

Livsmedelsverkets miljösmarta matval

Förslag anmält till EU¹

Omfattar livsmedelsgrupperna:

Kött – nöt, lamm, gris och kyckling

Fisk och skaldjur

Frukt och bär, grönsaker och baljväxter

Potatis, spannmålsprodukter och ris

Matfett

Vatten

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Kött – nöt, lamm, gris och kyckling

Kött – nöt, lamm, gris och kyckling – är det livsmedel som påverkar miljön mest. I Sverige äter vi i snitt cirka 65 kilo kött* per person och år, vilket är drygt tio kilo mer än för tio år sedan. Att äta mindre kött, och att välja det du äter med omsorg, är därför det smartaste miljöval du kan göra. Ur hälsosynpunkt finns det heller inga skäl att äta så mycket kött som vi gör i dag.

Vill du äta smart för miljön och hälsan?

- Ät gärna kött, men minska på mängden. Prova att byta ut en eller ett par rätter av nöt, lamm, gris eller kyckling i veckan mot vegetariska rätter eller minska på köttportionerna. Miljömål: Begränsad klimatpåverkan
- Välj gärna närproducerat nöt- och lammkött, helst från djur som har betat naturliga hagmarker. Titta efter "naturbeteskött" i butiken. Miljömål: Ett rikt odlingslandskap, Ett rikt växt- och djurliv, Giftfri miljö, Begränsad klimatpåverkan
- Välj gärna närproducerat griskött och kyckling Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö eller, när det finns, ekologiska alternativ. Miljömål: Giftfri miljö

Visste du ...

... att 1 kilo nötkött orsakar 15-25 kilo växthusgaser, vilket är ungefär tio gånger så mycket som 1 kilo kyckling? Det beror på att kornas fodermältning producerar mycket metangas, som påverkar klimatet.

... att en tredjedel av allt kött vi äter är importerat, och nästan hälften av nötköttet?

*Jordbruksverkets statistik från 2005 över direktkonsumtion av kött och charkprodukter, exklusive färdigrätter.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Sveriges Lantbruksuniversitet.

Hälsa och kött

Kött – nöt, lamm, gris och kyckling - är vår viktigaste järnkälla och en bra källa till protein. Barn, ungdomar och kvinnor i barnafödande ålder behöver mest järn. I dag äter vi i snitt 180 gram kött och charkprodukter per dag, men för att täcka järnbehovet räcker det med 140 gram per dag. För män och äldre kvinnor räcker det med ännu mindre. Vi behöver inte heller så mycket protein som vi äter i dag. Ur hälsosynpunkt är det bra att dra ner på kött och charkprodukter. Det kan minska risken för vissa cancerformer.

Miljö och kött

Kött - nöt, lamm, gris och kyckling - påverkar miljön mer än de flesta andra livsmedel. De miljömål som påverkas är främst *Begränsad klimatpåverkan*, *Giftfri miljö*, *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv*.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).



Begränsad klimatpåverkan

Djurproduktionen står för nästan en femtedel av världens totala utsläpp av växthusgaser. Nöt och får, som är idisslande djur, orsakar på grund av sin fodersmältning särskilt stora utsläpp av växthusgaser (15-25 kilo växthusgaser/kilo kött). Gris och kyckling orsakar betydligt lägre utsläpp (cirka 5 respektive 2 kilo växthusgaser/kilo kött). Ekologisk kyckling kan dock orsaka större utsläpp av växthusgaser än konventionell eftersom kycklingarna föds upp under längre tid och därför behöver mer foder. När det gäller nöt och gris är det däremot inte någon större skillnad.

Det mineral- och stallgödsel som används i foderodlingen och energin som krävs för odling och transport av foder bidrar också till utsläpp av växthusgaser.

Transporter kan också orsaka stora utsläpp beroende på hur långt köttet transporteras och med vilket transportmedel.



Giftfri miljö

Miljömålet *Giftfri miljö* är kopplat till användningen av växtskyddsmedel i odlingen. Gris och kyckling föds upp på en högre andel spannmål än kor och får. I spannmålsodlingen används betydligt mer växtskydd än i odling av grovfoder, som kor och får huvudsakligen äter. Gris och kyckling får också ofta sojafoder, vilket kräver stora mängder växtskyddsmedel vid odlingen.

I ekologisk produktion används inte kemiska växtskyddsmedel. I länder med kallare klimat, som Sverige, används mindre mängd växtskyddsmedel vilket gör att skillnaden mellan konventionell och ekologisk odling i sådana länder inte blir så stor.



Ett rikt odlingslandskap



Ett rikt växt- och djurliv

Kor och får som betar ute bidrar till ett rikt odlingslandskap – öppna landskap. Det gäller särskilt djur som betar naturliga hagmarker, så kallat naturbete. Utomhusbete bidrar också till ett rikt växt- och djurliv. Även svenska konventionellt uppfödda djur bidrar till ett rikt odlingslandskap och till ett rikt växt- och djurliv eftersom svensk lag kräver att *alla* djur betar utomhus en viss tid av året.

I det skogrika Sverige behövs betesmarker i hela landet för att bevara mångfalden och variationen i landskapet. I vissa länder däremot kan stora områden med regnskog huggas ner för att bereda plats för djur och foderodling. I sådana fall kan köttproduktionen vara negativ för växt- och djurlivet. Avverkning av regnskog orsakar också stora utsläpp av växthusgaser, vilket är negativt för klimatet.



Gris och kyckling bidrar inte nämnvärt till ett rikt odlingslandskap eller ett rikt växt- och djurliv.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs som vi måste hushålla med. För att kunna äta fisk även i framtiden måste vi vara rädda om den fisk vi har. Därför är det viktigt att välja "rätt" fisk – fisk som är fångad eller odlad på ett hållbart sätt. För hälsan är det bra att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan.

Vill du äta smart för miljön och hälsan?

- Välj fisk och skaldjur som kommer från stabila bestånd, se Livsmedelsverkets fisklista*.
- Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk som MSC  eller Krav .
- Våga variera! Prova andra sorter än de du är van vid så minskar trycket på några få arter.

* Listan med fisk från stabila bestånd kommer att tas fram i samarbete med Fiskeriverket.

Visste du ...

... att en stor del av den fisk vi äter i Sverige är odlad lax? Laxodling kräver mycket foderfisk och kan även orsaka lokal övergödning. Därför är det bra om vi varierar fiskvalet mer.

... att musslor är ett riktigt smart miljöval? Eftersom musslor inte kräver något foder utan silar växtplankton ur vattnet kan musselodlingar till och med minska övergödningen av havet.

... att transporter från hamn till förädling och vidare till butik bara står för en liten del av utsläppen av växthusgaser när det gäller fisk? Den största delen kommer från bränslet till fiskebåtarna.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Institutet för livsmedel och bioteknik, SIK.

Hälsa och fisk

Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Fet fisk, som lax, sill och makrill, innehåller också omega-3-fett som skyddar mot hjärt- och kärlsjukdom. Därför är det bra att äta 2-3 portioner fisk eller skaldjur i veckan och att välja olika sorter, både magra och feta. En portion motsvarar 100-150 gram fisk. En del fisk kan innehålla miljögifter och är därför inte bra att äta för ofta ur hälsosynpunkt, se fisklistan.

Miljö och fisk

Livsmedelsverkets rekommendation att äta cirka 300 gram fisk och skaldjur i veckan innebär en ökning jämfört med dagens konsumtion. Ur miljösynpunkt måste vi redan i dag ändra vårt sätt att konsumera fisk. Det blir ännu viktigare om konsumtionen ska kunna öka. De miljömål som främst berörs av fisket är *Hav i balans samt levande kust och skärgård* och *Begränsad klimatpåverkan*.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).



Hav i balans samt levande kust och skärgård

Bestånd

En del arter hotas av utfiskning och det är därför viktigt att välja fisk som kommer från stabila bestånd, se fisklistan. Ibland är beståndet av en art hotat i ett område men stabilt i ett annat. Det gäller till exempel torsk, där vissa bestånd är hotade. Numera står det ofta på förpackningen från vilket område torsken kommer och det går därmed att välja torsk från stabila bestånd.

Fiskemetoder

Vissa fiskemetoder skadar havsmiljön och andra marina arter mer än andra, exempelvis bottenräkning och skrapning. Selektiva redskap, som bara fångar den fisk man vill ha, är bättre än redskap som ger mycket så kallad bifångst. Nät, garn, krok, långrev och burar är exempel på selektiva redskap som inte heller skadar havsbotten. Miljömärkt fisk är fångad med metoder som tar hänsyn till havsmiljön. En del producenter informerar också om fiskemetoder, läs på förpackningen. Fråga gärna i affären om du är osäker.

Odlad fisk och skaldjur

Fisk- och skaldjursodlingar kan orsaka lokal övergödning och skada känsliga kustmiljöer, beroende på var och hur odlingen sker. Det gäller till exempel odling av jätteräkor/tropiska räkor. Odling av rovfisk, som lax och torsk, kräver dessutom att det fiskas stora mängder fisk till foder. Musslor däremot tar sin näring direkt från havet. Det gör att musselodlingar faktiskt kan minska övergödningen av haven.

Miljömärkta fiskar och skaldjur

I dag finns det två miljömärkningar i Sverige – MSC (Marine Stewardship Council) och Krav. Läs mer om dem i faktarutan nedan. Miljömärkningen garanterar att fisken kommer från bestånd som fiskas hållbart och att den är fångad eller odlad på ett sätt som påverkar miljön så lite som möjligt. I dag finns det inte så stort utbud av miljömärkt fisk, men utbudet ökar. Det finns också sorter som är bra även om de inte är miljömärkta, se fisklistan.



Begränsad klimatpåverkan

Utsläppen av växthusgaser kommer främst från bränslet till fiskebåtarna, energin som används i produktionen och från transporter. Generellt är utsläppen från fiskebåtarna störst medan transporterna från hamn till förädling och vidare till butik står för en mindre del.

Fisk från svaga bestånd orsakar större utsläpp av växthusgaser per kilo fisk än fisk från starka bestånd, eftersom det tar längre tid att fånga samma mängd fisk. Bränsleåtgången blir därmed större.

Fiskemetoder där man aktivt drar redskapet, som bottenräklar, kräver mer bränsle och ger därför generellt större utsläpp av växthusgaser än redskap som långrev och nät.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).



LIVSMEDELS
VERKET

NATIONAL FOOD
ADMINISTRATION

Miljösmarta matval
Förslag anmält till EU ¹ 090515

Fakta om miljömärkning



MSC (Marine Stewardship Council): internationell märkning som tar hänsyn till bestånd, bifångst och påverkan på havsmiljön.



Krav: svensk märkning som tar hänsyn till bestånd, bifångst, påverkan på havsmiljön och fiskebåtarnas miljöpåverkan.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Frukt och bär, grönsaker och baljväxter

Frukt, bär, grönsaker och baljväxter har mycket olika miljöpåverkan beroende på hur och var de är odlade och hur ömtåliga de är. Därför spelar det stor roll vad du väljer. En bra grundregel är att välja säsonganpassat, närodlat och gärna ekologiskt. För hälsan är det bra att äta ungefär 500 gram frukt och grönt om dagen, gärna grova grönsaker och baljväxter eftersom de är extra rika på näring.

Vill du äta smart för miljön och hälsan?

- Välj säsonganpassade och närodlade grönsaker. *Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö*
- Välj gärna obesprutade grönsaker, till exempel ekologiska. *Miljömål: Giftfri miljö*
- Välj mer grova grönsaker som rotfrukter, broccoli, vitkål och lök. De påverkar miljön mindre än tomat, sallad och gurka, de kan lagras länge och det finns tillgång till närodlat året om. *Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö*
- Ät mer bönor, linser och ärter – det är ett bra val oavsett om de är torkade eller konserverade, särskilt om de ersätter en del av köttkonsumtionen. *Miljömål: Begränsad klimatpåverkan*
- Välj närodlade frukter och bär, när det finns. *Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö*
- Välj gärna obesprutade frukter och bär, till exempel ekologiska. Bananer, citrusfrukter och vindruvor är de frukter som besprutas allra mest – därför är det särskilt viktigt att välja obesprutat av just de frukterna. *Miljömål: Giftfri miljö*
- Frukt och grönsaker är känsliga livsmedel. Förvara dem rätt och köp inte mer än du använder så minskar du svinnet! *Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö*

Visste du ...

... att 1 kilo morötter bara orsakar en tiondel så mycket växthusgaser som 1 kilo tomater? Därför kan det vara bra att byta en tomat mot en morot ibland.
... att allt fler växthus värms upp med fossilfria bränslen? I till exempel Sverige beräknas 80 procent av tomaterna odlas i fossilfria växthus under 2009.
... att Sverige är ett av de länder där det äts mest bananer i världen? I snitt äter vi 17 kilo bananer per person och år. Därför är det bra att ibland byta ut bananen mot frukt och bär som påverkar miljön mindre.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Sveriges Lantbruksuniversitet.

Hälsa och frukt, bär, grönsaker och baljväxter

Frukt och bär, grönsaker och baljväxter innehåller fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter och kan skydda mot vissa cancerformer och hjärt- och kärlsjukdom. Baljväxter är också en bra proteinkälla. En bra mängd är 500 gram frukt, bär, grönsaker och baljväxter per dag. Det är också bra att variera sorterna.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Miljö och frukt, bär, grönsaker och baljväxter

Bland frukt, bär, grönsaker och baljväxter finns en mycket stor variation mellan de bättre miljöalternativen och de sämre. Främst är det miljömålen *Begränsad klimatpåverkan* och *Giftfri miljö* som påverkas.



Begränsad klimatpåverkan

Frukt, bär, grönsaker och baljväxter har olika stor klimatpåverkan beroende på hur långt och på vilket sätt de har transporterats, om de odlas på friland eller i växthus, hur växthuset är uppvärmt och användningen av gödsel.

Transporter kan stå för en stor del av utsläppen av växthusgaser, särskilt långväga lastbilstransporter och flyg. Känsliga frukter och grönsaker kräver kyltransporter vilket ytterligare ökar utsläppen av växthusgaser.

Grova grönsaker, som rotfrukter, broccoli, vitkål, blomkål och lök, påverkar klimatet mindre än salladsgrönsaker, som tomat, sallad och gurka. Grova grönsaker odlas ofta på friland, vilket kräver betydligt mindre energi än växthusodling. De kan också lagras under lång tid vilket gör att svinnet minskar, både i butiken och hemma.

Även baljväxter, som bönor, ärter och linser, har relativt låg klimatpåverkan. Lägst påverkan har torkade baljväxter. Baljväxter kan också lagras länge, vilket gör att svinnet blir litet. Baljväxter är rika på protein och kan därför ersätta en del av köttkonsumtionen, som orsakar betydligt större utsläpp av växthusgaser.

Odling i växthus som värms upp med fossilt bränsle ger betydligt större klimatpåverkan än odling på friland eller i växthus uppvärmda med till exempel spillvärme eller biogas. Under 2009 beräknas cirka 80 procent av de svenska tomaterna odlas i växthus som värms upp fossilfritt.

Frukt och bär odlas främst på friland och utsläppen av växthusgaser kommer till stor del från transporter, kylförvaring och gödselanvändning.



Giftfri miljö

Miljömålet *Giftfri miljö* är kopplat till användningen av växtskyddsmedel. Vid frukt-, bär- och grönsaksodling används relativt mycket växtskyddsmedel, jämfört med exempelvis spannmålsodling. Frukt besprutas generellt mer än grönsaker. De frukter som besprutas allra mest är bananer, citrusfrukt och vindruvor.

Mängd och typ av växtskyddsmedel som används beror på odlingsteknik och klimatfaktorer. I länder med kallare klimat, som Sverige, används generellt mindre växtskyddsmedel än i varmare länder.

Odling i växthus innebär ofta att det krävs betydligt mindre mängd växtskydd än vid odling på friland, eftersom luftfuktighet och insekter kan kontrolleras på ett annat sätt. I ekologisk odling används inte kemiska växtskyddsmedel.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Potatis, spannmålsprodukter och ris

Potatis, spannmålsprodukter - pasta, bröd och gryn - och ris har låg miljöpåverkan jämfört med kött och fisk. För miljön, och även för hälsan, är det därför bra att fylla en stor del av tallriken med potatis, pasta, matvete eller liknande.

Vill du äta smart för både miljön och hälsan?

- Välj gärna närodlat potatis. Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö
- Välj gärna närproducerade spannmålsprodukter, som bröd, flingor, gryn och pasta. Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö
- Välj gärna obesprutade spannmålsprodukter och ris, till exempel ekologiska alternativ, när det finns. Miljömål: Giftfri miljö
- Ris påverkar miljön mer än spannmål och potatis. Prova att variera riset med matvete, mathavre eller liknande. Miljömål: Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö

Visste du ...

... att risodlingar släpper ut stora mängder metangas? Därför har ris cirka tre gånger så stor klimatpåverkan som spannmål och potatis.

... att riskonsumtionen i Sverige har ökat med 40 procent sedan 1990? I genomsnitt äter vi 5-6 kilo ris per person och år. Ur miljösynpunkt är det bra om konsumtionen inte fortsätter att öka.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Sveriges Lantbruksuniversitet.

Hälsa och potatis, spannmål och ris

Potatis, spannmålsprodukter - pasta, bröd och gryn - och ris innehåller viktiga vitaminer och mineraler. Fullkornsvarianterna har också lågt glykemiskt index (GI), är rika på fibrer, järn och folat (folsyra) och kan skydda mot hjärt- och kärlsjukdom och vissa cancerformer.

Miljö och potatis, spannmål och ris

Potatis, spannmålsprodukter - pasta, bröd och gryn - och ris har låg påverkan på miljön jämfört med flera andra livsmedelsgrupper. Främst är det miljömålen *Begränsad klimatpåverkan* och *Giftfri miljö* som påverkas. Ur miljösynpunkt är det därför bra att fortsätta att fylla en stor del av tallriken med potatis, pasta, matvete etcetera.



Begränsad klimatpåverkan

Utsläppen av växthusgaser kommer främst från odling och transporter. Potatis orsakar lägst utsläpp medan ris orsakar störst utsläpp av växthusgaser.

Vid odlingen är det användandet av gödsel, framför allt mineralgödsel, och plöjningen av marken som orsakar utsläpp av växthusgaser. Vattendränkta risodlingar orsakar

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).



betydligt större utsläpp än spannmåls- och potatisodlingar, på grund av att metangas frigörs från marken. Om man jämför portionsstorlekar blir däremot skillnaden mellan ris och potatis inte lika stor, men en tydlig skillnad kvarstår. Det beror på att potatis inte ändrar vikt vid tillagning medan ris mer än fördubblar sin vikt. Skillnaden mellan ris och spannmålsprodukter blir också mindre om man räknar in energin som går åt vid förädlingen till pasta, couscous, bröd med mera.

Eftersom odlingen av spannmål, ris och potatis orsakar ganska små utsläpp av växthusgaser får utsläppen från transporter relativt stor effekt. Hur stora de blir beror på hur långt livsmedlet fraktas och med vilket transportmedel.



Giftfri miljö

Miljömålet *Giftfri miljö* är kopplat till användningen av växtskyddsmedel. Generellt används det mindre växtskyddsmedel i odling av spannmål än vid potatisodling. Mest växtskyddsmedel används i risodling.

Mängd och typ av växtskyddsmedel som används beror på odlingsteknik och klimatfaktorer. I länder med kallare klimat, som Sverige, används generellt mindre växtskyddsmedel än i varmare länder. När det gäller potatis är det i Sverige inte tillåtet att använda kemiska medel för att förhindra groning vid lagring av potatis.

I ekologisk odling används inte kemiska växtskyddsmedel, vilket är positivt för miljömålet *Giftfri miljö*. Det kan dock vara ett problem vid potatisodling eftersom en del av skörden riskerar att bli förstörd på grund av angrepp. Det gör att svinnet vissa år kan bli betydligt större än vid konventionell potatisodling.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Matfett

De fetter som ingår i oljor, margariner, matfettblandningar och smör påverkar miljön olika mycket. Rapsolja och olivolja är de fetter som är bäst ur både miljö- och hälsosynpunkt.

Vill du äta smart för miljön och hälsan?

- Välj rapsolja, och matfetter med mycket rapsolja, eller olivolja. Rapsolja är bäst ur miljösynpunkt och dessutom bra för hälsan. *Miljömål: Ett rikt odlingslandskap, Ett rikt växt- och djurliv, Giftfri miljö, Begränsad klimatpåverkan*
- Minska användandet av palmolja, som finns i en del matfetter. Läs på innehållsförteckningen och välj hellre sorter med rapsolja. *Miljömål: Ett rikt odlingslandskap, Ett rikt växt- och djurliv, Giftfri miljö, Begränsad klimatpåverkan*

Visste du ...

... att mycket av oljepalmsodlingen sker på mark som har varit regnskog? Det påverkar både klimat och växt- och djurliv negativt.
... att smör kan ses som en biprodukt till mjölkproduktionen och en resurs som vi borde ta tillvara på ur miljösynpunkt? Men för hälsans skull är det bra att hålla igen på smöret, eftersom det innehåller mycket mättat fett.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Sveriges Lantbruksuniversitet.

Hälsa och matfett

Matfetter är ofta gjorda på en blandning av olika fetter, till exempel rapsolja, solrosolja, palmolja och smör. Flytande margariner och lättmargariner gjorda på rapsolja innehåller mycket omättat fett, bland annat omega-3-fett, som är bra ur hälsosynpunkt. Även olivolja innehåller mycket omättat fett. Margariner är också några av våra viktigaste D-vitaminkällor. Smör och palmolja innehåller mycket mättat fett och lite omättat fett, vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Miljö och matfett

Det fett som har störst påverkan på miljön är palmolja. Det kan vara svårt att veta om palmolja ingår i en produkt, eftersom det inte behöver stå i innehållsförteckningen. Ett sätt att undvika palmolja är att i stället välja matfetter med mycket rapsolja.

Matfetter påverkar främst miljömålen *Begränsad klimatpåverkan*, *Giftfri miljö*, *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv*.



Begränsad klimatpåverkan

Utsläppen av växthusgaser kommer främst från användningen av gödsel i odlingen, energin som används i produktionen och transporter. Hur stora utsläppen från

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

transporterna blir beror på hur långt matfettet fraktas och med vilket transportmedel.

Odling av oljepalmer har generellt högre påverkan på klimatet än raps- och olivodling. Det beror på att oljepalmer ofta odlas på före detta regnskogsmark. När skog huggs ner frigörs mycket växthusgaser. Det finns nu en del certifierade oljepalmsodlingar där odlingen sker på ett mer hållbart sätt, men de är fortfarande få.

Smör orsakar ungefär sex gånger så stora utsläpp av växthusgaser som raps- och olivolja. Det beror bland annat på att smör kommer från kor som släpper ut stora mängder metangas. Å andra sidan kan smör ses som en biprodukt till mjölkproduktionen. Eftersom vi behöver en viss mjölkproduktion får vi smör "på köpet", och ur miljösynpunkt vore det därför bra att ta tillvara på det.



Giftfri miljö

Miljömålet *Giftfri miljö* är kopplat till användningen av växtskyddsmedel. I rapsodling används generellt mindre mängd växtskyddsmedel än i oliv- och oljepalmsodling, och de medel som används är också ofta mindre giftiga.

I ekologisk produktion används inte kemiska växtskyddsmedel.



Ett rikt växt- och djurliv och



Ett rikt odlingslandskap

Rapsodling är en bra så kallad omväxlingsgröda och bidrar på så sätt till ett rikt odlingslandskap. Rapsodling är också bra för växt- och djurlivet, till exempel gynnas pollinerande insekter som bin och humlor.

Oliver och oljepalmer odlas ofta i stora intensivodlingar, vilket är negativt för ett rikt odlingslandskap. I intensiva olivodlingar hålls marken under träden ogräsfri med hjälp av växtskyddsmedel, vilket är negativt för växt- och djurlivet och gör att jorderosionen blir stor.

Smör görs av mjölk från kor som betar. I Sverige bidrar utomhusbete till miljömålen *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv*. Indirekt kan därför smör bidra till båda dessa miljömål.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).

Vatten

Till skillnad från i många andra länder har vi i Sverige tillgång till hälsosamt vatten direkt ur kranen. Att välja förpackat vatten innebär därför ofta en onödig miljöbelastning, även om belastningen är relativt liten.

Vill du välja smart för miljön och hälsan?

- Välj i första hand kranvatten – det har hög kvalitet och är dessutom billigt.
Miljömål: Begränsad klimatpåverkan
- Om du köper förpackat vatten, välj närproducerade sorter. Miljömål: Begränsad klimatpåverkan

Visste du ...

... att vi svenskar dricker ungefär 27 liter förpackat vatten per person och år? Det är mer än dubbelt så mycket som för tio år sedan. Men vi dricker ännu mer läsk – cirka 75 liter per person och år. Jämfört med läsk är förpackat vatten ett bättre val för både hälsan och miljön.

Råden har tagits fram av Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket och bygger på ett vetenskapligt underlag från Sveriges Lantbruksuniversitet.

Hälsa och vatten

Vatten är vårt viktigaste livsmedel. Vi behöver minst 1,5 liter vatten per dag, utöver den vätska vi får i oss via maten. Det svenska kranvattnet är generellt av hög kvalitet. Ur hälsosynpunkt spelar det därför ingen roll om man dricker kranvatten eller förpackat vatten.

Miljö och förpackat vatten

Förpackat vatten har relativt låg miljöpåverkan jämfört med många andra livsmedel. Främst är det miljömålet *Begränsad klimatpåverkan* som påverkas. Samtidigt har vi utmärkt kranvatten i Sverige och valet av förpackat vatten innebär därför ofta en onödig miljöbelastning.



Begränsad klimatpåverkan

Produktion och transporter står för de största utsläppen av växthusgaser när det gäller förpackat vatten.

En stor del av utsläppen av växthusgaser kommer från transporter. Hur stora de blir beror på hur långt vattnet har fraktats och med vilket transportmedel. Ju längre transporterna är desto högre blir utsläppen.

Produktionen av förpackat vatten står för den största delen av utsläppen av växthusgaser. Utsläppen kommer från tillverkningen av förpackningar, återanvändning/återvinning och avfallshantering.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).



LIVSMEDELS
VERKET

NATIONAL FOOD
ADMINISTRATION

Miljösmarta matval
Förslag anmält till EU ¹ 090515

Olika förpackningsmaterial ger olika stora utsläpp. Glasflaskor som återfylls ger lägre utsläpp än PET-flaskor och aluminiumburkar som återvinns. Även förpackningens storlek påverkar utsläppen. Därför ger en 1,5 liters PET-flaska lägre utsläpp än en 33 centiliters glasflaska, eftersom det går åt mindre material per liter dryck. Det förutsätter dock att man dricker upp allt innehåll i flaskan, och att inte större flaskstorlek leder till ökad konsumtion.

1. Anmälan har gjorts enligt Europaparlamentets och rådets direktiv 98/34/EG av den 22 juni 1998 om ett informationsförfarande beträffande tekniska standarder och föreskrifter och beträffande föreskrifter för informationssamhällets tjänster (EGT L 204, 21.7.1998, s.37, Celex 31998L0034, ändrat genom Europaparlamentets och rådets direktiv 98/48/EG (EGT L 217, 5.8.1998, s.18, Celex 31998L0048).