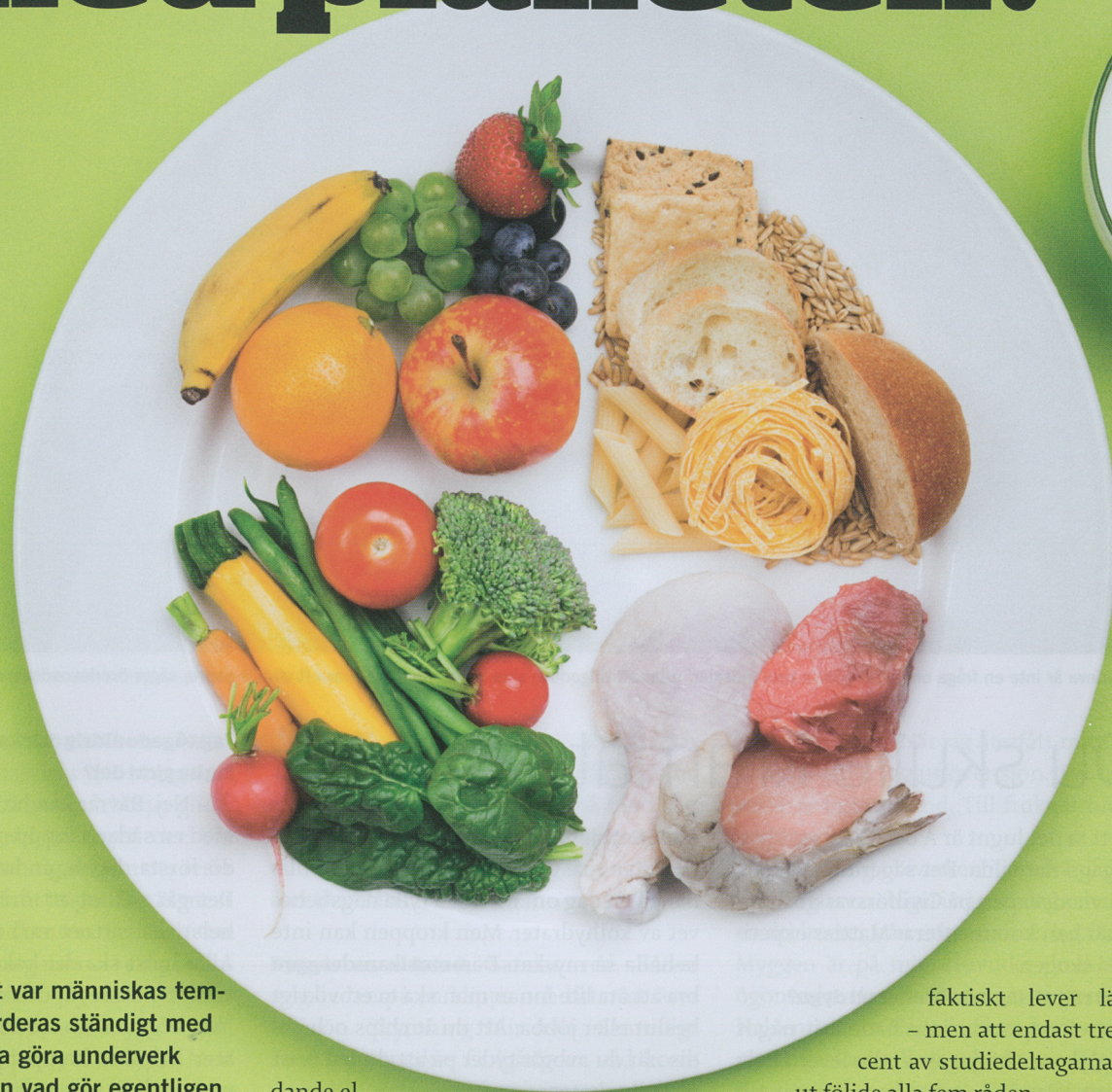


Vad gör dieten med planeten?



ISTOCKPHOTO

Kroppen har blivit var människas tempel och vi bombarderas ständigt med nya dieter som ska göra underverk med vår fysik. Men vad gör egentligen dieterna med planeten? Undrade en av **Effekts** läsare nyligen. Vi bad nutritionisten Camilla Gard reda ut frågan.

Det kan finnas många anledningar till att följa en specifik diet. Allt ifrån något så enkelt som att man tycker att det är gott, till att man mår bättre eller tror att det är hälsosammare på lång sikt. Många gånger är det en önskan om att gå ner i vikt som ligger bakom. Men det kan även handla om en vilja att leva i enlighet med sina värderingar, till exempel att inte orsaka li-

dande eller en önskan att minska sin negativa miljöpåverkan.

På hemkunskapen fick vi lära oss att äta från matcirkelns alla grupper och att följa tallriksmodellen. Det fanns ingen alternativ diet.

En bit in på 2000-talet kompletterades de med fem kostråd, från Livsmedelsverket, som uppmanar till ett högt intag av fullkorn, frukt och grönsaker, fisk och skaldjur samt fleromättade fetter. I en studie som publicerades i somras visas att den som följer Livsmedelsverkets kostråd

faktiskt lever längre – men att endast tre procent av studiedeltagarna fullt ut följde alla fem råden.

Att så få följde dem beror säkert på allt ifrån ointresse och ovetskap om kostråden till motstånd och misstro mot dess hälsoeffekter. För under de senaste åren har de svenska kostråden och tallriksmodellen fått konkurrenter. Kritiken mot dem har särskilt kommit från personer som uppmanar till att minska på kolhydratrika livsmedel och äta mer av feta och proteinrika livsmedel (även känt som LCHF respektive högprotein kost).

Det går absolut att äta hälsosamt

utan att följa Livsmedelsverkets kostråd, men lite oroande är att så få verkar reflektera över miljökonsekvenserna av den kost de väljer.

När jag jämför olika dieter med hänsyn till deras miljöpåverkan utgår jag från hur mycket utsläpp av växthusgaser som krävs för att producera de olika livsmedlen. Begränsad klimatpåverkan är nämligen ofta bra även för andra miljömål. Det finns dock vissa konflikter, exempelvis med miljömålet ett rikt växt- och djurliv, och detta tar jag hänsyn till vid val av kött.

Den som äter enligt tallriksmodellen har en god chans att göra ett litet klimatavtryck. Potatis och fullkornsprodukter ger oss energi och många viktiga näringsämnen och de har låg miljöpåverkan. Att minska på kolhydraterna (som i LCHF-dieten) är därför olyckligt. Men det finns några undantag – om du byter ut potatis och spannmål mot torkade kokta baljväxter (som bönor, ärtor och linser) och oljor (speciellt rapsolja och olivolja) får du en protein- och fettrik kost med många viktiga näringsämnen och med liten klimatpåverkan.

Att däremot byta ut kolhydraterna mot feta animaliska livsmedel som smör, ost och grädde ger en ökad klimatbelastning. Belastningen blir ännu större om du minskar på kolhydraterna och ökar på mängden animaliskt protein, speciellt lamm- och nötkött.

För den som vill följa en diet finns det sätt att anpassa den så att den belastar klimatet och miljön så lite som möjligt. Läs mina råd i rutorna här intill!



CAMILLA GARD

Camilla är utbildad nutritionist/näringsfysiolog och har granskat recept och skrivit hälsokommentarer till **Effekts** matskribent Maja Söderbergs böcker.



LCHF

LCHF (lite kolhydrater, mycket fett) äts för att gå ner i vikt eller för att få kontroll över sitt blodsocker, speciellt vid diabetes. Mitt allra viktigaste tips kan låta självklart, men det är att du ser till att du verkligen får i dig huvuddelen av din energi från just fett. När du skär ner på kolhydraterna är risken nämligen stor att du börjar äta mer protein (kött). Fett har nämligen lägre klimatpåverkan än kött (med undantaget att ost har lite högre klimatpåverkan än kyckling). Mitt andra tips är att välja så mycket vegetabiliskt fett som möjligt. Ät olja, som rapsolja och olivolja, kokosfett, nötter och nötsmör (jordnötssmör, mandelsmör, cashewsmör). Även margarin är ett bättre val än smör/Bregott ur ett klimatperspektiv. Ekologiskt margarin innehåller ansvarsfullt producerad palmolja. Soja- och havregräddor är klimatsmarta alternativ till vanlig grädde.

Högprotein kost

Högprotein kost äts för att gå ner i vikt eller för att bygga muskler. Detta är den kost som riskerar att bli sämst ur klimatsynpunkt, ifall du uteslutande äter protein från djurriket. Mitt tips är att äta mycket av "växtvärldens kött", nämligen baljväxter som bönor, ärtor, linser och jordnötter. Det finns en del färdiga livsmedel baserade på soja-protein och veteprotein som sojakorv, tofu, tempeh och seitan (vetegluten). Ägg är den animaliska proteinkälla som har lägst klimatpåverkan. Jag rekommenderar inte att du byter ut nötkött mot kyckling eller fläsk i syfte att minska din klimatpåverkan (förutom om du köper Krav-märkt kyckling eller fläsk). Med hänsyn till djurskydd och biologisk mångfald förespråkar jag att



du väljer svenskt Naturbetes-

kött. Det bästa du kan göra för klimatet är att minska din köttkonsumtion totalt sett. Ät endast fisk från hållbara bestånd, genom att köpa miljömärkt (KRAV och MSC) eller följ WWF:s fiskguide. Ät gärna musslor.

Raw food/levande föda

Raw food/levande föda äts av dem som vill bevara näringen genom att äta oupphetade vegetabiliska livsmedel. Mina tips är att äta mycket groddar, gärna linser och mungbönor, och hemodlade skott, t ex från ärtor och solrosfrön. Undvik flygtransporterade livsmedel genom att låta bli färska jordgubbar, sockerärtor, haricots verts och sparris när det inte är svensk säsong. Njut av torkad frukt i stället för känsliga tropiska frukter som guava, passionsfrukt och färska fikoner. Läs fler tips under vegankost.

Vegankost

Vegankost äts ofta av etiska/solidariska skäl och är den kost som har lägst miljöpåverkan.

Det är en helvegetarisk kost utan ägg och mejeriprodukter. Jag vill tipsa om att ibland byta ut importerat ris mot "svenskt ris" som matvete, mathavre och matkorn. Ris har högre klimatpåverkan än svenska spannmål eftersom det bildas metangas när ris odlas under vatten. Jämfört med animaliska produkter är dock även utsläppen från ris små. När det gäller grönsaker kan du gärna äta mest av dem som odlas på fri-land, exempelvis lök, olika sorters kål och rotsaker. De är mer klimatsmarta än grönsaker odlade i uppvärmda växthus som paprika, aubergine, tomat och gurka.

Vill du läsa mer?

- Kolla <http://publikationer.slu.se/Filer/Mat-klimat-listanversion10-120413.pdf>
- Rapporten *Mat-klimat-listan, version 1.0* (2012) från Institutionen för energi och teknik, SLU.