

Din klimatsmarta tallrik

Hur bra eller dålig en diet är ur miljösynpunkt, beror i hög grad på hur du tolkar dess riktlinjer. Här tipsar nutritionisten Camilla Gard om bättre och sämre måltider för dig som äter enligt LCHF, paleo eller tallriksmodellen.

LCHF

Den sämre tallriken

En biff på nötkött, stekt i smör. Gräddsås med gorgonzola och stekta aubergine-tärningar.

Nutritionistens kommentar: Idisslare släpper ut mycket växthusgaser, välj helst svenskt naturbeteskött som är positivt för vår svenska biologiska mångfald.

Grädde, smör och gorgonzola är animaliska produkter och belastar därför miljön. Aubergine är ofta växthusodlad i Holland och genererar mycket utsläpp av fossila bränslen.

Den bättre tallriken

Gratäng på zucchini, svamp, lök, ägg och rapsolja. Sallad på frilandsodlad svensk kål med vinäger och raps- eller olivolja.

Nutritionistens kommentar: Vegetabilier är ofta bättre än kött, och även som LCHF:are kan man minska sitt köttintag. Kål är mycket bra ur klimatsynpunkt.

Paleo

Den sämre tallriken

Jätteräkor på spett, sallad på växthusodlade cocktailtomater, romansallad samt färska sockerärter.

Nutritionistens kommentar: De allra flesta vet nog att jätteräkor orsakar stora skador på miljön i Sydostasien där de odlas. Köp aldrig jätteräkor! Vill du äta små räkor är Krav- och MSC-märkta räkor bäst. Färska sockerärter flygtransporteras, om det inte är svensk säsong.

Den bättre tallriken

Biffar på svamp, nötter, ekologiska ägg och mandelmjöl. Sallad på svenska, frilandsodlade grönsaker och frukter i säsong – exempelvis rödbetor, purjolök och äpplen.

Nutritionistens kommentar: Svamp, nötter och mandelmjöl har låg miljöpåverkan, alla grönsaker som är svenska och frilandsodlade är förhållandevis bra för miljön. Ägg har förhållandevis låg miljöpåverkan.

Tallriksmodellen

Den sämre tallriken

En konventionellt producerad fläskfilé med ris, sallad på växthusodlade holländska tomater, gurka, paprika och grönsallad.

Nutritionistens kommentar: En konventionellt producerad gris lever ett dåligt liv, och har en relativt hög miljöpåverkan, även om den är något mindre än för nötdjur. Sallad från holländska växthus orsakar utsläpp av fossila bränslen. Ris transporteras från Asien och det bildas metangas vid risodling under vatten.

Den bättre tallriken

Linsgryta med bönor och potatis, bröd, ett äpple eller päron.

Nutritionistens kommentar: Torkade baljväxter (linsor, bönor och ärter) är något av det bästa vi kan äta ur miljösynpunkt. Potatis har också mycket liten miljöpåverkan. Idag finns ett relativt bra utbud av ekologiska, svenska äpplen och päron.



SÅ ÄTER DU KLIMATSMART (OCH NYTTIGT!)

LCHF, paleo eller tallriksmodellen? Debatten går het om vilken diet som är bäst för hälsan – men vet du hur miljön påverkas av dina val i matbutiken? Fitness Lifestyle söker svaren bland regnskogar, flygplan, metangas och växthus.

Text Sara Rumar Illustration Anna Karlsson



Det är inte särskilt länge sedan mat handlade om att överleva, men i takt med det ökade överflödet har vi fått en allt hetare debatt

om vad vi bör äta och inte. Många som tränar och är måna om sin hälsa vill äta mat som man uppfattar att kroppen mår bra av – och det kan idag handla om fullkorn, bönor och frukt likaväl som kycklingfilé, gojibär och redigt smör.

Om vi breddar frågan en aning, och ser vår hälsa och framtid i ett större sammanhang, landar vi i diskussioner om hur maten vi producerar och äter påverkar klimatet och miljön. Om jordklotet mår pyton blir det onekligen svårt för enskilda individer att leva hälsosamt.

Camilla Gard är nutritionist på Karolinska institutet med fokus på hållbara matvanor och en av personerna bakom sajten klimatmat.se. Det tar henne en stund att svara på frågan om vilka miljöproblem som kan kny-

tas till maten vi producerar och äter.

– Att vårt klimat blir varmare är ett stort problem, och sedan att den biologiska mångfalden minskar i både Sverige och världen – det gäller både växter och djur, bland annat fiskar. Vi har problem med övergödning och försurning av våra vatten. Och markanvändningen, vi hugger ner regnskog för att ha plats att odla djurfoder. I framtiden kommer vi att få ännu större brist på både mark och färskvatten, säger hon.

KO, GRIS ELLER KYCKLING?

Låt oss ta köttet som exempel. Du har säkert hört att nötkött har en hög klimatpåverkan, bland annat eftersom idisslare släpper ut metangas – något som påverkar klimatet att bli varmare. Ur den aspekten är kyckling eller gris bättre alternativ, enligt Camilla Gard – de är enkelmagade djur som inte idisslar och därför inte genererar lika mycket utsläpp för egen del. Å andra sidan påverkas miljön negativt av våra metoder för uppfödning av just kyckling och gris.

– Vi ger mycket sojafoder till kyckling, och det odlas i Sydamerika på mark som tidigare varit regnskog. Just att hugga ner regnskog har stor påverkan på klimatet och den bio-

logiska mångfalden, eftersom koldioxid frigörs. En annan aspekt är effektiviseringen av kycklingproduktionen som har skett på djurens bekostnad, säger hon.

Att äta djur blir enligt Camilla Gard alltid en minusekvation, oavsett vilken art vi väljer – eftersom vi ger djuren mat som människor hade kunnat äta.

– Vi odlar spannmål och proteinfoder som vi sedan ger till djuren, konstaterar hon. Det finns en viss mängd energi i fodret de får – men vi kan aldrig få ut lika mycket energi eftersom djuren andas, rör sig, blinkar och så vidare.

GRÄS ISTÄLLET FÖR SOJA

Sedan dieten LCHF (Low Carb High Fat) introducerades i Sverige för några år sedan har förespråkarna tagit stor plats i debatten om hälsa och kostråd, men de för också fram alternativa åsikter om mat och klimatpåverkan.

– Dagens köttproduktion behöver ställas om för att bli klimatsmart, säger Per Wikholm, LCHF-författare med bakgrund inom molekylärbiologi.

Han menar att kor och andra idisslare bör äta gräs och blad istället för spann-



”Det är alltid mer klimatsmart att köpa torkade bönor från andra sidan jorden än kött från grannen – men det vill inte folk höra.”

Camilla Gard, nutritionist vid Karolinska institutet

mål och soja, då det går åt en hel del fossila bränslen för att tillverka och sprida konstgödsel och bekämpningsmedel på åkrarna. Enligt honom är inte idisslarnas metanutsläpp den stora boven i klimatproblemet, tvärtom kan de bidra till att koldioxid lagras in i marken istället för att spridas i atmosfären.

– Idisslare har funnits i 55 miljoner år, säger han. De metanproducerande bakterier som de härbärgerar i sina magar har funnits ända sedan liv på jorden uppstod för runt 3 500 miljoner år sedan. Så det är inte rimligt att anklaga idisslare för de senaste 150 årens klimatförändringar.

Camilla Gard håller med om att svenskt naturbete är ett bra sätt att föda upp djur, men menar ändå att det inte går att komma ifrån idisslarnas påverkan på klimatet.

– Enligt Jordbruksverket har de svenska naturbetesmarkerna tyvärr väldigt liten möjlighet att ta upp koldioxid ur luften och binda det i marken. Markerna har under åren bundit in så mycket kol att ett jämviktssläge för kolhalten har uppstått, säger hon.

300 GRAM I VECKAN

Vi äter allt mer kött, enligt Jordbruksverket har konsumtionen ökat med hela 40 procent bara sedan 1990 till dagens ungefär 50–55 kilo per person och år. Och trots trenden att äta ekologiskt och närodlat minskar andelen kött från svenska gårdar, en förklaring är att naturbete är begränsat och som mest skulle kunna producera 300 gram i veckan per svensk.

– Om man inte äter något annat kött innebär detta en rimlig nivå när det gäller växthusgasutsläpp, säger Camilla Gard.

LCHF har kritiserats för att vara en kött diet, men Per Wikholm motsätter sig den bilden. Han lyfter hellre fram att den genomsnittlige LCHF-anhängaren faktiskt äter mer grönsaker än gemene svensk.

– Populära grönsaker är blomkål, broccoli, spenat och vitkål – ingen av dessa behöver odlas i växthus. Sedan äter vi också, precis som genomsnittsvensken, en del grönsaker som i dag odlas i växthus – som tomat, gurka och paprika. Detta är inget specifikt LCHF-problem och drabbat i lika hög grad en vegansk kosthållning. Alla dessa grödor skulle kunna odlas på klimatsmartare sätt,

konstaterar han.

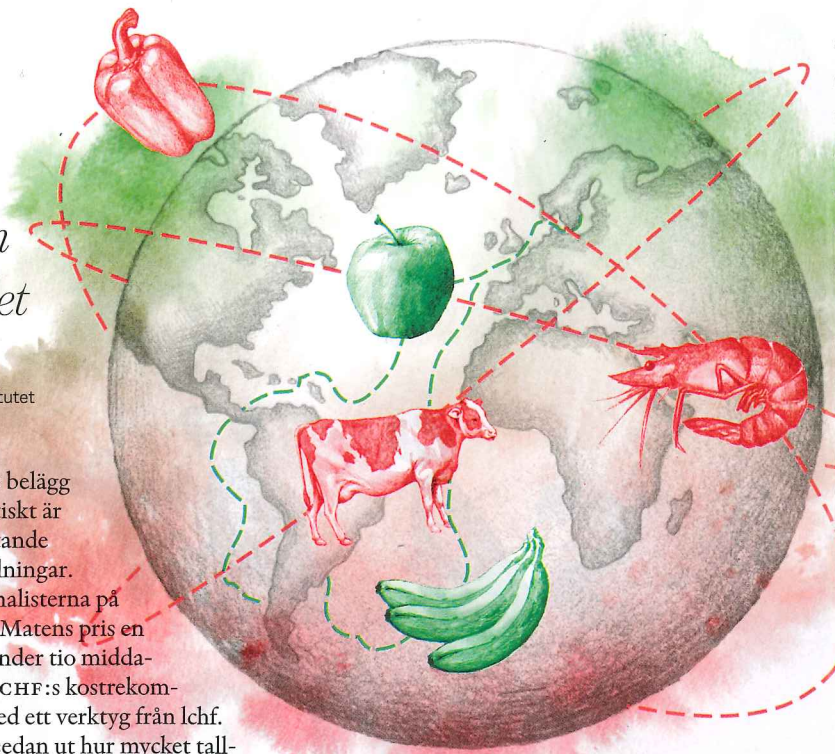
Samtidigt finns belegg för att LCHF faktiskt är mer klimatbelastande än andra kosthållningar. 2011 gjorde journalisterna på SR-programmet Matens pris en undersökning: under tio middagar åt de enligt LCHF:s kostrekommendationer (med ett verktyg från lchf.se) och räknade sedan ut hur mycket tallrikarna belastade klimatet med hjälp av så kallade livscykelanalyser. De jämförde med middagar som följde Livsmedelsverkets rekommendationer och med lakto-ovo-vegetariska måltider. Resultatet var slående: LCHF-tallrikarna fick dubbelt så höga belastningsvärden som Livsmedelsverkets tallrikar, och fem gånger så höga som de lakto-ovo-vegetariska.

Camilla Gard menar att LCHF i teorin inte behöver vara speciellt dålig för miljö och klimat – men att den i praktiken ändå ofta är det.

– Alla vet att LCHF är dåligt för miljön eftersom kosten fokuserar så mycket på animalier, säger hon. Det är ju fett man ska äta mer av, men i praktiken ökar många också andelen protein (kött) – även om det egentligen inte är tanken. Skulle man äta den mängd protein som rekommenderas i de svenska näringsrekommendationerna (SNR), och fylla resten av energibehovet genom att äta mer fett, skulle LCHF inte vara lika illa i klimathänseende.

JORDGUBBAR I JANUARI

Samtidigt ska vi komma ihåg att många av oss äter mycket kött och mjölkprodukter, oavsett kosthållning. Kycklingfilé och kesella är klassiker i träningsvärlden och de belastar också miljön. Stenålderskosten, paleo, kan också få höga belastningsvärden om man väljer att äta mycket konventionellt producerat kött, men däremot undviker man mjölkprodukter. Rotfrukter är godkänd stenålderskost, vilket gör det enkelt att laga bra vegetarisk mat, men eftersom bönor och andra baljväxter är tveksamma ur både LCHF- och paleoperspektiv kan det vara svårt att hitta proteinkällor bortom köttet. För den som vill finns alternativ som quorn, vetegluten, tofu, tempeh, nötter och nötsmör.



Flyg eller båt?

Att köpa mat som inte produceras i Sverige kan vara helt okej ur klimatsynpunkt – om varorna har transporterats med båt. Här ser du om dina favoriter i butiken får grönt eller rött ljus.

- Bananer
- Avokado
- Färsk fisk från andra kontinenter
- Färsk exotisk frukt
- Torkade bönor och linser
- Färska, importerade sockerärter

5 små steg mot en bättre miljö

1 Beställ hem färdiga matkassar från din butik istället för att ta bilen för att storhandla. Fler matkassar per transport är bättre för miljön.

2 Byt ut två köttmåltider per vecka till vegetarisk mat – och köp istället mindre mängd dyrare kött, som kommer från djur som betat på svenska naturbetesmarker.

3 Ät mer frilandsodlade grönsaker och mindre av de växthusodlade.

4 Ät mat utifrån säsong – sparris på våren, jordgubbar på sommaren och rotfrukter på hösten.

5 Välj fisk från hållbara bestånd. Enklast gör du det genom att välja MSC-märkt fisk, kolla på msc.org.

Så klimatsmart är maten du äter

Kesella

Mejeriprodukters miljöpåverkan är lägre än köttets, eftersom samma djur kontinuerligt producerar mjölk. Men kesella kommer ändå från idisslande djur, vilket gör att den påverkar klimatet negativt. Soja- eller havreyoghurt är bättre alternativ i det här sammanhanget.

Proteinpulver

Vassle kommer från mjölk och därför har vasslebaserade proteinpulver en relativt hög miljöpåverkan. Det finns pulver från soja, ärtor eller ris som är bättre ur miljösynpunkt.

Kokosfett

Det populära kokosfettet är bättre än smör och palmolja ur miljösynpunkt, men sämre än raps- och olivolja. Palmolja bör undvikas helt, regnskog skövlas för att producera den.

Sojaböner

Sojaprodukter är helt ok att äta, börnorna odlas utomlands men transporteras hit med båt. Man har undersökt möjligheten att odla sojaböner i södra Sverige och det vore det bästa ur miljösynpunkt. Problemet med soja är att en stor del av produktionen blir till djurfoder, och då används ofta tidigare regnskogsmark.

Källor: Camilla Gard, klimatmat.se, Naturskyddsföreningen

”LCHF har kritiserats för att vara en kött diet, men Per Wikhholm motsätter sig den bilden. Han lyfter hellre fram att den genomsnittslige LCHF-anhängaren faktiskt äter mer grönsaker än gemene svensk.”

– Det är alltid mer klimatsmart att köpa torkade bönor från andra sidan jorden än kött från grannen – men det vill inte folk höra. Allt annat har egentligen ganska liten betydelse i jämförelse, säger Camilla Gard.

Grön mat är alltså bäst för klimatet, tycks det. Men det innebär inte att grönsakerna är oskyldiga när det gäller klimatpåverkan – i synnerhet de växthusodlade kräver sin del av jordens resurser.

– Att välja holländska växthusodlade grönsaker som tomater och gurka är inte bra, säger Camilla Gard, de använder mycket fossila bränslen i sina växthus. Svenska växtus är bättre, för vi använder mer förnybar energi numera.

Generellt är frilandsodlade grönsaker

att föredra framför växthusodlade. Grova grönsaker som rotsaker, kål och potatis är oftast mindre klimatbelastande än paprika, tomat och gurka. Och livsmedel som transporterats med båt är alltid bättre än de som kommit med flyg. Hur man nu ska hålla koll på den saken, då det idag inte finns någon märkning för transporter.

– Det vore bättre för miljön om vi konsumenter slutade kräva att allt alltid ska finnas i affären, säger Camilla Gard. Ibland hör jag folk säga att de köpt färska jordgubbar i januari, men att de inte smakade något. Färska jordgubbar i januari är flygtransporterade – då hade det varit så mycket bättre att vänta till den svenska jordgubbssåsongen. Eller att köpa frysta. 🍓

