

Sunde og klimavenlige kostformer

De tre mest almindelige kostmønstre i Danmark kan sagtens tilpasses, så de både er sunde og klimavenlige og med plads til mælk og ost. En målrettet tilpasning kan reducere klimaaftryk med en fjerdedel.



Af
Ellen Trolle, Seniorforsker¹,
Lisbeth Mogensen Seniorforsker²,
Anne Vibeke Thorsen post doc¹,
Karin H Ygil Forskningsdiætist¹,
Tue Christensen Seniorrådgiver¹
1: Fødevarerinstitutionen, DTU
2: Institut for Agroøkologi, Aarhus
Universitet

Ud fra en undersøgelse af danskeres kostvaner er der i et tidligere projekt identificeret tre kostmønstre: det traditionelle, det sundhedsbevidste (grønne) og fast food-mønsteret. Med udgangspunkt i de tre kostmønstre er der beregnet, hvilke ændringer – så få som muligt – der skal til for, at hver af disse kostmønstre kan leve op til de officielle kostråd og næringsstofanbefalinger samt være mere bæredygtig i form af en mindre klimapåvirkning. Se skitse over fremgangsmåde i projektet i figur 1.

Først justeres det enkelte kostmønster, så det bliver sundere ud fra et ernæringsperspektiv, hvilket har resulteret i en sundere variant for hvert

kostmønster. Dette viser, at flere kostformer kan være sunde, selvom de er sammensat af forskellige kombinationer af fødevarer.

Sund kost med mælk

Modelleringerne viste, at den variant for hvert kostmønster, som med så få ændringer som muligt resulterede i kostformer, som lever op til ernæringsmæssige anbefalinger, kunne bevare den mængde mælk (ca. 300-350 ml) og sammensætning af mælkeprodukter, som der var i det oprindelige kostmønster. Indtaget af ost blev dog reduceret til 25 g/d i alle 3 kostformer med øget vægt på magre varianter. Indholdet af ost i de oprindelige kostformer var 34-35 g.

Samtidigt blev de øvrige fødevarergrupper modelleret til at indeholde de vejledende mængder i kostrådene for kød, fisk, frugt og grønt samt fuldkorn. Bordmargariner og planteolier indgik i stedet for smørprodukter og stegemargariner, og råderummet blev reduceret i forskellig grad – mindst for det grønne kostmønster og mest for fast food-mønsteret. Råderummet dækker alkoholiske drikke, sodavand/saftvand, is, slik, chokolade, kager, snacks og fastfood, der også indgik i de justerede kostformer.

Det blev også vist, at hvis det traditionelle kostmønster blev justeret, så kosten enten indeholdt 50 g ost af fede varianter, eller hvor alt kød var fede varianter, var det muligt at opnå en kost, der også lever op til næringsstofanbefalingerne, herunder de anbefalede max 10E% fra mættede fedtsyrer, hvis der vælges magre varianter af alle andre fødevarer i kosten.

Justering ud fra fødevarernes klimaaftryk

Klimaaftrykket, også kaldet Carbon Footprint (CF) og målt i enheden CO₂-ækvivalenter, blev estimeret for de enkelte fødevarer i kostformerne ud fra klimabidrag fra primærproduktion/

Projektinfo

Projektets titel: Mejeriprodukters rolle i fremtidens sunde og bæredygtige måltider

Projektleder: Ellen Trolle, Fødevarerinstitutionen, DTU (e-mail: eltr@food.dtu.dk)

Deltagere: Institut for Agroøkologi, Aarhus Universitet

Projektperiode: 2013-2015.

Hovedformål: at beskrive centrale karakteristika ved kostformer, der både lever op til de officielle kostråd og som er bæredygtige i forhold til klimabelastning.

Afslutningsrapport kan rekvireres ved henvendelse til Mejeribrugets ForskningsFond (e-mail: gmo@lf.dk).

Mejeribrugets Forskningsfond

Resumé

Med udgangspunkt i eksisterende kostmønstre i den danske befolkning blev det undersøgt, hvordan man med teoretiske beregninger kan ændre kosten mindst muligt for at opnå kostformer, der både lever op til de officielle ernæringsanbefalinger og giver et reduceret klimaaftryk. Beregningerne viste bl.a., at den mængde mælk og sammensætning af mælkeprodukter, som der var i det oprindelige kostmønster kan bevares i de sundere modeller, mens indtag af ost blev reduceret til 25 g/d, og med øget vægt på magre varianter.

Det vil ikke øge klimabelastningen, hvis danskernes kostvaner justeres i en sundere retning efter de anvendte principper i projektet. Hvis de sundere kostformer yderligere optimeres i forhold til at mindske klimaaftrykket, kan der opnås en reduktion i klimabidraget på omkring 25 %. Yderligere reduktion af klimabidraget fra kosten kræver en større omlægning af kosten.

forarbejdning, transport, tilberedning og spild.

De tre kostformer, som blev justeret til at opfylde ernæringsanbefalingerne, blev yderligere justeret til også at reducere klimaaftrykket.

De tre oprindelige kostmønstre og de ernæringsjusterede kostformer sammensættes af omkring 400 fødevarer fra 14 overordnede fødevarergrupper, der dækker hele kosten. Til de klimaoptimerede kostformer er der inden for hver fødevarergruppe udvalgt de fødevarer, der har de laveste CF-værdier, i alt ca. 125 fødevarer. Næringsberegninger sikrede, at de tre klimaoptimerede kostformer også lever op til ernæringsmæssige anbefalinger. Det er således muligt, i teoretiske beregninger der holder energiindholdet konstant, at sammensætte forskellige kostformer, der både lever op til ernæringsanbefalingerne og reducerer klimaaftrykket.

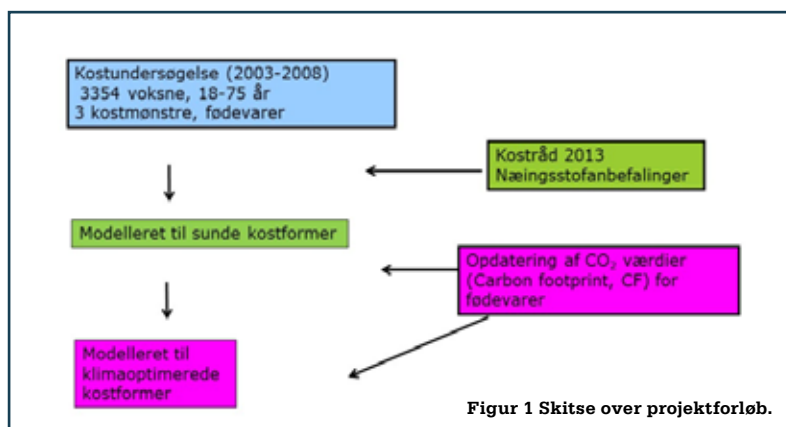
På trods af variationen i sammensætningen af fødevarer inden for fødevarergrupperne og mellem fødevarergrupperne svarer CF bidraget fra de sunde kostformer nogenlunde til CF bidraget fra de tre oprindelige kostmønstre. Det vil derfor ikke øge klimabelastningen, hvis danskernes kostvaner justeres i en sundere retning efter de anvendte principper i dette projekt. Hvis de sun-



dere kostformer yderligere optimeres i forhold til at mindske klimaaftrykket, kan CF bidraget fra den daglige kost mindskes med omkring 25%.

Perspektivering

Projektet viste, at kosten kan sammensættes med ret forskellige mængder og kombinationer af mejeriprodukter og leve op til både kostråd og anbefalede indhold af næringsstoffer – både mht. fedtsammensætning, og indhold af vitaminer og mineraler, men det stiller større krav til den øvrige kost, hvis man vælger de fede varianter af mejeriprodukterne. CF er ikke umiddelbart lavere i de sundere kostformer, selvom indholdet af kød og ost (med høje CF) er reduceret. Det hænger sammen med fødevarernes forskellige indhold af næringsstoffer, og at der skal kompenseres med relativt højere indhold af andre fødevarer (lavere CF) for at alle næringsstoffer og energiindholdet kan leve op til anbefalingerne. For at opnå lavere klimaaftryk fra kosten skal man for hver fødevarergruppe vælge produkter med de lavere CF. Fortsat optimering af produktionsformerne kan bidrage til produkter med lavere CV, men bevidst sammensætning af kosten er her vist som et mere effektivt middel til at reducere klimabidraget fra kosten med op til 27 %. Mere viden om mejeriprodukters rolle i sunde og bæredygtige kostformer er derfor et vigtigt bidrag i forståelsen og kommunikationen af disse problemstillinger. ■



Figur 1 Skitse over projektforsløb.