

| Vetenskap

Så äter du mer klimatsmart och hälsosamt

PUBLICERAD 2019-01-27



Foto: Alamy

Tio gånger så mycket baljväxter och nötter, en extra portion grönsaker och väldigt mycket mindre rött kött. Så borde vi i Norden äta för att både människor och planeten ska må bra och för att maten ska räcka till alla människor år 2050.

För första gången har en vetenskaplig rapport sammanställt vad som krävs för maten ska räcka till alla de 10 miljarder människor som beräknas leva på jorden år 2050 och dessutom vara hälsosam och klimatsmart. ”Den viktigaste rapport vi har publicerat”, sa chefredaktören för [den vetenskapliga tidskriften Lancet när studien lanserades](#) i London för en dryg vecka sedan.

Maten står för nästan en fjärdedel av de globala utsläppen av växthusgaser. Livsmedelsproduktionen står för 70 procent av all vattenanvändning från floder och grundvatten.

I rapporten har 37 forskare från 16 länder inom olika områden som hälsa, jordbruk, miljö och klimat tagit ett helhetsgrepp på livsmedelssystemet, produktion, utsläpp, vad som äts i olika delar av världen och hur mycket som slängs.

Efter nära tre år har de kommit fram till ett tydligt resultat - det krävs en radikal omställning av matvanor, livsmedelsproduktion och minskat matsvinn, dessutom ska förändringen helst gå snabbt.

– Vi har bland annat tittat på vilket utrymme som finns för det globala matsystemet att släppa ut växthusgaser om vi ska möta klimatavtalet i Paris, säger Line Gordon, föreståndare vid Stockholm Resilience Centre och medförfattare till rapporten.

Läs mer: [20 klimatsmarta och goda recept för en mer hållbar livsstil](#)



Line Gordon, föreståndare vid Stockholm Resilience Centre. Foto: Marie Sparréus

– En gigantisk omställning krävs där alla aktörer är inblandade; livsmedelsproduktionen, kostråd, hela värdekedjan i vårt matsystem. De trender vi har globalt i dag pekar åt helt fel håll med till exempel en ökad animaliekonsumtion och ökad mängd socker. Men det finns också mycket positivt som händer, som att vi nu har börjat minska vår köttkonsumtion i Sverige.

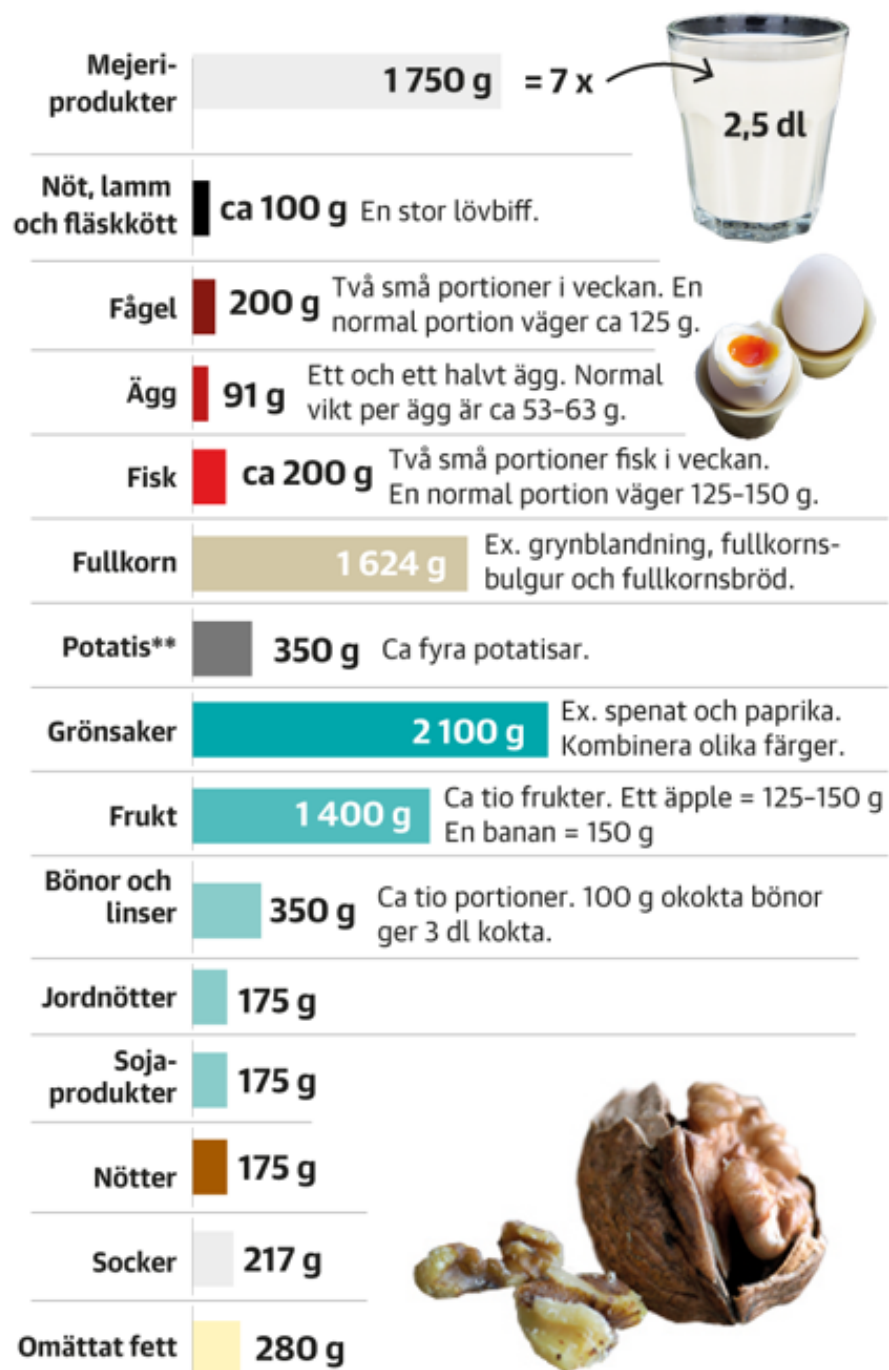
Läs mer: [DN Debatt: ”Ställ om snabbt till nyttigare och mer klimatsmart mat”](#)

Sedan tidigare finns rekommendationer från bland annat Världshälsoorganisationen, WHO, om att inte äta mer än 500 gram rött kött, nöt, fläsk och lamm, och charkuterier i veckan. De råden bygger på hälsoaspekten. Nu, när även klimataspekten vägs in sänks mängden rejält och mer än halveras.

Den nya rapporten innebär att kostråd och tallriksmodeller måste ses över om matvanorna ska vara hållbara både för människor och för planeten.

Matsedel

Rekommenderad mängd per vecka av några livsmedel



** Stärkelserika rotsaker som kassava, sötpotatis och liknande.

Grafik: Flin Lindwall Källa: DN/Grafik: Flin Lindwall

Rapportens rekommendation är noll till 200 gram rött kött per vecka. I medeltal blir det 100 gram i veckan, ungefär 14 gram – eller en köttbulle – per dag. När det gäller kyckling är mängden den dubbla, 29 gram per dag, 200 gram per vecka. För mejeriprodukter gäller 250 gram per dag, 1,75 kilo per vecka. Ägg begränsas till ungefär 1,5 i veckan.

Läs mer: [Karin Bojs: Mat som håller åt tio miljarder](#)



Foto: Nicklas Thegerström

På en tallrik skulle det innebära att en halva fylls med grönsaker, den andra halvan av främst fullkornsprodukter och protein från växtriket, medan animaliska proteiner som kött och mejeriprodukter endast skulle ha en liten andel.

Globalt skulle ätandet av rött kött och socker behöva minska med mer än hälften, samtidigt skulle vi behöva tugga i oss närmare tio gånger så mycket nötter och fullkorn som i dag, medan konsumtionen av fisk ligger ungefär på den nivå som forskarna rekommenderar.

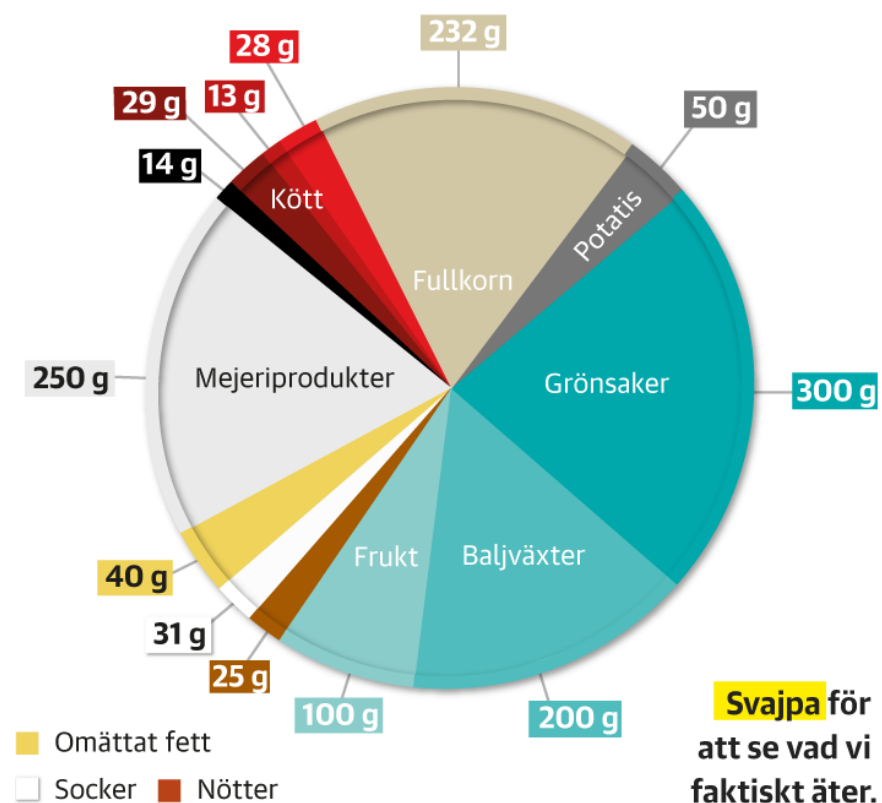
Det rekommenderade näringsintaget jämfört med vad vi faktiskt äter

Dieten är beräknad på 2 500 kalorier.

Den rekommenderade mängden, gram/dag

■ Nöt, lamm och fläsk ■ Fågel

■ Ägg ■ Fisk



Av all ätbar mat som produceras i dag försvinner globalt närmare en tredjedel, 30 procent, i matsvinn. Det måste, enligt rapporten, halveras.

En ändrad kost kan innebära en stor vinst för folkhälsan. I dag lider fler människor av övervikt än av undernäring, cirka 2 miljarder människor på jorden är överviktiga medan 823 miljoner lider av undernäring.

Läs mer: [Guide: Så blir du mer klimatsmart](#)

Rekommendationerna skulle, enligt forskarna, innebära att antalet dödsfall orsakade av ohälsosam kost skulle minska med ungefär 20 procent, cirka 11 miljoner människor skulle inte dö i förtid på grund av sina matvanor.

– Det handlar om folkhälsosjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes. Samhällskostnaden för att hantera den sortens sjukdomar har gått upp kraftigt, säger Line Gordon.

– I många länder finns samtidigt både hög grad av övervikt och undernäring. Övervikten ökar snabbt även i låginkomstländer, ofta som ett resultat av att man lämnar en mer traditionell kost för en mer västerländsk diet med mycket socker, fett och animalier, säger Line Gordon.



I många länder finns samtidigt både hög grad av övervikt och undernäring

I Norden är nästan varannan vuxen, 47 procent, överviktig, och vart sjunde barn. Dagens kostråd från Livsmedelsverket som följer WHO:s rekommendationer på bland annat 500 gram rött kött, är på många sätt bra men vår diet är långt ifrån att vara globalt hållbar. Vi äter cirka 700 gram rött kött, fyra till sju gånger mer än rapportens rekommendation.

I Sverige har köttätandet debatterats flitigt i samband med klimatfrågan och ett trendbrott har skett. Efter att ha ökat stadigt i många år planade köttätandet ut, och under 2017 minskade det 2,6 procent, den största minskningen sedan 1990.

En kommande studie från Stockholm Resilience Centre som knyter an till rapporten i Lancet konstaterar att det vi äter i Norden överskrider de globala miljömålen.

– Klimateffekten av vår nordiska diet är tre gånger större än effekten av den rekommenderade dieten i Lancet-artikeln. Enligt våra beräkningar kräver den också cirka dubbelt så mycket jordbruksmark än vad som är hållbart, säger Amanda Wood, forskare, Stockholm Resilience Centre.

– Vi måste minska ätandet av rött kött kraftigt och lägga till minst en portion, cirka 100 gram, grönsaker varje dag. Ätandet av baljväxter och nötter skulle behöva tiofaldigas för att nå den nivå som rekommenderas. Dessutom borde salt och socker intag minskas.

▶ **01:52.** Så påverkar köttkonsumtionen klimatet – DN förklarar.

En stor andel svensk mat, ungefär hälften, är importerat och har hög klimatpåverkan i andra länder.

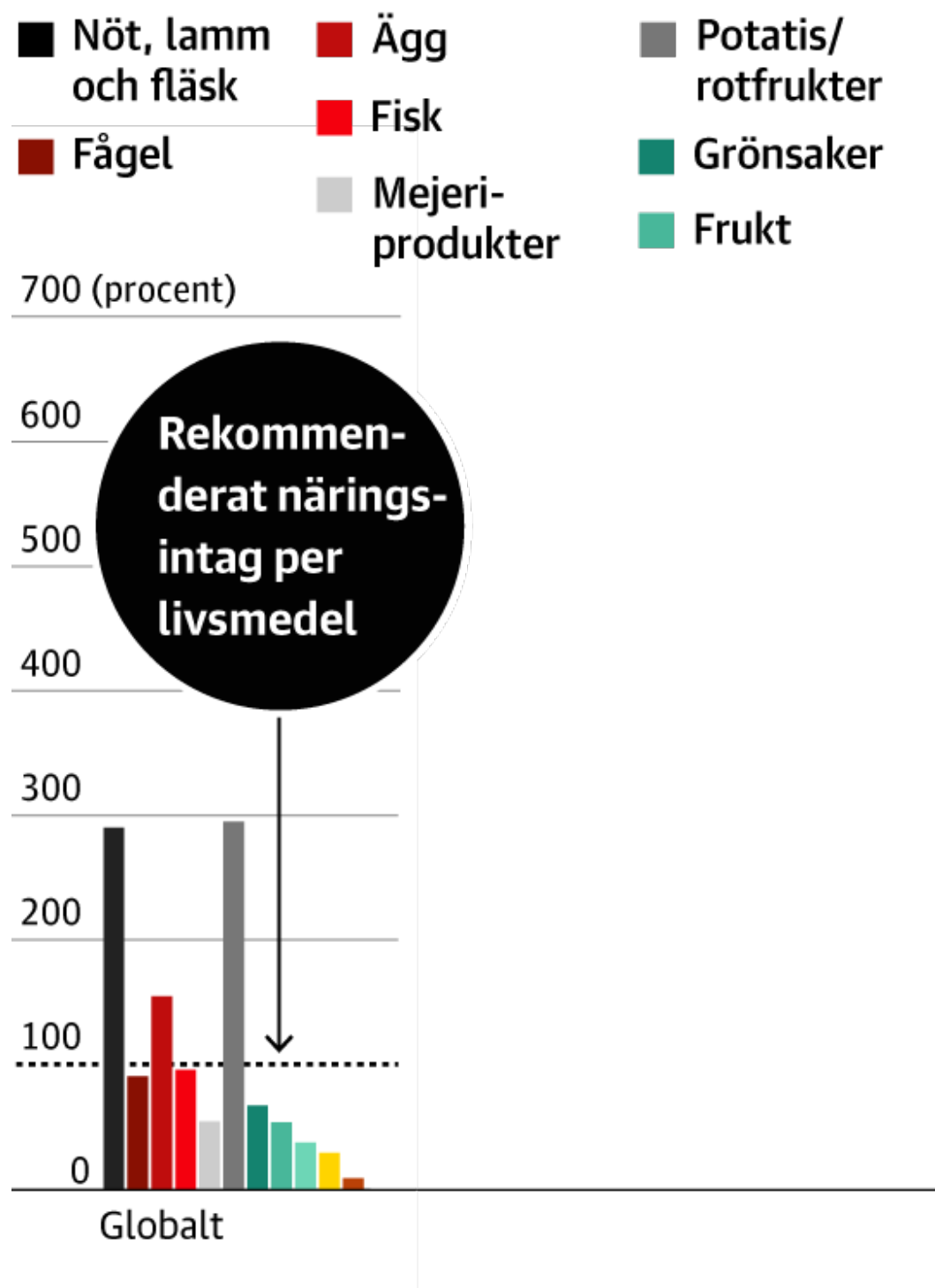
Enligt artikeln i Lancet är gränsen nådd för hur mycket mark som globalt ska odlas och användas till livsmedelsproduktion.

– Fortsätter vi att globalt öka den uppodlade ytan leder det till så många sidoeffekter att det riskerar att underminera hållbarheten. Vi får ökad avskogning, förlust av biologisk mångfald, mera utsläpp av växthusgaser när skogar avverkas, vattencykler påverkas. Det ser lite olika ut på olika platser i världen. I Sverige har vi minskat vår odlade yta de senaste decennierna, här skulle vi kunna tillåta viss expansion på tidigare brukade marker, säger Line Gordon.

Produktionen av livsmedel måste förändras och bli både mer diversifierad och mer effektiv. Odlingen skulle behöva ställas om till bland annat mer baljväxter. I dag ligger största fokus på en väldigt liten del av ätliga växter. Trots att det finns fler än 14 000 ätbara växtarter används bara cirka 150–200 i vår kost, varav endast tre – majs, ris och vete – står för cirka 60 procent av världens totala kaloriintag.

Genomsnittligt näringsintag för världens befolkning

Den streckade linjen visar det rekommenderade näringsintaget. Staplarna visar det genomsnittliga kostintaget för respektive region.



Här hittar du rapporten i Lancet

Fakta. Så kan vi ställa om det globala livsmedelsystemet

Rapporten föreslår fem punkter för att ställa om det globala livsmedelsystemet.

1. Politiska styrmedel för att uppmuntra och underlätta för konsumenter att välja hälsosam mat. Till exempel genom kostråd, subventioner och skatter.
2. Utveckla jordbruket till en hälsosam, mer varierad produktion och inte bara fokusera på hög avkastning.
3. Ett mer effektiviserat men hållbart jordbruk.
4. Förbättrad förvaltning av hav och land för att bevara ekosystem och säkra matproduktion.
5. Matsvinnet måste halveras.

Jannike Kihlberg >

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt