

Missförstånd bakom debatten om näringsrekommendationer

Det pågår en debatt om de svenska kostråden som delvis bygger på missförstånd. Livsmedelsverket vill gärna tydliggöra hur arbetet går till för att förhoppningsvis bidra till att nyansera det tidvis höga tonläget. Det behövs mer av konstruktiv dialog än polariserad debatt om vi vill skapa en hållbar framtid. Vår utgångspunkt är att kostråd och andra rekommendationer ska bygga på vetenskap. Just nu pågår ett arbete med att uppdatera de vetenskapliga underlagen.

Det är viktigt att de kostråd som ges till befolkningen bygger på kunskap. Grunden ska vara oberoende och aktuell forskning, en vetenskap som står fri från ekonomiska eller andra intressen. Just nu pågår en uppdatering av den vetenskapliga grunden för hur man bör äta för att må bra. Arbetet sker på uppdrag av Nordiska ministerrådet och kallas Nordiska Näringsrekommendationer (NNR). Det är detta vetenskapliga arbete som utmanat branschen.

NNR arbetar mycket grundligt, cirka 400 forskare har gått igenom det aktuella kunskapsläget. Forskarna är antagna utifrån vetenskapliga meriter, efter en tuff jävsgranskning för att undvika bias och påverkan från olika intressen. *Huvudkritiken från agrovetenskapen handlade väl just om att NNR noggrant sorterat bort all kunskap om HUR vi ska smälta och nyttja NNRS påbjudna kost.* Forskarnas slutsatser har presenterats i ett femtiotal vetenskapliga underlag som varit ute på remiss, öppna för alla att ge synpunkter på helt i enlighet med ett vetenskapligt arbetssätt. Nyligen presenterade NNR sitt förslag till nya näringsrekommendationer, som även de går ut på remiss. Nordiska ministerrådet presenterar slutrapporten i slutet av juni.

Maten vi äter påverkar miljön på olika sätt. Bland annat säger FNs klimatpanel IPCC att en av de viktigaste åtgärderna för att minska klimatpåverkan är att ändra sättet att äta och producera mat. *Gammal skåpmat från "Livestocks long shadow" från 2006 som IPCC inte längre känns vid – se nedan.* Därför har NNR fått i uppdrag att även väga in miljöaspekterna i sitt arbete. Och det är just den delen som kritiserats av branschen. Det uttrycks oro för att NNR skulle hota den svenska livsmedelsproduktionen, att svenska kött och mjölkbönder ska tvingas lägga ner och att det i sin tur hotar svensk livsmedelsförsörjning och försämrar Sveriges krisberedskap.

Vi vill gärna lugna er i branschen – ni är för tidigt ute. NNR är inte samma sak som de svenska kostråden. NNR är den vetenskapliga grunden.

Inte förrän NNR kommit med sin slutrapport i juni startar vi på Livsmedelsverket vårt arbete med att uppdatera de svenska kostråden, det vill säga vilka konkreta råd som ska ges till svenskarna om hur man bör äta för att må bra. Olika länder har olika

förhållanden när det gäller konsumtion och produktion av livsmedel och i Sverige tar vi därför hänsyn till de förhållanden som råder här. Även om vetenskapen självklart är grunden när de svenska kostråden ska revideras kan även andra faktorer behöva vägas in, exempelvis kunskap om hur svenskarna äter i dag, hur den matrelaterade ohälsan ser ut, hur maten produceras och Sveriges krisberedskap. Utgångspunkten är att kostråden ska fungera för både människors hälsa och för en hållbar livsmedelsproduktion.

Debatten runt NNR har hittills handlat om miljö och kött. Och frågan om köttkonsumtion är komplex. Å ena sidan säger forskningen att en hög köttkonsumtion ökar risken för cancer och hjärt och kärlsjukdom. Felaktig slutsats grundad på bl a den amerikanska kolesterolskräckens antaganden. Å andra sidan bidrar kött med viktig näring som exempelvis järn. Å ena sidan har köttproduktionen stor klimatpåverkan. Felaktig slutsats. Det kol från atmosfären som, via fotosyntes blivit ombildat till organiskt, årligen passerar genom världens samtliga gräsätande husdjurs tarmkanal, utgör mindre än 0,1% av den cirkulerande totala kolmassan i atmosfären (enligt Smil). Förhållandet CO₂ till CH₃ i atmosfären är ungefär 400 till 0,001700 (obs övergång från gigaton CO₂ till megaton CH₃) vilket innebär att metanet från koväxarna till atmosfären reduceras från 0,1% totalkol till ungefär 0,00x% metankol från kor i atmosfären när det spridits ut från uppmätt metan ur Lövstas gasburar. Å andra sidan har köttproduktion andra viktiga värden: betande djur håller landskapet öppet och bidrar till biologisk mångfald, svensk köttproduktion ligger långt framme när det gäller djurvelfärd och låg antibiotikaanvändning. Sedan 1960 har svenskarnas köttkonsumtion mer än fördubblats, den största ökningen skedde från 1990 och framåt. Detta leder till slutsatsen att många borde äta mindre – men bättre – kött. ??

Utmaningen att få befolkningen att äta mindre men bättre kött innebär många möjligheter. Svenska köttproducenter har stora konkurrensfördelar i ett internationellt perspektiv. Som ansvarig myndighet för Sveriges livsmedelsberedskap delar vi branschens uppfattning om vikten av en stark svensk livsmedelssektor. Lönsamma, robusta och väl förberedda företag är centrala för att Sverige ska ha tillgång till mat och vatten i kris och krig.

Vi har mycket att bygga på i Sverige – det finns ett stort engagemang för att leverera bra mat. Genom innovation och kvalitet kan vi bygga ett samhälle där människor, djur och miljö mår bra – i dag och i framtiden. För att alla ska kunna må bra och hållbart är väl den grundläggande förutsättningen att vi lär oss äta den kostsammansättning som homo sapiens är skapade för, och som ger naturligt robust hälsa med reducerad insulinstress och full viktkontroll. Sverige behöver lönsamma och konkurrenskraftiga företag, ett samhälle som gör det enkelt för alla att äta hälsosamt och en livsmedelsproduktion som är hållbar för miljö och klimat.

Annica Sohlström generaldirektör, Livsmedelsverket

Livsmedelsverkets Gd luftade här ovan som statens företrädare sina utmaningar mot misstänkliggjord lantbruksforskning. Redan på 1700-talet uttryckte Rousseau i det frihetsälskande jordbrukarlandet Frankrike liknande tankegångar.

"Den första människa, som inhägnade ett stycke mark, kom på att säga 'Detta är mitt!' och fann människor nog enfaldiga att tro honom!" De enfaldiga personernas ledare svarar "; hur mycken olycka och fasa skulle inte den mänskliga rasen ha besparats om något ryckt upp pålarna, fyllt igen diket och ropat till sina medmänniskor: 'Akta er för denne bedragare, ni är förlorare om ni glömmer att jordens frukter tillhör alla och jorden själv tillhör ingen!' ".

Idag stödjer sej Livsmedelsverket på ett politiskt påbjudet regelverk (LCA) för att mäta olika miljöfaktorer omkring just "jordens frukter", som tyvärr utesluter den basala fotosyntesverkstadens arbetsinsatser och markyteresurser (vilka i sin helhet vilar på agrovetenskap), för analys hos samtliga samhällsvetenskapers biologirelaterade forskningsområden. Detta måste uppfattas som särskilt graverande vad gäller just den hållbara livsmedelsproduktionen.

Detta borde vara en tänkvärd sammanfattning till utvecklingen av ekofilosofins rötter och vegetarismernas ursprung, men frågan om vem som missförstått vem kvarstår. Producentnäringarna håller helt med om att kostråd måste bygga på kunskap. Detta får dock inte avskärmats till bias för endast partiella kunskapsområden, vilket blivit resultatet med de nuvarande allennärådande livscykelanalyserna för miljöledningssystem.

Låt oss gå till samhällsforskningens rötter och söka efter några prövade sanningar. Den naturliga marken mellan ekvatorn och polargränserna täcktes både då och nu av en fotosyntetiserad flora vars levande torrsubstans till omkring 80 - 90 % har kolhydratenergi från fotosyntetiserade sockerarter hårt bundna i cellväggarnas växtfibrer. Mellan fiberväggarna samsas en liten proteindel med aminosyror som också kan spjälka ut kolhydratenergi, samt en askrest av många skilda mineraler utöver organiskt kol (inte att förväxla med motorsamhällets svarta kol!), syre, väte och kväve. Det nya med de odlade växter som inte tidigare existerade i naturen är innovationen med närproducerad bioenergi i stor mängd från stärkelse och socker från förädlade arter av spannmål och rotfrukter, som möjliggjorde de första samhällsbyggnationerna. Från början och faktiskt ända fram till nu har de olika samhällsbyggarna drivit sina byggprojekt med den kolhydratrika bioenergin utan att ta några nämnvärda hänsyn till arbetskraftens hälsa och välmående.

De enda **levande organismer i naturen som kan bryta ner de olika växtfibrerna är encelliga rötbakterier, svampar och protister som vi kallar för mikrobiota** med sina artspecifika enzymssystem, vilka följer med sina värdväxter in i munnen när däggdjur betar gräs, örter och repar löv. Väl **inne i tarmsystemet lagras mikroberna i herbivora djurtarmars STORA jästankar** där de odlas som snabbväxande fettsyraproducenter. Mikrobernas växtkraft kallas inom husdjursnäringarna för smältbarhet, och denna är tätt skördetidskopplad till växtplantans utvecklingsstadium.

Här döljer sej två missförstånd om köttätandets komplexitet som Gd inte fått lära sej i skolan och vuxit upp med. 1. **Människan är genetiskt utrustad med kort och smal tarm som saknar jästankar**, och därmed är den **helt jämförbar med lejons och vargars tarmsystem** som är anpassade för rent animalisk diet från mark och vatten. 2. I rovdjurens födoval av kött ingår hela bytets ätbara mjuka vävnader vars kolatomer i torrsubstansen råkar fördela sej ungefär fifty-fifty mellan makronäringarna hydrofobiska fettsyror och hydrofila aminosyror. Grovt räknat indelas däggdjursarternas modersmjölk och idisslarnas mikrobiotaodling efter samma energitypsmönster.

Omräknat till upptagbar energi som går från tarmen till blodet livnär sej alla naturlevande arter från baby till gammal på 2/3 energi ur fettsyror från alla bytets kroppsdelar och 1/3 kolhydratenergi från aminosyror i bl a det röda muskelköttet, eller **i klartext från en simpel lchfkost med en fetthalt som når dubbla värdet av NNRs gamla rekommendationer**. Det här har länge varit väl känt och prövat inom den specialiserade husdjursuppfödningens olika grenar (bl a karnivora pälsdjur) och även prövats på människor, som **alternativt viktsänkande kost för db2/åldersdiabetes, av djärva diabetesläkare med goda resultat även för utläkning av förekommande insulinresistensproblem hos drabbade patienter**. Bara som orientering bör det nämnas att viktökning och ansträngd insulinutsöndring i kroppen samverkar och anses nu i breda läkarkretsar vara tidiga varningstecken för det mesta av kommande sjukdomar i folkhälsan.

Vi känner uppenbarligen inte heller till några lejon eller vargar som förutom kostfett är beroende av vare sej frukt eller sallad och kålväxter, så där kvarstår ett problem för livsmedelsverkets Gd att redovisa en tydlig grundkälla till varför det behovet skulle vara så stort för homo s. Eller är

även det rester från Rousseaus Edens lustgårdfilosofi med fri allemansrätt till de så kallade "naturens gåvor" som måste utnyttjas till de höga priser för folkhälsan som hittills alla styrande försöker förneka?

En säker felkälla från LCA döljer sej i **Livsmedelsverkets långa klimatgaslista för metan från animaliska livsmedel. Den är som "som vedertagen sanning i själva verket helt gripen ur luften" som argument för klimatgasen metan, och har tagits bort ur IPCCs senaste vetenskapliga hållbarhetsredovisningar.** Detta hindrar tyvärr inte att det kan finnas kvardröjande kommentarer om de absurda kofisarna i deras politiska larmsammanfattningar.

Sammanfattningsvis har livsmedelsbranschen det mesta att oroa sej för med allt som ingått i NNRs hittillsvarande politiskt styrda arbete med vegansk bias. Det har varit en kostrekommendation som hittills saknat det naturliga kunskapsunderlaget på både växt- och djursidan för att ge en rimlig funktion i det moderna och urbana samhällets livsföring, och som med fog kan kritiseras för att ha orsakat samhällets nuvarande och skenande fettproblematik, insulinresistensutveckling och mentala ohälsoproblem som följd. Gör om och börja med att utgå från vår egen inre anatomis förutsättningar och att studera de fördelar som endast samarbetet mellan människans och idisslarnas tarmkanaler fortfarande kan ge med oöverträffad slagkraft!

Jan Nilsson, agronom

Kungsör