

KLIMA

# Danmark har fået klimavenlige kostråd: Du kan mindske din CO<sub>2</sub>-udledning med op til 50 procent

Det kræver dog, at de fleste af os omlægger kosten og begrænser vores madspild.



Forskere anslår, at udledningen af drivhusgasser fra fødevarer kan reduceres med 12-13 procent, hvis man ikke køber mere mad end man spiser - og dermed reducerer sit madspild. (Foto: Ida Guldbæk Arentsen © Scanpix)

AF PERNILLE KJELDGAARD KRISTENSEN

7. JAN KL. 14:05 BEMÆRK: ARTIKLEN ER MERE END 30 DAGE GAMMEL

[\[?\]](#) FORKLAR ORD [\[AA\]](#) STØRRE TEKST [\[O\]](#) LÆS OP

---

*Rettelse: Det fremgik tidligere, at 'drivhusgrøntsager' skulle undgås, da de udleder mere CO<sub>2</sub> end andre grøntsager. Det er der dog videnskabelig uenighed om, så det er fjernet fra artiklen. DR beklager fejlen.*

I dag har Danmark fået nye officielle kostråd <<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>>, og for første gang er det ikke kun danskernes sundhed, der er i fokus.

Klima er også blevet en del af rådene.

De syv opdaterede kostråd anbefaler blandt andet, at danskerne skruer ned for kød og op for grøntsager på tallerkenen.

## DE NYE KOSTRÅD

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Det er nemlig godt for både sundhed og klima, siger eksperter og myndigheder bag rådene.

Men får de nye kostråd en reel effekt på klimaet?

- Jeg mener ikke, at der er nogen tvivl om, at de nye kostråd vil batte noget for klimaet, hvis danskerne følger dem.

Sådan siger Michael Søgaard Jørgensen, der er Lektor på Institut for Planlægning på Aalborg Universitet, hvor han arbejder med grøn omstilling af forskellige samfundsområder herunder fødevarer.

**LÆS OGSÅ: [Har fokus på både din sundhed og klimaet: Sådan ser de nye, danske kostråd ud](#)**

- I flere forskellige analyser kan vi se, at omkring halvdelen af klimabelastningen fra fødevarer kommer fra animalske produkter, der hovedsageligt er kød og mejerivarer, siger han og fortsætter:

- I det øjeblik vi går ind og reducerer kødforbruget og forbruget af mælkeprodukter, vil det have en effekt. Derfor er det positivt, at der nu også sættes fokus på klimaet i de officielle kostråd.

Fødevarerforbruget i Danmark udgør op til 25 procent af den samlede klimabelastning. Her belaster alle typer kød, men særligt okse- og lammekød har et højt klimaaftryk.

## **Du har det store potentiale**

Det er Marie Trydeman Knudsen enig i.

Hun er seniorforsker ved Institut for Agroøkologi ved Aarhus Universitet og en del af det uafhængige ekspertorgan Klimarådet, der blandt andet rådgiver regeringen om klimapolitik.

- I den videnskabelige litteratur er der stor enighed: Man kan gøre rigtig meget ved udledning af drivhusgasser fra fødevarer, hvis man ændrer sin kost, siger hun.

Og det er der god grund til at kigge på, hvis man vil mindske belastningen af klimaet.

- Cirka 20-25 procent af alt udledning af drivhusgasser kommer fra produktion og indtagelse af fødevarer, siger hun.

Der forskes derfor også i løsninger, så produktionen af fødevarer udleder færre drivhusgasser.

Men det er ikke her, at den største ændring kan laves. Det skal ske på middagstallerkenen.

- Vi kan ikke mindske udledningen af drivhusgasser ved kun at lave ændringer i produktionen. Der ligger et rigtig stort potentiale i at ændre kosten og mindske madspild, siger Marie Trydeman Knudsen og fortsætter:

- Det er et fælles ansvar, der ligger både hos politikere, forbrugere og virksomheder.

## HUSK AT FÅ SPIST ALT DIN MAD

Uanset om du spiser kød, er vegetar eller kun spiser fisk, er

Beregninger fra DTU og Aarhus Univeristet,

<<https://orbit.dtu.dk/en/publications/p%C3%A5-vej-mod-en-sundere-og-mere-b%C3%A6redygtig-kost>> der blandt andet ligger til grund for de nye kostråd, viser, at danskerne kan mindske udledningen af drivhusgasser fra deres kost med cirka 35 procent, hvis de følger kostrådene.

- Forskerne anslår endda, at nogle kan mindske udledningen helt op til 50 procent. Selvom vi også skal finde måder at mindske udledningen i produktionen med teknologisk innovation, så er det i indkøbskurven, at man som borger virkelig kan være med til at gøre en forskel, siger Marie Trydeman Knudsen.

### **Skift kød ud med visse typer grøntsager**

Hvis du har lyst til at følge de nye officielle kostråd, er der et par tommelfingerregler, du kan huske på:

Skær ned på dit kødforbrug og spis flere grøntsager.

- Vi ved, at særligt rødt kød som okse- og lammekød udleder store mængder drivhusgasser, siger Michael Søgaard Jørgensen.

Førhen lød anbefalingen på, at du spiste mindre end 500 gram rødt- eller forarbejdet kød (som kødpålæg, red.) om ugen.

Nu er anbefalingen, at du maksimalt spiser 350 gram kød - også selvom det er hvidt kød fra kylling, der ellers udleder færre drivhusgasser end rødt kød.

I stedet skal der grøntsager og bælgfrugter på tallerkenen.

Ifølge de nye råd skal du huske at variere dine grøntsager, så du både får mørkegrønne grøntsager som spinat og broccoli og røde/orange grøntsager som gulerødder og tomat.

På den måde sikrer du, at du får alle de gode næringsstoffer fra grøntsagernes verden.

- Hvis du også vil tænke på klimaet, skal du gå efter 'grove grøntsager' som kål, rodfrugter og bælgfrugter. Her er udledningen lavest, siger Michael Søgaard Jørgensen

### **Tag stilling til aftenens menu**

Hvis man er glad for kød, og tit har det som hovedelement i sine måltider, kan det føles uoverskueligt at skifte det meste af kødet ud med grøntsager.

Men det behøver ikke være svært at få flere grøntsager ind i kost.

Det mener Michael Søgaard Jørgensen.

- Hvis du eksempelvis skifter halvdelen af oksekødet ud med grøntsager i din kødsovs, reducerer du klimabelastningen fra det måltid med 40-45 procent.

Du kan også vælge dine kød-måltider med større omhu.

- Hvis du bare elsker en bøf stroganoff, så skal du ikke snydes for det. Men du kan se på, hvor tit du spiser det. Kan du skrue ned fra tre gange om måneden til én gang? siger han og fortsætter:

- Hvis du skærer ned på kødet og op for grøntsagerne i de resterende måltider, kan du forkæle dig selv med en lækker ret med kød en gang imellem.

## **TOPHISTORIER**

