

Sammanställning rörande Unilevers kampanj www.margarin.se

(Bilaga till anmälan till Konsumentverket, insänd 15 november 2007)

Genomgående i alla kampanjerna är att man påstår:

- att man enbart förmedlar sanningar
- att fetterna kommer från växtriket
- att margarin är rätt fett
- att experter (vilka?) rekommenderar margarin
- att mättat fett skulle vara skadligt och förorsaka förhöjt kolesterol, som i sin tur kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar. (Trots det ingår mättade fetter till en del, t ex i Becel pro.activ med 9 g mättat mot 26 g enkel- och fleromättat)
- att margariner består enbart av fetter från växtriket, trots att de ibland innehåller mjölk i form av skummjölk, vassle eller fil (viktigt att veta för vegetarianer)
- att basen är rapsolja, även bilderna understryker detta. Först i ”Vårt att veta om margarin avslöjar man att de andra fetterna/oljorna är solrosolja, palmolja samt kokosfett. På ingen av produkterna står detta angivet, mer än rapsolja!
- att rapsoljan kommer direkt från de svenska åkrarna, men ingenting om den är varmpressad eller utvunnen med extraktionsmedel.
- Att produkterna är ”rika på omega-3, medan de innehåller extremt höga halter av omega-6 – dock utan att nämna det på framsidan, där man skyltar med omega-3. Det framgår endast av innehållsförteckningen i fin stil.
- att fetterna omega-3 och 6 kommer från växtriket, utan att nämna om att omega-3 från växtoljor inte kan tillgodogöras av kroppen som omega-3 av animaliskt ursprung. Man snyltar på beteckningen omega-3 i en symbol av ett hjärta
- att mättade fetter är farliga, trots att inga vetenskapliga studier har kunnat fastställa detta med säkerhet, åtskilliga har till och med pekat på motsatsen
- att margariner har en ”hälsosam fettsammansättning”- ett falskt hälsopåstående
- att på alla förpackningar anges ”kolesterol 0 g”. I ingen annan produkt som inte innehåller kolesterol anges detta och får anses vara en ”fri-från-märkning” vilket inte är accepterat i märkningsreglerna
- att man utmålar i klartext smör, mjölk och ost som dåliga genom halten mättat fett, trots att studier som omfattar mer än 400 000 individer tyder på motsatsen
- att transfett höjer kolesterolet utan att nämna att det är det industritillverkade transfettet som har denna effekt.
- att margariner är fria från transfetter medan smör och mjölk innehåller transfetter. Man skrämmer och undviker att informera om att de naturliga transfetterna inte i någon forskning bevisats vara skadliga, i motsats till de industriella transfetterna.
- att alla margariner är bra för hjärtat trots att inga vetenskapliga studier har visat att en ökad konsumtion av margarin minskar risken för hjärtinfarkt.
- att man i främst TV-reklamen nöter in påstående som ”för dig som tänker på ditt hjärta”, d v s antyder ett hälsopåstående.
- att margarin inte innehåller något kolesterol

Vad är viktigt att veta om de i margarin i dag använda oljorna och fetterna?

Inte på någon produkt anges vilka fetter som ingår utom rapsolja och det är aldrig över 50 %. Först efter långt sökande finns i en text i avsnittet "Värt att veta om margarin" vilka andra oljor och fetter man oftast använder. Ingående fetter beskrivs här av oss:

Rapsolja är en av våra bättre vegetabiliska oljor. Men ingenting sägs om hur man behandlat den och hur den har utvunnits. Varmpressad? Extraherad med hjälp av lösningsmedel? Omestrad?

Solrosolja är extremt rik på Omega-6 och rubbar balansen gentemot Omega-3. Inte att rekommendera.

Palmolja är verkligen den oönskade oljan. Den importeras från Asien (Malaysia och Filipinerna främst). Alla miljö- och konsumentorganisationer opponerar sig emot denna klimatstörande verksamhet, att röja urskog för att odla den billiga palmoljan. Oljan måste omestras och genomgå en skoningslös hantering med kemikalier för att kunna användas, varvid den förlorar alla sina naturliga och nyttiga egenskaper.

Kokosfett betraktas numera som ett nyttigt fett, högt innehåll av mättat fett. Men beroende på behandlingen, bl a omestringen, är kokosfettet inte längre av godtagbar kvalitet i livsmedelssammanhang.

Några citat ur reklamen ”10 sanningar om margarin – margarin det goda fettet” och symbol med rapsblomma:

1. En fet sanning. Det finns många myter om margarin. Men myter är ofta helt åt skogen. Margarin baseras på vegetabiliskt fett - som raps, samt vatten, mjölk och salt - inget konstigt med det.

2. Naturens goda. Margarin är fulladdat med fett från växtriket, främst guldgul raps, en av de mest näringsrika växterna naturen kan erbjuda - riktig "flower power"!

3. Rätt fett = Margarin. Margarin är väldigt nyttigt. Margarin ger dig omättat fett från växtriket, alltså det goda fettet!

4. Fett Rätt! Använd margarin till smörgås och matlagning - då får du i dig omättat fett som din kropp behöver.

5. En smörgås med margarin är nyttigare än en utan. En skiva bröd med ost men utan margarin ger dig mycket mättat fett, men väldigt lite omättat. Margarin innehåller omättat fett - det goda fettet. Därför rekommenderar experter att man använder margarin, och i stället är försiktig med osten.

6. Välj bra fett! Mättat fett höjer kolesterolvärdet, och kan därmed öka risken för hjärt-kärlsjukdom. Omättat fett, däremot, har motsatt effekt.

7. Barn behöver fett - rätt fett. Små kroppar behöver fett. Det är lika viktigt för barn som för vuxna att äta omättat framför mättat fett.

8. Lättmargarin kan hjälpa dig att hålla vikten. Lättmargarin innehåller betydligt färre kalorier än andra matfetter, och är därför ett utmärkt alternativ för den som vill minska, eller behålla sin vikt.

9. Är du rädd för transfett? Då skall du välja margarin. Transfett är fetter som höjer kolesterolvärdet. Det finns i mjölk och fett från idisslande djur, som kossor. Därför finns det även i smör. Vill du undvika transfett skall du välja margarin i stället.

10. Det handlar om kvalitet, inte bara om kvantitet. Idag tror många att det är bra att undvika fett så mycket som möjligt. Det är fel, vi behöver fett. Däremot är det viktigt att välja bra kvalitet, omättat fett - som finns i margarin.

Motargument mot påståendena:

1. Mättat fett höjer inte kolesterolet; det framgår av minst 10 färska, kontrollerade koststudier där man har testat en kost med ett lågt innehåll av kolhydrater och ett innehåll av mättat fett som har varit 3-7 gånger högre än det man rekommenderar i de officiella kostråden, inklusive WHO. Ingenting hände, vare sig med totalkolesterolet eller med LDL-kolesterolet. Däremot ökade det "goda" HDL i några av studierna och i samtliga minskade triglyceriderna kraftigt.
2. Inga kostexperiment där man minskat på innehållet av mättat fett har visat minsta effekt på hjärtdödligheten.
3. Den etablerade skrämselfpropagandan för kolesterol skapar "sanningar" som allmänt anammas. Inte minst under turnéer runt landet i samverkan med Hjärt- & Lungfonden i somras, mätte man kolesterolvärdena och konstaterade att de flesta av oss hade för höga kolesterolvärden (definierat av Unilever). Så skapas marknad för margarin, i synnerhet Becel pro.activ. Sambandet kolesterol i blodet och åderförkalkning och hjärtinfarkt är dåligt vetenskapligt underbyggt och nya rön kommer att omkullkasta dessa myter.
4. Nyligen presenterade forskningsresultat från Kardiologiska Kliniken på Universitetssjukhuset i Malmö, tillsammans med många andra forskningsresultat senaste tiden, fritar helt fetternas inverkan, även de mättade fetterna, på hjärt- och kärlsjukdomar och pekar i stället på att de som drabbas har ätit för lite frukt och grönt och fiber, som är ett skydd mot just hjärt- och kärlsjukdomarna.
5. Lika falskt som man argumenterar för margarin, utnyttjande kolesterolmyten och andra myter om de mättade fetterna, lika utstuderat blandar man korten om transfetterna. Det var just debatten och konsumentopinionen för 10-talet år sedan som fick margarinindustrin att välja bort de delvis härdade fetterna med sitt innehåll av industriella transfetter.

Invändningar mot reklamen som sådan:

Bilder och text är helt fokuserade på rapsolja, den svenska oljan, medan merparten är importerade oljor och fetter.

Ständiga upprepningar om att råvarorna kommer från växtriket, avsikten är att det ska låta så nyttigt. Det här är basen – i motsats till smör. Detta motsatsförhållande skiner igenom lite här och var.

Genomgående utnyttjas vajande gula rapsfält i bilder och bakgrunder samt i symbolen ”Margarin det goda fett”. Det är helt klart missvisande och alltför vinklat fokus. Troligen utgör palmolja en lika stor om inte större andel av margarinet och därför borde utrotningshotade orangutanger pryda materialet.

Man betonar med eftertryck ord som ”sanningar”, margarin det goda fett, att margarin produceras av vegetabiliska fetter, som om det är sämre att använda animaliska fetter.

På flera ställen angrips konkurrerande animaliska fetter, mjölkfetter, och produkter som smör, ost och mjölk. Med hänvisning till argumentationen ovan är dessa påståenden rent av falska och felaktiga. Smör t ex är en av de renaste produkter vi har bland livsmedel. Det får inte behandlas eller tillsättas annat än salt. Att på felaktiga grunder utmåla konkurrerande produkter strider emot marknadsföringslagen, på det grovsta.

Argumentationen för margarin är mera lyrisk och målerisk än verkligheten, med tanke på både produktionen och importen av palmolja och kokosfett. Den industriella behandlingen är inget man vill visa upp, utan man pratar bara om ”främst guldgul raps, en av de mest näringsrika växterna naturen kan erbjuda – riktig ”flower power”!”

I texterna används påståenden som ”Rätt fett = margarin”. Det är ett påstående som inte kan anses vara sant och inte heller vetenskapligt grundat. Det är m a o ett osant påstående.

I bild 5 anger man att ”experter rekommenderar att man använder margarin” utan att precisera vilka experter. Det råder stor oenighet mellan experter och vissa påstås även ha ekonomiska relationer till margarinindustrin, något som gör att man kan ifrågasätta expertisens saklighet.

Bild 7 utnyttjar den svaga punkten och använder barn som argument. Att en kader av experter fortsätter att angripa de animaliska fetterna – dessutom vetenskapligt ifrågasatt – är inte motiv för att föra ut vilseledande kostbudskap.

Bild 8 är ett obevisat hälsopåstående och utgör absolut inte ett generiskt korrekt sådant, att det är ett utmärkt alternativ för den som vill minska, eller hålla sin vikt. Detta är ett bantningspåstående, som varken håller för en vetenskaplig granskning och som definitivt hör till de falska bantningsråden, som florerar alltför ofta.

Bild 9 vänder sig till okunniga konsumenter för att skapa rädsla. Att ställa frågan ”Är du rädd för transfetter” har ju redan skapat rädslan. Det är ett reklamtrick att ställa en fråga för att nå effekten av ett påstående. Klart vilseledande. Dessutom oprecist, se argumenten ovan om

förvirringen om transfetter. ”Vill du undvika transfett ska du välja margarin i stället”,. Detta är en ledande och vilseledande text.

Bild 10. Texten är förförande sann men utnyttjar en falsk sanning, den om det omättade fettets fördelar. Allt fler forskare anser att vi inte ska undvika fett ”så mycket som möjligt”. När man då använder ordvändningar som:

”Idag tror många att det är bra att undvika fett så mycket som möjligt. Det är fel, vi behöver fett.”

Uttrycket ”tror många” anger ju att det är en missuppfattning och så fastställer man det och kommer fram till vad man vill ”att det är margarin som gäller”.

Hänvisningar till vetenskapliga dokument som stöd för anmälan:

Docent Uffe Ravnskov

The International Network of Cholesterol Skeptics

Thincs hemsida:

<http://www.thincs.org/index.htm>

Professor Göran Petersson, Kemisk Miljövetenskap, Chalmers:

Om överintag av omega-6

<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/26518.pdf>

Välj Bregott i stället för Becel – för kärl och hjärta

<http://pagina.se/filer/search=%22Becel%22>

Fetter – kolesterol -statiner

<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/41857.pdf>

Kolesterol, hjärtinfarkt, statiner (konferens)

<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/41135.pdf>

Från övriga källor:

Vetenskapsmagasinet: onsdag 28 mars i TV2 21.30

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/svt2vm070328.htm>

Från vår hemsida:

Debatten om matfetterna, översiktsdokument på olika inlägg

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/margarin.html>

Nu vänder opinionen – ny rapport Vi blir inte feta av fett

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/ejfettavfett.htm>

Bregott och Becel – ja det är en hälsofråga

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/antligen.htm>

Kan felaktiga kostråd ligga bakom den snabba ökningen av diabetes

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/kostrek/light-diabetes.pdf>

Tidigare anmälan till konsumentverket om Becel annonsering (med referenslista litteratur)

http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/marknad/anmbecel_0610.htm

utdrag:

I en webb-annons (<http://www.becel.nu/index3.asp>) skriver man följande:

Becel pro.activ har tillsatta växtsteroler som aktivt sänker kolesterolvärdet. Studier har visat att 2 g växtsteroler per dag ger en markant sänkning av kolesterolvärdet. En sänkning av kolesterolvärdet med 10% minskar risken för hjärtkärlsjukdom med 20%*

Har du ett högt kolesterolvärde kan du sänka det genom att använda Becel pro.activ med tillsatta växtsteroler. Becel pro.activ sänker kolesterolvärdet, det är vetenskapligt bevisat!

* Law MR, Wald NJ, Thompson SG (1994) By how much and how quickly does reduction in serum cholesterol concentration lower risk of ischaemic heart disease?

Påståendet att en sänkning av kolesterolvärdet minskar risken för hjärtkärlsjukdom med 20% är missvisande.

För det första hänvisar texten till en vetenskaplig artikel av Law och medarbetare publicerat i British Medical Journal 1994. Vad som inte framgår av annonsen är att denna artikel bemöttes av åtta kritiska inlägg som publicerades i samma tidskrift några månader senare. Det hänvisades bland annat till en lång rad studier som motsade Law och medarbetares påstående. Huvudinvändningen var att deras konklusion huvudsakligen byggde på epidemiologiska data och att det är elementärt att dylika data inte kan användas för att bevisa orsakssammanhang. Det pekades även på många fynd som visade att en kolesterolsänkning inte leder till en minskat hjärtdödlighet. Senare studier har visat att det är möjligt genom statinbehandling, men mycket talar för att det inte är kolesterolsänkningen utan andra av statinernas egenskaper som patienterna har nytta av. Ett av de första studierna som visade att en kolesterolsänkning i sig inte leder till en minskat risk kom från den världskända Framinghamstudien. Vad forskarna i Framingham fann var det motsatta, och här citerar vi från artikeln:

”För varje milligram per deciliter, som kolesterolet gick ner ökade antalet dödsfall i hjärtinfarkt med 11 %”.⁹

I vilket fall som helst har inga experiment, där man sänkt kolesterolet enbart genom koständringar kunnat påvisa någon effekt på hjärtsjukdom eller hjärtdödlighet.¹⁰⁻¹² Det är korrekt att Becel kan sänka blodets kolesterolhalt. Genom att på ett försåtligt sätt nämna detta direkt efter det tveksamma påstående att kolesterolsänkning leder till en minskad risk för hjärtkärlsjukdom får läsaren intrycket att detta även gäller dietär kolesterolsänkning med Becel.

Sveriges Konsumenter i Samverkan

En väsentlig orsak till att Becel sänker kolesterolet är troligen det mycket höga innehåll av omega-6 fettsyror, ett förhållande som med all sannolikhet höjer risken för hjärtsjukdom istället för att minska den.¹³

Litteratur

1. Bonneux L, Barendregt JJ. *BMJ* 1994; 308:1038.
2. Ravnskov U. *BMJ* 1994; 308:1038
3. Ramsay LE, Yeo WW, Jackson PR. *BMJ* 1994; 308:1038-1039.
4. Sheldon TA, Song F. *BMJ* 1994;308:1039.
5. Millo J. *BMJ* 1994; 308:1039.
6. Sudlow CLM, Macleod MR. *BMJ* 1994; 308:1039-40.
7. Heady JA, Morris JN, Oliver MF. *BMJ* 1994; 308:1040.
8. Vine DL, Hastings GF. *BMJ* 1994; 308:1040.
9. Anderson KM, Castelli WP, Levy D. *JAMA*. 1987;257:2176-80.
10. Ravnskov U. *J Clin Epidemiol* 1998;51:443-460.
11. Hooper L, Summerbell CD, Higgins JPT, Thompson R, Capps NE, Davey Smith G, et al. *BMJ* 2001; 322: 757-763.
12. Ravnskov U. *BMJ* 2002; 324: 238.
13. Petersson G. <http://pagina.se/filer/becel.pdf#search=%22Becel%22>

Ytterligare referenser som vi vill återropa:

En studie omfattande mer än 400,000 personer och som visad att människor vars intag av mjölkprodukter löper den minsta risken för hjärtkärlsjukdom: Elwood PC, Pickering JE, Fehily AM, Hughes J, Ness AR. Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke. II. Evidence from cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2004; **58**: 718-24.

Studier som visat att ett högt intag av mättat fett inte påverkar blodets halt av det ”onda” kolesterolet, utan istället visar att det ”goda” kolesterolet ökar en smula och att triglyceriderna minskar kraftigt :

1. Noakes M, Foster PR, Keogh JB, James AP, Mamo JC, Clifton PM. Comparison of isocaloric very low carbohydrate/high saturated fat and high carbohydrate/low saturated fat diets on body composition and cardiovascular risk. *Nutr Metab* 2006 ; **3**: 7.
2. Meckling KA, O'Sullivan C, Saari D. Comparison of a low-fat diet to a lowcarbohydrate diet on weight loss, body composition, and risk factors for diabetes and cardiovascular disease in free-living, overweight men and women. *J Clin Endocrinol Metab* 2004; **89**: 2717-23.
3. Sondike SB, Copperman N, Jacobson MS. Effects of a low-carbohydrate diet on weight loss and cardiovascular risk factor in overweight adolescents. *J Pediatr* 2003; **142**: 253-8.
4. Sharman MJ, Gomez AL, Kraemer WJ, Volek JS. Very low-carbohydrate and low-fat diets affect fasting lipids and postprandial lipemia differently in overweight men. *J Nutr* 2004; **134**: 880-5.
5. Hays JH, DiSabatino A, Gorman RT, Vincent S, Stillabower ME. Effect of a high saturated fat and no-starch diet on serum lipid subfractions in patients with documented atherosclerotic cardiovascular disease. *Mayo Clin Proc* 2003; **78**:1331-6.

Sveriges Konsumenter i Samverkan

6. Westman EC, Yancy WS, Edman JS, Tomlin KF, Perkins CE. Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program. *Am J Med* 2002; **113**: 30-6.
7. Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, McGuckin BG, Brill C, Mohammed BS.. A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *N Engl J Med* 2003; **348**: 2082-90.
8. Yancy WS Jr, Foy M, Chalecki AM, Vernon MC, Westman EC. A lowcarbohydrate, ketogenic diet to treat type 2 diabetes. *Nutr Metab* 2005; **2**: 34-40.
9. Seshadri P, Iqbal N, Stern L *et al.* A randomized study comparing the effects of a low-carbohydrate diet and a conventional diet on lipoprotein subfractions and C-reactive protein levels in patients with severe obesity. *Am J Med* 2004; **117**: 398-405.
10. Brehm BJ, Seeley RJ, Daniels SR, D'Alessio DA. A randomized trial comparing a very low carbohydrate diet and a calorie-restricted low fat diet on body weight and cardiovascular risk factors in healthy women. *J Clin Endocrinol Metab* 2003; **88**: 1617-23.

Studier som visat att stroke-patienter ätit *mindre* mättat fett än friska kontrollpersoner:

1. Takeya Y, Popper JS, Shimizu Y, Kato H, Rhoads GG, Kagan A. Epidemiologic studies of coronary heart disease and stroke in Japanese men living in Japan, Hawaii and California: incidence of stroke in Japan and Hawaii. *Stroke* 1984; **15**: 15-23.
2. McGee D, Reed D, Stemmerman G, Rhoads G, Yano K, Feinleib M. The relationship of dietary fat and cholesterol to mortality in 10 years: the Honolulu Heart Program. *Int J Epidemiol* 1985; **14**: 97-105.
3. Gillman MW, Cupples LA, Millen BE, Ellison RC, Wolf PA. Inverse association of dietary fat with development of ischemic stroke in men. *JAMA* 1997; **278**: 2145-50.
4. Seino F, Date C, Nakayama T *et al.* Dietary lipids and Incidence of cerebral infarction in a Japanese rural community. *J Nutr Sci Vitaminol* 1997; **43**: 83-99.
5. Iso H, Stampfer MJ, Manson JE *et al.* Prospective study of fat and protein intake and risk of intraparenchymal hemorrhage in women. *Circulation* 2001; **103**: 856-63.
6. Iso H, Sato S, Kitamura A, Naito Y, Shimamoto T, Komachi Y. Fat and protein intakes and risk of intraparenchymal hemorrhage among middle-aged Japanese. *Am J Epidemiol* 2003; **157**: 32-9.

Vi hoppas att all denna vetenskapliga dokumentation ska bevisa att de i reklamen påstådda ”sanningarna” i själva verket inte är sanningar och då faller hela reklamkampanjen på osanna påståenden om sanningar. Att vetenskapsmän kan ha olika uppfattningar och visa på olika resultat är ju ett ännu starkare skäl att inte ta så starka ord i bruk som ”10 sanningar”.

Vi menar att det här handlar om ett oacceptabelt sätt att hantera vetenskapliga fakta och att man utnyttjar ”vetenskapen” och viss expertis i ett syfte att grovt vilseleda konsumenterna. Ansvarvilar tungt på annonsören att man här manipulerar konsumenterna till vanor som kan innebära allvarliga risker för den egna hälsan. Vajande guldgula svenska rapsfält får inte dölja sanningar om t ex importen av den omstridda palmoljan och den efterföljande industriella hanteringen. Bara det att palmoljan är en tung ingrediens i margarinerna, vore skäl nog att helt undvika alla margariner.