

Månadens tema

Ät rätt mat och värna miljön

Innehåll

Ledaren

- Välj mat med omsorg
- Gör miljösmarta val
- Vetenskaplig grund för mat och hälsa
- Därför är det bra med nordisk mat
- Nyttiga fetter i nordiska livsmedel
- Vegetariskt är både nyttigt, smakrikt och hållbart
- Är ekologisk mat mer hälsosamt?
- Ekologisk odling och produktion
- Ät mindre men bättre kött
- Få i dig protein på rätt sätt

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHÅLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING

Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.



Det är inte bara våra kroppar som påverkas av det vi äter. Även vår miljö berörs, då maten står för en tredjedel av hushållens konsumtionsbaserade växthusgasutsläpp. Genom att lägga om våra kostvanor, kan vi både köpa och äta mer klimatsmart, utan att det behöver vara krångligt eller dyrt.

Ett sätt att ändra våra matvanor på är att äta mer växtbaserat med större mängd grönsaker och välja varor som ställer höga krav på miljö- och djuromsorg. Slutar vi samtidigt att slänga ätbar mat och minska vår köttkonsumtion, har vi nått en bra bit på väg.

Med stöd av forskning har perspektivet vidgats från att ha handlat om enskilda näringsämnen till vilken mat vi äter, livsmedelsgrupper, kostmönster och hållbarhet. Enligt de nya nordiska näringsrekommendationerna från 2023, bör vi äta mer växtbaserat och gärna mycket fisk (speciellt fet fisk), då det är bra för både hälsan och miljön.

Precis som utländska maträtter blivit en självklar del av den svenska matkulturen kan den mat och de livsmedel, som vi odlar och livnär oss på här i Norden i generationer, ta större plats i vardagen. Nordisk mat ska kunna mäta sig både vad gäller smak som etiska, miljömässiga och inte minst näringsmässiga aspekter.

I likhet med medelhavsmaten innehåller nordiska livsmedel massor av nyttiga fetter. Omega-3 och Omega-6 är de allra viktigaste fleromättade fetterna för kroppen. Vi kan dock inte tillverka dem själva. Därför är det viktigt att vi får i oss dem via maten. Feta fiskar och vegetabiliska oljor ger oss det vi behöver.

Många väljer att äta vegetarisk mat av olika anledningar. Miljö- och hälsoskäl tillhör det vanligaste men även etiska eller religiösa skäl förekommer. För att få i sig all näring behövs dock vissa baskunskaper om vilka livsmedel som tillgodoser dessa behov.

I vanlig odling får man använda vissa bekämpningsmedel under strikta regler för att kontrollera skadegörare. Att äta frukter, bär eller grönsaker från dessa odlingar är i normala fall inget problem även om rester av bekämpningsmedel ibland kan finnas kvar. Både konventionellt och ekologiskt odlad mat kontrolleras inom strikta regler för vad maten får innehålla. Mat som inte är säker att äta, får inte säljas.

Eftersom kött är det livsmedel som påverkar klimatet mest är det bra att begränsa intaget och välja bättre alternativ. Även om köttet är en viktig källa till järn och protein behöver vi inte äta så mycket som vi gör idag. Tvärtom är det bra att dra ner på rött kött och charkprodukter eftersom det kan minska risken för vissa cancerformer.

Trevlig läsning!

Susanne Colliander





Välj mat med omsorg

2

Ser vi över våra matvanor på ett klimatsmart sätt bidrar vi till både bättre miljö och klimat samtidigt som vi investerar i vår egen hälsa.

Ett sätt att välja mat med omsorg är att fokusera på att äta mer växtbaserat, välja närproducerat och i säsong, minska matsvinnet och handla certifierade och miljömärkta råvaror.

Välj svensk eller nordisk mat

Genom att välja svensk mat ställer vi höga krav på produktionen och bidrar till svenska mervärden som t ex öppna landskap, en levande landsbygd, biologisk mångfald och en låg grad av antibiotikaanvändning.

Gör t ex så här:

- Läs på förpackningen varifrån livsmedlet kommer. Vissa livsmedel ska alltid ursprungsmärkas medan andra ursprungsmärks om risken finns för att bli vilseledd. Samtidigt ökar möjligheterna att påverka regelverk och livsmedelskedja.

Sluta slänga bra mat

Att minska matsvinnet är ett enormt viktigt steg för att uppnå en hållbar matkon-

sumtion där maten räcker till hela världens befolkning och jordens resurser används mer effektivt. Enligt flera källor genererar kasserad mat från svenska hushåll upp till 500 000 ton växthusgaser per år, vilket motsvarar ungefär lika mycket som 200 000 bilar släpper ut.

Gör t ex så här:

- Planera matinköpen och överhandla inte.
- Ät upp maten i tid och håll koll på resterande mat så att den inte blir gammal.
- Ta hand om matrester. Låt näsan avgöra om maten är ätbar, istället för att bara titta på bäst före-datum, och frys in mat som kan bli dålig.

Använd certifieringar för att ta hänsyn till natur och miljö

Att välja miljömedveten och etiskt producerad mat bidrar till att fler producenter kan ta hänsyn till natur, miljö och sociala förhållanden. För att få guidning finns det olika certifieringar beroende på vilken vara och vilka krav de ställer.

Forts nästa sida >

Gör miljösmarta val:

- Välj miljömärkt mat, som till exempel KRAV, MSC eller EU-lövet. Det bidrar till att fler produkter och tjänster tar hänsyn till natur och miljö.
- Välj Fair-Trade som garanterar goda arbetsförhållanden och rättvisa löner för arbetarna.
- Välj växtbaserat matfett - inte palmolja som bidrar till skövling av regnskogen.
- Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk.
- Välj svenska matgryn, som t ex matvete, kvarngryn eller mathavre istället för ris.
- Välj frukt och grönt som tål att lagras, som t ex grova grönsaker, och välj känsliga frukter och grönsaker efter säsong.
- Dra ner på tomma kalorier som fikabröd, läsk och godis. De påverkar miljön negativt utan att bidra med så mycket näring.
- Tänk på att låga priser ofta är sammankopplade med sämre produktions- och arbetsförhållanden.



NNR 2023: Vetenskaplig grund för mat och hälsa

Sedan 1980 enas regelbundet de nordiska länderna om en vetenskaplig grund för vad vi behöver äta för att må bra utan att belasta miljö och klimat i onödan.

Denna grund kallas för *nordiska näringsrekommendationer*, NNR 2023, och är den mest aktuella och heltäckande sammanställningen av forskning om mat och hälsa. Rekommendationerna används bland annat som underlag för att ta fram kostråd i de nordiska länderna.

I juni 2023 kom den sjätte upplagan av de nordiska näringsrekommendationerna som ersatte de föregående från år 2012. I den beskrivs matvanor som är bra för vår hälsa på både kort och lång sikt. Dessutom finns rekommendationer om hur mycket energi och näringsämnen vår kropp behöver. Dessa ska dock inte förväxlas med kostråd.

NNR 2023 undersöker hälsoeffekterna av 36 näringsämnen och 15 livsmedelsgrupper. Man förordar en huvudsakligen växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn. NNR 2023 rekommenderar vidare ett stort intag av fisk och nöter, ett måttligt intag av mjölkprodukter med låg fetthalt, en begränsad mängd rött och vitt kött och ett minimalt intag av processat kött, alkohol och processade livsmedel med höga halter av fett, salt och socker. ●

Källa: www.norden.org/sv/news/mindre-kott-mer-vaxtbaserat-har-kommer-de-nordiska-naringsrekommendationerna-2023; www.hjart-lungfonden.se/halsa/goda-vanor/mat/.



< Forts från föreg. sida

Välj mat med omsorg

Samband mellan kost och hälsa

Med stöd av forskning har kunskapen om sambanden mellan kost och hälsa ökat. Samtidigt har perspektivet vidgats från att ha handlat om enskilda näringsämnen till vilken mat vi äter, livsmedelsgrupper, kostmönster och hållbarhet.

Enligt de nya nordiska näringsrekommendationerna bör vi äta mer växtbaserat och mindre rött kött. Gärna mycket fisk (speciellt fet fisk), då det är bra för både hälsan och miljön. Vi rekommenderas dessutom att äta mer av baljväxter, fullkorn, grönsaker, frukt och bär enligt nedan;

Välj baljväxter, gärna svenskodlat

Baljväxter är något av det mest klimatsmarta vi kan äta. Svenskodlat bidrar dessutom till lägre utsläpp och mindre påverkan på den biologiska mångfalden.

Fullkorn är ett bra val

Fullkorn är nyttigt och bra för miljön. Rekommendationen är att äta minst 90 gram fullkorn varje dag.

Ät frukt och grönsaker efter säsong

Rekommendationen är att vi ska äta mellan 500-800 gram av frukt och grönsaker varje dag.

Välj miljömärkt och ät mycket fisk

Fisk är bra för både hälsan och miljön. Enligt rekommendationerna bör vi äta

300-450 gram fisk i veckan, varav minst 200 gram fet fisk som t ex lax och makrill.

Ät mindre rött kött

Av hälsoskäl rekommenderas vi att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan. För miljöns skull är det dessutom bra att äta mindre än så. Processat rött kött, som skinka och salami, bör vi äta sparsamt av.

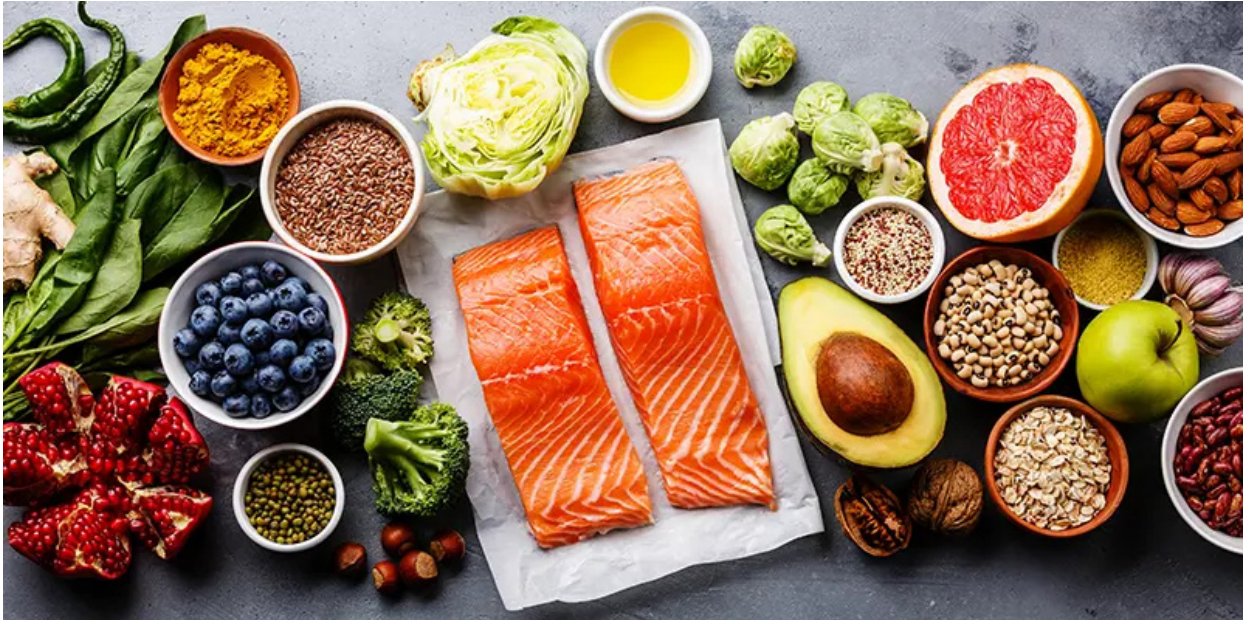
Höj intaget av näringsämnen

Vi rekommenderas nu ha ett högre intag av näringsämnena vitamin E, vitamin B6, folat, vitamin B12, vitamin C, järn, jod, kalcium, zink och selen. Dessa får vi i oss genom att äta en varierad kost.

Minska på alkohol och socker

Vi bör helst undvika eller begränsa intaget av alkohol eftersom det inte finns några hälsofördelar av alkohol. Om vi ändå väljer att dricka alkohol bör vi hålla intaget på en låg nivå. Tillsatt socker bör begränsas men det sätts samtidigt en maxgräns på 10 procent av den dagliga energin. ●

Källa: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/naringsrekommendationer; www.svd.se/a/P4Xp65/sa-bor-du-ata-enligt-de-nya-kostraden; <https://atbart.org/foreningsinformation/>; kampanjen Stoppa matsvinnet.



Därför är det bra med nordisk mat

Nordisk mat är både god, hälsosam och minskar matens miljöpåverkan. Den liknar medelhavskosten på många sätt men anpassar vad vi lägger på tallriken till nordiska förutsättningar. Fokus ligger på smakfull mat som innehåller fler kalorier från växtriket och färre från kött, samt mer mat från sjöar, hav och det vilda.

Svensk matkultur har under årens lopp påverkats av och integrerats med andra matkulturer. Det har lett till en rikare och mer varierad matupplevelse.

Mat från hela världen på våra bord

Utländska maträtter och matvanor har blivit en självklar del av den svenska matkulturen och vi ser ofta inslag av exempelvis italienska, franska, mexikanska och turkiska rätter i vårt dagliga matintag.

Pizzan gjorde storartad entré i slutet av 60-talet och idag finns knappast en svensk by utan minst en pizzeria. 1990 valdes wokpannan till årets julklapp och det asiatiska köket blev en het trend. Sedan dess har medelhavsmenyer, indiskt, japanskt

och österländskt tagit plats i de flesta av våra hem.

Nordiska arvet gör inträde

Vi har under en lång tid varit så upptagna av mat från andra länder att vi glömde ta hand om vårt eget arv. Därför blev nordisk mat spännande att upptäcka. Vi ville återupptäcka och uppskatta det som hela tiden funnits här hos oss, i jorden i våra egna marker och trädgårdar.

Därför jobbar många idag för att den mat och de livsmedel, som vi odlar och livnär oss på här i Norden i generationer, ska få ta större plats i rampluset. Nordisk mat ska kunna jämföras med annan mat både

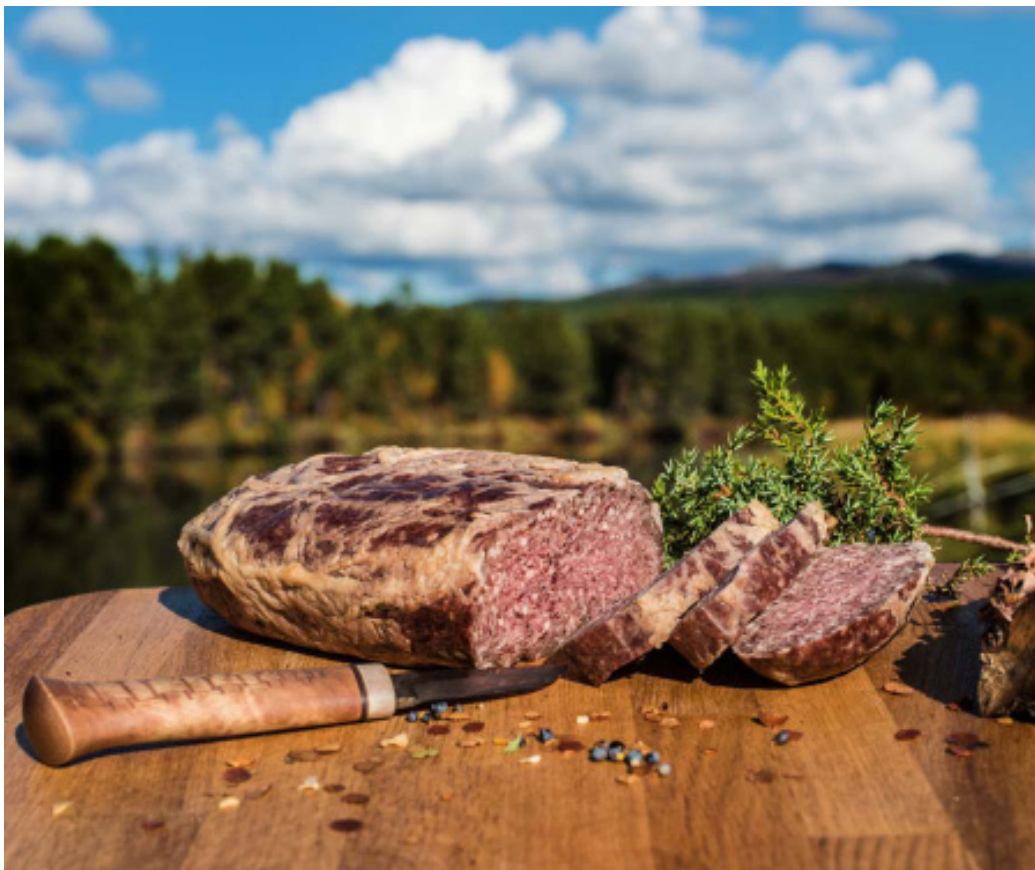
vad gäller smak som etiska, miljömässiga och inte minst näringsmässiga aspekter.

Medelhavsmat i nordisk anda

När nordisk medelhavsmat tillagas här i Sverige byter man ut vissa ingredienser mot motsvarande nordiska alternativ. Olivolja byts ut mot rapsolja, vattenmelon mot äpplen, pasta mot mathavre osv.

Kryddor och smaksättare som kan användas är fänkål, dill, pepparrot och mellansmål kan bestå av blåbär, nötter, plommon, äpplen och päron. Huvudrätterna kan utgöras av sill, kyckling eller lax och till frukost kan man äta korngröt och rågbröd.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Därför är det bra med nordisk mat

Närodlad med säregna smaker

Livsmedel som räknas till nordiska köket ska trivas i det nordiska klimatet och kunna erbjuda säregna smaker. Bär, kål, rotgrönsaker, ärtor, bönor, potatis och kryddor kan bidra med kraftfulla smaker och färger till maten. Det finns även en lång tradition i Norden av att odla och äta dessa grödor och de är anpassade till vårt växtodlingsklimat.

När kött ersätts med baljväxter, minskar fettmängden i maten. Smaken kompenseras med färska kryddor, vilda växter och svamp m m. Det gör måltiden till en lustfylld upplevelse. Viltkött och växter från det vilda spelar också en viktig roll i nordisk kost, eftersom dessa bidrar med mångfald och lokal variation, samt gör maten originell.

Mat från sjö och hav

Fisk och skaldjur, men också tång, är viktiga komponenter i nordisk kost. I dessa livsmedel finns många hälsofrämjande ämnen som bland annat omega-3-fettsyror, D-vitamin, jod och selen.

Vilt har många fördelar

Det finns en stor potential att äta mer från det vilda i Norden dvs av växter som inte är planterade eller av djur som lever fritt. En viktig anledning är att det vilda inte kräver något underhåll och finns nära till hands för många av oss som bor i Norden. Många vilda växter som t ex bär, svampar och kirskaål är dessutom väldigt nyttiga då de innehåller större andel vitaminer, mineraler och omega-3-fettsyror än konventionellt odlade vegetabilier.

Att äta kött från djur som lever fritt har många fördelar rent hälsomässigt jämfört med uppfödda djur dvs boskapsdjur. Naturbeteskött och kött från vilda djur, innehåller mindre fett och har en hälsosammare fettsyresammansättning med större andel fleromättat fett än boskapsdjur som inte har tillgång till sådant bete. Andelen omega-3-fettsyror har också visat sig vara högre hos vilda än tama djur. ●

Källa: www.lantmannen.se/bra-mat/halsa/nordisk-kost/; Jönsson H. Svensk måltidskultur. Förlag Carlsson. 2020.



Nyttiga fetter i nordiska livsmedel

6

För att kroppen ska kunna bygga och reparera celler, behövs fleromättade fetter. Omega-3 och Omega-6 är de allra viktigaste fleromättade fetterna för kroppen – men vi kan inte tillverka dem själva. Därför är det viktigt att vi får i oss dem via maten. Feta fiskar och vegetabiliska oljor ger oss dessa fetter.

Omega-3 och 6 är fleromättade fetter som behövs för att bygga och reparera celler i kroppen. De skyddar oss mot sjukdomar och spelar en viktig roll för kroppens immunförsvar, njurar och blodtryck.

Skillnaden mellan Omega-3 och Omega-6 är att de kommer från två olika familjer av fleromättade fetter. Men båda fetterna samspelar och det är därför viktigt att man får i sig lagom mängd av båda.

Viktiga för hjärta och kärl

Förutom att bygga och reparera celler kan Omega-3 och Omega-6 minska risken för sjukdomar i hjärta och kärl. Just Omega-3 minskar blodets levringsförmåga och sänker därmed risken för blodpropp. De båda fettsyrefamiljerna påverkar också regleringen av blodtrycket, njurnas funktion och vårt immunförsvar.

Det är viktigt att vi får i oss båda av dessa fettsyror, i lagom mängd, då de samspelar och påverkar oss på olika sätt. I många fall dämpar Omega-3 effekterna av Omega-6, när det till exempel gäller blodets levringsförmåga och immunförsvaret.

Finns ofta tillsammans i livsmedel

Omega-3 och Omega-6 finns ofta tillsammans i ett och samma livsmedel. Det är dock vanligare med Omega-6 än Omega-3 i maten och därför blir det enklare att få i sig mer av just Omega-6. Om denna skillnad kan medföra en ökad risk, har diskuterats men Livsmedelsverket menar att det snarare är det totala intaget av Omega-3 och Omega-6 som är avgörande.

Genom att äta varierat och välja fet fisk ett par gånger i veckan, får vi i oss både Omega-3 och Omega-6. För personer som inte äter fisk, till exempel vegetarianer och fiskallergiker, är det viktigt att i stället få i sig omega-3-fett från till exempel rapsolja.

Fem till tio procent av den energi vi får i oss från maten bör komma från fleromättade fetter, varav ungefär en procentenhet från Omega-3. Det motsvarar ungefär 2,5 till 3 gram omega-3-fett per dag. Det är lika mycket Omega-3 som det finns i en portion lax eller 1-2 matskedar rapsolja. ●

Källa: www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer-foldrar/vad-ar-nyttigt-och-onyttigt-fett.pdf

Här finns fleromättat fett

Omega-3

- Lax
- Makrill
- Sill
- Sardiner
- Vissa alger
- Rapsolja
- Matfetter gjorda på rapsolja
- Linfrö
- Valnötter.

Omega-6

- Majsolja
- Solrosolja
- Sojaolja
- Sesamfrö
- Sesamfröolja
- Rapsolja



Vegetariskt är både nyttigt, smakrikt och hållbart

7

Människor väljer vegetarisk mat av olika anledningar. En del av hänsyn till miljö eller hälsa, andra av etiska eller religiösa skäl. Sedan finns det ju de som helt enkelt tycker att det smakar bättre med vegetariskt.

Vissa kallar sig för vegetarianer men väljer att äta mat från djurriket ibland, eller bara några utvalda livsmedel, som till exempel fisk eller kyckling. Det är inte heller ovanligt att många vegetarianer äter mjölkprodukter och kanske även ägg. Andra avstår helt och hållet från mat från djurriket. Gemensamt för alla varianter är att deras baskost utgörs av mat från växtriket.

Olika varianter av vegetarisk mat

Skälen till att välja bort kött och annan mat från djurriket varierar. Här är några av de vanligaste veganska varianterna:

- *Vegansk mat* innehåller enbart livsmedel från växtriket.
- *Vegetarisk, också kallad laktovegetarisk*, innehåller även mjölk, yoghurt och smör.
- *Lakto-ovo-vegetarisk mat* innehåller även mjölk och ägg.

En annan vanlig variant är att äta lakto-ovo-vegetariskt, men även inkludera fisk.

Flexitarian är veganer eller vegetarianer om de ibland gör undantag för exempelvis fågel, vilt eller annat kött.

Livsmedel som ger näring

Det är inte svårt att vara vegetarian om man bara har vissa baskunskaper om var näringen finns. Här ger vi tips på några livsmedel som ger tillräckligt med näring:

Baljväxter, som bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter.

Fullkornsprodukter, till exempel havregryn, korngryn, råris, fullkornsbröd och/eller fullkornspasta.

Grönsaker och rotfrukter.

Frukt och bär.

Lättmjölk och magra mejeriprodukter - eller berikade vegetabiliska produkter.

Rapsolja och rapsoljebaserade matfetter.

Klimatsmart och hälsosamt

75 procent av utsläppen av växthusgaser från maten som konsumeras i Sverige kommer från kött- och mejeriprodukter. Forskningen visar att det inte räcker med tekniska förbättringar. Vi behöver minska vår konsumtion av kött med cirka 40 % dvs till 1990 års nivå. En minskning av köttkonsumtionen skulle även kunna innebära hälsofördelar, i samklang med de nordiska rekommendationerna för livsmedel. I enlighet med det rekommenderar livsmedelsverket oss vuxna att äta max 350 gram tillagat kött i veckan. ●

Källa: klimat2030.se/fokusomraden/klimatsmart-och-halsosam-mat/; www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegetarisk-mat-for-vuxna



Är ekologisk mat mer hälsosamt?

Många äter ekologisk mat för hälsans skull men enligt SLU, Statens lantbruksuniversitet, är det bara några få studier som pekar på positiva hälsoeffekter jämfört med konventionell mat. Slutsatserna är än så länge osäkra och andra aspekter av kosten verkar spela större roll.

Det finns en allmän uppfattning om att ekologisk mat är säkrare att äta, då man i den vanliga konventionella, kan hitta rester av kemikalier och bekämpningsmedel. I vanlig odling är det tillåtet att använda bekämpningsmedel om det finns behov av det för att kontrollera skadegörare. Det gäller både syntetiskt framställda kemiska ämnen och biologiska bekämpningsmedel, som till exempel bakterier och svampar. I normala fall är det dock inte farligt för hälsan att äta frukter, bär eller grönsaker från dessa odlingar. Det gäller även om det ibland kan finnas små mängder av bekämpningsmedel i dem. Både konventionellt och ekologiskt odlad mat kontrolleras inom strikta regler för vad maten får innehålla. Mat som inte är säker att äta, får inte säljas.

Är det nyttigare med ekomat?

Många konsumenter tror också att ekologisk mat innehåller mer vitaminer och mineraler än vad konventionellt producerad mat gör. Men faktum är att det i det stora hela inte är någon större skillnad. Det behövs fler undersökningar för att se eventuella skillnader.

Däremot varierar näringsinnehållet inom grupperna relativt mycket, bland annat beroende på art, jordmån, bevattning,

skördemetod, lagringsmiljö efter skörd med mera.

Det som tydligt skiljer den ekologiska maten från den konventionella, är de betydligt lägre halterna av bekämpningsmedelsrester. I konventionell mat håller sig dock resthalterna nästan alltid under gällande gränsvärden. Utbredningen av resthalter beror även på livsmedlet. I exempelvis spannmål, baljväxter och rotgrönsaker är resthalter ovanliga även för svenskproducerade konventionella produkter, medan resthalter är vanliga för många frukter. Speciellt för importerade.

Ekomat bättre för miljön

Ekologiskt odlad mat påverkar miljön mindre än konventionell mat, visar en studie där odlingssystemen har jämförts. Ekologisk odling har t ex mindre negativ påverkan på bland annat klimatet, resursanvändning, ozonnedbrytning, vatten- och energiförbrukning samt spridning av miljö- och hälsoskadliga ämnen. ●

Källa: www.bramiljoval.se/artiklar/ekologiskt-ar-ett-bättre-val-for-miljon/; www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/ekologisk-mat/; www.forskning.se/2018/12/12/ekologisk-mat-ar-samre-for-klimatet/

Ekologisk odling och produktion

Ekologisk odling och produktion innebär att man brukar jorden och producerar livsmedel på ett sätt som tar hänsyn till miljön och djurens välbefinnande samtidigt som man följer specifika regelverk. Det är en helhetssyn där man strävar efter att minska miljöpåverkan och främja biologisk mångfald.

- I ekologisk livsmedelsproduktion används *inte* konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel. Vissa naturligt förekommande ämnen kan nyttjas som bekämpningsmedel, som t ex spinosad, pyretriner och svavel.

- Fodret till djuren ska vara ekologiskt och till största delen odlad på den egna gården. Viktigt är att djuren får vara utomhus, för att bland annat få utlopp för sina naturliga beteenden.

- Läkemedel för djur, som antibiotika, ska användas med stor försiktighet. Om ett djur behandlas med läkemedel förlängs karenstiden innan djuret får slaktas.

- Man får inte använda genetiskt modifierade organismer. Bestrålning är inte heller tillåten. Ett fåtal tillsatser är tillåtna. ●

Källa: <https://jordbruksverket.se/jordbruket-miljon-och-klimatet/ekologisk-produktion>



Ät mindre och bättre kött

Kött är det livsmedel som påverkar klimatet mest. Genom att äta mindre kött och välja mer ekologiskt minskar matens klimatpåverkan samtidigt som naturens möjlighet att klara av klimatförändringarna ökar. Även om köttet är en viktig källa till järn och protein, behöver vi inte äta så mycket kött som vi gör idag. Tvärtom är det bra att dra ner på rött kött och charkprodukter eftersom det kan minska risken för vissa cancerformer. Därför behöver vi äta mindre kött och välja det kött vi äter med omsorg.

Idag äter vi i Sverige för mycket kött. Det är varken bra för hälsan eller miljömässigt hållbart. Vi borde äta mer vegetarisk och vegansk mat för att bidra till en bättre miljö, eftersom köttproduktionen orsakar stora utsläpp av växthusgaser.

Ha fokus på mängden, köttkvalitet och alternativen

För hälsan är det bra att dra ner på rött kött och chark. Med rött kött menas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Äter vi mindre än 500 gram i veckan (motsvarar 600–750 gram rött kött) minskar risken för tjock- och ändtarmscancer.

Ovanstående gäller särskilt om vi drar ner på charkprodukterna (som t ex korv, skin-ka, bacon m fl). Chark innehåller dessutom

ofta mycket salt och mättat fett. Att dra ner på chark minskar därför också risken för hjärt- och kärlsjukdom.

I kött finns viktig näring, men även bönor, kikärter, linser, tofu, nötter och frön bidrar med mycket järn och protein.

Köttproduktion kräver resurser

Köttets klimataspekter handlar om mer än att släppa ut växthusgaser. Att föda upp djur kräver mycket mer resurser (som t ex mer mark) än att odla spannmål, grönsaker eller frukt. Men det är inte djuren i sig som är problemet, utan mängden, på vilket sätt och var de föds upp.

En stor del av den spannmål som odlas, både svensk och importerad, används till

djurfoder. Det är ett enormt resursslöseri. I dagens konventionella jordbruk tillförs dessutom energikrävande konstgödsel som framställs med hjälp av fossil energi. Det bidrar till en betydande klimatpåverkan och är i längden inte hållbart.

Betande djur ger fördelar

Djur som betar i hagmarker, som t ex får och nötkreatur, är viktiga för den biologiska mångfalden. Ekologisk produktion gör också naturen mindre sårbar och bättre rustad för klimatförändringar. I det hållbara jordbruket kan näring till växter tillföras från stallgödsel från djuren, eller genom odling av kvävefixerande grödor som till exempel klöver.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Ät mindre och bättre kött

Gris och kyckling äter inte gräs

Även om gris och kyckling har en lägre klimatpåverkan än till exempel kor och lamm så bidrar djuruppfödningen sällan till någon miljönytta.

Detta beror på att grisar och kycklingar inte kan äta gräs. Idag består deras foder till största delen av vete, korn, soja, ärtor, vitaminer och mineraler. För att växa snabbt får de även industriellt framställda proteiner. Soja odlas inte i Sverige, utan importeras från andra länder, där odlingen kan innebära stora sociala problem och hög miljöbelastning.

Kor och får ger sällan hållbart kött

Idisslare som kor och får släpper ut stora mängder växthusgaser. De kan ändå göra nytta för miljön om de betar i naturbetesmarker och lever av gräsfoder. Men långt ifrån allt nötkött som vi äter i Sverige produceras idag på ett hållbart sätt. Kor

föds alltför ofta upp på spannmål, importerad soja och palmkärnmjöl. Det kött som bidrar med miljöfördelar är det ekologiska och svenska naturbetesköttet.

Bra med viltkött och naturbeteskött

Både viltkött och naturbeteskött anses vara bättre val av miljö- och hälsoskäl än konventionellt kött. Viltkött är magert, fritt från tillsatser, och bidrar inte till onödig foderproduktion. Naturbeteskött bidrar till biologisk mångfald genom att hålla betesmarker öppna, och djuren har en bättre fettsammansättning med mer Omega 3, vitamin E och antioxidanter. Båda alternativen är bra för att stödja hållbar matproduktion och ett levande landskap. ●

Källa: www.lrf.se/nyheter/nya-svenska-kostrad-2025-minskad-kottkonsumtion-och-hallbarhetsfokus/fokus/

Få i dig protein på rätt sätt

- Minska på köttkonsumtionen och välj sunt producerat kött. Det bidrar till en bättre miljö, bättre hälsa och möjliggör att fler människor kan äta sig mätta.

- Öka andelen grönsaker och växtbaserat protein som baljväxter. Det finns många spännande och goda recept på vegetarisk och vegansk mat.

- Ersätt en del av köttet i grytor och såser med växtbaserat protein.

- Prova baljväxtprodukter, som t ex tofu, Oumph!, Falafel, sojakorv, vegobiffar och quornfärs.

- Välj certifierat svenskt naturbeteskött, svenskt EU-ekologiskt eller KRAV-märkt kött och svenskt viltkött. Välj bort allt kött som har rött ljus i Köttguiden.

- Var försiktig med "naturbeteskött" från områden där exempelvis regnskog gett vika för köttproduktion (som t ex i Brasilien).