

MAKTEN OVER LYSTENE

Du har bestemt deg for å bli et bedre og sunnere menneske. Framfor å utsette arbeidsoppgavene til senere skal du endelig få gjort de viktigste tingene. Nytt kalendersystem innarbeides, og vekkerklokka skrus på en halv time tidligere. Du forsøker å bli kvitt de ekstra kiloene, spise mindre godteri og feit mat og kutte ned på alkoholen. Nå skal det virkelig gå: Røykeslutt fra og med 1. januar!

Hvert år setter vi oss mål vi ikke greier å gjennomføre. En spørreundersøkelse gjennomført av den britiske psykologen Richard Wiseman viste at ni av ti nyttårsforsetter ikke blir gjennomført.³⁰⁶ Vi står maktesløse overfor oss selv.

To personer i én kropp kjemper om kontrollen. *Planleggeren* ønsker at vi skal lese sofistikerte bøker og studere. *Aktøren* slenger seg på sofaen, zapper over til en spillefilm fra Hollywood og bestiller pizza fra Peppes. Planleggeren er den vi er når vi forsøker å reflektere rundt målene våre, og hvilke strategier vi bør benytte for å nå målene. Aktøren lever i nuet og er den som faktisk tar valgene.

306. Wiseman, Richard (2011). *Quirkology: The Curious Science Of Everyday Lives*.

Anekdotene er ikke bare svakheter hver av oss lider under, men systematiske trekk ved menneskets psykologi. Mennesker tar dårlige valg, og atferden vår påvirkes på forutsigbart vis av omgivelsene. Når vi ikke klarer å gjennomføre planene våre, bestemmer vi ikke selv. Forbud begrenser selvbestemmelsen vår, og mangel på viljestyrke og ubevisste valg gjør det samme.

Svakhetene våre får også konsekvenser for folkehelsen. Før døde vi av smittsomme sykdommer og feil- og underernæring. I dag står livsstilssykdommene, altså hjertelidelser, diabetes, kreft og lungesykdommer, for fire av fem dødsfall. Årlig dør 8000 personer av slike sykdommer før de fyller 75 år. Ved siden av tobakk skaper alkohol, sukker, salt, fett og mangel på fysisk aktivitet problemer.³⁰⁷

Helseminister Jonas Gahr Støre skulle få bukt med de nye utfordringene da han lanserte folkehelsemeldingen *God helse – felles ansvar* i april 2013. «Vi må finne den perfekte balansen mellom eget og samfunnets ansvar», sa Støre til en fullsatt sal på Høgskolen i Oslo og Akershus.³⁰⁸

De nye folkehelseutfordringene er vanskelige for Arbeiderpartiet. Staten kan ikke uten videre hindre folk i å spise mye usunn mat eller ha et lavt aktivitetsnivå. Problemstillingen går rett til kjernen av et internt dilemma: Arbeiderpartiet slites mellom et ønske om å løse felles utfordringer med de mest effektive virkemidlene, og en liberal kjerne som vil gi frihet og ansvar til den enkelte. Etterkrigstidens styringsvilje står mot 1980-tallets liberalisme. Hvilke virkemidler bør politikerne ta i bruk for å forbedre folkehelsen?

307. Meld. St. 34 (2012–2013). *Folkehelsemeldingen: God helse – felles ansvar*.

308. Helse- og omsorgsdepartementet (2013a). «Helse- og omsorgsministeren legger frem Folkehelsemeldingen».

HVEM HAR ANSVARET

Til tross for at salt, sukker, fett, overvekt og lite bevegelse utgjør en økende utfordring, har Arbeiderpartiets tiltakspakke langt på vei vært innenfor det liberale paradigmet. Tiltakene har i all hovedsak vært informasjon og bevisstgjøring, men effekten har vært minimal. Fra 1985 til 2008 økte snittvekten med seks kilo, og økningen er størst hos de yngste. Andelen med fedme, altså farlig overvekt, i gruppen 20 til 29 år tredoblet seg i perioden. Mer enn hver femte person mellom 30 og 70 år lider av fedme.³⁰⁹ Utviklingen i barns fedme viser riktignok en utflating de siste årene. En utflating betyr dog ingen reduksjon, men at man kan ha stabilisert seg på et høyt nivå.

Når det gjelder røyking, har partiet ført en helt annen linje. Arbeiderpartiets stortingsrepresentanter Are Helseth og Håkon Haugli mente i forbindelse med Verdens røykfrie dag at «å røyke er en frivillig sak», men det er lite i partiets politikk som tyder på at de har fått gjennomslag.³¹⁰ 1. juli 2013 fikk Arbeiderpartiet lovfestet en visjon om et tobakksfritt samfunn. Nærmest alle tiltak, med unntak av forbud, er forsøkt eller planlagt: avgiftsøkninger, restriksjoner på hvor det er lov å røyke, informasjonskampanjer og et klart budskap om at røykfrihet er å foretrekke.³¹¹ Linja har gitt resultater. De siste årene har antallet røykere blitt betydelig redusert.

Røykepolitikken har imidlertid en pris. Lege Pål Gulbrandsen har kalt den «en finurlig form for ydmykelse av de lavere lag av folket». Han mener moderne

309. Hånes, Hanna m.fl. (2012). «Overvekt og fedme hos voksne – faktaark med statistikk».

310. Helseth, Are og Håkon Haugli (2013). «Verdens tobakksfrie dag».

311. Sæbø, Gunnar (2012). «Skal det være nedverdige å røyke?»

folkehelsekampanjer sender et tydelig signal: «Dere er ikke bare syke og fattige – dere er dumme også.»³¹² En undersøkelse Statens institutt for rusmiddelforskning (SIRUS) foretok i 2005, viste at den typiske røykeren er skilt, middelaldrende, lavt utdannet og fremskrittspartivelger.³¹³

Den typiske røykeren er først og fremst et kuriøst funn i en stor undersøkelse, men kan like fullt gi en pekepinn på hvordan Arbeiderpartiets politikk oppleves av en del velgere som tradisjonelt har sett på Arbeiderpartiet som sitt parti.

Støre mente at folkehelsemeldingen balanserer ens eget og samfunnets ansvar på en god måte. Men den svært ulike behandlingen av røyk og fedme tyder på at Arbeiderpartiet ikke har avklart om folkehelseutfordringene er et personlig ansvar eller samfunnets ansvar. Røykepolitikken er formyndersk og undergraver den enkeltes makt over eget liv, men den er effektiv. Når det gjelder fedme, står det liberale paradigmet sterkt, men her har vi til gode å se effekter.

Arbeiderpartiet trenger en bedre forståelse av hva det vil si å ha makt over eget liv og å ta frie valg. Det kan hjelpe partiet til å se utover valget mellom formynderske og effektive virkemidler på den ene siden og liberale og ikke-fungerende tiltak på den andre, og finne smartere løsninger.

FORMYNDERSK RØYKEPOLITIKK

Arbeiderpartiet har i lang tid stått i spissen for en offensiv politikk mot røyking. Røykeloven, som først ble innført av helseminister Tove Strand i Gro Harlem Brundtlands

312. Gulbrandsen, Pål (2003). «Skjult medisinsk makt i samfunnet».

313. Norgesglasset (2005). «Skilt, middelaldrende, lavt utdannet og FrP-velger».

regjering i 1988, ga et vern mot passiv røyking i det offentlige rom. I 2004 utvidet KrFs helseminister Dagfinn Høybråten loven til også å gjelde på serveringssteder.

Den prinsipielle begrunnelsen for røykeloven er grei: Politikken skal beskytte folk fra de negative konsekvensene av andres valg. Om noen bærer en smittsom sykdom, kan det være ønskelig å begrense deres frihet til å bevege seg for å skåne andre fra å bli smittet. Ens frihet til å røyke stopper ved andres frihet fra å bli utsatt for røyken. I Norge har vi lange tradisjoner for å tenke slik.

Siden 1990-tallet foretok Arbeiderpartiet et taktskifte i tobakkspolitikken og brukte stadig mer pisk for å få bukt med røyken. Fra 1990 til 2010 ble avgiften på sigaretter nesten doblet. Avgiftene på røyketobakk ble firedoblet.³¹⁴ I dag har Norge en av Europas høyeste tobakksavgifter. For hver tjuepakning med røyk betaler man nesten 50 kroner i avgifter. Beregninger utført av økonomen Ole Røgeberg viser at avgiftene er langt høyere enn det som kan forsvares ut fra kostnadene røykingen påfører andre.³¹⁵

Da Arbeiderpartiet økte avgiftene på snus og røyk i statsbudsjettet 2010, uttrykte røyker Kamran Kamiri misnøye.³¹⁶ Til NRK sa hun: «Jeg skjønner ikke hvorfor man må pine folk med bare å sette opp prisen. Da kan man vel bare gjøre det fullstendig forbudt dersom det er et så stort problem.»³¹⁷

Avgiftsøkningen i 2010 ble vedtatt mot faglige råd som var kjent for regjeringen. Det offentlige utvalget som så på særavgiftene i den rødgrønne regjeringens første periode,

314. Prop. 1 LS (2010-2011). «Avgift på tobakkvarer mv. (kap. 5531 post 70)».

315. Røgeberg, Ole (2007). «Særavgifter, reguleringer og usunt konsum».

316. Finansdepartementet (2011). «Tobakkavgift».

317. NRK.no (2010). «Snus og røyk blir dyrere neste år».

mente at det ikke var grunnlag for å øke tobakksavgiftene.³¹⁸ Et problem med å avskrekke folk fra å kjøpe røyk gjennom en avgift er at den virker som en dobbelt straff på de som ikke slutter. Ikke bare lever de i gjennomsnitt elleve år kortere, nå må de også betale en ekstra skatt.

I dag er Arbeiderpartiets tiltak rettet inn mot å nå visjonen om et tobakksfritt samfunn. Tipakninger er forbudt, og tobakksskadeloven er utvidet til private hjem. Tiltakene har gode intensjoner. Forbudet mot tipakninger skal avskjære unge fra å kjøpe røyk ved å skremme dem med den høye prisen for en tjuepakning. Utvidelsen av tobakksskadeloven skal verne barn mot passiv røyking. Spørsmålet er hvordan man skal håndheve loven, og hvilket signal den sender. Foreløpig trenger man ikke være redd for å bli straffet for å røyke i sitt eget hjem, men i lovforslaget åpner departementet for å innføre straff om det skulle vise seg nødvendig. Signalet til røykende foreldre kunne ikke vært klarere: Stump røyken, ellers vil du kjenne konsekvensene.

Det omfattende arbeidet for å bli kvitt tobakk har noen komiske konsekvenser, som forbudet mot lakrispiper og sjokoladesigaretter fra 2009. Motivet for forbudet er at de kan gi et positivt inntrykk av sigaretter for barna. I skrivende stund er ikke hockeypulver rammet av forbudet, selv om ungene bruker det både til sniffing og snusettelikning. Forbudene er trivielle inngrep i unge menneskers liv, men summen av latterlige tiltak kan undergrave både tilliten til lovverket og Arbeiderpartiets rykte som et parti som skal gi selvbestemmelse over eget liv.

318. «Forslag til endringer i systemet for særavgifter». I: NOU 2007: 8. *En vurdering av særavgiftene*.

Det er ingen tvil om at politikken har positive konsekvenser for folkehelsen. Antallet røykere har gått drastisk ned. Bruken av røyketobakk er betydelig redusert. Siden 2000 er andelen av befolkningen som røyker halvert, og reduksjonen er størst blant de unge. Blant dem mellom 16 og 24 år er andelen som røyker en fjerdedel av hva den var ved årtusenskiftet.³¹⁹ Politikken har ikke alene æren for utviklingen, men både norsk og internasjonal forskning viser at de politiske tiltakene virker.

Støres folkehelsemelding anbefalte enda strengere tiltak. Den nasjonale strategien for arbeidet mot tobakks-skader kalles «En framtid uten tobakk», og her kan vi lese at det å beskytte befolkningen og samfunnet mot tobakks-skader «vil kreve kraftig innsats framover».³²⁰ Skal man innfri nullvisjonen om et tobakksfritt samfunn, må tiltakene strammes inn. Spørsmålet er likevel om man kan komme så mye lenger med harde tiltak.

Karl Erik Lund og SIRUS anslår at av Norges 800 000 daglige røykere er omtrent 200 000 alvorlig nikotinavhengige.³²¹ For dem og flere av de andre motiverer ikke ytterligere straff og opplysningstiltak til å slutte. Nesten alle har allerede forsøkt å slutte flere ganger. Den amerikanske hjerteforeningen hevder at nikotinavhengighet er en av de hardeste avhengighetene å bryte. 85 prosent som forsøker å slutte, greier det ikke.³²² Mange vil ikke slutte uansett hvor høy tobakksavgiften blir. De vil bare merke tiltakene

319. SSB (2014). «Røykevaner 2013».

320. Helse- og omsorgsdepartementet (2013b). *En framtid uten tobakk: Nasjonal strategi for arbeidet mot tobakkskader 2013–2016*, side 12.

321. Forskning.no (2012a). «Uvitenskapelig motstand mot e-sigaretter».

322. Surgeon General (1988). *The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction: A Report of the Surgeon General*.

gjennom et dårligere selvbilde og en slankere lommebok. For dem er innstrammingene bare umyndiggjørende.

Røykerne deler verken politikernes mål eller deres midler. I undersøkelser svarer en overveldende andel av dem at de ikke ønsker strengere regler. Tre av fire er mot forbud mot salg av sigaretter og røyketobakk om ti år. Enda flere er mot mindre dramatiske inngrep som å tillate salg kun i butikker med øl, å begrense salgstidene på linje med øl, eller å gi apotekene enerett til å selge røyk og tobakk.³²³ Det kan derfor se ut til at dagens røykere opplever de gradvise innstrammingene som mer umyndiggjørende enn et forbud en gang for alle.

I tobakkspolitikken har Jonas Gahr Støre beveget seg godt over i formynderpolitikken han selv ønsket å være fri fra. De høye avgiftene og de stadig strengere reguleringsne av hvor man kan røyke, går mye lenger enn den liberale tanken. De bestemmer på den enkeltes vegne og legger ikke til rette for at den enkelte selv kan ta gode valg.

I Danmark, som ikke har en strengere tobakkspolitikk enn vår egen, reagerer lederen for Socialdemokraternes ungdomsparti, Camilla Schwalbe, med å tenne seg en røyk. Hun kommer med en klar oppfordring: «Drop den der fanatiske anti-rygning-formynderiske-umyndiggjørende-friheds-stjælende-politik.»³²⁴

Arbeiderpartiets politikk overfor røykerne er ikke bare formynderisk, den går også langt i å snikinnføre egenbetaling i helsevesenet. I begrunnelsen for tobakksavgiftens størrelse vises det til Helsedirektoratets rapport fra 2010:

323. Lund, Karl-Erik (2012). «Røykernes motstand til nye tobakksforebyggende tiltak».

324. Schwalbe, Camilla (2013). «Drop den der fanatiske anti-rygning-formynderiske-umyndiggjørende-friheds-stjælende-politik».

«(...) som anslår at kostnadene knyttet til røyking for helsevesenet og produksjonstap på grunn av økt sykkelighet og tidlig død til å være 8 mrd. kroner per år. Kostnadene ved passiv røyking er anslått mellom 400 mill. kroner og 1 mrd. kroner per år.»³²⁵ Det er altså kun en liten andel av tobakksavgiftene som kan begrunnes ut fra de direkte kostnadene røyking påfører andre. Brorparten av utgiftene begrunnes med at den enkelte røyker utgjør en byrde på de offentlige budsjettene, og at man ikke er en produktiv arbeider lenge nok. Man skal betale for det fraværet av arbeidsevne man påfører staten Norge. Tenkemåten antyder at den enkeltes helse ikke lenger er alles ansvar, men at det tvert imot er den enkeltes arbeidsevne som er alles eiendom.

Arbeiderpartiet har altså utvidet det individuelle ansvaret når er tale om røyk. Begrunnelsen er enkel: Alle kjenner farene forbundet med røyking og kostnadene som følger med. Det er rett og rimelig at man betaler selv. Siden vi har et offentlig finansiert helsevesen som betales over skatteseddelen, er det rimelig at man reduserer folks livsstilssykdommer fordi de ellers er en stor byrde på budsjettet. Og siden man ellers ville jobbet og betalt skatt til fellesskapet, er det greit å pålegge en ekstra avgift fordi man blir syk og dør tidligere enn man ellers ville gjort.

Det er ingen tvil om at både overvekt og tobakksskader utgjør en byrde på helsebudsjettet. Det ser vi alle hver gang vi er innom et sykehus. Det er imidlertid ikke åpenbart at røykere utgjør en betydelig større utgift enn ikke-røykerne. Den sunne middelklassen, som lever til de er hundre, kan utgjøre en større byrde enn røykeren som dør

325. Innst. 247 L (2012–2013). *Innstilling fra helse- og omsorgskomiteen om endringer i tobakksskadeloven (bevillingsordning mv.).*

av kols i en alder av 75. Et lengre liv betyr flere år med helseplager og dermed større utgifter. En studie fra Nederland viste at helseutgiftene i løpet av et liv var større for friske enn overvektige. De absolutt billigste var røykerne.³²⁶ Da hadde man ikke regnet med pensjonsutgifter. Regner man med dem, er ikke-røykere betydelig dyrere enn røykere.

Et enda viktigere spørsmål er det etiske: Bør den enkelte bære den fulle kostnaden for sine livsvalg? Det virker urimelig at man selv må betale for sin arbeidsuførhet eller tidlige død fordi den ellers blir en kostnad for samfunnet. Det er også vanskelig å sette et prinsipielt skille mellom hvilke kostnader man skal betale for og ikke. Alle vet at det er en viss sannsynlighet for å bli skadet i en bilulykke. Å sette seg i bilen og kjøre til jobben er en kalkulert risiko. Likevel vil de færreste holde deg ansvarlig for eventuelle kostnader ved skade.

En inndeling i verdige og uverdige helseplager kan ende i en uheldig moralisme. Den vil også være et brudd med Arbeiderpartiets prinsipper ellers i helsepolitikken, hvor man har rett på hjelp uavhengig av om man selv har skylden for skaden. En ekstra skatt på røykernes levemåte utgjør en form for egenbetaling i helsevesenet som de er alene om å oppleve.

LIBERAL FEDMEPOLITIKK

Fedme er også en betydelig helseutfordring for mange. Det gjelder ikke bare dem som er sykkelig overvektige. De med lettere overvekt rapporterer også en nedgang i sin

326. van Baal, Pieter m.fl. (2008). «Lifetime Medical Costs of Obesity: Prevention No Cure for Increasing Health Expenditure».

fysiske helse.³²⁷ Mens røykepolitikken har bestått av harde tiltak, har politikken som skal møte utfordringene knyttet til overvekt, vært overraskende tannløs.

Jonas Gahr Støres folkehelsemelding foreslo i all hovedsak bevisstgjøring som virkemiddel, foruten et forbud mot transfett i matvarer. Transfett er en lite brukt, men svært skadelig ingrediens. Meldingen foreslo i stedet flere opplysningstiltak som skal gi folk mer informasjon om behovet for fysisk aktivitet og gjøre det enklere å spise sunt gjennom bedre merking av matvarer. «Vi vil gjøre '30 minutter om dagen' like kjent som 'fem om dagen'», kunne Støre entusiastisk fortelle tilhørerne på høyskolen.³²⁸ Arbeiderpartiet viser beskjedenhet på vegne av politikkenes muligheter når Støre sier at «vi ikke kan vedta at folk skal bli mer aktive eller spise sunnere».³²⁹

Støre påpeker korrekt at det er vanskeligere med harde tiltak mot fett, salt og sukker. Røyk er farlig i alle mengder, mens det nettopp er mengden som gjør maten og drikket farlig for oss. Men det ser ikke ut til at vi endrer vanene våre bare fordi vi har informasjon om skadevirkningene. Forskning på folks mat- og treningsvaner viser at det verken er motivasjon eller informasjon det skorter på. Problemet er gjennomføringen, og at mange av våre beslutninger foregår på et ikke-bevisst nivå. Vi foretar daglig over 200 flere avgjørelser enn vi er klar over.³³⁰ Noen av dem gjør at vi spiser mer enn vi tror.

327. Korhonen, Päivi m.fl. (2014). «Body mass index and health-related quality of life in apparently healthy individuals».

328. Arbeiderpartiet (2013e). «God helse – felles ansvar».

329. Arbeiderpartiet (2013e).

330. Wansink, Brian (2013). «Turning Mindless Eating into Healthy Eating».

Er det tilstrekkelig å si at den enkelte har ansvar for egen helse? Jonas Gahr Støre mente riktignok at det individuelle ansvaret må speiles av samfunnsansvaret. Som navnet på folkehelsemeldingen tilsier, er den enkeltes helse et felles ansvar. I tiden etter at folkehelsemeldingen ble lagt fram, var Støre høyt og lavt for å mobilisere til en folkehelsedugnad: «Vi trenger en mobilisering for folkehelse og forebygging – en dugnad».³³¹ Støre så ut til å anerkjenne at det er grenser for både hva den enkelte kan få til alene, og hva staten kan gjøre. Altså må sivilsamfunnet trå til.

Utfordringen er at det lett blir med praten. Er det sannsynlig at folk vil ta del i Støres dugnad? Er retorikken en ansvarsfraskrivelse? Må man stå alene i møte med utfordringene? Lars-Erik Mørk, talsmann i Aktivitetsalliansen, etterspør handling: «De [rødgrønne] bruker ordet 'vurdere' 120 ganger i den nye meldingen.»³³² Friluftslivets fellesorganisasjon ønsker også flere konkrete tiltak: «I praksis gjør regjeringen svært lite, bortsett fra å si mange riktige ord.»³³³

FEILBARLIGE MENNESKER

Folk vil helst være sunne, holde vekta og ikke dø elleve år før tiden som følge av røykutløst kreft. Den positive siden av livsstilssykdommene er at myndighetene og den enkelte har felles mål om en bedre helse. Kanskje kan folkehelsepolitikken organiseres på en måte som både er effektiv og ikke oppleves som formynderi?

Hoveddelen av byrden må naturligvis ligge på den enkelte. Vi må selv finne strategier, som den mytiske

331. Støre, Jonas Gahr (2013). «Felles ansvar for god helse».

332. Dagbladet (2013a). «Krf og SV sprekest».

333. Dagbladet (2013a).

figuren Odyssevs i Homers *Odysseen*, som bandt seg til masten for å overkomme fristelsen fra sirenens sang.

Hver og en av oss gjør da også en iherdig innsats hver eneste dag for å håndtere vårt eget liv. Et symptom på det er den økende mengden selvhjelpsbøker. Erik Bertrand Larssens *Bli best med mental trening* (2012) lå på bestselgerlisten i over et år. I selvhjelpsbøkene får vi vite hvordan vi kan bli bedre til å gjennomføre målene vi setter oss. Applikasjoner på telefonen og datamaskinen, som kaloritellere og målere av fysisk aktivitet, hjelper oss å holde vekta. På internett leser vi om kosthold og trening. Vi trenger hjelp for å mestre livet vårt i det kompliserte samfunnet vi lever i.

Da folkehelsemeldingen ble lansert, understreket Støre betydningen av kunnskap. At meldingen ble lansert på høyskolen, var «en anerkjennelse av samarbeidet med kunnskapsmiljøene, for kunnskap har ligget under utviklingen av hele den norske helsehistorien», kunne han fortelle.³³⁴

Om vi tar kunnskapen om menneskets psykologi på alvor, er det imidlertid nødvendig å anlegge en mer nyantert forståelse av «den enkeltes ansvar» enn det Arbeiderpartiet gjør i dag. Hvis målet er å gi folk så mye makt som mulig over eget liv, er det ikke gunstig å la dem bære ansvaret for sine handlinger alene. Den enkelte er ikke alltid enig med seg selv. Det er ikke bare omgivelsene som kan begrense eller hemme våre frie valg. Det kan også våre indre demoner.

Den britiske filosofen John Stuart Mill (1806–1873) har gitt det mest kjente forsvaret for vår rett til å bestemme over eget liv. Han mente at livsvalg som fører til positive

334. Helse- og omsorgsdepartementet (2013a). «Helse- og omsorgsministeren legger frem Folkehelsemeldingen».

og negative opplevelser, er nødvendige «livseksperimenter» som øker den enkeltes forståelse av livet. At folk får lov til å foreta livseksperimenter, vil også vise andre i samfunnet hva som fungerer. Om staten hindrer folk i å ta egne valg, er det derfor ikke bare et inngrep mot den enkelte, men et hinder for samfunnsutviklingen.

Det er likevel to vesentlige unntak fra Mills tommelfingerregel. Det første er det såkalte skadeprinsippet. Vi er frie til å gjøre det vi vil så lenge det ikke skader andre. Prinsippet ligger bak røykeloven, som beskytter andre mot skade fra røykerne. Passiv røyking fører årlig til mellom 160 og 400 dødsfall.³³⁵ Det andre kan vi kalle informasjonsunntaket. Mill bruker et eksempel med en ødelagt bro: Om du er på vei over broen uten å vite at den er ødelagt, bør jeg gripe inn for å hindre deg fra å falle i elven. Årsaken er at «frihet innebærer kun det å gjøre hva du selv ønsker, og du ønsker ikke å falle i elven».³³⁶ Om jeg derimot rekker å fortelle deg om den ødelagte broen og du likevel ønsker å gå over, ja, da har jeg ingen rett til å hindre deg. Det er ditt liv, og du har rett til å gjøre som du vil med det, inkludert å ta ditt eget liv.

Mills prinsipper ligger til grunn for Arbeiderpartiets politikk når det gjelder overvekt og inaktivitet. En utfordring med å bygge politikken på Mills liberalisme er at han da han skrev *On Liberty* i 1859 ikke hadde den samme innsikten i menneskers psykologi som vi har i dag. Det ser for eksempel ikke ut til at Mill hadde rett i at vi nødvendigvis lærer av hverandres livseksperimenter.

Planleggeren i oss kommer ofte til kort i møte med vår lunefulle underbevissthet og den impulsive og korttenkte

335. Helsedirektoratet (2011). «Fakta om passiv røyking».

336. Mill, John Stuart (1860). *On Liberty*, kapittel 5.

aktøren. Vi verdsetter for eksempel i større grad ting som er nærmere i tid enn det som er fjernt, noe som forklarer hvorfor vi er dårlige til å spare til alderdommen. Det forklarer også hvorfor vi spiser et ekstra kakestykke i dag, selv om overvekt på lang sikt er verre enn gleden vi får fra kakestykket.³³⁷

Vi har dårlig selvkontroll. Selv om vi er fast bestemt på å droppe kakene, er det nærmest umulig å holde fingrene fra fatet når man sitter i familieselskapet og noen har bakt favorittkaken. Kanskje kan man styre seg i en halvtime, men til slutt blir fristelsen så stor at man gir etter. Viljestyrken er en muskel som blir sliten. Man kan bare utøve en viss mengde viljestyrke om gangen.³³⁸

Problemet er bekreftet i en rekke psykologiske eksperimentstudier. I en studie delte forskerne opp forsøkspersonene i to grupper. Den ene gruppen måtte holde seg unna en fristende skål med sjokolade (de fikk reddiker i stedet), mens den andre gruppen kunne spise så mye sjokolade de ønsket. Deretter ble forsøkspersonene bedt om å gjennomføre en krevende test. Spørsmålet var hvem av dem som ville holde ut lengst. Forskjellen mellom de to gruppene var tydelige. Mens reddikspiserne kun holdt ut åtte minutter i snitt, holdt sjokoladegruppen ut i 19 minutter. Forskerne mener at reddikspiserne, som måtte motstå fristelsen til å spise sjokolade, brukte opp mer av sine mentale ressurser. De hadde derfor mindre å gi på testen.³³⁹

At viljestyrken har begrenset kapasitet, gjør at forsøk på å gå ned i vekt eller slutte å røyke går utover ens kapasitet

337. Elster, Jon (1985b). *Sour grapes: Studies in the subversion of rationality*.

338. Baumeister, Roy og John Tierney (2012). *Willpower: Why self-control is the secret of success*.

339. Dean, Jeremy (2013). *Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick*.

på andre områder. Grunnen til at folk som slutter å røyke fort blir gretne, er selvfølgelig at de savner røyken, men også at de ikke har krefter til å holde sinnet og frustrasjonen i sjakk. Mange røykere opplever at de går opp i vekt etter at de slutter å røyke. En av årsakene er at selvkontrollen, som vanligvis regulerer mengden søtsaker vi får i oss, er brukt opp et annet sted. At folk som slanker seg sliter med å konsentrere seg på jobb, er ikke merkelig. Viljestyrken er utslitt.

Vi har også lett for å la tankene våre dikteres av det vi har knapphet på. Sendhil Mullainathan og Eldar Shafir, forskerne som studerte hvordan fattigdom reduserer våre mentale evner, viser at det samme fenomenet gjelder for flere ting. Det fungerer som følgende diktat: Ikke tenk på en elefant. Det er umulig å la være.³⁴⁰ En konsekvens er at det er svært vanskelig å endre atferden sin. Etter hvert gir vi etter for suget fordi selvkontrollen brukes opp, eller fordi vi ikke orker å leve med oss selv som gretne kjæresten og dårlige arbeidere.

Avhengighet er en annen menneskelig svakhet. Når vi er avhengige av noe, er det ikke planleggeren i oss som bestemmer. Studier på et representativt utvalg amerikanere viser at røyk er mer avhengighetsskapende enn heroin.³⁴¹ Sukker, fett og salt virker på samme måte. I en studie foretrakk 94 prosent av rottene sukker framfor kokain.³⁴² Forskere mener at avhengighet av spesielt sukker, men også fett, kan forekomme hos mennesker.³⁴³ Det er ikke bare

340. Mullainathan, Sendhil og Eldar Shafir (2013). *Scarcity: Why having little means so much*.

341. Røgeberg, Ole (2012). «Narkotikadialog».

342. Lenoir, Magalie m.fl. (2007). «Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward».

343. Avena, Nicole m.fl. (2009). «Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake».

smaken på sukker og fett som gjør oss avhengige. Selve fedmen fungerer på samme måte. Om vi går ned i vekt, tilpasser ikke sulten seg til det nye kaloribehovet på flere måneder.³⁴⁴

For at et menneske skal ha makt over eget liv, er det altså ikke tilstrekkelig at omgivelsene ikke legger begrensninger på oss. Den amerikanske filosofen Gerald Dworkin (1937–) har understreket at vi kun er fri når vi ved nærmere refleksjon støtter handlingen. En heroinist som får lyst på heroin og setter et skudd, er ikke nødvendigvis fri bare fordi omgivelsene ikke hindrer henne. Heroinisten kan ved nærmere ettertanke mene at handlingen går på tvers av andre mål i livet, og ønske at suget etter heroin skal forsvinne. Om suget etter heroin likevel vinner, har hun ikke makt over seg selv. Hun er ikke fri.³⁴⁵

Det er kun når vi både identifiserer oss med våre mål og har evnen til å nå dem, at vi er frie. En slik forståelse av hva som skal til for at vi faktisk har makt over eget liv og er frie, kan gi grunnlag for en ny politikk. Politiske virkemidler kan hjelpe folk til å få mer kontroll over eget liv. Med andre ord: Politikken kan bygge veier som gjør at vi kan gå hvor som helst, men den kan også bygge broer som fører oss til målene vi ved nærmere ettertanke selv vil nå.

EN SOSIALDEMOKRATISK FOLKEHELSEPOLITIKK

Framfor å droppe formynderpolitikken må vi forankre den i et mål om å hjelpe den enkelte til å få mer makt over eget liv. Da kan Arbeiderpartiet føre en politikk som verken er

344. Keeseey, Richard og Matt Hirvonen (1997). «Body Weight Set-Points: Determination and Adjustment».

345. Dworkin, Gerald (1988). *The theory and practice of autonomy*.

unødig liberalistisk, som i ernæringspolitikken, eller formynderisk, som i røykepolitikken.

«Helsemoralisme» og formynderpolitikk er ikke merkelapper Arbeiderpartiet ønsker å få på seg. Arbeiderpartiets Are Helseth og Håkon Haugli mener at «den minst konstruktive aktøren i det helseforebyggende arbeidet er moralisten».³⁴⁶ Det er gode grunner til å lytte til dem. Politikere som setter seg til doms over vanlige folk, umyndiggjør dem. Å innføre «positive tiltak», slik Helseth og Haugli foreslo på Verdens røykfrie dag, som bistår folk i å ta gode valg eller øker antallet gode valg, er derfor den beste strategien for å øke folks makt over eget liv.

Loven om et tobakksfritt samfunn, som trådte i kraft 1. juli 2013, var en storslagen visjon for en bedre folkehelse og i tråd med Arbeiderpartiets kollektivistiske tradisjon. Nullvisjonen gir nok velgerne inntrykk av at politikerne har handlekraft, men det får stygge konsekvenser.

Av frykt for nye nikotinholdige produkter har man forbudt e-sigaretter. E-sigaretter ser ut som sigaretter og inneholder nikotin, men produserer ikke den skadelige røyken som vanlige sigaretter gjør. I andre land bruker røykere e-sigarettene som hjelp til å slutte, og de er effektive. Det er anslått at 1,3 millioner eksrøykere har gått over til e-sigaretter i Storbritannia, noe som har betydelige skadereduserende effekter.³⁴⁷ E-sigaretten fungerer godt fordi den ikke bare gir nikotin, men også fungerer psykologisk ved å imitere den vanlige røykens form, glød og røyk. Forskning tyder like fullt på at e-sigaretter vil rekruttere få nye røykere, og at det er de som allerede røyker, som vil gå over til å bruke dem.

346. Helseth, Are og Håkon Haugli (2013). «Verdens tobakksfrie dag».

347. Forskning.no (2014). «Uetisk å forby e-sigaretten».

E-sigaretter er i salg i våre naboland, men forbudt i Norge. Begrunnelsen er føre-var-prinsippet. Norske helsemyndigheter stiller «svært strenge krav til dokumentasjon» for å tillate nye nikotinholdige produkter, skriver Helsedirektoratet på sine nettsider.³⁴⁸ Føre-var-prinsippet og ønsket om en kunnskapsbasert politikkutforming er fornuftig, men dette forbudet er absurd. Her strekkes kravene til såkalt evidensbasert politikkutforming for langt.

Tobakksforsker Karl Erik Lund ved SIRUS mener det er «hevet over enhver tvil at e-sigarettene er dramatisk mye mindre skadelige enn vanlige sigaretter», og sier at forbudet er «omtrent som å stenge nødutgangen fordi branntrappa er glatt».³⁴⁹ Forbudet mot e-sigaretten er et typisk eksempel på hvordan det beste blir det godes fiende, og nullvisjonen er en del av problemet.

Om man gir opp visjonen om et tobakksfritt samfunn, åpner man for en overgang til mindre risikable alternativer. Det skjer allerede en overgang fra røyk til snus i Norge. En av fire unge menn mellom 16 og 24 år snuser daglig, en femdobling siden årtusenskiftet. Det samme gjelder 14 prosent av kvinnene, opp fra nesten ingen i 2000. Snus er ikke ufarlig. Likevel er det gode grunner til å dempe kritikken mot snus. I den nasjonale strategien for arbeidet mot tobakkskader er målet fram til 2016 å stoppe økningen i snusbruk, og det legges opp til: «(...) en ny satsing på massemediekampanjer og etablering av et nasjonalt røyke- og snusavvenningstilbud. Politikken med høye avgifter og innskjerping av regelverket videreføres.»³⁵⁰

348. Helsedirektoratet (2013). «Elektroniske sigaretter (e-sigaretter)».

349. Dagbladet (2013b). «E-sigaretter kan gi helserevolusjon».

350. Helse- og omsorgsdepartementet (2013b). *En framtid uten tobakk: Nasjonal strategi for arbeidet mot tobakkskader 2013–2016*.

Forskning tilsier at risikoen ved å snuse er minst 90 prosent lavere enn ved å røyke. Snus er ikke risikofritt, men betydelig mindre skadelig enn røyk. Snus innebærer heller ingen direkte skader på andre. Karl Erik Lund og SIRUS har derfor invitert til debatt om å redusere avgiftene på snus og gjøre en bedre jobb med å informere om den store forskjellen i skaderisiko. Likevel tviholder Arbeiderpartiet på nullvisjonen. Man begrunner det med at snus er skadelig og må unngås, og at man har manglende kunnskap om de langsiktige konsekvensene av snus.

Arbeiderpartiets nullvisjon kan ha store konsekvenser for folks liv. Flere kunnskapsoppsummeringer antyder at et økt antall snusbrukere kan være bra for folkehelsen fordi de fleste nye snusbrukere er folk som allerede røyker. Snus er den mest brukte metoden for å slutte med røyk og ser ut til å være mer effektiv enn andre metoder. Det er lite som tyder på at unge bruker snus som en vei inn til røyk. Snarere erstatter mange unge røyken med snus.³⁵¹

Norske myndigheter bør naturligvis ikke anbefale alle røykere å snuse, men spre mer balansert informasjon om snus. Flere undersøkelser viser at befolkningen generelt og røykere spesielt har «omfattende feiloppfatninger» om forskjellene i risiko mellom røyk og snus. Det gjelder også norske allmennleger. To av tre tror snus er mye farligere sammenliknet med røyk enn det i realiteten er.³⁵² Myndighetene tar i dag ikke ansvar for å gi folk korrekt informasjon, noe som er særlig problematisk når forskning antyder at feiloppfatningene reduserer antallet som går over

351. Lund, Karl Erik (2013). «'Tobakk-Norges' problematiske forhold til snus».

352. SIRUS (2011). «Mange leger tror bruk av snus er nesten like farlig som røyking».

fra røyk til snus.³⁵³ Det gjør at flere pådrar seg betydelige helsekostnader som kunne vært unngått om de hadde hatt korrekt informasjon. Det er et problem både for den enkelte og for samfunnet.

Mangelen på informasjon gjør også at vi ikke er i stand til å ta gode valg, og reduserer dermed vår autonomi betydelig. Det er derfor naturlig å spørre som Karl Erik Lund om hvorvidt det å tilbakeholde informasjon bør «betraktes som en form for paternalisme».³⁵⁴ Helsedirektoratet, som står for det meste av informasjonsarbeidet på dette området, behandler befolkningen som umyndig. Tanken er tilsynelatende at det er bedre å gi inntrykk av at både snus og røyk er kjempefarlig, siden det er for komplekst å kommunisere noe så vanskelig som at snus medfører en viss risiko, men likevel er betydelig mindre farlig enn røyk.

Helsedirektoratets strategi vil antakelig svekke troverdigheten til myndighetene på lengre sikt. En undersøkelse viser at færre snusbrukere enn røykere stoler på informasjonen Helsedirektoratet gir. 61,4 prosent av røykerne sier at de helt eller delvis stoler på informasjonen direktoratet gir om røyking. Kun 44 prosent av snusbrukerne stoler på informasjonen de gir om snus.³⁵⁵

En folkehelsepolitikk som tar folk på alvor, må anerkjenne at tiltak er nødvendig for å hjelpe folk til å hjelpe seg selv med å slutte med rusmidler. Det kan derfor være gunstig med en relativt høy avgift på røyk. Økonomen Ole Røgeberg har vist at de høye særavgiftene kan forsvares hvis vi antar at røykerne ønsker å korrigere for sine svakheter. Spesielt tenker han på nåtidsskjevheten, som gjør at

353. Undersøkelse utført av Ipsos MMI, henvist til i Lund (2013).

354. Lund, Karl Erik (2013). «'Tobakk-Norges' problematiske forhold til snus».

355. Lund, Karl Erik (2013).

vi verdsetter noe godt i dag mer enn noe bedre i morgen. Han konkluderer sin analyse med at: «(...) utifra teorien skulle vi da også finne en sterk støtte og forsvar for høye avgifter på tobakk hos røykerne selv.»³⁵⁶

Det er imidlertid nødvendig å avskaffe nullvisjonen og gi folk flere reelle valgmuligheter. Arbeiderpartiet må stole på at folk kan håndtere informasjon om skadeomfanget til ulike rusmidler, både lovlige og ulovlige. Blir man tatt i å villed, kan konsekvensen bli at mange får mindre tillit til politikerne.

DULTING SOM FEDMEPOLITIKK

Det er helt fornuftige gleder i livet som gjør at vi får livsstilssykdommer. Vi liker fet, salt og søt mat, og vi liker å slappe av på sofaen. Det gjør det vanskeligere å finne gode politiske virkemidler. Den enkelte trenger hjelp til å nå sine egne mål om å leve et sunt liv, men grove politiske virkemidler passer dårligere her enn på rusfeltet.

Den amerikanske jusprofessoren Cass Sunstein og økonomiprofessoren Richard Thaler har foreslått en mulig retning for en bedre politikk. De kaller den «liberal paternalisme».³⁵⁷ Siden folk påvirkes av sine omgivelser, kan politikerne påvirke omgivelsene slik at det blir enklere for folk å ta valg som er riktige for dem. Framfor å forby eller skattlegge negative valg vil de «dulte» den enkelte til å gjøre gode valg.

Siden dultepolitikken ikke innebærer å fjerne valgmuligheter eller begrense valg, er den fortsatt i tråd med Mills

356. Røgeberg, Ole (2007). «Særaggifter, reguleringer og usunt konsum».

357. Thaler, Richard og Cass Sunstein (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*.

ønske om å la hver enkelt få gjøre som den selv vil. Men politikken går også lenger ved å bruke innsikt i menneskets psykologi til å dulte oss i den retningen som er mer i tråd med planleggeren i oss. Den vil dermed kunne styrke vår autonomi.

Et eksempel på dultepolitikk er å omrokere på frukt og grønt og sjokoladen i butikken. I Norge har vi allerede vedtatt at røyk og snus skal stå i nøytrale skap for å hindre impuls kjøp av sigaretter. Man kan tenke seg liknende, men mindre drastiske tiltak med sjokolade og andre søtsaker. I små eksperimenter har slike intervensjoner vist seg å ha positiv effekt. I Danmark plasserte de grønne fottrinn i retning av frukten i kantina på et universitet. Etter seks uker hadde fruktsalget gått opp med 100 prosent. I et annet eksperiment gjorde forskerne frukten mer tilgjengelig og mer delikat. Salget økte med 140 prosent.³⁵⁸

Dultetiltak fungerer antakelig så godt fordi de virker på flere nivåer.³⁵⁹ De påvirker vår underbevissthet fordi vi bokstavelig talt følger i andres fotspor. De påvirker også vår bevissthet. De konfronterer oss med muligheten til å ta gode valg: «Nå som jeg først står her med frukten i hånden, kan jeg like godt kjøpe den.»

Folkehelsemeldingen foreslo et annet dultetiltak, nemlig å gå i dialog med serveringsnæringen om å merke energinivået i maten på menyen. Det skal stå hvor mange kilokalorier maten inneholder, og fordelingen av næringsstoffer som karbohydrater, fett og proteiner. Om informasjonen kommer tydelig fram, er tanken at vi helt av oss

358. Cooper, Leigh og Manuel Conesa (2013). «A fruitful nudge towards a healthy diet».

359. Kahneman, Daniel (2011). *Thinking, fast and slow*.

selv vil ta mer hensyn til matens helsedimensjon.³⁶⁰ Studier tyder likevel på at effekten av et slikt tiltak er begrenset. At vi får informasjon, gjør ikke nødvendigvis at vi endrer atferd.³⁶¹

Et mer effektivt virkemiddel er å stille kjøper overfor et valg om å kutte en gitt mengde kalorier ved å halvere tilbehøret.³⁶² Når vi blir tvunget til å vurdere et annet alternativ, er vi mer tilbøyelige til å velge det som er best for oss.

Det er bare kreativiteten som setter grenser for hvilken form slike dultetiltak kan ta. Tiltakene må imidlertid tilfredsstillende noen kriterier. De må være i tråd med planleggeren i oss slik at de styrker og ikke svekker vår autonomi. Tiltaket må være effektivt, og fordelene må være større enn ulempene. Myndighetene må også ta hensyn til et bredt sett av kriterier. Det er altfor lett å se seg blind på store tall om antall røykere eller hvor utbredt fedme er. Like viktig må det være at politikken øker tilfredsheten til dem som treffes av tiltaket, og at de føler økt kontroll over eget liv.

Politikkutformingen må kobles tettere på forskning. Det holder ikke å identifisere en utfordring, innføre et tiltak og evaluere det i etterkant. Det er vanskelig å slå fast om tiltaket faktisk har hatt effekt, fordi det er så mange andre forhold som spiller inn. Da lærer vi ingenting.

Tiltakene på folkehelseområdet må i stedet utformes slik at vi faktisk kan måle virkningene av et tiltak. Det er blitt stadig mer populært med såkalte pilotstudier. For

360. Burton, Scot m.fl. (2006). «Attacking the obesity epidemic: The potential health benefits of providing nutrition information in restaurants».

361. Davies, Leonard (2011). «Obesity, calorie labelling and behavioural economics».

362. Schwartz, Janet m.fl. (2012). «Inviting Consumers To Downsize Fast-Food Portions Significantly Reduces Calorie Consumption».

eksempel innførte man forsøk med stemmerett for 16-åringene i noen kommuner. Det gjør evaluering mulig, om enn vanskelig. Derfor er det nødvendig å integrere vitenskapsfolk tettere i utformingen av de konkrete tiltakene. Både i USA og Storbritannia har de nå egne «nudge units» – «dulteenheter» – som utformer politikk som hjelper folk til å ta bedre valg.

I arbeidet med å utvikle tiltak må man utføre flere små forsøk, såkalte randomiserte, kontrollerte studier. Det er den beste måten å finne ut om nye legemidler faktisk virker. Det kan også brukes til å studere om dultetiltak er så gode at de bør gjennomføres overalt. Det er en treg og omstendelig prosedyre, men kan gi store gevinster hvis vi anlegger et langsiktig perspektiv.³⁶³

FRA DULTING TIL DYTTING

Liberale paternalistiske tiltak er gunstige fordi de ikke fratrar den enkelte myndighet over eget liv. Det kan likevel være gunstig å få folk til å spise sunnere ved å gå fra dulting til dytting og bruke hardere tiltak. Å endre på sukkeravgiften slik at den når helseformål, slik man gjør med avgiften på tobakk, vil være spesielt positivt. Det er flere grunner til at en sukkeravgift kan legitimeres. Kroppen vår trenger ikke sukker, og å vri kostholdet vekk fra sukker kan gi store helsemessige gevinster. Alle ønsker god helse. Det er sannsynlig at de fleste vil akseptere en avgift om det gjør at de tar valg som er mer i tråd med det målet.

En formyndersk avgift kan også være på sin plass fordi det er vanskelig for folk å håndtere all den forvirrende helseinformasjonen. En spesiell utfordring med sukker er

363. Oullier, Olivier (2013). «Behavioral insights are vital to policy-making».

at den ofte er skjult i det som markedsføres som sunne alternativer, som ulike «lettprodukter». Yoghurt med bare 0,1 prosent fett appellerer til den sunne planleggeren i oss, men opplyser ikke om de høye sukkerverdiene. Appelsinjuicen skryter av høye C-vitaminsnivåer, men avslører ikke at den har like mye sukker og er like skadelig for tennene som brus. Vi får derfor i oss mer sukker enn vi egentlig tror, og vi tar ikke rasjonelle valg når det gjelder mengden sukker vi får i oss.

En videre grunn til å vurdere en avgift er at sukker er avhengighetsskapende. Om en avgift dytter oss vekk fra sukkerholdige varer, kan det være legitimt fordi vi ved nærmere refleksjon ville ønske nettopp en slik endring i kostholdet.

Vi har allerede tre sukkeravgifter. En særavgift for sukker- og sjokoladevarer, en ren sukkeravgift og en avgift på alkoholfrie drikkevarer.³⁶⁴ Problemet er at sukkeravgiftene bare til dels har hatt som mål å dytte folk til å kjøpe sunnere varer. I stedet har de vært begrunnet ut fra et behov for ekstra penger i statskassen.³⁶⁵ Gjennomføringen er svært inkonsekvent, noe som kan svekke tilliten til avgiftene. Marengs, med 75 gram sukker per 100 gram, er for eksempel ikke berørt fordi den forstås som kake. Heller ikke marsipangrisen, med 56 gram sukker per 100 gram, er berørt siden den er formet som en figur. Derimot rammes sukkerfri tyggegummi, pastiller og brus av avgiftene.

Avgiften på sukkerfri brus er spesielt problematisk siden overgangen fra vanlig brus til sukkerfri brus har stått for nesten 14 kilo reduksjon i sukkerinntaket per person

364. Finansdepartementet (2014). «Avgiftssatser 2014».

365. NOU 2007: 8. *En vurdering av særavgiftene*.

siden 1999, fra 44 til 30 kg.³⁶⁶ I dag er det knapt prisforskjell på drikke med og uten sukker, og man betaler nesten tre kroner per liter i «sukkeravgift» for å kjøpe vann med smak. En åpenbar løsning vil være å fjerne avgiftene på sukkerfrie varer. Det vil være et positivt tiltak som gir den enkelte mer valgfrihet, samtidig som det kan gjøre at noen prioriterer det litt billigere sukkerfrie alternativet. Det vil også kunne gi produsentene et insentiv til å produsere flere varer uten sukker.

Man kan i tillegg vurdere en ny sukkeravgift. Den kan ta ulike former. Det enkleste er å innføre en avgift på sukker i drikkevarer. Foreliggende studier tyder på at en skatt på sukkerbrus vil ha positive helseeffekter. En forskningsgjennomgang viser at en økning i prisen på 10 prosent reduserer forbruket av sukkerbrus med 9,3 prosent.³⁶⁷ En studie i det prestisjetunge *British Medical Journal* i 2013 anslo at en sukkeravgift på 20 prosent ville gi 180 000 færre med fedme og 285 000 færre overvektige i Storbritannia, og effekten ble anslått til å være størst hos unge.³⁶⁸

Det er heller ikke nødvendig å gi regningen for sukkeravgiften direkte til forbrukerne. Økonomene Zhen Miao, Helen Jensen og John Beghin viser i en studie at den mest effektive måten å få til en reduksjon i bruken av sukker på er å la bedriftene bære sukkeravgiften.³⁶⁹ Søtningen utgjør kun mellom to og fire prosent av kostnaden ved å produ-

366. Helsedirektoratet (2012). *Utviklingen i norsk kosthold 2012 – Kortversjon*.

367. Eyles, Helen m.fl. (2012). «Food Pricing Strategies, Population Diets, and Non-Communicable Disease: A Systematic Review of Simulation Studies».

368. Briggs, Adam m.fl. (2013). «Overall and income specific effect on prevalence of overweight and obesity of 20% sugar sweetened drink tax in UK: econometric and comparative risk assessment modelling study».

369. Miao, Zhen m.fl. (2012). «Taxing Sweets: Sweetener Input Tax Or Final Consumption Tax?»

sere brus. Det finnes mange substitutter for sukker som er lett tilgjengelige. Og til tross for mange grundige studier av helsefarene ved kunstig søtningsmiddel er det ingen som har kunnet påvise at det er farlig.³⁷⁰ Om politikken kan vri kostnadsstrukturen til produsentene, kan det ha positive effekter uten at folk berøres i så stor grad.

Et mer radikalt alternativ er en avgift som justeres etter innholdet av sukker i alle matvarer. Den kan erstatte den vilkårlige avgiften vi har i dag. Bryggeri- og drikkevareforeningen har gått inn for en generell sukkeravgift i lang tid. Det ble også foreslått av særavgiftsutvalget som leverte sin rapport i 2007.³⁷¹

Et problem med ytterligere avgifter er at de, slik som tobakksavgiften, blir en dobbeltstraff for dem som ikke greier å holde seg unna. Ikke bare får de helseproblemer som følge av kostholdet, men de må også betale en ekstra skatt. I likhet med avgift på tobakk kan den likevel legitimeres hvis den gjør at folk tar bedre valg når de er i butikken eller på restaurant. Så lenge sukkeravgiften ikke blir veldig høy, vil det først og fremst fungere som signaler til oss. Den vil dermed ikke være noen stor inngripen i folks makt over sitt eget liv.

En nødvendig forutsetning for å innføre sukkeravgift er at det finnes gode alternativer til sukker. For eksempel er det lite trolig at folk vil erstatte sjokoladen med et eple om sjokoladen blir noen kroner dyrere. Derimot kan det tenkes at flere vil drikke sukkerfri brus eller velge sukkerfrie matvarer om de koster vesentlig mindre enn matvarene med sukker i. Spesielt gjelder det unge, som er mer følsomme for pris enn voksne.

370. EFSA (2013). «Aspartame».

371. NOU 2007: 8. *En vurdering av særavgiftene*.

En sukkeravgift er formyndersk, men trolig i tråd med planleggeren hos mange. For mange vil den ikke svekke, men styrke deres autonomi.

TO PRINSIPPER FOR NY POLITIKK

I arbeidet med å utforme politikk for folkehelsa må vi se at mennesker ikke nødvendigvis tar selvbestemte valg om egen helse. Mennesker er feilbarlige. Men at vi ikke alltid tar valg som er i tråd med det vi egentlig ønsker, gir ikke politikerne blankofullmakt til å forsøke å løse de kollektive utfordringene.

Arbeiderpartiets tobakkspolitikk viser at politikk kan gjøre mer skade enn gagn.

For en moderne folkehelsepolitikk er to ting særlig viktige. Det første er at man må være sensitiv for formynderpolitikk som stigmatiserer dem man vil hjelpe. En folkehelseutfordring er summen av mange menneskers individuelle utfordringer. Urovekkende statistikker må ikke stå i veien for å se at det er den enkelte personen som skal hjelpes til å ta gode valg. Virkemidlene må være i tråd med det den som mottar hjelpen, selv mener er ønskelig.

Det andre som er viktig, er å huske at alle politiske tiltak er usikre. Det er helt nødvendig å basere seg på den best tilgjengelige forskningen. Men selv ikke det gir garantier for at politikken vil virke som forventet. Det er derfor nødvendig å koble forskningen tettere på politikkutformingen og evaluere politikken ut fra et bredere sett av kriterier enn man gjør i dag.

En sukkeravgift kan først prøves i noen kommuner. Skolemat kan være et prøveprosjekt i noen skolekretser og klasserom. Slike eksperimenter bør ikke forbeholdes

folkehelsepolitikken. Det er ikke så lett å eksperimentere med nye pensjonssystemer. Men en ny, positiv arbeidslinjepolitikk kan testes ut i noen kommuner. Det samme kan friere skolevalg.

Politikken må ta forskningen aktivt i bruk om vi skal lære mer om hva som virker. Skal Arbeiderpartiet utvikle framtidens politikk, må partiet være på lag med kunnskapen og sette enkeltmennesket i sentrum.