

2017-04-14

## Härnösands kommunfullmäktige

### Motion

En friskare befolkning i Härnösand.

Du blir inte grön av grönsaker, du blir inte fet av fett, men du blir fet och sjuk av socker och kolhydrater.

I dag har vetenskapen bevisat att socker och kolhydrater bidrar till våra välfärdssjukdomar. Socker kan skapa metabolt syndrom (bukfetma), fettlever, hormonell obalans och försämrat immunförsvar. Försämrat immunförsvar gör oss mer mottagliga för inflammationer/infektioner.

Tyvärr så bygger dagens kostråd på en felaktig syn på att kolhydrater är nyttigare att äta än mättat fett. Det innebär att en yoghurt där man tagit bort fett och ersatt det med socker får nyckelhålmärkas medan en yoghurt med naturligt fett utan tillsatt socker inte får nyckelhålmärkas., trots att den är nyttigare.

I Sverige och Härnösand har vi en fetma epidemi som blir värre och värre och som kostar samhället mycket pengar och lidande. Jag önskar att Härnösands kommun medverkar till att vi får en friskare och mer levnadsglad befolkning och samtidigt minskar kommunens och Landstingets kostnader.

Detta kan ske genom att erbjuda en hälsofrämjande kost inom vård, omsorg och skolan. Det bör också kompletteras med utbildning, eftersom de flesta människorna är utbildade i föråldrade kostråd.

Jag föreslår:

*att Skolnämnden och Socialnämnden får i uppdrag att genomföra utbildning för barn, ungdomar och äldre på sina respektive enheter i moderna kostråd som visar på vilken skadlig effekt socker och kolhydrater har för vår hälsa.*

*att Kommunstyrelsen får i uppdrag att genomföra utbildning med samtlig personal inom Härnösands kommun i moderna kostråd som visar på vilken skadlig effekt socker och kolhydrater har för vår hälsa*

*att utreda möjligheten att på samtliga skolor, äldreboende och andra enheter där kommunen ansvarar för matleverans erbjuder ett hälsostärkande alternativ till kolhydrater (dvs alternativ till potatis, pasta och ris) och minskar på socker och bröd.*

  
Göran Viren Sjögren (M)  
Ledamot i Kommunfullmäktige