

Klimahensyn er for første gang en del af de officielle kostråd

Som forbruger kan man gøre en stor forskel for klimaet gennem sin kost. Nu kan man hente inspiration til netop det i de nye officielle kostråd, som for første gang indeholder anbefalinger til at mindske klimaaftrykket fra kosten. Bag rådene ligger blandt andet viden fra Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet om de enkelte fødevarers klimaaftryk.

13.01.2021 | LOTTE RYSTEDT



I de nye kostråd er der fokus på at skrue op for forbruget af bærgrøntsager og grøntsager og ned for andelen af kød i kosten.

Illustration: Fødevestyrelsen

En sundere kost kan gå hånd i hånd med, at du passer bedre på klimaet. I de nye officielle kostråd, som Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri nu har offentliggjort, kan du finde gode råd om netop dette. Her er der blandt andet fokus på at skrue op for forbruget af bærgrøntsager og grøntsager og ned for andelen af kød i kosten. En mere planterig kost er nemlig sundt for både kroppen og klimaet.

- Forskningen viser, at man kan op mod halvere klimabelastningen fra kosten, hvis man tager alle de animalske fødevarer ud af kosten. Men mindre justeringer af kosten kan også gøre en stor forskel, siger Lisbeth Mogensen, som er lektor ved Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet.

Kostråd bygger på forskning i fødevarernes klimaaftryk

Viden om fødevarers klimaaftryk er en vigtig del af arbejdet bag de nye kostråd. Forskere fra Institut for Agroøkologi har rådgivet Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri om klimaaftrykket for forskellige fødevarer.

Klimaaftrykket viser en fødevarers (for eksempel en liter mælks) effekt på den globale opvarmning, igennem hele produktets livscyklus, fra fødevareren produceres ude på gården, til den ligger i supermarkedet.

Første gang Institut for Agroøkologi udarbejdede sådan en liste over fødevarernes klimaaftryk for ministeriet var i forbindelse med udarbejdelse af Fødevestyrelsens klimakogebog i 2009, hvor klimapyramiden blev lavet. Listen over fødevarernes klimaaftryk er siden blevet opdateret i 2016.

Middagstallerkenen har stort potentiale for klimaforbedringer

Der er meget at hente på klimakontoen gennem det, vi spiser. Klima- og miljøbelastningen fra fødevestforbruget står nemlig for 20-25 % af den samlede klimabelastning per person i de vestlige lande. Og selvom der, blandt andet på Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet, forskes meget i at mindske udledningen fra primærproduktionen ude i staldene og på markerne, og altså reducere klimaaftrykket per kg fødevest, kan det ikke stå alene.

- Kostens sammensætning står nemlig for et af de største potentialer for at reducere drivhusgasudledningerne fra fødevestsystemet. Så der er virkelig behov for forbrugernes hjælp til at mindske klimabelastningen via kosten. Og den gode nyhed er, at man som forbruger kan gøre en stor forskel og mindske udledningen af drivhusgasser, hvis man følger de nye kostråd, siger Lisbeth Mogensen.

Mere forskning om bæredygtige kostråd på vej

I forbindelse med de nye kostråd deltager Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet i samarbejde med DTU Fødevareinstituttet i et projekt for Fødevarestyrelsen, hvor instituttet bidrager til en opdatering af listen over klimaaftryk for de fødevarer, der anvendes i kostundersøgelsen.

- Det er et første vigtigt skridt, at man nu inddrager klimaaftrykket i kostrådene. Næste trin kan være, at man samtidig inddrager andre hensyn, for eksempel påvirkninger på biodiversitet og pesticidforbrug, siger Marie Trydeman Knudsen, som er seniorforsker på Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet og leder af projektet SustainOrganic, der fokuserer på bæredygtig kost, og undersøger fødevarernes klimaprofil og den øvrige miljøpåvirkning.

Forskerne understreger i øvrigt, at det sideløbende med en grønnere kost, også er vigtigt at begrænse madspild, hvis man vil opnå et mere klimavenligt madforbrug.

Supplerende oplysninger

I artiklen nævnes to igangværende projekter:

Tillægsprojekt til arbejde vedr. baggrund for klimavenlige og bæredygtige kostråd 2020 og 2021, som ledes af DTU Fødevareinstituttet, hvor Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet er samarbejdspartner.

Samarbejdspartnere

SustainOrganic, hvor Institut for Agroøkologi har projektledelsen, og Hørkram Foodservice, Fazer Food Services og Aarstiderne A/S er samarbejdspartnere i projektet. Hørkram har i AP1 ansvar for 'List of major food items and types' og 'Procurement patterns identified'. Fazer og Aarstiderne bidrager med data.

Institut for Agroøkologi er projektdeltager i DTU Fødevareinstituttets "Tillægsprojekt til arbejde vedr. baggrund for klimavenlige og bæredygtige kostråd 2020 og 2021" fra Fødevarestyrelsen

Finansiering

SustainOrganic er et GUDP-projekt under Organic RDD4

Institut for Agroøkologi udførte myndighedsopgaver om fødevarernes klimaaftryk for Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri i 2009 og 2016.

Find alle De officielle Kostråd her

Læs mere

Læs også DR's artikel "Danmark har fået klimavenlige kostråd", hvor seniorforsker Marie Trydeman Knudsen fra Institut for Agroøkologi på Aarhus Universitet og medlem af Klimarådet fortæller mere om potentialet i at ændre sin kost for at mindske klimabelastningen.

Kontakt

Lektor Lisbeth Mogensen, Lisbeth.Mogensen@agro.au.dk

Seniorforsker Marie Trydeman Knudsen, MarieT.Knudsen@agro.au.dk