



## Vi Konsumenter

Juni 2021

### **”Hur” är väl så viktigt som ”Vad” från hållbarhetsynpunkt**

Hur livsmedlen produceras kan ha stor betydelse från hållbarhetsynpunkt. Vi Konsumenter har över tio år haft fokus på hållbar produktion och konsumtion av mat. Sedan några år har hållbarhetsfrågorna fått starkt ökat uppmärksamhet med klimat i medialt fokus. Men det finns ett stort behov av att bredda debatten till flera hållbarhetskriterier. Målkonflikter måste hanteras. Vi Konsumenter anser att hållbar konsumtion av mat innebär följande:

- **Vi måste minska de ekologiska fotavtrycken av vår matkonsumtion.**
- **Krav på hållbart producerad mat måste omfatta alla planetens gränser samt social hållbarhet som hälsoaspekter, antibiotikaanvändning, djurvälstånd, arbetsförhållanden m m.**
- 
- **Förenklingar innebär risker från hållbarhetsynpunkt. Livsmedelssystemet är komplext. Det visar WWF:s Köttguide och Vegoguide, Djurskyddet Sveriges Djurschysst och miljömärkningar, som KRAV, EU-ekologiskt och Svenskt Sigill, som är hjälpmedel för medvetna val.**
- **Åtgärder för att rädda klimatet kan öka kemikalieanvändningen, minska den biologiska mångfalden och sänka djurvälståndet genom fokus på resurseffektivitet.**
- **Växtbaserad mat är positivt från klimat- och hälsosynpunkt. Men odlingen måste också produceras inom ramen för planetens gränser för kemikalieanvändning, biologisk mångfald, mark- och vattenanvändning m m. WWF:s vegoguide ger vägledning.**
- **Det är viktigt att konsumera mindre men bättre kött. Hur djuren föds upp och hålls har stor betydelse. WWF:s Köttguide och Djurschysst ger vägledning.**
- **Generationsmålet kräver att vi inte ska orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser. Vår import av mat kan öka våra ekologiska fotavtryck, genom ökat klimatavtryck och ökad kemikalie- och antibiotikaanvändning. Livsmedelsproduktionens sårbarhet och importberoende måste också vägas in.**
-

- **Djurhållning kan ha en positiv roll i ett hållbart jordbruk genom att ingå i ett kretslopp som ökar kolinlagringen och förbättrar jordhälsan. Djur utnyttjar biprodukter och bidrar genom bete till biologisk mångfald. Kött och mejeriprodukter från gräsätande djur, nötkreatur och får, konkurrerar i liten omfattning, med grödor för humankonsumtion. Vallodling minskar behovet av bekämpningsmedel, ökar kolinlagringen och förbättrar jordhälsan.**
- **Livsmedlens näringsinnehåll måste inkluderas vid jämförelse av hållbarhetspåverkan.**

### **Ekologiska fotavtryck**

Vår årliga konsumtion förbrukar mer än fyra jordklot enligt Världsnaturfonden, WWF. Produktion och konsumtion av livsmedel står för ca 25 % av utsläppen av växthusgaser. Ökad global livsmedelsproduktion har bidragit till att minska hunger och undernäring i världen och ett ökat utbud, men har också allvarligt påverkat flera hållbarhetskriterier. Men global konkurrens och prispress driver mot ökad intensitet, industrialisering och storskalighet. Avverkning av regnskogar, monokulturer, utarmning av den biologiska mångfalden, omfattande användning av bekämpningsmedel och handelsgödsel och intensiv djurhållning med hög energiförbrukning, insatser av antibiotika och hormoner har blivit effekterna.

### **Kriterier inom planetens gränser samt antibiotikaanvändning, hälsoaspekter, djurvälstånd m.m.**

Johan Rockström etablerade 2009 Planetens gränser för att åskådliggöra vilka kriterier som sätter gränserna för en hållbar utveckling; biologisk mångfald, klimatpåverkan, kemiska föroreningar, mark- och vattenanvändning, övergödning m fl. I januari 2019 presenterades EAT Lancet rapporten med syfte att verka för en global hållbar och hälsosam kost. Samma år gav Livsmedelsverket i uppdrag till Stockholms Resilience Center att anpassa EAT Lancet till Nordiska Näringsrekommendationer. Rapporten innehåller en mängd intressant fakta, som kan kännas lite inaktuella. Man pekar på behov av diversifiering inom primärproduktionen, för att skapa ökad hållbarhet. Den ger inga tydliga förslag till nya rekommendationer, men konstaterar bl. a att den nordiska köttkonsumtionen ligger högt. Man pekar också på att EAT Lancet saknar fakta kring kemikalier och antibiotika och att det finns brister i fakta kring den biologiska mångfalden. Man föreslår ett brett samråd mellan livsmedelskedjans intressenter. Man pekar på att den svenska livsmedelstrategin är en tillväxtstrategi, som inte inkluderar folkhälsa och knappast heller hållbarhet.

En av världens stora utmaningar är att begränsa utsläppet av växthusgaser för att hålla temperaturhöjningen inom ramen för 1,5 grad enligt Parisavtalet 2015. Det finns olika växthusgaser med olika egenskaper. Metan som bl. a utsöndras av idisslare har tio års nedbrytningstid jämfört med koldioxid som varar i hundratals år. Det innebär också att med oförändrat antal nötkreatur påverkas inte klimatet negativt, medan en minskning av

idisslande djur har positiv effekt på klimatet. Men en minskning av antalet betande djur kan motverka strävanden att öka den biologiska mångfalden. RISE beräkningar av klimatpåverkan tar inte hänsyn till metanets korta överlevnad i atmosfären.

Hållbarhet har också andra dimensioner som social och ekonomisk hållbarhet. Nationella miljökvalitetsmål avspeglar den politiska ambitionen kring miljön i Sverige. Man kan uppleva att miljökvalitetsmålen kring ett rikt odlingslandskap och ett rikt växt – och djurliv tveksamt kan uppnås om man kraftigt minskar djurhållningen d v s antalet nötkreatur och får.

Den ökande antibiotikaresistensen är ett globalt hot, där stor del av antibiotikan används inom djurhållningen. Friska djur behöver inte antibiotika, där djurvälstånd är en viktig faktor. Folkhälsa måste också inkluderas i hållbarhetsperspektivet. Livsmedlen måste vara säkra.

### **Förenklings negativa effekter**

Ensidig fokusering på minskade växthusgasutsläpp driver mot ökad resurseffektivitet. Kycklingar som är effektiva foderomvandlare är klimatsmartare än nötkreatur. Men kycklinguppfödning är den produktion som är mest beroende av importerat sojamjöl i fodret och lyfts därmed fram av WWF som ett problem. Intensiv tjuruppfödning inomhus är mer klimatsmart än naturbeteskött. Tjurar på stall är ett djurhållningssystem som inte medger ett naturligt beteende och bidrar inte till biologisk mångfald. Intensiv växtodling och djurhållning kan driva mot ökad användning av bekämpningsmedel, handelsgödsel och antibiotika. Det finns med andra ord en risk med att bara fokusera på klimatpåverkan. Animalier bidrar till mer utsläpp av växthusgaser än vegetabilier. Men växtbaserad mat kan bidra till ökad kemikalieanvändning. Det finns också stora skillnader mellan hur odlingen påverkar biologisk mångfald och mark – och vattenanvändning. Syftet med WWF:s Vegoguide är att vara en vägledning.

### **Jordbruket och livsmedelssystemet är komplexa system.**

Ovanstående visar att jordbruk och livsmedelssystem är komplexa system. Det finns målkonflikter som måste hanteras. Livscykelanalyser (LCA) passar också dåligt när det gäller att analysera livsmedelsråvaror. LCA kräver mätbara data och bygger ibland på schabloner när det gäller växthusgaser. LCA missar exempelvis effekter på djurvälstånd och biologisk mångfald. Sannolikt beroende på att dessa är svåra kvantifiera. Dessutom är livsmedel faktorer i komplexa globala system, som inte fångas upp.

För att skapa insikt om att livsmedelsproduktion är ett komplext system och ge vägledning till upphandlare och konsumenter utvecklade SLU Köttguiden. Den övertogs av Världsnaturfonden, WWF och lanserades 2015 (reviderad 2019). Guiden rangordnar olika typer av råvaror med utgångspunkt från klimatpåverkan, bekämpningsmedel, biologisk mångfald, djurvälstånd och antibiotika. WWF har därefter utvecklat Vegoguiden, presenterad 2020. Där ingår klimat, biologisk mångfald, kemiska bekämpningsmedel och vattenanvändning. Coop har i sina hållbarhetsdiagram (2020) fångat upp 10 viktiga kriterier från planetens gränser och FN:s hållbarhetsmål. De tio parametrarna omfattar inte bara

biologisk mångfald och klimat utan viktiga frågor som bördighet, vattenåtgång, bekämpningsmedel, övergödning och djurhälsa/djurvälfärd. Lokalbefolkningar och arbetsförhållanden är socialt angelägna dimensioner. COOP har inkluderat den viktiga dimensionen kring efterlevnad av lagstiftningen och spårbarhet. De tio kriterierna täcker in de tre dimensionerna - miljömässig hållbarhet som berör ekosystemens funktion och hälsa och social och ekonomisk hållbarhet. Utmaningen är att få säkra data som underlag till de olika kriterierna.

### **Växtbaserad mat ger lägre klimatavtryck**

Fokuseringen kring klimatpåverkan och hälsa har inneburit ett starkt ökat intresse och konsumtion av växtbaserad mat. Det finns hälsoskäl till att öka konsumtionen av fullkornsprodukter, baljväxter, frukt och grönt. Sverige har låg självförsörjning på baljväxter och frukt och grönt. Effekten har blivit ökad import och ökat utbud av sammansatta vego-produkter. Men odlingen av frukt och grönt kan variera mycket mellan länder. Ofta används mer bekämpningsmedel och odlingen kan ha stor inverkan på vatten - och markanvändningen d v s är inte hållbar. Från miljösynpunkt bör odlingen öka i Sverige. Ekologisk produktion har hållbarhetsfördelar. WWF:s vegoguide ger vägledning.

### **Mindre men bättre kött**

Konsumtionen av f f a rött kött (nöt, lamm och griskött) ifrågasätts från klimat- och hälsosynpunkt. Att minska köttkonsumtionen har VK drivit sedan 2011 genom seminarier, debattartiklar mm. WWF:S köttguide visade på skillnader mellan olika köttprodukters påverkan på miljö, djurvälfärd och antibiotikaanvändning. Den ökade fokuseringen på biologisk mångfald har kraftigt ökat efterfrågan på naturbeteskött. Ekologiskt kött och kyckling garanterar att köttet kommer från betande djur eller har fått tillfälle att vistas utomhus.

### **Generationsmålet kräver att vi inte ska orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser.**

Sverige har 16 nationella miljö kvalitetsmål antagna av riksdagen. Det övergripande målet för miljöpolitiken är att till nästa generation lämna över ett samhälle där de stora miljöproblemen är lösta, utan att orsaka ökade miljö- och hälsoproblem utanför Sveriges gränser. Där sägs också att konsumtionsmönstren av varor och tjänster ska orsaka så små miljö- och hälsoproblem som möjligt. Sverige importerar mat. Att inkludera och mäta den totala matkonsumtionens inverkan är m a o viktig. Naturvårdsverkets PRINCE-rapport från 2018 visade att vid en jämförelse av Sverige och resten av världen sker 10-24% av användningen och utsläppen av farliga kemikalier inom Sveriges gränser, och resterande andel utanför. När det gäller pesticider (bekämpningsmedel) kommer drygt 80 % av användning, potentiell påverkan och utsläpp från svensk konsumtion utomlands ifrån. Och sedan 2018 har importen av vegetabilier ökat. Samma resonemang gäller antibiotika till djur, där import av animalier bidrar till ökat antibiotikaavtryck, eftersom Sverige har en låg antibiotikaanvändning. Import av griskött från Danmark innebär lägre antibiotikaavtryck än import från Tyskland eller Polen.

VK tillsammans med Sveriges konsumenter har deltagit i Klimatmålsinitiativet från 2006, som fokuserat vår konsumtions effekt på växthusgasutsläpp. Ett flertal aktiviteter från nätverket som består av ett tjugotal organisationer, har framför allt riktat sig mot politiken och medfört att de konsumtionsbaserade växthusgasutsläpp nu ska kartläggas av Miljömålsberedningen på regeringens uppdrag.

Corona-pandemin har påvisat sårbarheten i den svenska matproduktionen. När det gäller animaliska livsmedel har Sverige en ganska god självförsörjning. Med en ganska stor import av växtbaserade livsmedel är Sverige sårbart, vid störningar i livsmedelsdistributionen. En kraftig nedmontering av produktionen av mejeriprodukter och kött inom landets gränser skulle kraftigt minska tillgången till viktig näring.

### **Djur- och växtodling kompletterar varandra.**

Djurhållningen har i debatten pekats ut som kraftigt bidragande till klimat- och miljöproblem. Det röda köttet, nöt, lamm och gris, har speciellt angetts både på grund av metanproblematiken men också av hälsoskäl. Vid en kartläggning av kostrelaterade sjukdomar enligt Global Burden of Disease i Norden hamnar dock köttkonsumtion längst ner som riskfaktor.

Det finns starka krafter som driver mot att växtbaserad mat är lösningen mot ökad hållbarhet. EAT Lancet-rapporten 2019 fokuserade frågan och har bidragit till att kräva kraftig minskning av köttkonsumtionen. Den ökade svenska köttkonsumtionen pekats ut som ett problem. Men det bör observeras att rapporten inte inkluderade kemiska föroreningar, eftersom det anses saknas internationella data över användningen av bekämpningsmedel.

Det finns många missförstånd kring den svenska köttkonsumtionen. Det har angetts uppgifter om en kraftigt ökad köttkonsumtion. De siffror som har refererats har representerat slaktad vikt och inte det kött som konsumeras. Dessutom har alla köttslag buntas ihop. Det är matfågelproduktionen i Sverige och konsumtionen, som har ökat kraftigt sedan 1990. Den svenska totala köttkonsumtionen har minskat sedan 2016. Totalkonsumtionen sjönk 2020 med 4,5 % till 78,6 kg/capita. Det är den lägsta nivån på 20 år och 9,7 kg/capita lägre än den högsta noteringen 2016. Konsumtionen av rött kött låg 2020 5% över Livsmedelsverkets rekommendation från 2015.

Det är angeläget att diskutera och se sambandet mellan växtodling och djurhållning. Om man väljer bort djurhållning av etiska skäl måste detta respekteras. Balans mellan växtodling och djurhållning ingår i ett kretslopp, där djuren bidrar till att leverera ekosystemtjänster som biologisk mångfald, ökad mullhalt och jordhälsa genom sin gödsel. Alla vegetabilier ger biprodukter som måste omsättas av djur för att uppnå lönsamhet i systemet. Spannmål som inte klarar livsmedelskvalitet används som foder. Sojaolja var och är viktig vegetabilisk olja där sojamjölet sedan blev en viktig proteinfoderråvara. Samma sak gäller rapsolja och rapsfrökaka. Spannmål ger kli som foder. Öl och sprit ger drav och drank och sockerbetor ger melass och Betfor. Avrenspellet, d v s det som rensas bort vid spannmålshanteringen, är en bra foderingsrediens i idisslarfoder.

## **Fördelar med gräsätande djur**

Gräsätande djur som nötkreatur och får konkurrerar i mycket mindre omfattning med humankonsumtionen än dagens kyckling- och grisproduktion. Förutom att gräsätande djur är väsentliga när det gäller att bevara den biologiska mångfalden, så bidrar odlingen av vall positivt i växtföljden, ökar kolinlagringen och minskar behovet av bekämpningsmedel. Användningen av bekämpningsmedel är exempelvis mycket låg i Norrland. Nordiskt jordbruk passar väl för vallodling och därigenom till mjölk- och köttproduktion där fodret bygger på stor andel gräs och örter. Grisuppfödning kan försvara sin plats genom att i ökad omfattning utnyttja biprodukter från livsmedelsindustrin.

Påståendet om att över 70 % av världens åkerareal används till foder är vilseledande. En övervägande andel av den arealen kan inte användas till växtodling för human konsumtion. Dessutom måste respekteras att i många delar världen kan betande djur och kycklingar vara en förutsättning för överlevnad och vara en viktig proteinkälla.

Fisk nämns ofta som en del i en hälsosam kost. Det finns höga svenska ambitioner att öka svensk fiskuppfödning. Men man måste kräva att fisken fångas eller odlas hållbart. Många fiskbestånd riskerar utfiskning. I dagsläget kommer en allt större del av fiskkonsumtionen från odlad/uppfödd fisk. Fiskuppfödning (inte odling) ställer stora krav på hållbarhet och också djurvälstånd, som är ett eftersatt område. WWF:s fiskguide och märkningar som MSC, ASC, KRAV och Svenskt Sigill kan var vägledande.

## **Livsmedlens näringsinnehåll måste ingå i bedömningen kring hållbar mat**

Diskussion kring klimatpåverkan förs ofta utan hänsyn till olika livsmedlens näringsinnehåll. Helmjölk har 53,8 i näringsinnehåll jämfört med havredryck som har 1,5 (Rundgren 2019). Koldioxidavtrycket g per 100 g är 99 respektive 21. Det kan nämnas att rödvin har 1,2 i näringsinnehåll men 204 i g CO<sub>2</sub>. Att jämföra mjölk med havredryck utan att beakta vilken näring som tillförs är därför orättvist. Växtbaserad mat är inte per definition hälsosam. Flera produkter som vegetabilisk ost innehåller inget kalcium men mycket salt och mättat fett. Många vegetabilier innehåller dessutom det som vi i fodersammanhang kallade anti-nutritionella substanser som försvårar upptaget av viktiga näringsämnen, som spårelement järn, zink mm. Ensidig kost riskerar vår hälsa, vilket kan inträffa om vi, med dålig kunskap, byter allt animaliskt mot växtbaserat protein. Växande barn och kvinnor är riskgrupper.

## **Referenser**

1. Planetary boundaries, 2009 J. Rockström et al
2. Eat Lancet Commision 2019 J.Rockström et
3. Nordic Food for improved Health and Sustainability, 2019 Stockholm Resilience Center
4. PRINCE-rapporten 2015, Naturvårdsverket
5. Livsmedelsverket
6. Jordbruksverket
7. SLU Future Food
8. Anna Richert, WWF
9. G. Rundgren
10. Ann-Helen Meyer von Bremen
11. E Röös et al SLU, 2019

12. Cederberg C, 2016, Chalmers tekniska högskola
13. Stefan Hellstrand
14. WWF Köttguiden 2015
15. WWF Vegoguiden 2020
16. Sigill Kvalitetssystem
17. Djurskyddet Sverige, Djurschysst 2021
18. [www.gunnela.nu](http://www.gunnela.nu)