

# Taiwan visar vägen mot ett hälsosamt samhälle för äldre

## DEMOGRAFISKA FÖRÄNDRINGAR MEDFÖR MÅNGA UTMANINGAR

**Antalet äldre** i världen blir allt fler. Hälsöfrämjande arbete riktat mot de äldre blir därför allt viktigare. I denna artikel presenteras hur Taiwan satsat på sådant arbete.

Befolkningen i östra Asien blir äldre. År 2060 beräknas minst 20 procent av befolkningen i östra Asien och Stillahavsregionen vara 65 år eller äldre [1]. Försörjningskvoten, beräknad som antalet personer i arbetsför ålder i förhållande till personer i pensionsålder, kommer därmed att sjunka ordentligt. I exempelvis Sydkorea uppskattas kvoten sjunka från 4,5 år 2020 till 1,2 år 2060. Alla länder i regionen kommer i varierande grad att följa detta mönster, och Taiwan utgör inget undantag. Hälsoutvecklingen där har varit enastående, och med det alla de faktorer som bidrar till förbättrad hälsa och långt liv, som bättre ekonomi, fast sysselsättning, god mathållning och rent vatten. Taiwan blir ett »superåldrat samhälle« under 2025, vilket innebär att mer än 20 procent av befolkningen är 65 år eller äldre [2]. Trenden mot en äldre befolkning är tydlig. Demografiska prognoser tyder på att antalet personer över 65 år i Taiwan kommer att öka till 7,6 miljoner år 2050 och då utgöra 38 procent av befolkningen [3].

Dessa demografiska förändringar medför många utmaningar. En är att produktiviteten per person i arbetsför ålder måste öka om levnadsstandarden ska bibehållas eller fortsätta öka för alla. Det kan också vara nödvändigt att äldre arbetar längre innan de går i pension. Det växande antalet äldre kommer att öka behovet av hälso- och sjukvård, då sådana behov som regel ökar med åldern. Med ökande behov av hälso- och sjukvård kan klyftan mellan vårdbehov och tillgängliga resurser komma att växa. För det tredje behövs mer resurser för att stödja äldre i deras dagliga liv. Detta kommer att kräva mer personal inom äldre-

**Birger Forsberg**, docent, leg läkare, specialistläkare, internationell hälsa, institutionen för global folkhälsa, Karolinska institutet; Socialmedicin, Region Stockholm  
● Birger.Forsberg@ki.se

vården, samtidigt som prognoser talar för brist på arbetskraft när varje arbetsför person måste försörja fler personer i befolkningen.

Taiwan tar nu ett antal initiativ för att möta dessa utmaningar. Högre prioritet ges till att stärka äldre att hålla sig friska så länge som möjligt. Hälsöfrämjande åtgärder riktade till äldre har potential att förebygga sjukdomar bland dem, såsom de stora folksjukdomarna hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och cancer.

Taiwan har under lång tid arbetat aktivt med förebyggande arbete, bland annat genom det internationellt etablerade konceptet »hälsöfrämjande hälso- och sjukvård« (health promoting health services) [4, 5]. År 2013 bildades en särskild avdelning inom hälso- ministeriet med ansvar för hälsöfrämjande [6]. Det hälsöfrämjande arbetet syftar till att skapa ett liv med god hälsa för alla landets invånare.

**»Taiwan blir ett 'superåldrat samhälle' under 2025, vilket innebär att mer än 20 procent av befolkningen är 65 år eller äldre ...«**

Att hälsöfrämjande fått utrymme i Taiwans hälsobudget har i viss mån att göra med Taiwans offentliga sjukvårdsförsäkringssystem. Det skapar hög medvetenhet om värdet av att hålla befolkningen frisk för att minska försäkringssystemets kostnader för undvikbara sjukdomar [7].

År 2017 lanserade hälsoministeriet ett program för att stödja förbättrade kostvanor hos äldre. Särskilda centrum, benämnda »community nutrition promotion centres«, för att befrämja god kost etablerades. I dag finns det omkring 70 sådana centrum i alla 22 län och administrativa stadsområden i Taiwan. Centrumen bemannas av team där dietister har en ledande roll. Dietisterna arbetar som kostrådgivare i lokalsamhället för att sprida kunskap om mat och värdet av ett balanserat näringsintag. I ett program kallat »My plate« vägleder kostrådgivare restauranger och bespisningar för äldre i hur man kan erbjuda näringsrika måltider med rätter som är lätta att förbereda och inta. Både näringsvärde och smak beaktas när man skapar välsmakande, balanserade måltider med mindre salt och bättre olja än traditionell mat. Råden utgår ändå från

### HUVUDBUDSKAP

- Taiwan möter befolkningens åldrande genom att främja äldres hälsa och matvanor.
- Som ett led i detta lanserade Taiwan år 2017 »community nutrition promotion centres«, som nu finns i alla landets regioner.
- Näringsexperter vid dessa centrum vägleder äldre kring balanserad kost och fysisk aktivitet.
- År 2023 antog Taiwan en lag om främjande av näringsrik och hälsosam kost.
- Taiwan har blivit ett föredöme för ett hälsosamt och hållbart åldrande.

## »Taiwan har visat sitt bredare engagemang för folkhälsa genom att 2023 anta en lag för hälsosam nutrition och mat.«

traditionella maträtter som de äldre vant sig vid genom livet. Råden förs också ut med väljordade videor i sociala medier [8].

Dietisterna genomför även kartläggningar av äldres matvanor för att hjälpa dem att förstå vad en hälsosam kost innebär. Personalen på dessa centrum ger också råd om vikten av fysisk aktivitet och arbetar aktivt med program där man tillsammans genomför motionsövningar som anpassats till äldre.



**Figur 1.** »Dumplings« är en traditionell maträtt i Taiwan som kan vara både onyttig och nyttig – beroende på innehåll.

Taiwan har visat sitt bredare engagemang för folkhälsa genom att 2023 anta en lag för hälsosam nutrition och mat. I mars 2025 kunde Taiwan presentera sitt arbete när hälsoministeriet i samarbete med Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC) stod värd för den internationella konferensen »Policies and technologies to promote healthy aging with healthy diet« [2]. På konferensen utbyttes kunskaper och erfarenheter av att främja hälsosam kost och åldersvänliga miljöer bland deltagare från Singapore, Japan, Vietnam, Malaysia, Thailand och Taiwan.

Genom sitt engagemang och arbete för att skapa hälsosamma livsstilar för äldre har Taiwan visat andra länder hur man kan verka för ett bra liv för äldre i ett hållbart samhälle. ○

● Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Citera som: *Läkartidningen. 2025;122:25077*

### REFERENSER

1. Society at a glance: Asia/Pacific 2022. Paris: OECD Publishing; 2023.
2. Ministry of Health and Welfare, Health Promotion Administration (Taiwan). Promoting international exchange on healthy diets for the elderly and sharing

achievements and experiences toward a global age-friendly environment. 26 mar 2025 [citerat 6 apr 2025]. <https://www.mohw.gov.tw/cp-7198-82008-2.html>

3. National Development Council. Population projections for the ROC (Taiwan) [citerat 5 apr

2025]. [https://pop-proj.ndc.gov.tw/main\\_en/Custom\\_Fast\\_Search.aspx?n=138&sms=0](https://pop-proj.ndc.gov.tw/main_en/Custom_Fast_Search.aspx?n=138&sms=0)

4. Lin YW, Lin YY. Health-promoting organization and organizational effectiveness of health promotion in hospitals: a national cross-sectional survey in Taiwan.

Health Promot Int. 2011;26(3):362-75.

5. Huang N, Chien LY, Chiou ST. Advances in health promotion in Asia-Pacific: promoting health through hospitals. *Glob Health Promot.* 2016;23(1 Suppl):26-34.
6. European Chamber of Commerce Taiwan

(ECCT). Overview of health promotion in Taiwan. 7 jul 2015 [citerat 28 apr 2025]. <https://www.ecct.com.tw/overview-of-health-promotion-in-taiwan/>

7. Nan Shan Life ESG [citerat 29 apr 2025]. [https://www.nanshanlife.com.tw/public\\_promotion/sub-](https://www.nanshanlife.com.tw/public_promotion/sub-)

ject/ESG/ESGen/health/improve.html

8. TheHealth99. Together we create great food [video]. Youtube. 4 dec 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=SUFFr-7ti6M8&t=13s>.

### SUMMARY

#### Taiwan working for a healthy, sustainable aging

Taiwan is addressing rapid population aging by promoting senior health and nutrition. By 2025, over 20% of its population is aged 65 or older. For this reason, Taiwan launched Community Nutrition Promotion Centres in 2017, that are now operating in all counties. The community nutritionists guide seniors on balanced diets using adapted traditional recipes. They also offer nutrition screenings and promote physical activity. In 2023, Taiwan passed the Nutrition and Healthy Diet Promotion Act and showcased its efforts at a 2025 APEC conference. Taiwan is setting a regional example for healthy, sustainable aging.