

# *Livsmedelsverkets miljösmarta matval*

Omfattar livsmedelsgrupperna:

Kött – nöt, lamm, gris och kyckling

Fisk och skaldjur

Frukt och bär, grönsaker och baljväxter

Potatis, spannmålsprodukter och ris

Matfett

Vatten



## 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.
- Välj nöt- och lammkött från djur som gör miljönytta. I till exempel Sverige är betande djur en förutsättning för att bevara den biologiska mångfalden, eftersom de håller marker öppna som annars skulle växa igen. Särskilt bra är djur som har betat naturliga hagmarker.
- Välj gärna kött från djur som fötts upp på foder som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ.

### Visste du ...

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

... att själva djurhållningen orsakar de största utsläppen av växthusgaser när det gäller nötkött? Transporterna står för en mindre del av utsläppen för nötkött, men för en större del när det gäller kyckling och gris.

\*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*.



#### *Begränsad klimatpåverkan*

Djurproduktionen står för nästan en femtedel av världens totala utsläpp av växthusgaser. Utsläppen kommer främst från djurens fodersmältning, från gödslet, från förändrad markanvändning och transporter.

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.

Var djuren betar påverkar utsläppen av växthusgaser. Naturliga hagmarker och välskötta gräsmarker som sällan plöjs binder kol under lång tid och kan därför utgöra så kallade kolsänkor. Det kan därmed minska utsläppen av växthusgaser. Vid förändrad markanvändning, till exempel när savanner omvandlas till betesmark eller regnskog huggs ner för att bereda plats för djurproduktion, kan däremot stora mängder växthusgaser frigöras.

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

Även transporter orsakar utsläpp av växthusgaser. Eftersom själva djurhållningen orsakar så stora utsläpp blir den andel som kommer från transporter jämförelsevis liten. Samtidigt är det stora volymer foder och kött som fraktas, och kött måste dessutom fraktas kylt. Sammantaget har detta betydelse för de totala utsläppen av växthusgaser. Hur stora utsläppen blir beror på hur transportsnålt kött och foder har fraktats, det vill säga hur långt, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil.



#### *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 är problemen med skadedjur och sjukdomar mindre och det används därför generellt mindre mängd växtskyddsmedel än i varmare länder.



#### *Ett rikt odlingslandskap*



#### *Ett rikt växt- och djurliv*

I en del länder behöver betesmarkerna hållas öppna för att bevara variationen i landskapet och den biologiska mångfalden. Kött från kor och får som betar ute bidrar då till ett rikt odlingslandskap – öppna landskap – vilket är en förutsättning för ett rikt växt- och djurliv. Det gäller särskilt djur som betar naturliga hagmarker, så kallat naturbete. I Sverige kräver lagen att alla kor betar utomhus en viss tid av året. Därför gör även svenska konventionellt uppfödda djur miljönytta.



LIVSMEDELS  
VERKET

NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

## *Miljösmarta matval*

Reviderad version efter kommentarer från  
EU-kommissionen och Rumänien  
2009-11-17



I vissa länder kan köttproduktion däremot vara negativt för växt- och djurlivet, till exempel om stora områden regnskog huggs ner för att bereda plats för djur och foderodling.

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

## 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? Odling av rovfisk, som lax, kräver mycket foderfisk. Fiskodling 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*.



*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 bottentråling 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 transportererna 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 bottentrålar, kräver mer bränsle och ger därför generellt större utsläpp av växthusgaser än redskap som långrev och nät.



LIVSMEDELS  
VERKET

NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

## Miljösmarta matval

Reviderad version efter kommentarer från  
EU-kommissionen och Rumänien  
2009-11-17

### 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.



## 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 efter säsong, att tänka på transporterna och att gärna välja 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 frukt och grönt efter säsong och gärna grova, tåliga grönsaker som rotfrukter, broccoli, vitkål och lök. De kan bland annat lagras längre än ömtåliga grönsaker som tomat, sallad och gurka.
- Välj gärna frukt, bär och grönt som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ. Bananer, citrusfrukter och vindruvor är de frukter som besprutas allra mest – därför är det särskilt viktigt att välja obesprutat av just dessa frukter.
- Tänk på att långa transporter ofta orsakar större utsläpp av växthusgaser än korta, men att även transportsätt har betydelse. För klimatet är det därför bra att välja frukter, bär och grönsaker som har fraktats "transportsnålt".
- 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.
- Frukt, bär och grönsaker är känsliga livsmedel. Förvara dem rätt och köp inte mer än du använder så minskar du svinnet!

### Visste du ...

... att 1 kilo morötter bara orsakar en tiondel så mycket växthusgaser som 1 kilo tomater? Därför kan det vara bra att byta ut en tomat mot en morot ibland.

... att det finns växthus som värms upp med fossilfria bränslen? Sådana växthus släpper ut betydligt mindre växthusgaser än fossilt uppvärmda växthus.

... 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. Eftersom bananer besprutas mycket är det bra att ibland byta ut bananen mot någon frukt 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.

### 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*

Utsläppen av klimatpåverkande växthusgaser kommer främst från transporter, odlingen och användningen av gödsel.

Transporter står ofta för en stor del av utsläppen av växthusgaser. Hur stora de blir beror på hur transportsnålt varan har fraktats, det vill säga hur långt, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil. Känsliga frukter och grönsaker kräver kyltransporter vilket ytterligare ökar utsläppen av växthusgaser.

Grova, tåliga 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.

I länder med kallare klimat odlas salladsgrönsaker ofta i växthus, vilket kräver mer energi än odling på friland. De flesta växthus värms upp med fossilt bränsle, vilket ger betydligt större klimatpåverkan än växthus uppvärmda med till exempel spillvärme eller biogas. Sedan 2009 odlas cirka 80 procent av de svenska tomaterna i växthus som värms upp fossilfritt.

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.

Frukt och bär odlas främst på friland och utsläppen av växthusgaser kommer till största delen 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 är problemen med skadedjur och sjukdomar mindre och det används därför generellt mindre växtskyddsmedel än i varmare länder. I ekologisk odling används inte kemiska växtskyddsmedel.

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.

## Potatis, spannmålsprodukter och ris

Potatis, spannmålsprodukter - pasta, bröd och gryn - 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 potatis som har fraktats "transportsnålt". Långa transporter orsakar ofta större utsläpp av växthusgaser än korta, men även transportsätt har betydelse.
- Välj gärna potatis, spannmålsprodukter och ris som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ.
- Ris påverkar miljön mer än spannmål och potatis. Prova att variera riset med matvete, mathavre eller liknande.

### Visste du ...

... att riskonsumtionen i Sverige har ökat med 40 procent sedan 1990? I genomsnitt äter vi 5-6 kilo ris per person och år. Eftersom risodlingar släpper ut stora mängder metangas, som påverkar klimatet, 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 och spannmålsprodukter - pasta, bröd och gryn - 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. Vid odlingen är det användandet av gödsel, framför allt mineralgödsel, och plöjningen av marken som orsakar utsläpp av växthusgaser. Vattendränkta risodlingar orsakar 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. 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. Trots detta har en portion ris större påverkan på klimatet än en portion potatis eller pasta.



LIVSMEDELS  
VERKET

NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

## Miljösmarta matval

Reviderad version efter kommentarer från  
EU-kommissionen och Rumänien  
2009-11-17

Eftersom odlingen av spannmål och potatis orsakar jämförelsevis små utsläpp av växthusgaser får utsläppen från transporter relativt stor effekt. Hur stora de blir beror på hur transportsnålt varan har fraktats, det vill säga hur långt, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil.



### *Giftfri miljö*

Miljömålet *Giftfri miljö* är kopplat till användningen av växtskyddsmedel. Generellt används det mer växtskyddsmedel vid odling av ris än vid potatisodling. Minst växtskyddsmedel används i spannmålsodling.

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

## Matfett

De fetter som ingår i oljor, margariner, matfettblandningar och smör påverkar miljön olika mycket. Rapsolja och olivolja är fetter som är bra 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.
- Minska användandet av palmolja, som finns i en del matfetter, eftersom det är sämre för hälsan och även för miljön. Läs på innehållsförteckningen och välj hellre sorter med rapsolja.

### Visste du ...

... att mycket av oljepalmsodlingen sker på mark som har varit regnskog? Det påverkar både klimat och växt- och djurliv negativt.

... att smör är en produkt man får i samband med mjölkproduktionen och därför en resurs som vi borde ta tillvara 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

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



#### *Begränsad klimatpåverkan*

Utsläppen av växthusgaser kommer främst från förändrad markanvändning, användningen av gödsel i odlingen, energin som används i produktionen och transporter.

Oljepalmer odlas ofta på mark där det tidigare vuxit regnskog. När regnskog avverkas och marken sedan odlas frigörs stora mängder växthusgaser. När så sker har palmolja betydligt större påverkan på klimatet än raps- och olivolja. 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 är smör en produkt man får i samband med



LIVSMEDELS  
VERKET

NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

## Miljösmarta matval

Reviderad version efter kommentarer från  
EU-kommissionen och Rumänien  
2009-11-17

mjölkproduktionen. Ur hälsosynpunkt finns det inte skäl att minska på mjölkkonsumtionen. Med hänsyn till miljön är det därför bra att ta tillvara smöret.

Även transporter orsakar utsläpp av växthusgaser. Hur stora de blir beror på hur transportsnålt varan har fraktats, det vill säga hur långt, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil.



### *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.

Olivträd och oljepalmer odlas ofta i stora intensivodlingar där marken under träden hålls ogräsfri med hjälp av kemiska växtskyddsmedel. Det är negativt för växt- och djurlivet och gör att jorderosionen blir stor.

I en del länder, där betesmarkerna behöver hållas öppna för att bevara variationen i landskapet och därmed den biologiska mångfalden, bidrar kor som betar ute till miljömålen *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv*. Indirekt kan därför smör bidra till båda dessa miljömål.

## 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.
- Om du köper förpackat vatten, tänk på att långa transporter kan orsaka större utsläpp av växthusgaser än korta. Även transportsätt har betydelse. För klimatet är det därför bra att välja vatten som har fraktats "transportsnålt".

### 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 dricka minst 1,5 liter per dag, utöver den vätska vi får i oss via maten. Om kranvattnet håller hög kvalitet spelar det, ur hälsosynpunkt, 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 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 transportsnålt varan har fraktats, det vill säga hur långt, hur effektivt och med vilket transportmedel. Tåg- och båttransporter leder till mindre utsläpp än flyg och långa transporter med lastbil.

Den största delen av utsläppen av växthusgaser kommer från själva produktionen. Utsläppen kommer från tillverkningen av förpackningar, återanvändning/återvinning och avfallshantering.

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 som återvinns lägre utsläpp än en



**LIVSMEDELS  
VERKET**

NATIONAL FOOD  
ADMINISTRATION

## *Miljösmarta matval*

Reviderad version efter kommentarer från  
EU-kommissionen och Rumänien  
2009-11-17

33 centiliters glasflaska som återvinns, 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.