

Bæredygtig Kost - meget mere end klima

Foredragsholder Birgitte Mie Hansen,
fødevareformidler, klinisk diætist og
iindhaver af Fødevareguiden

Landbrug & Fødevarer
Ernæringsfokuskonference
18. november 2021



FØDEVAREGUIDEN



- ✓ Kort præsentation af mig
- ✓ Hvad vil det egentlig sige bæredygtigt?
- ✓ Hvilke udfordringer ligger der i begrebet for os sundheds- og ernæringsformidlere?
- ✓ Hvilke råd kan vi give de forbrugere/patienter som ønsker at spise bæredygtigt?



Præsentation af mig



- ✓ Uddannet Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed i 2004
- ✓ Uddannet klinisk diætist i 2005
- ✓ Siden 2006 har jeg arbejdet i Sundhedshus med diabetes, KOL og hjertepatienter
- ✓ I 2017 lancerede jeg Fødevareguiden.dk
- ✓ Etablerede i 2020 Fødevareguiden som er en formidlings- og rådgivningsvirksomhed
- ✓ Tilbyder formidlingsydelser til forbrugerne og ernærings- og fødevarefaglig rådgivning til fødevarevirksomheder



FØDEVAREGUIDEN

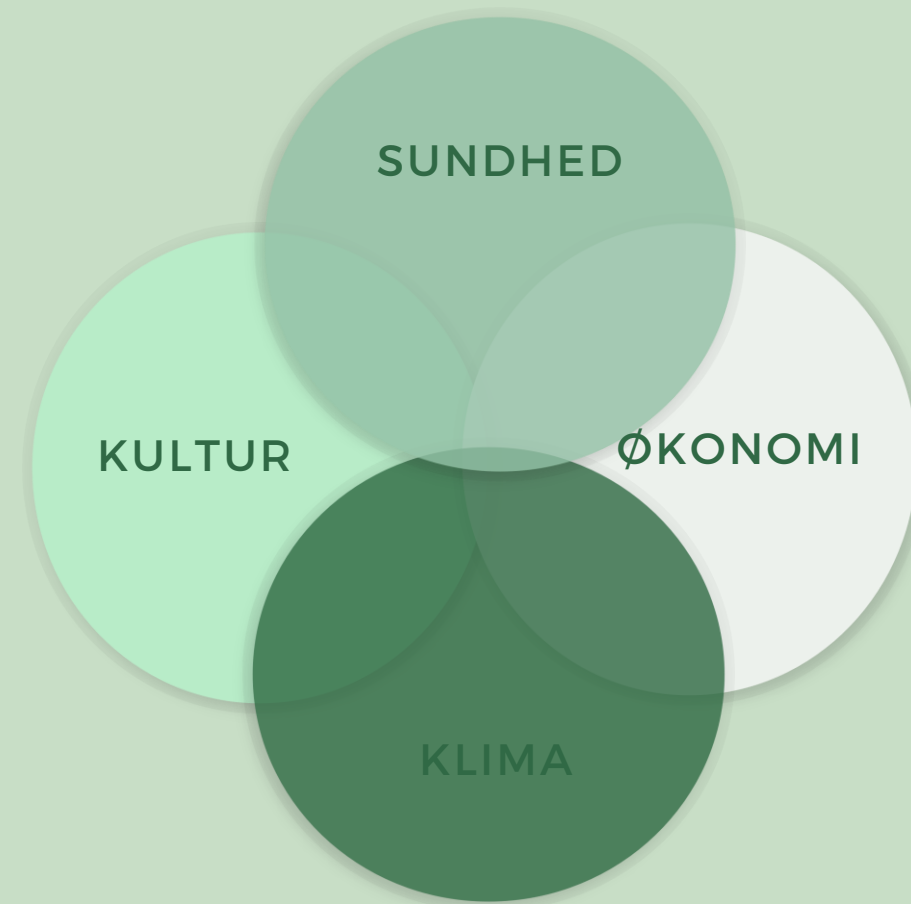
BÆREDYGTIG KOST



SUNDHED:
"ERNÆRINGSMÆSSIG
TILSTRÆKKELIG,
SIKKER OG SUND"



KULTUR:
"KULTURELT ACCEPTABEL'
'OPTIMERER NATURENS
OG MENNESKERS
RESSOURCER"



KLIMA:
"BESKYTTENDE OG
RESPEKTFULD OVERFOR
ØKOSYSTEMER
OG BIODIVERSITET"



ØKONOMI:
"TILGÆNGELIG,
ØKONOMISK FAIR OG TIL
AT BETALE"



Hvilke formidlingsudfordringer er der i begrebet?

✓ Klimaaspektet

- Forskellige klimaaftryk for den samme fødevarer grundet forskellige beregningsmetoder
- Life Cycle Assessment' (LCA) - hvilke faktorer skal indgå?
- Hierarkiet er dog det samme
- Plantebaseret alternativer er som udgangspunkt mere klimavenlige

✓ Økonomiske aspekt

- Maden skal være til at betale og få fat i for helt almindelig borgere

✓ Sundhedsaspektet

- Plantebaseret alternativer er ikke pr. definition sundere end de animalske produkter
- Fjernes de animalske produkter helt, kan det have ernærings- og sundhedsmæssige konsekvenser

✓ Kulturelle aspekt

- Udgangspunktet skal tages i smag, kultur og vaner



Er plantebaseret produkter altid et mere klimavenligt alternativ ?

- Veganske pølser, sojabaseret 1,63 CO₂e/kg
- Pølse, bratwurst 1,81 CO₂e/kg

- Vegansk ost 1,0 CO₂e/kg
- Danbo 7,72 CO₂e/kg

- Vegansk mayonnaise 3,07 CO₂e/kg
- Mayonnaise 3,55 CO₂e/kg

- Mandeldrik 3,7 CO₂e/kg
- Risdrik 0,39 CO₂e/kg
- Sojadrik 0,38 CO₂e/kg
- Havredrik 0,37 CO₂e/kg
- Minimælk 0,48 CO₂e/kg



Er plantebaserede fødevarer pr. definition et sundere valg end animalske produkter?



Er plantebaseret alternativ altid sundere end animalske produkter?

- Ingredienserne
- Forarbejdningsgraden
- Proteinkvaliteten
- Næringsstofindholdet
- Stigende indtag af ris og sojakonkvenser?



Vegansk burger 2 stk

Ingredienser: 82% rehydreret sojaprotein (vand, sojaprotein (28%)), vegetabilsk olie (solsikke), Sheasmør, fortykningsmidler (carrageenan standardiseret med sukker, hydroxypropyl methylcellulose, methylcellulose), peberfrugt-, radise-, rødbede-, gulerodskoncentrat, eddike, vegetabiliske fibre (psylliumfrø), farve (karamel), hydrolyseret sojaprotein, krydderier og krydderurter, salt, dextrose, naturlig aroma, salterstatter (kaliumchlorid), antioxidanter (ascorbinsyre).

Tilberedelsesvejledning: Tilbered burgeren i varm olie i ca. 5 minutter på hver side ved middel varme. Vend produktet regelmæssigt.

Næringsindhold pr. 100g	
Energi	841kJ/202kcal
Fedt	9,9g
- heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	2,9g
- heraf sukker	1,1g
Fiber	7,2g
Protein	16g
Salt	1,1g

Bedst før: 17-08-2022

Vægt: 227g e

Styhns AS
Vestre Kirkevej 13-19
DK-4000 Roskilde

Opbevaring: Dvdfrosset vare. Opbevaring og



Sundheds-og ernæringsmæssige udfordringer

- Ernærings og sundhedsmæssige konsekvenser, hvis kødet fjernes/begrænses fx mangel på B12 vitamin , kalk, jern og evt protein for de over +65
- Evt tilskud af vitaminer/mineraler
- Vigtigt at tænke over hvem som man rådgiver at spise mindre kød
- Sundhedsmæssigt er madens vigtigste formål er at tilfører kroppen næringsstoffer

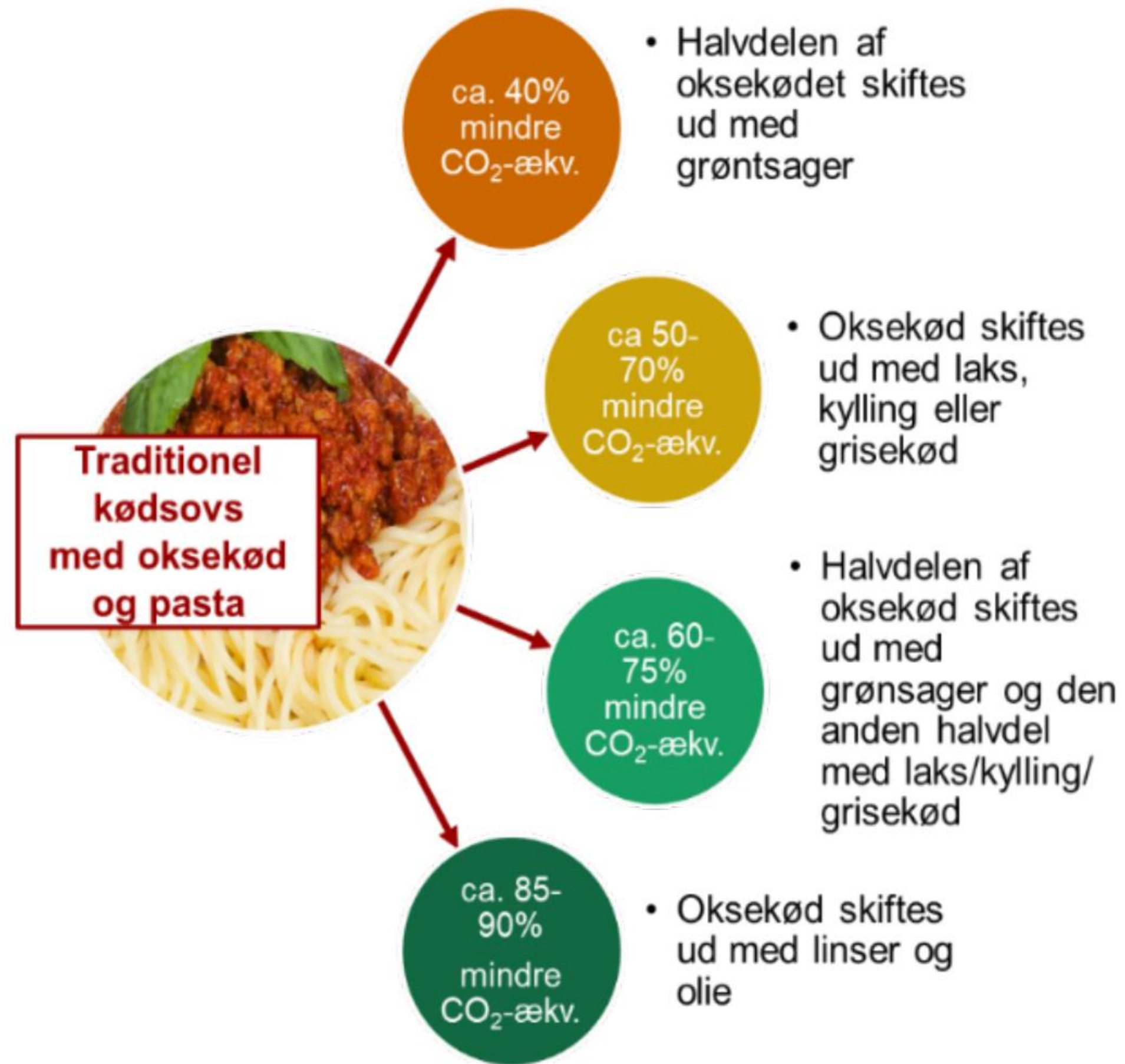


3 gode råd som du som rådgiver kan give

- ✓ Spis mere plantebaseret og mindre kød - mindre og bedre kød, tænk kød som krydderi
- ✓ Vælg det mest bæredygtige indenfor hver fødevarekategori
- ✓ Spis færre søde sager og søde drikke

.....Og begræns madspild





Vælg det mest bæredygtige inden hver fødevarekategori

Ifølge DTU Fødevareinstitut er det muligt, at mindske klimaaftrykket med 20-25 % alene ved at træffe bæredygtige fødevarevalg inden for hver fødevaregruppe.

DTU Fødevareinstituttet definerer fødevaregrupper som her:

- Proteinholdige fødevarer (Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og mejeriprodukter)
- Kulhydratrige fødevarer (pasta, ris, brød, gryn, frugt og grønt)
- Fedtholdige fødevarer (olie, margarine og smør)



Proteinrige fødevarer

Spis mindre af

- Lamme- og fårekød
- Oksekød (kødkvæg kontra malkekvæg)
- Fast gul ost, fed 45+ og derover
- Brie
- Fast gul ost, fedtfattig 30+ eller under
- Flødeost
- Fløde (38 %)
- Cremefraiche (38 %)

Spis hellere

- Bælgfrugter
- Fisk (dog stor variation)
- Fløde 9 %
- Cremefraiche 18 %
- Hytteost
- Æg
- Kylling
- Plantebaserede produkter
fx tofu, plantefars
- Grisekød



Tre gode råd til valg af oksekød

- Generelt skære ned på indtaget af oksekød
- Vælge dansk hakket oksekød, da meget af det stammer fra malkekvæg
- Skære ned på bøffer fra kødkvæg som Limousine, Hereford og Skotsk højlandskvæg



Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	604 kJ / 144 kcal
Fedt	6,5 g
- heraf mættede fedtsyrer	2,7 g
Kulhydrat	0 g
- heraf sukkerarter	0 g
Protein	21 g
Salt	0,20 g

Saltindholdet stammer alene fra naturligt indhold af natrium i kødet.

Født i: Tyskland Slagtet i: Tyskland
Opvokset i: Tyskland

Ref. Nr.: 404294003H

Opbevares ved højst +5°C. L081405200746
Efter åbning er holdbarheden højst 1 døgn.
Pakket i beskyttende atmosfære. Fremstillet i
Danmark af Hilton Foods A/S for Coop Danmark A/S 5 7 0 0 3 8 1 9



Fisk

Spis mindre af

- Hummer (ligger på linje med lamme kød)
- Rejer (frosne. Det er et bedre valg at vælge ferske rejer)
- Pangasius
- Rødspætte
- Tun
- Blæksprutte
- Torsk*
- Sej*
- Laks*

*Klimaaftrykket fra torsk, sej, laks ligger ca. på linje med belastningen fra grise kød

Spis hellere

- Muslinger
- Østers
- Sild
- Makrel
- Brisling
- Aborre

Husk at ferske fisk og skaldyr som tommelfingerregel er et mere klimavenligt valg end frosne fisk og skaldyr



Kulhydratrige fødevarer

Spis mindre af

- Ris
- Fine grøntsager fx tomat, salat, agurk, som dyrkes i opvarmet drivhus uden for sæson – vælg dem i den danske sæson
- Letfordærlige frugter og grøntsager, som er importeret via fly el. lang transport*

Spis hellere

- Grøntsager – gerne grove grøntsager i sæson og gerne lokale
- Danske frugter i sæson fx æbler, pærer, bær, blommer
- Kartoffler
- Brød
- Morgenmadscerealier
- Havregryn
- Rugmel
- Hvedemel
- Pasta
- Korn fx quinoa, spelt

*Der er meget lidt oplysning om, hvilke fødevarer som er fløjet

hertil eller kommer langvejs fra.



Fedtrige fødevarer

Spis mindre af

- Smør
- Blandingsprodukter som fx Kærgården og Bakkedal

Spis hellere

- Planteolie
- Plantemargarine
- Oliemargarine/flydende margarine



Begræns indtaget af søde sager og drikke

- Danskerne er verdensmestre i slikindkøb - køber 12,3 kg slik og chokolade om året.
- Vi indtager desuden en andenplads i indkøb af saftevand
- I alt køber danskerne i gennemsnit 35 kilo søde sager årligt
- 24% af klimabelastningen fra fødevarer for en voksen dansker stammer fra søde sager snacks og diverse drikkevarer, inklusiv sodavand, vin og øl
- Både sundheds- og klimamæssig effekt

