påvisa den relativa rangordningen av produkternas näringstäthet enligt detta index. Det vill säga, genom att rangordna ett antal produkter utifrån deras NRF-värde kan man resonera kring vilka av dessa produkter som har en relativt högre respektive lägre näringstäthet, jämfört med övriga ingående produkter. Det finns däremot inga vedertagna gränsvärden för att med hjälp av NRF-index avgöra om en produkt är av "hög" eller "låg" näringstäthet, i absolut mening.

Rankning av mjölkprodukter och växtbaserade drycker enligt NRF

Den relativa rankningen av de ingående produkterna, vid tillämpning av NRF11.3 eller NRF21.3, antingen per 100 g eller 100 kcal, framgår av tabell 3a och 3b.

Tabell 3a. NRF11.3 och NRF21.3 per 100 g produkt.

Produkt ¹	NRF11.3 ²	Produkt ¹	NRF21.3 ²
Mandeldryck fett 1,2%	0,61	Sojadryck fett 1,3%	1,28
Sojadryck fett 1,3%	0,55	Minimjök fett <0,1%	1,24
Mandeldryck fett 1,3%, sötad	0,55	Lättmjök fett 0,5%	1,23
Minimjök fett <0,1%	0,42	Havredryck fett 3,0%	1,22
Lättmjök fett 0,5%	0,41	Mellanmjök fett 1,5%	1,21
Havredryck fett 3,0%	0,40	Mjök fett 3%	1,18
Havredryck fett 1,5%	0,40	Havredryck fett 1,5%	1,12
Mellanmjök fett 1,5%	0,39	Mandeldryck fett 1,2%	1,08
Mjök fett 3%	0,38	Mjök fett 4,2%, ej berikad	1,04
Sojadryck fett 1,5%, sötad	0,36	Mandeldryck fett 1,3%, sötad	1,01
Mjök fett 4,2%, ej berikad	0,25	Sojadryck fett 1,5%, sötad	0,96
Havredryck fett 0,5 % eko	0,22	Sojadryck fett 1,5%, ej berikad, sötad	0,57
Sojadryck fett 1,5%, ej berikad, sötad	0,18	Havredryck fett 0,5 % eko	0,30
Havredryck fett 0,5%, ej berikad	0,05	Havredryck fett 0,5%, ej berikad	0,22
Mandeldryck fett 1,3%, ej berikad, sötad	-0,03	Mandeldryck fett 1,3%, ej berikad, sötad	0,10

¹ Produkterna är berikade och osötade, om inte annan anges. Näringsdata för produkterna framgår av Bilaga 1a och b.

² Rankningen gjordes innan värdena avrundades till två decimaler.

Gul = mjölkprodukt. Grön = växtbaserad dryck.

Tabell 3b. NRF11.3 och NRF21.3 per 100 kcal.

Produkt ¹	NRF11.3 ²	Produkt ¹	NRF21.3 ²
Mandeldryck fett 1,2%	4,06 (2,66) ³	Mandeldryck fett 1,2%	7,18 (5,60) ³
Mandeldryck fett 1,3%, sötad	2,12 (1,88) ³	Sojadryck fett 1,3%	3,87 (3,63) ³
Sojadryck fett 1,3%	1,68	Mandeldryck fett 1,3%, sötad	3,87
Minimjolk fett <0,1%	1,20	Minimjolk fett <0,1%	3,55
Lättmjolk fett 0,5%	1,05	Lättmjolk fett 0,5%,	3,16
Sojadryck fett 1,5%, sötad	0,97	Sojadryck fett 1,5%, sötad	2,60
Mellanjolk fett 1,5%	0,83	Mellanjolk fett 1,5%	2,58
Havredryck fett 1,5%	0,83	Havredryck fett 1,5%	2,34
Havredryck fett 3,0%	0,67	Havredryck fett 3,0%	2,04
Mjolk fett 3%	0,64	Mjolk fett 3%	1,97
Havredryck fett 0,5 % eko	0,56	Sojadryck fett 1,5%, ej berikad, sötad	1,54
Mandeldryck fett 1,3%, ej berikad, sötad	0,49	Mjolk fett 4,2%, ej berikad	1,48
Sojadryck fett 1,5%, ej berikad, sötad	0,48	Mandeldryck fett 1,3%, ej berikad, sötad	0,98
Mjolk fett 4,2%, ej berikad	0,36	Havredryck fett 0,5 % eko	0,77
Havredryck fett 0,5%, ej berikad	0,13	Havredryck fett 0,5%, ej berikad	0,53

¹ Produkterna är berikade och osötade, om inte annan anges. Näringsdata för produkterna framgår av Bilaga 1a och b.

² Rankningen är gjord innan värdena avrundades till två decimaler.

³ Värde inom parentes beräknat med capping.

Gul färg = mjölkprodukt. Grön färg = växtbaserad, mjölkalternativ

Övre tredjedelen

Tre växtbaserade drycker (mandeldryck fett 1,2%, berikad, ej sötad; sojadryck fett 1,3%, berikad, ej sötad; mandeldryck fett 1,3%, berikad, sötad) och två mjölkprodukter (minimjolk fett 0,1% fett, berikad; lättmjolk fett 0,5%, berikad) utgör de fem högst rankade produkterna för NRF11.3 per 100 g och 100 kcal samt för NRF21.3 per 100 g rankas däremot de två berikade mandeldryckerna lägre och i stället återfinns havredryck fett 3,0% (berikad, ej sötad) och mellanmjolk fett 1,5% (berikad) bland de fem högst rankade produkterna, tillsammans med sojadryck fett 1,3% (berikad, ej sötad), minimjolk och lättmjolk. Med tanke på att tillsatt socker är ett diskvalitativt näringsämne, som bidrar till ett lägre NRF-värde, är det intressant att berikad och sötad

mandeldryck hamnar högt i rankningen. Båda de berikade mandeldryckerna har dock ett högt innehåll av E-vitamin (berikning), som bidrar positivt till NRF. För båda de berikade mandeldryckerna (men inte för mandeldrycken utan berikning) överskrider innehållet av vitamin E 100% av RDI, per 100 kcal av produkten. När NRF per 100 kcal beräknas med capping (se beskrivning sid 7) minskar NRF-värdet, men produktens plats i rankningen kvarstår.

Minimjolk och lättmjolk innehåller naturligt många av de näringsämnen som bidrar till NRF11.3 och NRF21.3 (samt D-vitamin från berikning) och samtidigt en mycket låg halt mättat fett. Tillsammans förklarar detta att de rankas högt, och högre än övriga mjölkprodukter (som innehåller mer mättat fett).

Nedre tredjedelen

Även de fem lägst rankade produkterna (mjölk 4,2% fett, ej berikad; havredryck fett 0,5% eko, berikad, ej sötad; sojadryck fett 1,5%, ej berikad, sötad; mandeldryck fett 1,3%, ej berikad, sötad; havredryck fett 0,5%, ej berikad, ej sötad) är samma produkter för NRF11.3 per 100 g och 100 kcal, samt för NRF21.3 per 100 kcal (tabell 3a och tabell 3b). Enligt NRF21.3 per 100 g rankas mjölk fett 4,2% (ej berikad) högre och sojadryck fett 1,5% (berikad, sötad) finns i stället bland de fem lägst rankade produkterna.

Majoriteten av de produkter som hamnar längst ner i rankingen är alltså produkter som inte har berikats med något näringsämne. Undantagen är havredryck fett 0,5 eko (berikad, ej sötad) och sojadryck fett 1,5% (berikad, sötad), som hamnar i den nedre tredjedelen för NRF21.3 per 100 g. Förklaringen till att berikad ekologisk havredryck rankar lägre än övriga berikade havredrycker beror sannolikt på den har en annan berikning, då ekologiska produkter inte får berikas med annat än D-vitamin (se ruta 1). Den ekologiska havredrycken har ett motsvarande innehåll av D-vitamin som övriga havredrycker, medan den har ett väsentligt lägre innehåll av till exempel kalcium och kalium, samt helt saknar vitamin B12 (bilaga 1a, 1b). För den berikade och sötade sojadrycken kan den låga rankningen förklaras av en kombination av innehållet av tillsatt socker och en annorlunda berikning, jämfört med den berikade och osötade sojadrycken. En jämförelse av näringsinnehållet mellan de olika varianterna av sojadrycker tyder på att den berikade och sötade sojadrycken är berikad med vitamin D och vitamin B12, medan den osötade sojadrycken är berikad med fler näringsämnen (till exempel kalcium, kalium, magnesium) (bilaga 1a, 1b).

Skillnader i ranking mellan olika indexvarianter och referensheter

Rangordningen av produkterna som ingår i den här rapporten är relativt stabil för tre av fyra kombinationer av index och referensheter (NRF11.3 per 100 g och 100 kcal, NRF21.3 per 100 kcal), men skiljer sig däremot åt när NRF21.3 beräknas per 100 g.

Vid jämförelse per 100 g är det tydligt att de två berikade mandeldryckerna rankas lägre

och samtliga mjölkprodukter rankas högre, när fler näringsämnen inkluderas (NRF21.3 vs NRF11.3). Om fler näringsämnen inkluderas gynnas produkter som har ett högre innehåll av de tillkommande näringsämnena, som skiljer NRF11.3 och NRF21.3 åt. Eftersom de berikade mandeldryckernas höga ranking enligt NRF11.3 per 100 g förklaras mycket av deras berikning med E-vitamin (som diskuteras ovan), klarar de sig sämre när fler näringsämnen räknas in, jämfört med mjölkprodukterna. Mjölkprodukterna har ett lägre innehåll av E-vitamin, jämfört med de berikade mandeldryckerna, men däremot ett högre innehåll av flera andra näringsämnen (till exempel folat, jod och fosfor), som bidrar positivt till NRF21.3. En annan konsekvens när antalet kvalitativa näringsämnen ökar är att den relativa betydelsen av de tre diskvalitativa näringsämnena (natrium, tillsatt socker och mättat fett) minskar. Detta bidrar ytterligare till att mjölkprodukterna, framför allt de med högre fetthalt, gynnas av att jämföras med NRF21.3 i stället för NRF11.3.

Det är dock intressant att notera att samma förflyttningar i ranking som vi ser vid jämförelser mellan NRF11.3 och 21.3 per 100 g inte sker när jämförelser görs mellan NRF21.3 och NRF11.3 per 100 kcal. Vid jämförelser mellan NRF21.3 och NRF11.3 per 100 kcal (tabell 3b) sjunker inte de berikade mandeldryckernas ranking på samma sätt som vid jämförelser per 100 g. Detta tydliggör en viktig metodfråga, nämligen att val av referenshet spelar roll när produkterna som jämförs har olika energiinnehåll. Vid jämförelser per 100 kcal gynnas de produkter som har ett relativt lägre energiinnehåll än andra produkter. På samma sätt som vid jämförelser per 100 g kommer minimjolk och lättmjolk gynnas av att fler näringsämnen inkluderas. Detta kan vi se genom att NRF-värdet för minimjolk och lättmjolk ökar mer när vi går från NRF11.3 till NRF21.3, jämfört med NRF-värdena för de berikade mandeldryckerna, oavsett referenshet. Däremot har de berikade mandeldryckerna med sitt lägre energiinnehåll (bilaga 1) ett större "försprång" före minimjolk och lättmjolk när NRF11.3 beräknas per 100 kcal, jämfört när NRF11.3 beräknas per 100 g. Därför rankas mandeldryckerna fortfarande högre än minimjolk och lättmjolk vid NRF21.3 per 100 kcal, även om "försprånget" är mindre.

Vilka näringsämnen som bidrar till näringstätheten

I vilken grad olika näringsämnen bidrar till NRF-värdena framgår av bilaga 2a (NRF11.3) och bilaga 2b (NRF21.3). För korrekt tolkning av informationen i bilaga 2a och 2b är det viktigt att tänka på att bidragen är relativa varandra, för att alltid summera upp till 100%. Det vill säga, skillnader i procentuellt bidrag av ett visst näringsämne behöver inte betyda faktiska skillnader i innehåll, av det aktuella näringsämnet.

Bidragen till NRF11.3

För mjölkprodukter svarar kalcium och D-vitamin för de procentuellt största bidragen till NRF11.3 (bilaga 2a). För växtbaserade drycker finns en större variation i fråga om vilka näringsämnen som bidrar till NRF11.3. Till exempel, för berikade havredrycker ger D-vitamin störst bidrag, medan vitamin E och kalcium bidrar mest till NRF11.3 hos berikade mandeldrycker respektive sojadycker. Variation förekommer också mellan växtbaserade drycker av samma råvara. Till exempel varierar bidraget från kalcium mycket mellan berikade havredrycker, där den ekologiska havredrycken har ett lågt bidrag från kalcium (förklarat av att den endast berikats med D-vitamin). För den berikade ekologiska havredrycken kommer i stället ett större bidrag till NRF11.3 från vitamin E, jämfört med övriga berikade havredrycker.

Produkter som inte är berikade har ett lägre eller inget innehåll av flera näringsämnen, jämfört med berikade produkter. Därmed får andra näringsämnen en större relativ betydelse för bidraget till NRF11.3. Till exempel, i sötd mandeldryck utan berikning saknas vitamin D och E, vilket medför att magnesium får en

större betydelse, jämfört med i berikad och sötd mandeldryck – trots att det faktiska innehållet är ungefär samma i båda produkterna (bilaga 1a).

Bland de näringsämnen som bidrar negativt till NRF11.3 har mättat fett en större betydelse för mjölkprodukter än för växtbaserade drycker (som i stället oftare har ett positivt bidrag från omega-3). Det negativa bidraget från mättat fett hos mjölkdrycker är högre med högre fetthalt. För de växtbaserade dryckerna är bidraget på den negativa sidan större för natrium än för mättat fett. För sötade produkter är tillsatt socker den faktor som ger störst negativt bidrag.

Bidragen till NRF21.3

För produkter som innehåller något eller några av de näringsämnen som läggs till när man går från NRF11.3 till NRF 21.3, kommer det procentuella bidraget till NRF21.3 från näringsämnen som ingår i NRF11.3 att minska. Av bilaga 2b framgår till exempel att vitamin B12, fosfor, riboflavin, zink, selen, vitamin B6 och tiamin ger positiva bidrag till NRF21.3 för mjölkprodukter. Därmed blir till exempel det relativa bidraget från vitamin D lägre vid NRF21.3, liksom det negativa bidraget från mättat fett, jämfört med vid beräkning av NRF11.3 för mjölkprodukter.

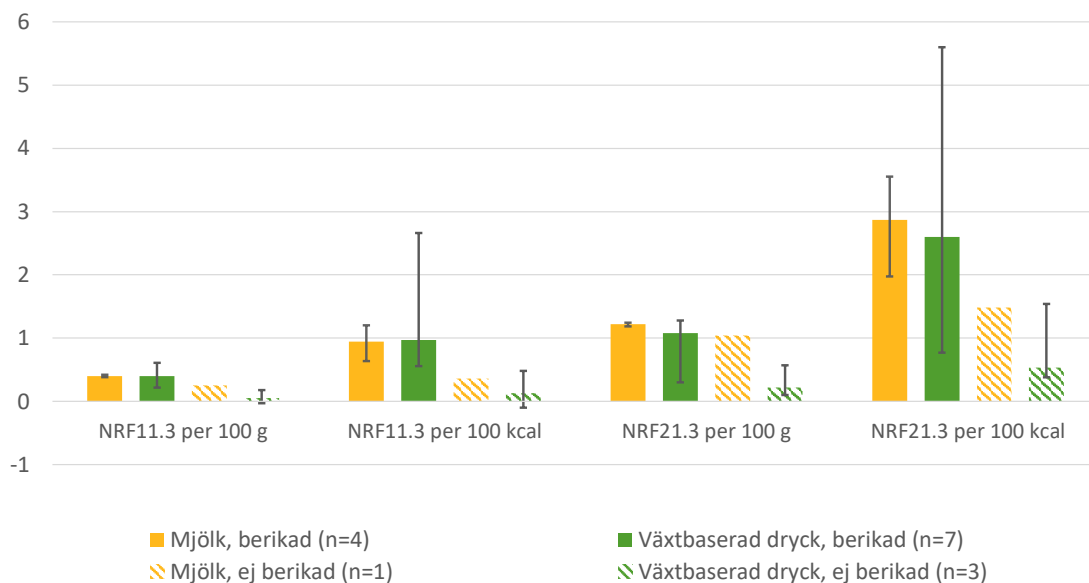
Även för berikade växtbaserade drycker ger vitamin B12, fosfor och zink generellt ett bidrag till NRF21.3, medan bidraget från övriga tillkommande kvalitativa näringsämnen är mer varierande. Bidraget från selen och vitamin B6 är generellt lägre för berikade växtbaserade drycker, jämfört med mjölkprodukter.

Jämförelse berikade och ej berikade produkter

En samlad jämförelse (median, min-max) mellan de berikade mjölkprodukterna (n=4), berikade växtbaserade dryckerna (n=7), den ej berikade mjölkprodukten (n=1) och de ej berikade växtbaserade dryckerna (n=3) illustreras av figur 1. Som framgår av figuren har berikning betydelse för näringsstätheten, inte minst för växtbaserade drycker, men även för mjölkprodukter.

Jämförelsen mellan berikade mjölkprodukter och berikade växtbaserade drycker visar ingen

statistisk signifikant skillnad (Mann-Whitney U test, p-värde>0.05). Som diskuteras ovan har dock mjölkprodukter generellt sett fler näringsämnen som bidrar till näringsstätheten, jämfört med växtbaserade drycker. Figur 1 tydliggör också att variationen i näringsstäthet är större bland växtbaserade drycker, jämfört med mjölkprodukterna.



Figur 1. Näringsstäthet beräknad som NRF11.3 och NRF21.3 per 100 g eller 100 kcal produkt. Staplarna representerar medianvärdet, felstaplarna representerar max-min. För mandeldryck har så kallat cappat värde använts (se tabell 3b) för beräkning av medianvärde för NRF11.3 och NRF21.3 per 100 kcal. Ingen statistiskt signifikant skillnad mellan berikade växtbaserade drycker och berikade mjölkprodukter, enligt Mann-Whitney U test (p-värde>0.05).

Slutsatser

Sammantaget har berikade växtbaserade drycker och berikade mjölkprodukter likvärdig näringsstäthet, bedömt enligt NRF11.3 eller NRF21.3 (medianvärde). När enskilda produkter rankas utgörs den övre tredjedelen (totalt fem produkter) av antingen två eller tre berikade växtbaserade drycker och två eller tre berikade mjölkprodukter, beroende på kombination av index (NRF11.3 eller NRF21.3) och referensenhet (100 g eller 100 kcal). Växtbaserade drycker utan berikning rankas betydligt lägre än de berikade varianterna. Detta är intressant som jämförelse, även om alla mjölkprodukter och växtbaserade alternativ (med fetthalt upp till 3%) som finns på marknaden idag är berikade med minst D-vitamin. Jämfört med mjölkprodukter är variationen i näringsstäthet mellan olika

berikade växtbaserade större. Näringsstätheten hos växtbaserade drycker förklaras också ofta av färre, och delvis andra näringsämnen, jämfört med mjölkprodukter. Mjölkprodukter gynnas generellt mer än växtbaserade drycker när näringsstätheten tar hänsyn till fler kvalitativa näringsämnen. Vid jämförelser per 100 g, men inte vid jämförelser per 100 kcal, får detta genomslag i form av högre ranking av mjölkprodukter vid val av NRF21.3 i stället för NRF11.3. Bland mjölkprodukterna rankas produkter med lägre fetthalt högre än produkter med högre fetthalt, medan sambandet i princip är det omvända för växtbaserade drycker. Bedömning enligt NRF säger inget om eventuella skillnader mellan produkter avseende till exempel proteinkvalitet eller hur väl näringsämnen tas upp av kroppen.



Referenser

Amcoff, E., Edberg, A., Barbieri, H.E., Lindroos, A.K., Nälsén, C., Pearson, M., Lemming, E.W. 2012. Riksmaten vuxna 2010–11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige [Riksmaten adults 2010–11. Food and nutritional intake among adults in Sweden]. Uppsala, Sweden.

Bianchi, M., Strid, A., Winkvist, A., Lindroos, A.-K., Sonesson, U., Hallström, E., 2020. Systematic Evaluation of Nutrition Indicators for Use within Food LCA Studies. Sustainability 12, 8992. <https://doi.org/10.3390/su12218992>

Fulgoni, V.L. 3rd, Keast, D.R., Drewnowski, A., 2009. Development and validation of the nutrient-rich foods index: a tool to measure nutritional quality of foods. J. Nutr. 139, 1549–1554. <https://doi.org/10.3945/jn.108.101360>

Hallström, E., Bergman, K., Mifflin, K., Parker, R., Tyedmers, P., Troell, M., Ziegler, F., 2019. Combined climate and nutritional performance of seafoods. J. Clean. Prod. 230, 402–411. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.04.229>

Livsmedelsverket, 2022. Livsmedelsdatabas version 2022-05-24 [WWW Document]. Sök Näringsinnehåll. URL <https://www7.slv.se/SokNaringsinnehall> (accessed 15 september 2022).

NNR, 2012. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Nord. Nutr. Recomm. 2012 5, 1–3. <https://doi.org/10.6027/Nord2014-002>

Strid, A., Johansson, I., Bianchi, M., Sonesson, U., Hallström, E., Lindahl, B., Winkvist, A., 2021. Diets benefiting health and climate relate to longevity in northern Sweden. Am. J. Clin. Nutr. 114, 515–529. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab073>



Bilaga 1a

Näringsinnehåll i mjölk och vegetabiliska mjölkersättare per 100g. Näringsämnen som ingår i NRF11.3.

Livsmedel	Produktbeskrivning		Kvalitativa näringsämnen											Diskvalitativa näringsämnen			
	Berikad ²	Sötad ³	Energi	Protein (g)	Fiber (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Vit E (mg)	Vit D (µg)	Folat (µg)	Na (mg)	Tillsatt socker (g)	Mättat fett (g)
Mjölk fett 3%	Ja	Nej	60	3,5	0,0	0,0	120	161	11	28	0,6	0,1	1,0	14	39	0,0	1,9
Mellanmjölk fett 1,5%	Ja	Nej	47	3,6	0,0	0,0	122	163	11	14	0,6	0,0	1,0	15	40	0,0	1
Lättmjölk fett 0,5%	Ja	Nej	39	3,6	0,0	0,0	124	165	11	4,6	0,6	0,0	1,0	15	40	0,0	0,3
Minimjmölk fett <0,1%	Ja	Nej	35	3,6	0,0	0,0	124	166	11	4,7	0,6	0,0	1,0	15	41	0,0	0
Mjölk fett 4,2%	Nej	Nej	70	3,4	0,0	0,0	119	159	11	28	0,6	0,1	0,0	14	39	0,0	2,7
Havredryck fett 3,0 %	Ja	Nej	60	0,9	0,8	0,0	120	220	0	0,0	0,0	0,6	1,1	0,0	42	0,0	0,3
Havredryck fett 1,5 %	Ja	Nej	48	1,0	0,8	0,0	125	103	0	0,0	0,0	0,6	1,3	0,0	44	0,0	0,2
Havredryck fett 0,5% eko	Ja	Nej	39	0,9	0,8	0,0	3	35	0	0,0	0,0	0,6	1,2	0,0	51	0,0	0,1
Havredryck ² fett 0,5%	Nej	Nej	41	0,9	0,8	0,1	5	30	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	40	0,0	0,1
Mandeldryck fett 1,2%	Ja	Nej	15	0,0	0,3	0,1	150	16	9,0	0,0	0,1	2,9	0,7	1,7	48	0,0	0,1
Mandeldryck fett 1,3%	Ja	Ja	26	0,0	0,2	0,1	133	17	6,0	0,0	0	2,9	0,9	0,4	49	3,0	0
Mandeldryck ⁴ fett 1,3%	Nej	Ja	26	0,0	0,2	0,1	9 ⁵	16	6,4	0,0	0	0	0	0,4	49	3,0	0,1
Sojadröck fett 1,3%	Ja	Nej	33	3,4	0,6	0,4	150	290	19	0,0	0,1	0,2	0,8	17	33	0,0	0,2
Sojadröck fett 1,5%	Ja	Ja	37	2,6	0,0	0,4	97	135	14	0,0	0,0	0,2	0,7	16	37	2,0	0,1
Sojadröck ⁴ fett 1,5%	Nej	Ja	37	2,6	0,0	0,4	19	135	14	0,0	0,0	0,2	0,0	16	37	2,0	0,2

Fe = järn; Ca = kalcium; K = kalium; Mg = magnesium; Na = natrium

¹ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24, om inte annat anges

² Saknas information om vilka näringsämnen produkten berikats med

³ Innehåller tillsatt socker

⁴ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2019-12-09

⁵ Värde baserat på rapporten "Näringsstofinnehåll i ris-, havre-, mandel- och sojadrinke". Projekt J. nr.: 2009-20-64-0200, Fødevarestyrelsen, Danmark.

Bilaga 1b

Näringsinnehåll i mjölk och vegetabiliska mjölkersättare per 100g, för näringsämnen som ingår i NFR21.3, utöver näringsämnen i Tabell 1a.

Livsmedel	Produktbeskrivning		Kvalitativa näringsämnen										
	Berikad ²	Sötad ³	Jod (µg)	P (g)	Zn (mg)	Vit B6 (mg)	Omega 3 (g)	Se (µg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Tiamin (mg)	Vit B12 (µg)	
Mjölk fett 3%	Ja	Nej	12	102	0,4	0	0	1,6	0,2	0,1	0,1	0,6	
Mellanmjölk fett 1,5%	Ja	Nej	12	104	0,4	0	0	1,6	0,2	0,1	0,1	0,6	
Lättmjölk fett 0,5%	Ja	Nej	12	105	0,4	0	0	1,6	0,2	0,1	0,1	0,6	
Minimjmölk fett <0,1%	Ja	Nej	12	105	0,4	0	0	1,6	0,2	0,1	0,1	0,6	
Mjölk fett 4,2%	Nej	Nej	12	101	0,4	0	0	1,6	0,1	0,1	0,1	0,6	
Havredryck fett 3,0 %	Ja	Nej	22	110	0,1	0,1	0,2	0,0	0,3	0,1	0,0	0,4	
Havredryck fett 1,5 %	Ja	Nej	20	65	0,1	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,4	
Havredryck fett 0,5% eko	Ja	Nej	0,0	25	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0	
Havredryck ⁴ fett 0,5%	Nej	Nej	0,1	20	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0	
Mandeldryck fett 1,2%	Ja	Nej	0,2	75	0,1	0,0	0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,3	
Mandeldryck fett 1,3%	Ja	Ja	0,0	67	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,4	
Mandeldryck ⁴ fett 1,3%	Nej	Ja	0,0	67	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	
Sojadryck fett 1,3%	Ja	Nej	1,1	150	0,3	0,0	0,1	1,0	1,0	0,0	0,0	0,3	
Sojadryck fett 1,5%	Ja	Ja	0,0	90	0,3	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,4	
Sojadryck ⁴ fett 1,5%	Nej	Ja	0,0	90	0,3	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	

I = Jod; P = fosfor; Zn = zink; Se = selen

¹ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24, om inte annat anges

² Saknas information om vilka näringsämnen produkten berikats med

³ Innehåller tillsatt socker

⁴ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2019-12-09

Bilaga 2a

Relativa bidraget av enskilda näringsämnen till NRF11.3

Produktbeskrivning		Kvalitativa näringsämnen											Diskvalitativa näringsämnen			
Livsmedel ¹	Berikad ²	Sötad ³	Protein	Fiber	Fe	K	Ca	Mg	Vit A	Vit C	Vit D	Vit E	Folat	Na	Tillsatt socker	Mättat fett
Mjölk fett 3%	Ja	Nej	7%	0%	0%	9%	27%	6%	6%	1%	18%	2%	7%	3%	0%	13%
Mellanmjölk fett 1,5%	Ja	Nej	8%	0%	0%	10%	31%	7%	3%	2%	20%	0%	8%	3%	0%	7%
Lättnmjölk fett 0,5%	Ja	Nej	9%	0%	0%	11%	33%	8%	1%	2%	22%	0%	9%	4%	0%	2%
Minimjmölk fett <0,1%	Ja	Nej	9%	0%	0%	11%	34%	8%	1%	2%	22%	0%	9%	4%	0%	0%
Mjölk fett 4,2%	Nej	Nej	8%	0%	0%	10%	31%	7%	7%	2%	0%	2%	8%	3%	0%	21%
Havredryck fett 3,0 %	Ja	Nej	2%	6%	0%	15%	33%	0%	0%	0%	24%	15%	0%	4%	0%	2%
Havredryck fett 1,5 %	Ja	Nej	3%	6%	0%	7%	35%	0%	0%	0%	29%	15%	0%	4%	0%	2%
Havredryck fett 0,5% eko	Ja	Nej	4%	10%	0%	4%	1%	0%	0%	0%	46%	25%	0%	8%	0%	1%
Havredryck ⁴ fett 0,5%	Nej	Nej	11%	28%	9%	10%	7%	14%	0%	0%	0%	0%	0%	18%	0%	4%
Mandeldryck fett 1,2%	Ja	Nej	0%	2%	1%	1%	29%	4%	0%	0%	10%	49%	1%	3%	0%	1%
Mandeldryck fett 1,3%	Ja	Ja	0%	1%	1%	1%	24%	3%	0%	0%	13%	46%	0%	3%	7%	0%
Mandeldryck ⁴ fett 1,3%	Nej	Ja	0%	5%	3%	4%	9%	16%	0%	0%	0%	0%	1%	17%	41%	3%
Sojadyck fett 1,3%	Ja	Nej	7%	3%	6%	15%	31%	10%	0%	0%	13%	4%	8%	2%	0%	1%
Sojadyck fett 1,5%	Ja	Ja	6%	0%	7%	9%	26%	10%	0%	0%	16%	5%	10%	3%	7%	1%
Sojadyck ⁴ fett 1,5%	Nej	Ja	10%	0%	11%	14%	8%	16%	0%	0%	0%	6%	16%	5%	12%	3%

Fe = järn; Ca = kalcium; K = kalium; Mg = magnesium; Na = natrium

¹ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24, om inte annat anges

² Saknas information om vilka näringsämnen produkten berikats med

³ Innehåller tillsatt socker

Bilaga 2b

Relativa bidraget av enskilda näringsämnen till NRF21.3 (forts, nästa sida).

Produktbeskrivning		Kvalitativa näringsämnen												
Livsmedel ¹	Berikad ²	Sötad ³	Protein	Fibrer	Fe	K	Ca	Mg	Vit. A	Vit. C	Vit. D	Vit. E	Folat	I
Mjöl ¹ fett 3%	Ja	Nej	3%	0%	0%	4%	11%	3%	3%	1%	7%	1%	3%	6%
Mellanmjölk ¹ fett 1,5%	Ja	Nej	3%	0%	0%	4%	12%	3%	1%	1%	8%	0%	3%	6%
Lättmjölk ¹ fett 0,5%	Ja	Nej	3%	0%	0%	4%	12%	3%	0%	1%	8%	0%	3%	6%
Minimjölk ¹ fett <0,1%	Ja	Nej	3%	0%	0%	4%	12%	3%	0%	1%	8%	0%	3%	6%
Mjöl ¹ fett ¹ fett 4,2%	Nej	Ja	3%	0%	0%	4%	12%	3%	3%	1%	0%	1%	3%	6%
Havredryck ¹ fett 3,0 %	Ja	Nej	1%	2%	0%	5%	12%	0%	0%	0%	9%	5%	0%	12%
Havredryck ¹ fett 1,5 %	Ja	Nej	1%	2%	0%	3%	13%	0%	0%	0%	11%	6%	0%	11%
Havredryck ¹ fett 0,5% eko	Ja	Nej	3%	8%	0%	3%	1%	0%	0%	0%	35%	19%	0%	0%
Havredryck ² fett 0,5%	Nej	Nej	4%	10%	3%	4%	2%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Mandeldryck ³ fett 1,2%	Ja	Nej	0%	1%	1%	0%	17%	3%	0%	0%	6%	29%	0%	0%
Mandeldryck ¹ fett 1,3%	Ja	Ja	0%	1%	1%	0%	14%	2%	0%	0%	8%	28%	0%	0%
Mandeldryck ² fett 1,3%	Nej	Ja	0%	3%	2%	2%	5%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Sojadryck ³ fett 1,3%	Ja	Nej	3%	2%	3%	7%	14%	5%	0%	0%	6%	2%	4%	1%
Sojadryck ¹ fett 1,5%	Ja	Ja	3%	0%	3%	4%	11%	4%	0%	0%	7%	2%	4%	0%
Sojadryck ² fett 1,5%	Nej	Ja	4%	0%	5%	6%	3%	7%	0%	0%	0%	3%	7%	0%

Fe = järn; Ca = kalcium; K = kalium; Mg = magnesium; Na = natrium; I = jod

¹ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24, om inte annat anges

² Saknas information om vilka näringsämnen produkten berikats med

³ Innehåller tillsatt socker

⁴ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2019-12-09

Produktbeskrivning		Kvalitativa näringsämnen										Diskvalitativa näringsämnen	
Livsmedel ¹	Berikad ² Sötad ³	P	Zn	Se	Vit B6	Omega 3	Tiamin	Niacin	Riboflavin	Vit B12	Na	Tillsatt socker	Mättat fett
Mjölk fett 3%	Ja	13%	4%	2%	2%	0%	3%	0%	8%	21%	1%	0%	5%
Mellanmjölk fett 1,5%	Ja	13%	4%	2%	3%	0%	3%	0%	8%	22%	1%	0%	3%
Lättmjölk fett 0,5%	Ja	14%	4%	2%	3%	0%	3%	0%	9%	23%	1%	0%	1%
Minimjmölk fett <0,1%	Ja	14%	4%	2%	3%	0%	3%	0%	9%	23%	1%	0%	0%
Mjölk fett 4,2%	Nej	13%	4%	2%	2%	0%	3%	0%	8%	22%	1%	0%	8%
Havredryck fett 3,0%	Ja	14%	1%	0%	1%	6%	1%	0%	14%	15%	1%	0%	1%
Havredryck fett 1,5%	Ja	9%	1%	0%	0%	3%	2%	0%	18%	16%	2%	0%	1%
Havredryck fett 0,5% eko	Ja	12%	4%	0%	0%	0%	7%	1%	0%	0%	6%	0%	1%
Havredryck ⁴ fett 0,5%	Nej	13%	2%	0%	37%	0%	9%	2%	0%	0%	6%	0%	1%
Mandeldryck fett 1,2%	Ja	11%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	16%	13%	2%	0%	0%
Mandeldryck fett 1,3%	Ja	10%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	13%	17%	2%	4%	0%
Mandeldryck ⁴ fett 1,3%	Ja	45%	2%	0%	0%	1%	0%	2%	0%	0%	8%	20%	1%
Sojadryck fett 1,3%	Ja	19%	3%	1%	2%	3%	2%	0%	12%	12%	1%	0%	1%
Sojadryck fett 1,5%	Ja	14%	4%	0%	0%	3%	2%	1%	15%	18%	1%	3%	0%
Sojadryck ⁴ fett 1,5%	Nej	22%	5%	0%	3%	4%	4%	1%	18%	0%	2%	5%	1%

P = fosfor; Zn = zink; Se = selen

¹ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2022-05-24, om inte annat anges



² Saknas information om vilka näringsämnen produkten berikats med

³ Innehåller tillsatt socker

⁴ Näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2019-12-09

SLU Future Food

SLU Future Food är en forskningsplattform vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) som samordnar forskning och samverkan för att utveckla ett ekonomiskt, ekologiskt och socialt hållbart livsmedelssystem.

-  www.slu.se/futurefood
-  Nyhetsbrevet Food for thought
-  Podden Feeding your mind
-  www.linkedin.com/company/slu-future-food
-  futurefood@slu.se



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE