

# Økologi og sundhed - fornuft eller følelse?

Mange forsøg har sammenlignet forskelle mellem konventionelle og økologiske fødevarer. Beviserne på, at økologi er sundere, er dog stadig begrænsede. Det vil et forskningsprojekt nu råde bod på.

Markedsandelen for økologiske fødevarer er steget dramatisk de seneste år. Alene fra 2006-2007 steg salget med 25 %. De økologiske fødevarer udgør nu ca. 7 % af den samlede markedsandel. Blandt økologiske forbrugere er det især fraværet af tilsætningsstoffer og pesticidrester, som er årsagen til, at de køber økologiske fødevarer. En mindre andel vælger økologisk, fordi de synes, det smager bedre eller er sundere.

Opfattelsen af, at økologiske fødevarer er sundere, er baseret på undersøgelser primært udført i de seneste 5-10 år. I disse un-

dersøgelser har der især været fokuseret på at dokumentere forskelle mellem økologiske og konventionelle fødevarers indhold af pesticider, nitrat, tungmetaller, essentielle mineraler, vitaminer og en række såkaldte fytokemikalier. Sidstnævnte forbindes med forebyggelse af en række sygdomme, herunder cancer, hjertekar-sygdomme og immunsystemet.

## Ingen pesticidrester og mindre nitrat

Det er efterhånden veldokumenteret, at økologisk frugt, grønt og kornprodukter indeholder færre pesticidrester end konventionelle fødevarer. Der er også en systematisk tendens til, at nitratinholdet er lavere i økologi-

ske grøntsager. Derimod er det fortsat meget uklart, om der er forskelle på indholdet af essentielle mineraler (f.eks. magnesium, jern, zink, selen); tungmetaller (f.eks. cadmium, kviksølv, bly); vitaminer (C, E, D) og ikke mindst de sundhedsfremmende fytokemikalier. Der ses dog en tendens til, at indholdet af især vitamin C og visse fytokemikalier (f.eks. flavoniderne) er højere i økologiske planter.

## Uklare forskelle

Stort set ingen af de hidtidige undersøgelser har været tilrettelagt på en sådan måde, at man har kunnet klarlægge, hvorfor der opstår forskelle. Desuden er de forskelle, man finder mellem økologiske og konventionelle fødevarer, ofte mindre end de forskelle, der er mellem fx forskellige kartoffelsorter;

# FORSKNING



Nyt fra  
Internationalt Center for forskning  
i Økologisk Jordbrug og Fødevarer-systemer



Af: Søren Husted og Susanne Bügel, Institut for Jordbrug og Økologi samt Institut for Human Ernæring, Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet

høsttidspunkter og høst-år. Desuden er det fortsat uklart, hvilken sundhedsmæssig betydning de ganske små forskelle har hos mennesker.

I 2007 igangsatte ICROFS forskningsprojektet ORGTRACE i samarbejde mellem KU, DTU og ÅU. Projektet undersøger, om forskellige dyrkningsmåder har betydning for planternes optagelse af sporelementer fra jorden og deres evne til at producere sundhedsfremmende bioaktive stoffer. Desuden undersøges optagelsen af

disse næringsstoffer i forsøg på mennesker; mens mulige sundhedsfremmende effekter undersøges i en rottemodel. De første resultater ventes i 2010.

Forbrugerens valg af økologiske produkter er altså ikke i alle tilfælde videnskabeligt velfunderet, når det gælder spørgsmålet, om de er sundere end konventionelle. Men det ser i øjeblikket heller ikke ud til at være nødvendigt. Økologi føles nemlig bedst.