

Livsmedelsverkets slutsatser från underlagsrapporten

På väg mot miljöanpassade kostråd.

2006 fick Livsmedelsverket i uppdrag att vara en av de myndigheter som har ett så kallat *särskilt sektorsansvar* för miljömålsarbetet. I det ligger att inom livsmedelsområdet arbeta för att nå de 16 nationella miljökvalitetsmålen. Som en del i det arbetet har Livsmedelsverket beställt miljökonsekvensanalyser av olika livsmedelsgrupper för att, vid behov, anpassa kostråden med hänsyn till miljöbelastningen. Detta arbete har skett i nära samråd med Naturvårdsverket.

Sveriges Lantbruksuniversitet, har anlåtats för att ta fram ett vetenskapligt underlag

Underlaget har värderats och diskuterats med externa sakkunniga, myndigheter, konsument- och miljöorganisationer. Ur detta underlag har Livsmedelsverket dragit nedanstående slutsatser. Märk att dessa slutsatser inte är färdiga råd, utan utgör ett underlag för ett fortsatt arbete med att formulera miljöanpassade kostråd.

Kostråd finns i dag för frukt och grönsaker, spannmål, ris och potatis, matfett, fisk, kött och mejeriprodukter och baljväxter. Kostråden är en produkt av näringsrekommendationer och matvanor. Näringsrekommendationer speglar ett fysiologiskt behov människan har och de vilar på vetenskaplig grund. Matvanor däremot vilar på tradition. Livsmedelsverkets kostråd inleds med "Vill du äta hälsosamt?" och olika svar följer: Ät mycket frukt och grönt – gärna 500 g per dag! Ät bröd till varje måltid – gärna fullkorn! Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat!

Livsmedelsverket har även råd för andra livsmedelsgrupper. Rekommenderad mängd per dag är bland annat: ½ deciliter kokta baljväxter, 1-2 portioner potatis, ris och pasta, cirka 200-250 gram spannmålsprodukter, ½ liter mager mjölk eller motsvarande, ca 100 gram magert kött/charkuteri och 40 gram köttprodukter rika på järn.

Miljökonsekvensanalysen har utförts genom att olika livsmedelsgrupper har ställts mot nationella miljökvalitetsmål. Miljökonsekvensanalysen omfattar främst primärproduktionen och inte förädlade livsmedel. Den största miljöpåverkan sker

i primärproduktionen. Fokus för miljöanalysen har lagts på målen: *Begränsad klimatpåverkan, Giftfri miljö, Ett rikt odlingslandskap, Ett rikt djur- och växtliv*. I köttanalysen har även ett femte område beaktats: *Ingen övergödning*

Dessutom har hänsyn tagits till strategin för *Giftfria, resurssnåla kretslopp*. I bedömningen har inte etiska, sociala, rättvise- eller djuromsorgsfrågor diskuterats. Inte heller har handelsregler beaktats. För utländsk livsmedelsproduktion har samma synsätt använts i miljökonsekvensanalys som för svensk produktion.

Fisk har hanterats separat, se Livsmedelsverkets rapport På väg mot miljöanpassade kostråd – delrapport fisk 2008.

Nedan presenteras Livsmedelsverkets slutsatser från underlaget, presenterade för varje livsmedelsgrupp. För varje grupp beskrivs kortfattat effekter på relevanta miljömål och en sammanvägd slutsats.

Kött och mjölkprodukter

Slutsats

Livsmedelsverket rekommenderar ett lägre intag jämfört med dagens konsumtion av kött och köttprodukter för att minska den globala miljöbelastningen orsakad av köttproduktion.

Livsmedelsverkets nuvarande rekommendation om ett intag på cirka 140 gram kött och köttprodukter per person och dag är en bra utgångspunkt. Detta skulle innebära en minskning på 20-25 procent jämfört med nuvarande köttkonsumtion. Om var fjärde till var femte portion kött- och köttprodukter ersätts med exempelvis baljväxter, såsom torkade ärtor, bönor och linser, eller om varje köttportion minskas med en fjärdedel till en femtedel, kommer genomsnittssvensken fortfarande att konsumera en tillräcklig mängd kött- och köttprodukter ur näringssynpunkt. Kvinnor som har passerat fertil ålder och män har ett lägre behov av järn än fertila kvinnor och skulle ur näringssynpunkt kunna dra ned ännu mer på sin köttkonsumtion, till nära hälften av dagens konsumtion.

Ett lägre intag av kött och köttprodukter minskar miljöbelastningen. En minskad klimatpåverkan blir tydligast om den totala nö- och lammköttkonsumtionen reduceras och konsumtionen av dessa köttslag framförallt baseras på inhemskt kött från djur som betat på vall och naturbeten. Konsumtionen av griskött kan minskas något medan nuvarande kycklingkonsumtion bör bibehållas eller ökas något. I många avseenden innebär en svensk produktion och konsumtion av dessa djurslag fördelar ur miljösynpunkt, på grund av positiv påverkan på odlingslandskapet och den biologiska mångfalden, en fördelaktigare elmix och mindre användning av växtskydd.

Ekologisk kött- och mjölkproduktion gynnar den *Giftfria miljön*, för övrigt är det inga markanta skillnader i miljöbelastning mellan ekologisk och konventionell kött- och mjölkproduktion. De vilda djurens miljöbelastning har inte kunnat bedömas, men är förmodligen i samma nivå som nötkött när det gäller klimatmålet.

Livsmedelsverket rekommenderar en konsumtion av en halv liter mager mjölk eller jämförbar mängd andra mjölkprodukter per dag. Konsumtionen motsvarar ungefär denna mängd, men andelen magra mejeriprodukter bör öka. Mjölkkor står för majoriteten av vår nötköttsproduktion vilket skapar samordningsvinster och minskar klimatbelastningen per kilo mjölk och kött. Utsläppen av växthusgaser per kg mjölk kan hållas relativt låg om mjölkavkastningen per ko är hög och användningen av mineralgödsel är begränsad. Vilket bland annat är fallet i de nordiska länderna.

Frukt och grönsaker

Slutsats

Livsmedelsverkets kostråd att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag, fördelade på hälften frukt och hälften grönsaker, kan medföra allt från en låg till en hög miljöbelastning, beroende på vilka val som görs. Den genomsnittliga konsumtionen av frukt och grönsaker ligger omkring 350 g per dag och borde framför allt ökas med mer grova grönsaker som rotfrukter och kålväxter.

Transport av frukt och grönsaker kan utgöra en stor andel av grödans totala klimatpåverkan. Här spelar avstånd, transportmedel och temperaturkrav en avgörande roll för hur stor klimatbelastningen blir.

Lägst belastning på klimatet bland grönsakerna har frilandsodlade grova grönsaker följt av andra frilandsodlade grönsaker som exempelvis sallat. Odling av gurka och tomater i fossilt uppvärmda växthus genererar 10-200 gånger mer växthusgaser per kilo grönsak jämfört med grova grönsaker odlade på friland. I Sverige är sedan år 2008 nära 60 procent av växthusen för tomater uppvärmda med biobränsle. Växthusodling i sig ger inte ett negativt bidrag till miljömålen, men koncentration av växthus i landskapet påverkar miljömålen.

Miljöanalysen visar att det vid frukt och grönsaksodling används stora mängder växtskyddsmedel per hektar och per gröda jämfört med annan jordbruksproduktion. Det används mer växtskyddsmedel för frukt och bär än för grönsaker. Särskilt stor är användningen i odlingen av vindruvor, citrus och banan.

Vid odling i växthus jämfört med friland kan sjukdomskontrollen vara effektiv och därmed kan mindre mängd växtskydd användas vilket ger en lägre belastning på miljö kvalitetsmålet *giftfri miljö*. Användningen av växtskyddsmedel är lägre i de norra delarna av Europa jämfört med de södra delarna. Frukt och grönsaker som odlats i monokulturer i intensiva odlingar har på grund av en hög användning av växtskyddsmedel en negativ inverkan på miljömålet *Ett rikt växt- och djurliv*.

Ekologiska frukter och grönsaker motsvarar miljömålet *Gifri miljö* allra bäst. Ekologiska grödor på friland genererar också mindre mängd växthusgaser eftersom ingen mineralgödsel används, men å andra sidan används stallgödsel. Ekologiska grödor i uppvärmda växthus belastar klimatmålet lika mycket som konventionella grödor i växthus.

Lagringsdugligheten är ytterligare en viktig aspekt vid bedömningen av miljöbelastningen,. Allra bäst lagringsduglighet har grova grönsaker och äpplen som klarar av lång lagring utan att förfaras och allra sämst har frukter och

grönsaker som har en kort mogenhetstid (t.ex. avokado), har tunna skal (t.ex. päron) eller har stora ytor i förhållande till vikten (t.ex. sallad).

En mer omfattande säsongsanpassning av frukt och grönsakskonsumtionen från närområdet skulle framför allt innebära en mindre miljöbelastning på klimatet och en mindre användning av växtskydd.

Baljväxter

Slutsats

Livsmedelsverket rekommenderar en halv deciliter kokta ärtor, bönor eller linser per dag. I dag konsumerar svensken i genomsnitt endast en tredjedel av den mängden. Odlingen av inhemska baljväxter genererar låga mängder växthusgaser, ned till en hundradel av motsvarande mängd nötkött. Oavsett om baljväxterna är importerade eller ej, om de är konserverade i andra länder och transporterade till Sverige, genererar de ändå endast 5-10 procent av de växthusgaser som motsvarande mängd nötkött.

Med tanke på baljväxters låga miljöbelastning finns stora miljö- och hälsofördelar med en ökad konsumtion av torkade ärtor, linser och bönor. En ytterligare ökning utöver rekommenderad mängd skulle ge stora miljövinster, om denna konsumtion ersatte en del av köttkonsumtionen. Med ett miljöfokus på den svenska kosten finns det därför starka skäl att ytterligare öka baljväxtkonsumtionen utöver vad Livsmedelsverket hittills har rekommenderat.

Torkade baljväxter kan lagras under lång tid och under relativt enkla förhållanden. De innehåller stora mängder protein och är rika på många vitaminer, mineraler och fiber.

Färska baljväxter som t. ex. sockerärtor och haricote vertes produceras numera i flera världsdelar för konsumtion i Europa och fraktas hit med flyg. Dessa betraktas som vanliga flygimporterade grönsaker, dvs de belastar klimatmålet.

Spannmål, ris och potatis

Slutsats

Livsmedelsverket rekommenderar att välja potatis, ris, pasta, matvete eller bulgur 1-2 gånger per dag samt 1 portion flingor gryn per dag och bröd till varje måltid. Ur näringssynpunkt är potatis, ris och spannmålsprodukter utbytbara. Dock tyder miljöanalysen på att risodling är mest klimatpåverkande jämfört med odling av spannmål och potatis. Skillnaden i klimatbelastning blir ännu större då ristransport jämförs med från transport från närområdet av potatis och spannmål.

Konventionell odling av ris och potatis belastar miljömålet *Giffri miljö* mer än vad spannmål gör. Spannmål-, ris- och potatisodlingens påverkan på miljömålen *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv* beror på hur variationsrikt odlingslandskapet är.

Ekologisk odling påverkar inte klimatmålet annorlunda än konventionell odling men med ekologisk odling ser man en tydlig fördel för den *Giffria miljön* och en viss ökad biologisk mångfald.

Matfett

Slutsats

Livsmedelsverkets kostråd om matfett är att välja flytande margarin eller olja till matlagningen. Miljöanalysen visar att rapsolja produktionen har fler miljö fördelar jämfört med produktionen av de andra matfetterna. Hälsomässigt är rapsolja att föredra på grund av högt innehåll av fleromättat fett. Rapsodling är en del av växtföljden i det svenska jordbruket. Den största nackdelen är användningen av växtskydd. Växtskyddet i produktionen av palm-, raps- och olivolja belastar miljön mer än växtskyddet i spannmålsodling. Produktion av olivolja, liksom rapsolja, har en begränsad klimatpåverkan. Växtskyddet som används i olivplantager skadar dock insekter och monokulturen medför även hög erosion och har därför negativ effekt på miljömålen *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt- och djurliv*. Ekologisk odling av raps- och olivolja gynnar *Giftfri miljö*.

Palmolja och smör är de minst fördelaktiga alternativen ur hälsosynpunkt på grund av högt innehåll av mättat fett. Produktionen av palmolja belastar flera miljömål negativt; både den *Giftfria miljön*, *Ett rikt odlingslandskap* och *Ett rikt växt och djurliv*. Dessutom är erosionen stor och oljepalmerna växer ofta i monokulturer på före detta regnskogsmark. Det mest positiva med palmolja är den höga avkastningen och den låga klimatpåverkan av produktionen.

Smör är å ena sidan bra ur ett miljöperspektiv eftersom vi får smör på köpet vid mjölkproduktionen. Men klimatpåverkan från smörproduktionen beräknas vara åtta gånger så hög som den från rapsolja produktionen. Hälsomässigt bör vi inte ha smör som en stor matfettkälla, det skulle öka andelen mättat fett i kosten långt över rekommenderade mängder.

Vatten

Slutsats

Livsmelsverket har inget separat råd om vatten men vatten är vårt viktigaste livsmedel. Vi behöver minst 1,5 liter vatten per dag, mer vid ansträngning och i varmt klimat. I dag dricker svensken buteljerat vatten till en klimatkostnad av 8 kilo växthusgaser per år, vilket kan jämföras med klimatpåverkan från 8 liter mjölk. Det buteljerade vattnet medför alltså ingen stor miljöbelastning, men är oftast en onödig sådan. Om buteljerat vatten ersätter läskkonsumtionen är det dock ur hälsosynpunkt en önskvärd förändring. Om buteljerat vatten ersätter kranvatten är det ur hälsosynpunkt likgiltigt men det bidrar till en onödig belastning på miljön.

Kranvatten är det minst miljöbelastande alternativet när man vill dricka vatten. Av buteljerade vatten är returflaskor av PET det minst miljöbelastande alternativet, men det bidrar inte med några hälsomässiga fördelar jämfört med kranvatten.

Spill och svinn

Slutsats

Alla varor som inte äts upp är producerade i onödan. Den miljöbelastning som svinn utgör belastar det som verkligen konsumeras. En stor del av svinn sker redan innan produkterna når konsumenten. Upp till en tredjedel av hushållens inköpta livsmedel kastas, varav frukt och grönsaker utgör nästan hälften. Orsaker till kassationer är bland annat att varors inneboende lagringsduglighet är kort och kunskapen otillräcklig om hur man bäst förvarar känsliga livsmedel. Bäst-före-datum är ett riktmärke och eftersom maten förstörs successivt bör lukt och smak avgöra om maten ska kastas eller ej. Onödigt stora portioner ökar spillet om maten inte äts upp. Däremot kan förpackningar minska spillet genom att de skyddar livsmedlet. Kunskapen om hur svinn och spill uppkommer och kan minskas behöver ses över.