

# Bæredygtig kost er sund for både os og klimaet

Hvis vi følger de nationale kostråd, reducerer madspild og skærer ned på rødt kød, alkohol og søde sager, kan vi reducere klimabelastningen markant. DTU Fødevarerinstitutionen skaber det videnskabelige grundlag for at bygge bæredygtighed ind i kostråd og sikre næringsstofanbefalinger både nationalt og internationalt.

I den vestlige verden udgør kosten en fjerdedel af klimabelastningen per person. Derfor er en ændret kost et skridt mod FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling.

Ved hjælp af data fra De nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet, også kaldet Danskernes kostvaner, har forskere på DTU Fødevarerinstitutionen beregnet en gennemsnitlig voksen danskers CO<sub>2</sub>-aftryk fra maden. 57 % kommer fra animalske fødevarer, hvoraf rødt kød som okse, lam og gris tegner sig for halvdelen. 15 % stammer fra vegetabiliske produkter som grøntsager, frugt, korn- og brødprodukter.

## Alkohol og søde sager sætter klimaaftryk

De fleste følger med i debatten om, hvordan rødt kød er en af de helt store klimasyndere på tallerkenen, men undersøgelser fra DTU Fødevarerinstitutionen viser, at 24 % af klimaaftrykket stammer fra søde sager, søde drikke samt kaffe og alkohol. Hvis danskerne faktisk fulgte kostrådene, ville kosten ikke blot blive mere bæredygtig, men også sundere.

Selvom klimaaftrykket for den enkelte fødevarer i de forskellige fødevarergrupper varierer, ligger klimaaftrykket af animalske fødevarer typisk 10-40 gange højere per kg fødevarer end produktionen af frugt, grønt, kornprodukter og kartofler.

## 100 gram rødt kød om ugen

Et tværfagligt forskerteam med repræsentanter fra 16 lande er kommet med deres bud på en bæredygtig og sund kost, hvor opskriften lyder på blot omkring 100 gram rødt kød om ugen og flere nødder og bægfrugter, end de danske kostråd lægger op til. Det tværfaglige forskerteam, der arbejder sammen med EAT-Lancet Commission for Food Planet and Health, anbefaler desuden, at sukker maksimalt må udgøre 5 % af det daglige energiindtag.

"Kunsten er at få sundhed og bæredygtighed til at gå hånd i hånd tilpasset nationale forhold. Det er f.eks. vigtigt at se på, hvad forbrugeren erstatter kød, mælk og ost med, så kosten bliver optimal både mht. bæredygtighed og indtaget af vitaminer og mineraler," forklarer seniorforsker og gruppeleder Anja Biltoft-Jensen.

Institutts forskere gennemgår og vurderer også den internationale litteratur på området, så rådene kan afspejle den videnskabelige dokumentation, samtidig med at rådene bliver handlingsrettede og tilpasset forskellige grupper med forskellige behov og præferencer.

For at gøre en gennemsnitsdanskers kost mere bæredygtig skal færre animalske produkter som rødt kød og ost og flere vegetabiliske produkter som bægfrugter på tallerkenen, viser beregninger fra DTU Fødevarerinstitutionen.

• Bægfrugter. Colourbox

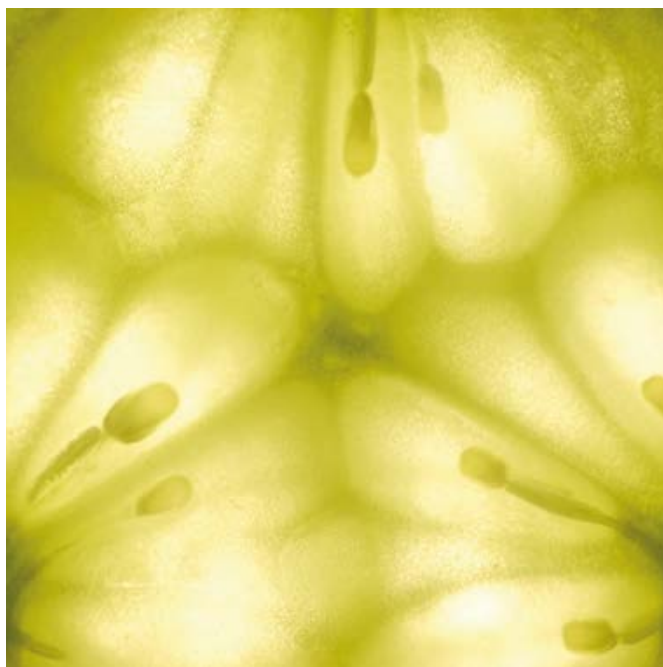


### Fremtidens bæredygtige kostråd

Beregninger fra DTU Fødevarainstitutet viser, at kostens klimabelastning varierer afhængig af, hvad forbrugeren bytter kød og fisk ud med. Klimaaftrykket bliver 20 % lavere, hvis forbrugerne bytter kød og fisk ud med vegetabiliske produkter som bælgrugter og vegetabiliske olier. Det er ikke ligegyldigt for bæredygtigheden, hvilke madvarer der kommer i indkøbskurven. Danske grøntsager, korn og frugt sætter mindre aftryk end ris, plantefars, nødder og visse importerede grøntsager.

Det er ikke kun CO<sub>2</sub>-aftrykket, der er relevant. Mange andre faktorer som arealudnyttelse, vandforbrug og biodiversitet sætter også et væsentligt aftryk. Derfor arbejder forskerne fra DTU Fødevarainstitutet blandt andre sammen med Aarhus Universitet i et internationalt forskningsprojekt (SUSFANS, Sustainable Food and Nutrition Security) om data og modeller, der kan beregne fødevarers bæredygtighed.

Indtil forskningen viser flere resultater, er det en god ide at følge de officielle kostråd. Det er første skridt til at gøre noget godt for os selv og klimaet.



DTU Fødevarainstitutet gennemfører løbende de nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet, som viser, hvad vi spiser, og hvor meget vi rører os.

Agurk. Colourbox

### Kortlægning af danskernes kostvaner

For at få indblik i danskernes kostvaner har DTU Fødevarainstitutet siden 1985 gennemført nationale kostundersøgelser blandt børn og voksne. Siden 2000 har instituttet også indsamlet detaljerede data om danskernes fysiske aktivitet og vægt.

Data om i alt 18.000 danske børn og voksne indgår i undersøgelserne, som officielt hedder Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. Populært hedder den Danskernes kostvaner.

Danskernes kostvaner er en national repræsentativ tværnsnitsundersøgelse baseret på en simpel tilfældig stikprøve af børn og voksne, som udtrækkes via CPR-registret.

Udover at deltagerne registrerer deres kost og fysiske aktivitet bliver de også i to personlige baggrundsinterview spurgt om blandt andet deres sociale baggrund, måltidsvaner, fysiske aktivitet og brug af kosttilskud.

Undersøgelserperioden dækker over hele kalenderåret. For hver deltager er data om kost og aktivitet indsamlet for hver dag i en uge. Fordi datasættet tilsammen strækker sig over en lang tidsperiode, er det muligt at analysere trends over tid.

Danskernes kostvaner bliver brugt til en bred vifte af opgaver i forbindelse med rådgivning og forskning både nationalt og internationalt og i undervisning.

Lever danskernes kost op til de officielle kostråd og næringsstofanbefalinger? Hvad er effekten af sundhedsfremmende initiativer? Og i hvor høj grad er danskere eksponeret for en bestemt risiko igennem kosten f.eks. fra uønskede stoffer som pesticider eller akrylamid? Det er blandt de spørgsmål, Danskernes kostvaner kan hjælpe med at besvare.

“Ambitionen er, at DTU Fødevarainstitutets forskning og rådgivning til myndighederne bidrager til, at kostrådene kan sikre, at en bæredygtig kost også er sund for alle grupper i befolkningen, og at flere danskere vil spise efter kostrådene og dermed også spise mere bæredygtigt.”

Anja Bilotft-Jensen  
seniorforsker og gruppeleder