Bør vi alle bli vegetarianere?

Kjøttforbruket i Norge er i gjennomsnitt 77 kilo kjøtt pr. person i året. Er det noe vi bør ha dårlig samvittighet for?

Kjøttforbruket i Norge er i gjennomsnitt 77 kilo kjøtt pr. person pr. år. Er det noe vi bør ha dårlig samvittighet for? Bør vi alle bli vegetarianere eller veganer for å bedre helsen vår?

Frukt, bær, grønnsaker og grove kornprodukter er sunne matvarer proppfulle av vitaminer, mineraler, kostfiber og antioksidanter. Forskning har vist at vegetarianere ofte lever lenger enn kjøttetere. Vegetarianere har mindre risiko for å få hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft og er i mindre grad overvektige.

Alle de negative sidene

Et høyt inntak av rødt kjøtt og ulike kjøttprodukter har vist seg å øke risiko for tarmkreft. Animalske produkter gir også mye mettet fett som kan gi økt risiko for hjerte- og karsykdom. Det er en rekke utfordringer knyttet til produksjon av både kjøtt og fisk. Kjøttproduksjon er estimert til å stå for om lag 15 prosent av verdens klimagassutslipp.

Store deler av dyrkbar jord går med til å dyrke soya og mais som benyttes til å fôre dyr og fisk. Det blir også satt spørsmålstegn ved etikken rundt husdyrhold.

(Et) forbruk – spożycie, zużycie

I gjennomsnitt – średnio

Grove kornprodukter – pełnoziarniste produkty zbożowe

Proppfull – pełen (czegoś); zapchany; napchany

(En) kostfiber – błonnik

Hjerte- og karsykdommer – choroby układu sercowo-naczyniowego

Overvektig – mający nadwagę, z nadwagą

(Et) inntak – pobór, spożycie

(En) tarmkreft – rak jelita (grubego)

Mettet fett – tłuszcze nasycone

Å stå for – odpowiadać za (å stå – sto/stod – har stått)

Dyrkbar – uprawny

Å benytte – wykorzystać, zrobić z czegoś użytek (å benytte – benyttet – har benyttet)

Å fôre – karmić (å fôre – fôrte – har fôrt)

Med alle disse negative sidene ved produksjon av animalske produkter, kan man spørre: ville det ikke være bedre om alle ble vegetarianere (som ikke spiser kjøtt eller fisk, men gjerne meieriprodukter og egg) eller veganer (som utelater alle animalske produkter)?

Ikke all plantekost er sunn

Så enkelt er det ikke. Selv om store undersøkelser har vist at vegetarianere har bedre helse enn andre, så har det de senere årene kommet studier som nyanserer bildet.

Det er nemlig ikke all plantekost som er sunn. Flere nye, store studier fra USA som har fulgt mange hundre tusen menn og kvinner over tid, har funnet at de som spiste mest av det som ble definert som «sunn plantekost» (fullkorn, frukt og grønnsaker, bønner, linser og nøtter), hadde redusert risiko for tidlig død.

De som spiste mye av «usunn plantekost» (søte drikker/juice, fine bakervarer, potetprodukter, godterier), hadde like høy risiko for hjerte- og karsykdom og diabetes sammenlignet med dem som spiste lite plantemat og mye kjøtt.

Det er altså minst like viktig å øke inntaket av frukt, grønnsaker, fullkorn og belgvekster som å redusere inntaket av kjøtt. Å utelate kjøtt til fordel for pasta, chips og loff vil gi dårlig helse og mangel på næringsstoffer.

Meieriprodukter – nabiał

Å utelate – pomijać, zaniechać (å utelate – utelot – har utelatt)

(En) plantekost – dieta roślinna

(Ei, en) linse – soczewica

Bakervarer – pieczywo

Godteri(er) – słodycze

Sammenlignet med – w porównaniu do

Altså – zatem, więc, wobec tego

Belgvekster – rośliny strączkowe

Til fordel for noe – na rzecz czegoś, na korzyść czegoś

(Et) næringsstoff – substancja odżywcza, składnik odżywczy

For lite vitamin B12 og jod

Både animalske og vegetabilske matvarer bidrar med viktige næringsstoffer, men mengdeforholdet kan være forskjellig. En stor undersøkelse fra Oxford, viste at de som ikke var vegetarianere, hadde høyere inntak av mettet fett, protein, vitaminene B1, B12 og D, sink og jod sammenlignet med veganer.

Veganerne hadde på sin side høyest inntak av flerumettede fettsyrer, kostfiber, vitamin C og E, folsyre, magnesium og kobber. Veganerne hadde stor risiko for å få i seg for lite vitamin B12 og jod, som begge er viktige næringsstoffer hvor mangel kan ha alvorlige konsekvenser.

De fleste i Norge vil kunne få bedre helse på lang sikt ved å legge om til et sunt, plantebasert kosthold. Et kosthold som også inkluderer regelmessig inntak av fisk og melk og noe kjøtt vil enkelt sikre inntak av viktige næringsstoffer.

En overgang til et vegetariansk og særlig vegansk, kosthold krever en større innsats for å unngå næringsstoffmangel. Barn og ungdom som vokser, må særlig passe på å få i seg nok energi, proteiner og jern. Et godt sammensatt vegetarisk kosthold, vil kunne dekke behovet for de fleste næringsstoffer.

Å bidra – przyczynić się, przyłożyć się do czegoś, wnosić swoją część (å bidra – bidro – har bidratt)

(Et) mengdeforhold – stosunek ilościowy

(En, et) sink – cynk

Flerumettede fettsyrer – wielonienasycone kwasy tłuszczowe

(En) folsyre – kwas foliowy

(Et) kobber – miedź

På lang sikt – w długiej perspektywie, na dłuższą metę

Å legge om (til) – zmienić, przejść (na) (å legge – la – har lagt)

Regelmessig – regularny, systematyczny

(En) overgang – przejście

(En) innsats – wkład, udział

Å passe på noe – dbać o coś; opiekować się czymś (å passe – passet – har passet)

(Et) jern – żelazo

Større klimautslipp

Er det så andre grunner til at vi bør kutte ut kjøtt? Det er godt dokumentert at kjøtt generelt, og særlig fra storfe og sau, gir mye større klimagassutslipp enn vegetabilske varer. Kjøttforbruket øker både i Norge og globalt, og dette vil få store, negative konsekvenser for miljø og klima. Derfor vil det også av miljøhensyn være bra med et redusert inntak av kjøtt.

Studier som sammenligner miljøbelastningen av ulike typer kosthold, viser at vegansk og vegetariansk kosthold kommer bedre ut enn et typisk «vestlig» kosthold med mye animalske produkter. Samtidig er et kosthold i tråd med de offisielle kostrådene også mindre belastende enn det «folk flest» spiser.

Det er derfor mye å hente miljømessig på å følge kostrådene som anbefaler et kosthold som hovedsakelig er basert på grønnsaker, frukt, bær og belgvekster og grove kornprodukter og med regelmessig inntak av fisk og meieriprodukter og begrenset inntak av kjøtt.

En god start vil være 1-2 fiskemiddager og 1-2 vegetarmiddager i uken. Det vil være et langt steg i retning av å spise mindre kjøtt for de fleste - og realistisk å oppnå.

Friske dyr og nok vann

Det er mange grunner til at vi fortsatt bør ha dyrehold i Norge.

(Et) storfe – bydło

Av miljøhensyn – przez wzgląd na/ze względu na środowisko (et hensyn – wzgląd)

I tråd med – w zgodzie z

Belastende – obciążający

Hovedsakelig – głównie

(Et) steg – krok

I retning av – w kierunku

Å oppnå – osiągnąć, uzyskać, odnieść (å oppnå – opnådde – har oppnådd)

Jordbruksareal som egner seg godt til å dyrke mat direkte til mennesker, er begrenset. Vi har mest av områder som egner seg til gressproduksjon og beite for husdyr.

Dyrehold kan bidra til å opprettholde kulturlandskapet og det biologiske mangfoldet. Samtidig er kjøttproduksjon i Norge mindre miljøbelastende enn i mange andre land, blant annet fordi vi har friske dyr og normalt nok vann.

Det er likevel ingen tvil om at kjøtt, også i Norge, bidrar til klimabelastningen vår og globale ubalanser. Myndighetene bør derfor prioritere et mer plantebasert kosthold, og landbruket og matvareindustrien bør satse mer på sunne, plantebaserte produkter.

Så bør man ha dårlig samvittighet for å spise kjøtt, slik kjendisene i Folkeopplysningen på NRK sannsynligvis fikk da de måtte slakte selv?

Fra et helseperspektiv er inntaket av kjøtt et mengdespørsmål. Dersom man spiser i tråd med kostrådene, vil man altså kunne redusere risikoen for flere sykdommer og samtidig bidra til en bedre fremtid for planeten.

Artikkelen «Bør vi alle bli vegetarianere?» av Liv Elin Torheim og Helle Margrete Meltzer ble hentet fra aftenposten.no: https://www.aftenposten.no/viten/i/e1Lzv9/-Bor-vi-alle-bli-vegetarianere (tilgangsdato: 11.09.2018)

Å egne seg – nadawać się, pasować (å egne – egnet – har egnet)
(Et) beite – pastwisko
Å opprettholde – utrzymywać, podtrzymywać, zachowywać (å opprettholde – opprettholdt – har opprettholdt)
(Et) mangfold – różnorodność
Å satse på – stawiać na, postawić na (å satse – satset – har satset)
(En) kjendis – celebryta
Sannsynligvis – prawdopodobnie
Å slakte – zarzynać, zabijać (å slakte – slaktet – har slaktet)