

Matvanor för god hälsa och miljö

FÖRÄNDRADE MATVANOR KAN FÖRBÄTTRA FOLKHÄLSAN, MINSKA MILJÖPÅVERKAN OCH BIDRA TILL EN HÅLLBAR FRAMTID

Kunskapen om mat och hälsa är större än någonsin tidigare. Ändå är våra matvanor i dag en av de största orsakerna till ohälsa och förtida död, både i Sverige och globalt. Ohälsosamma matvanor ökar risken för övervikt, obesitas, typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar samt flera cancerformer. Samtidigt bidrar livsmedelsproduktion och överkonsumtion, särskilt den animaliebaserade, i hög grad till klimatförändringar, förlust av biologisk mångfald och överutnyttjande av naturresurser. Därmed är det nuvarande matsystemet en stor utmaning för både folkhälsa och miljö och behöver förändras för att vi ska nå FN:s hållbarhetsmål och för att kunna föda en befolkning på 10 miljarder människor år 2050 på jämlika villkor.

Matens betydelse för miljön

Det globala matsystemet är en starkt bidragande faktor till klimatförändringar och förlust av biologisk mångfald, och land- och vattenförbrukningen överstiger i dag planetära gränser för hållbarhet [1] (Fakta 1). Enbart livsmedelssektorn är orsak till 26–34 procent av de globala utsläppen av växthusgaser, 50 procent av markanvändningen, 70 procent av färskvattenanvändningen och 90 procent av förlusten av biologisk mångfald (Figur 1) [2, 3]. Den största delen av klimatpåverkan uppstår i produktionsledet. Vilken typ av livsmedel vi väljer spelar generellt större roll än hur de förpackas eller transporteras. Animaliska livsmedel, och särskilt det röda köttet, ger en hög klimatpåverkan jämfört med växtbaserade livsmedel. Livsmedel från idisslande djur såsom kor, får och getter ger den högsta påverkan av alla, på grund av bildningen av

Anna Stubben-dorff, klinisk dietist, doktorand inom nutritionsepidemiologi, Forskarskolan Agenda 2030, Lunds universitet
 ● anna.stubbendorff@med.lu.se

Liselotte Schäfer Elinder, professor i folkhälsovetenskap, institutionen för global folkhälsa, Karolinska institutet, Stockholm

FAKTA 1. Miljö och klimat

Miljö är ett övergripande begrepp som omfattar allt i vår omgivning som påverkar och påverkas av människan: luft, vatten, mark, ekosystem, kemikalier och mer. I detta breda sammanhang ingår även klimatet.

Klimat syftar specifikt på de långsiktiga mönstren i temperatur, nederbörd och andra väderförhållanden, både regionalt och globalt.

Klimatet är alltså en del av miljön, men miljön omfattar betydligt fler aspekter än klimatförändringar.

metan (en växthusgas) från matsmältningen (Figur 2). I EU uppskattas produktion och konsumtion av animaliska livsmedel stå för 83 procent av matens totala växthusgasutsläpp (i Sverige drygt 70 procent) [4–6]. Samtidigt bidrar produkter med negativ effekt på hälsan, såsom godis, snacks, läsk och alkoholhaltiga drycker, med minst 12 procent av växthusgasutsläppen och 17 procent av energiintaget i Sverige [7].

I dag används 70 procent av jordens isfria landyta av människan, och andelen orörd marken krymper. Skogar avverkas för att skapa betes- och odlingsmark, främst för foder till animalieproduktion [8, 9], vilket är mindre effektivt än om människor åt till exempel soja och spannmål direkt. Enligt Jordbruksverket går 68 procent av odlad spannmål i Sverige till djurfoder och bara 16 procent till människoföda. Även vattenan-

HUVUDBUDSKAP

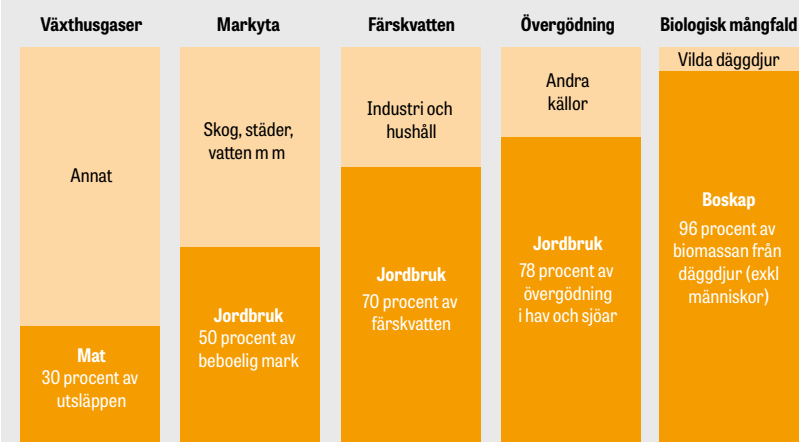
- Ohälsosamma matvanor ökar risken för övervikt, typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Bättre matvanor kan i hög grad förebygga sjukdom och förtida död.
- Livsmedelssektorn står för cirka 30 procent av de globala växthusgasutsläppen och bidrar i betydande grad till förlusten av biologisk mångfald. Animaliska livsmedel ger störst påverkan i båda avseenden.
- Klimatförändringar hotar livsmedelsproduktionen, medan 2,3 miljarder människor redan lider av matbrist.
- Nordiska näringsrekommendationer förespråkar mer växtbaserad och mindre animaliebaserad mat för både hälsa och miljö.
- Omställning kräver politiska beslut, insatser i skolan, i sjukvården och på arbetsplatser samt ökad medvetenhet i befolkningen.
- Förändrade matvanor kan förbättra folkhälsan och minska miljöpåverkan och därmed bidra till en hållbar framtid.

»Det globala matsystemet är en starkt bidragande faktor till klimatförändringar och förlust av biologisk mångfald ...«

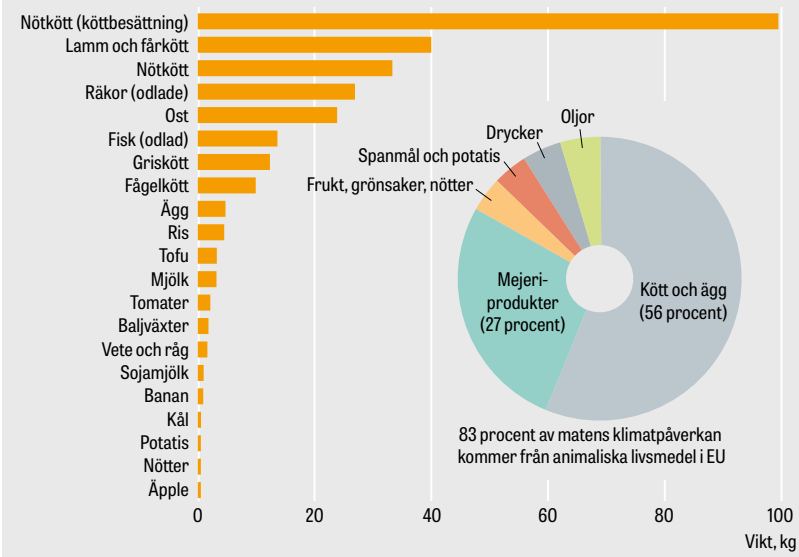
vändning är högre för animaliska livsmedel än för växtbaserade [2]. Av EU:s totala stöd till jordbruket går i dag mer än 80 procent direkt eller indirekt till animaliesektorn [10].

Att minska animaliska livsmedel till fördel för vegetabiliska är den förändring inom livsmedelssektorn som skulle få störst effekt på miljön. Trots detta ökar konsumtionen av kött globalt. Från år 2000 till 2022 har den globala produktionen av kött ökat med 45 procent, beroende på både en befolkningsökning och en ökad konsumtion per capita, och uppgår nu till 337 miljoner ton per år [11]. I Sverige ligger konsumtionen

FIGUR 1. Miljöpåverkan av livsmedelsproduktionen globalt [2, 3].



FIGUR 2. Matens klimatpåverkan (kg växthusgaser per kg livsmedel), baserad på data från [4].



i dag på 79 kg per person och år, men ökade från 64 kg till 81 kg per person och år under perioden 1980–2022 [12]. Samtidigt har även energiintaget ökat i relation till energiförbrukningen – ett mönster som bidrar till en ökande förekomst av övervikt och obesitas de senaste fem decennier. Det har uppskattats att 1,6 procent av de totala globala växthusgasutsläppen beror på överkonsumtion [13]. Matsvinn påverkar också miljön negativt, men trots detta slänger vi mer mat än någonsin i Sverige. Av all ätbar mat slängs 34 kg per person och år helt i onödan [14].

Klimatförändringarna som en följd av ökade växthusgasutsläpp kommer på sikt sannolikt att minska produktionen av livsmedel, minska näringsinnehållet och öka förekomsten av skadliga ämnen [15], vilket är ett hot mot folkhälsan. Även extremväder kan skapa brister i livsmedelstransporter och lagring så att både tillgång och kvalitet försämras. Livsmedels-

FAKTA 2. FN:s globala hållbarhetsmål

Överenskommelsen antogs av FN:s medlemsländer år 2015. Den innehåller 17 globala mål för hållbar utveckling (sustainable development goals, SDG) som ska uppnås till år 2030. Målen är, bland mycket annat, att utrota fattigdom och hunger, bekämpa ojämlikheter, främja god hälsa och utbildning, säkerställa jämställdhet, bekämpa klimatförändringar och skydda planetens ekosystem. De globala målen är universella och gäller alla länder – rika som fattiga – och betonar vikten av balans mellan social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet. De fungerar som en gemensam kompass för regeringar, företag, organisationer och individer som vill bidra till en mer hållbar värld.

säkerheten hotas redan i dag i delar av världen av klimatförändringarna. Ett värsta scenario skulle vara att skörden minskar globalt samtidigt som kvaliteten, mängden protein och mängden mineraler minskar. I dag lider 2,3 miljarder människor mer eller mindre brist på mat [16]. Denna situation gör det mycket svårt att nå minst 10 av FN:s 17 hållbarhetsmål till år

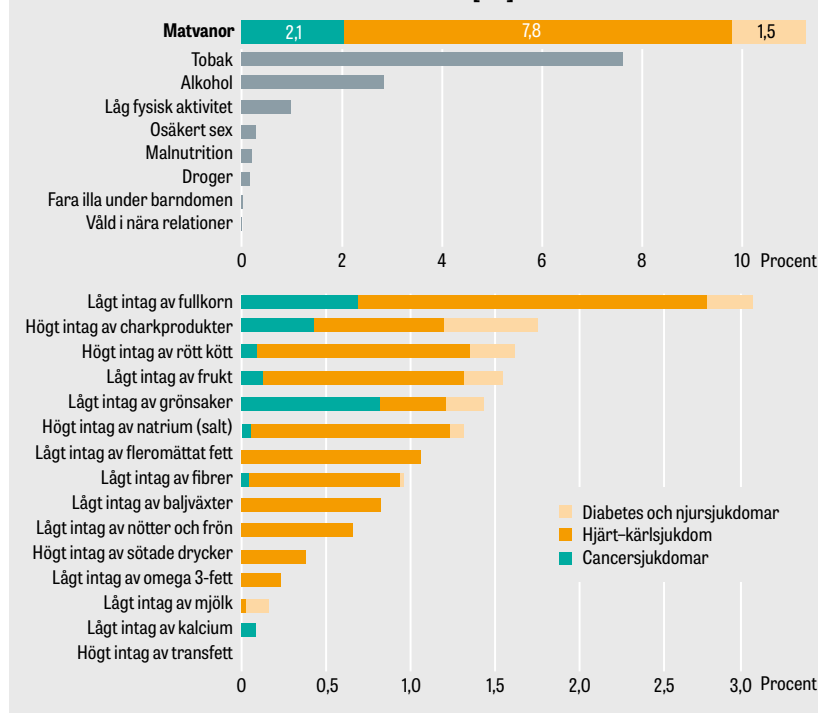
»Det har uppskattats globalt att 95 procent av all typ 2-diabetes ... 80 procent av kardiovaskulär sjukdom ... och 40 procent av alla cancerfall ... kan förebyggas med livsstilsförändringar ...«

2030 (se Fakta 2), särskilt: ingen fattigdom (nr 1) ingen hunger (nr 2), god hälsa och välbefinnande (nr 3), rent vatten och sanitet för alla (nr 6), minskad ojämlikhet (nr 10), hållbar konsumtion och produktion (nr 12), bekämpa klimatförändringarna (nr 13), hav och marina resurser (nr 14), ekosystem och biologisk mångfald (nr 15) samt fredliga och inkluderande samhällen (nr 16).

Matens betydelse för hälsa

Våra matvanor i Sverige och andra hög- och medelinkomstländer har kraftigt förbättrats de senaste 100 åren på så sätt att allvarlig näringsbrist är ovanlig i dag, tack vare ökad tillgång till alla typer av livsmedel året om. Samtidigt är kunskapen om mat och hälsa större än någonsin tidigare. I takt med en ökad livslängd har det dock även skett försämringar i hälsan de senaste decennier på grund av en ökande konsumtion av energi och ohälsosamma livsmedel. Ohälsosamma matvanor bidrar starkt till sjukdomsburden i samhället och lidande för individen i form av övervikt, cancer, hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes och därmed förtida död (Figur 3). Det har uppskattats globalt att 95 procent av all typ 2-diabetes [17], 80 procent av kardiovaskulär sjukdom [18] och 40 procent

FIGUR 3. Livsstilsfaktorer kopplade till förtida dödsfall i Sverige samt livsmedel som bidrar till matrelaterade risker [42].



av alla cancerfall [19] kan förebyggas med livsstilsförändringar såsom mat, fysisk aktivitet, rökstopp och minskad alkoholkonsumtion. Det har uppskattats att vi i Sverige skulle förebygga 6 400 dödsfall varje år om alla åt hälsosamt i enlighet med de svenska kostråden [20].

I topp för risker kopplade till olika livsmedelsgrupper ligger ett för lågt intag av fullkornsprodukter och

»För att vända denna utveckling ... har ett nytt koncept kallat matskatteväxling lanserats av forskare i Sverige.«

för mycket rött kött (Figur 3). Många av de högst rankade riskerna kopplade till matvanor avser låg konsumtion av vegetabiliska livsmedel, såsom fullkornsprodukter, baljväxter, frukt, grönsaker och nötter och hög konsumtion av animaliska livsmedel. Enligt Folkhälsomyndighetens senaste årsrapport har matvanorna i Sverige försämrats de senaste åren [21]. Andelen som uppgav att de äter grönsaker eller rotfrukter minst två gånger per dag, vilket krävs för att nå rekommendationen, har minskat bland både kvinnor och män 2016–2024 och skiljer sig beroende på utbildning och inkomst. I grupper med hög inkomst och utbildning rapporterade 38 procent att de åt grönsaker eller rotfrukter minst två gånger per dag, medan andelen var 22 procent i grupper med låg utbildning och inkomst.

För att vända denna utveckling behövs alltså starkare insatser än bara kostråd och hälsoinformation, såsom reglering och ekonomiska styrmedel [22]. Som ett svar på detta har ett nytt koncept kallat matskatteväxling lanserats av forskare i Sverige [23]. En matskatteväxling innebär förändringar i skatt på olika livsmedel som är utformade för att uppnå betydande vinster för både folkhälsan och klimatet, men utan att medföra negativa ekonomiska konsekvenser för konsumenterna.

Nordiska näringsrekommendationer

År 2023 lanserades nya nordiska näringsrekommendationer (NNR 2023) framtagna av experter i de nor-

»Denna globala referensdiet, EAT-Lancet-kosten, ska enligt studien både kunna begränsa miljöpåverkan och årligen förebygga 11 miljoner dödsfall globalt.«

diska länderna som har gått igenom den samlade nutritionsepidemiologiska forskningen [24]. Rekommendationerna inkluderar för första gången även hänsyn till klimat och miljö [25]. NNR ställer sig bakom den internationella forskningen som visar att intaget av växtbaserade livsmedel bör öka kraftigt på bekostnad av animaliska. Livsmedelsverket publicerade nya svenska kostråd baserade på NNR i april 2025 och rekommenderar mer grönsaker och mindre rött kött och socker [26]. Rekommendationen för rött kött minskades från 500 gram per vecka till 350 gram per vecka, i linje med NNR och beslut i de övriga nordiska länderna. NNR betonade dock att rekommendationen för kött av miljöskäl bör vara lägre än 350 gram per vecka. En artikel från 2019 i Lancet fick stor uppmärksamhet [27]. Den utgår från att vi år 2050 kommer att vara 10 miljarder människor på jorden, ca 2 miljarder fler än i dag, vilket kommer att kräva en ännu mer effektiv livsmedelsproduktion. Forskarna föreslår ett generiskt kostmönster med gränsvärden för varje livsmedelsgrupp och ett genomsnittligt energiintag på 2 500 kcal. Kosten domineras av vegetabiliska livsmedel såsom fullkorn, frukt och grönsaker, baljväxter och nötter. Endast en mindre mängd animaliska produkter som kött, fisk, ägg och kyckling ingår. Denna globala referensdiet, EAT-Lancet-kosten, ska enligt studien både kunna begränsa miljöpåverkan och årligen förebygga 11 miljoner dödsfall globalt [27]. En studie från Lunds universitet har visat att matvanor som i högre grad liknar EAT-Lancet-kosten i Sverige skulle kunna leda till 25 procent lägre totalmortalitet, 32 procent lägre hjärt-kärlmortalitet och 24 procent lägre cancermortalitet [28], minskar risken för typ 2-diabetes med 18 procent [29], för kranskärlssjukdom med 20 procent [30, 31] och för arteriell insufficiens med 16 procent [32]. Kosten har också visat sig minska ris-

ken för demens i liknande utsträckning som medelhavskosten [33, 34].

Hur kan vi ställa om för bättre hälsa och hållbarhet?

Omställningen till miljömässigt hållbara och hälsosamma matvanor är avgörande för att uppfylla svenska och globala åtaganden i Parisavtalet från 2015 och nå FN:s globala hållbarhetsmål till 2030 samt för att säkerställa livsmedelsförsörjningen för en växande global befolkning. Folkhälsomyndigheten har under 2025 föreslagit nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion fram till 2035 [35], som regeringen ännu inte har tagit ställning till. Den offentliga sektorn, som köper stora mängder mat, spelar en central roll i omställningen till ett hållbart livsmedelssystem. En studie från Kungliga Tekniska högskolan i Sverige visar dock att olika aktörer på lokal och regional nivå tolkar begreppet hållbarhet på olika sätt, och författarna efterlyser en konsensus kring detta begrepp [36]. Konsensus och beslut på nationell, EU- och global nivå kommer därför att krävas för att uppnå en grundläggande förändring i livsmedelssystemet mot större hållbarhet och bättre folkhälsa, en process där det finns starka intressekonflikter och som därför kommer att ta tid.

I avvaktan på politiska beslut pågår redan i dag ett omfattande arbete för en förändring mot mer hållbara och hälsosamma matvanor på lokal och regional nivå genom insatser i skolor, på arbetsplatser och i hälso- och sjukvården. Studier vid Karolinska institutet har visat att det går att ändra på skolmaten så att den blir både mer näringsriktig och miljömässigt hållbar utan att barnen äter mindre eller att matsvinnet ökar [37, 38]. Det pågår i dag många initiativ runt om i Sveriges kommuner och regioner med detta syfte [39]. Bland andra kan nämnas den politiskt obundna föreningen Läkare för miljön med målet att främja en samhällsutveckling som leder till god livsmiljö och folkhälsa för dagens och morgondagens generationer, såväl nationellt som globalt [40].

Mat och måltider på sjukhus har kritiserats under

längre tid i fråga om näringsinnehåll, smaklighet, hållbarhet samt brist på anpassning till olika patienters och patientgruppers behov. Ett nytt forsknings-

»I avvaktan på politiska beslut pågår redan i dag ett omfattande arbete för en förändring mot mer hållbara och hälsosamma matvanor på lokal och regional nivå genom insatser i skolan, på arbetsplatsen och i hälso- och sjukvården.«

projekt pågår vid Uppsala universitet med syftet att öka insikten i organisationen av mat och måltider till inneliggande patienter på sjukhus med fokus på kvalitet, förbättringsarbete och implementering [41].

För att säkra alla människors framtida hälsa på denna planet behövs en snabb omställning av matsystemet, vilket ställer stora krav på ökad kunskap om systemets funktion och vilka krafter som driver utvecklingen i befolkningen och beslutsfattare på alla nivåer. Här behövs omfattande satsningar inom forskning och utbildning, tydliga nationella riktlinjer och rekommendationer samt politiska beslut för att åstadkomma en hållbar konsumtion och produktion. En omställning till hållbara matvanor ger synergieffekter för både miljömässig hållbarhet och folkhälsa för kommande generationer! ○

● Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Citera som: *Läkartidningen. 2025;122:25037*

REFERENSER

- Clark MA, Springmann M, Hill J, et al. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116(46):23357-23362.
- Our World in Data; Ritchie H, Rosade P, Roser M. Environmental impacts of food production [citerat 23 apr 2025]. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, et al. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nat Food*. 2021;2(3):198-209.
- Sandström V, Valin H, Tamás K, et al. The role of trade in the greenhouse gas footprints of EU diets. *Glob Food Sec*. 2018;19:48-55.
- Moberg E, Karlsson Potter H, Wood A, et al. Benchmarking the Swedish diet relative to global and national environmental targets – identification of indicator limitations and data gaps. *Sustainability*. 2020;12(4):1407.
- Hallström E, Davis J, Håkansson N, et al. Dietary environmental impacts relative to planetary boundaries for six environmental indicators – a population-based study. *J Clean Prod*. 2022;373:133949.
- Hallström E, Bajzelj B, Håkansson N, et al. Dietary climate impact: contribution of foods and dietary patterns by gender and age in a Swedish population. *J Clean Prod*. 2021;306:127189.
- Curtis PG, Slay CM, Harris NL, et al. Classifying drivers of global forest loss. *Science*. 2018;361(6407):1108-11.
- Bernes C. En varmare värld. Växthuseffekten och klimatets förändringar. 3 uppl. Stockholm: Naturvårdsverket; 2016.
- Kortleve AJ, Mogollón JM, Harwatt H, et al. Over 80% of the European Union's common agricultural policy supports emissions-intensive animal products. *Nat Food*. 2024;5(4):288-92.
- World food and agriculture. Statistical yearbook 2022. Rome: Food and Agricultural Organization (FAO) of the United Nations; 2022.
- Jordbruksverket. Konsumtion av kött 30 apr 2025. <https://jordbruksverket.se/mat-och-drycker/hallbar-produktion-och-konsumtion-av-mat/konsumtion-av-kott>
- Magkos F, Tetens I, Bügel SG, et al. The environmental foodprint of obesity. *Obesity (Silver Spring)*. 2020;28(1):73-9.
- Naturvårdsverket. Matsvinnet minskar inte, visar Naturvårdsverkets statistik [pressmeddelande]. 11 dec 2024. <https://www.naturvardsverket.se/om-oss/aktuellt/nyheter-och-pessmeddelanden/2024/december/matsvinnet-minskar-inte/>
- Vermeulen SJ, Campbell BM, Ingram JSI. Climate change and food systems. *Annu Rev Environ Resour*. 2012;37:195-222.
- FAO/IFAD/Unicef/WFP/WHO. The state of food security and nutrition in the world 2024. Financing to end hunger, food insecurity and malnutrition in all its forms. Rome: Food and Agricultural Organization (FAO) of the United Nations; 2024.
- Steinbrecher A, Morimoto Y, Heak S, et al. The preventable proportion of type 2 diabetes by ethnicity: the multiethnic cohort. *Ann Epidemiol*. 2011;21(7):526-35.
- Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Stöd för styrning och ledning. Stockholm: Socialstyrelsen; 2011. Artikelnr 2011-11-11.
- World Health Organization (WHO). Preventing cancer. <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>
- Saha S, Nordström J, Gerdtham UG, et al. P. Prevention of cardiovascular disease and cancer mortality by achieving healthy dietary goals for the Swedish population: a macro-simulation modelling study. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(5):890.
- Folkhälsan i Sverige. Årsrapport 2025. Solna/Östersund: Folkhälsomyndigheten; 2025. Artikelnr 25037.
- Springmann M, Dinivitzer E, Freund F, et al. A reform of value-added taxes on foods can have health, environmental and economic benefits in Europe. *Nat Food*. 2025;6(2):161-9.
- Larsson J, Månsson E, Röss E, et al. Matskatteväxling – en god idé? Effekter och acceptans av att använda skatter och subventioner för en mer hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion. Mistra Sustainable Consumption. Rapport 2:4. Göteborg: Chalmers tekniska högskola.
- Nordic nutrition recommendations 2023. Integrating environmental aspects. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2023.
- Benton TG, Harwatt H, Höyer-Lund A, et al. An overview of approaches for assessing the environmental sustainability of diets – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res*. Epub 27 dec 2024. doi: 10.29219/fnr.v68.10453.
- Livsmedelsverket. Nya kostråd med fokus på mer grönt och mindre sött [pressmeddelande]. 28 apr 2025. <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/nyheter/pressmeddelanden/nya-kostrad-med-fokus-pa-mer-gront-och-mindre-sott>
- Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-92. Errata: 2019;393(10171):530, 2019;393(10191):2590, 2020;395(10221):338, 2020;396(10256):e56.
- Stubbendorff A, Sonestedt E, Ramne S, et al. Development of an EAT-Lancet index and its relation to mortality in a Swedish population. *Am J Clin Nutr*. 2022;115(3):705-16.
- Zhang S, Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 3 feb 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsmedelskonsumtion/>
- Stubbendorff A, Olsson K, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet, genetic susceptibility, and risk of type 2 diabetes in Swedish adults. *Metabolism*. 2023;141:155401.
- Zhang S, Dukuzimana J, Stubbendorff A, et al. Adherence to the EAT-Lancet diet and risk of coronary events in the Malmö Diet and Cancer cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2023;117(5):903-9.
- Zhang S, Marken I, Stubbendorff A, et al. The EAT-Lancet diet index, plasma proteins, and risk of heart failure in a population-based cohort. *JACC Heart Fail*. 2024;12(7):1197-208.
- Zhang S, Stubbendorff A, Ericson U, et al. The EAT-Lancet diet, genetic susceptibility and risk of atrial fibrillation in a population-based cohort. *BMC Med*. 2023;21(1):280.
- Samuelsson J, Glans I, Stubbendorff A, et al. Associations between the EAT-Lancet planetary health diet and incident dementia. *J Prev Alzheimers Dis*. Epub 12 apr 2025. doi: 10.1016/j.tjpad.2025.100166.
- Samuelsson J, Stubbendorff A, Marsegli A, et al. A comparative study of the EAT-Lancet diet and the Mediterranean diet in relation to neuroimaging biomarkers and cognitive performance. *Alzheimers Dement*. 2025;21(4):e70191.
- Folkhälsomyndigheten. Nationella mål för hållbar och hä