

## Du, miljøet og klimaet bliver, hvad du spiser

De fleste kender nok ordsproget; du bliver, hvad du spiser. Men det kan faktisk give jackpot og tredobbelt gevinst for både helbred, miljø og klima, hvis vi skruer de rette steder på det daglige brød og ikke mindst: Det daglige kød.

*Af fødevarerminister Rasmus Prehn, administrerende direktør i Hjerteforeningen Anne Kaltoft, administrerende direktør i Diabetesforeningen Claus Richter, direktør i Concito Christian Ibsen, administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse Jesper Fisker, Institutdirektør på DTU Fødevarerinstitutionen Christine Nellemann, præsident i Danmarks Naturfredningsforening Maria Reumert Gjerding.*

Danmark har fået nye officielle kostråd, og for første gang nogensinde giver de ikke blot interesserede danskere gode råd til et sundere helbred, men også en sundere klode.

Det er heldigvis sådan, at det, der er godt for os, typisk også er godt for kloden, og derfor er det oplagt, at de officielle kostråd tager hånd om begge hensyn og er med til at klæde de danskere på, der gerne vil gøre noget godt for dem selv og deres omgivelser.

Der er eksempelvis mange, der gerne vil spise mere klimavenligt, men flere ved ikke hvordan. Det viser en undersøgelse fra vidensinstitutionen Madkulturen. For hvad er klimavenlig mad? De nye officielle kostråd er et godt sted at starte.

Mange vil nok genkende flere af de i alt syv nye kostråd som eksempelvis: Spis mindre fedt, salt og sødt. Sluk tørsten i vand, og spis ikke for meget. Det er godt for helbredet og livvidden. Men de nye officielle kostråd siger også: Spis mindre kød og mere planterigt, grønt og bælgfrugter. Det er godt for helbredet, livvidden - OG klimaet. Det kan være en makrelmad frem for kødpålæg eller godt med grøntsager i bolognesen.

Der er ingen, der siger, at vi alle sammen partout skal følge de nye råd, men der er rigtig meget, der taler for, at det er en god idé at lade sig inspirere så meget som muligt af dem.

Vores fødevarer spiller en central rolle i den klimakrise, verden står over for, og vores madvaner har derfor en central rolle i løsningen. Der ender cirka otte kilo CO<sub>2</sub> i atmosfæren fra den mad og de drikkevarer en gennemsnitsdansker indtager. Om dagen! Det er samlet set cirka tre tons om året, og ifølge DTU kan det reduceres med op til 35 procent, hvis vi vælger de mindst klimabelastende madvarer. Potentialer er altså stort. Også for miljøet.

Det, vi lægger på tallerkenen, har direkte betydning for bier, gulspurve og markfirben og alle de andre arter, der er afhængige af at leve i det åbne land, som i stort omfang bliver brugt til at dyrke foder til de mange husdyr, der udgør Danmarks produktion af kød.

Det kan naturligvis være lettere sagt end gjort i højere grad at holde sig fra de søde, fede og salte sager, der er skidt for helbredet og livvidden, og måske endnu sværere at skære ned på mejeriprodukter og kød. Det smager jo for de fleste godt. Rigtig godt. Men alternativerne er mange og gevinsten er til at tage og føle på.

I årtier har de officielle kostråd i forskellig form guidet danskerne til at leve sundere. Kostvaner spiller en afgørende rolle for vores helbred, og med den rette mængde og sammensætning kan vi mindske risikoen for en række livsstilssygdomme. Det gælder både diabetes 2, hjertekarsygdomme og flere former for kræft.

Ifølge en undersøgelse, som Epinion netop har lavet for Fødevarestyrelsen, lever rundt regnet hver tredje dansker efter de officielle kostråd de fleste dage i ugen. Vi håber, at endnu flere vil tage kostrådene til sig og med hjem i køkkenerne. Men kostrådene kan naturligvis ikke stå alene – hverken i kampen for klimaet og miljøet eller mod livsstilssygdomme.

Der er en stor opgave foran både politikere og civilsamfund for at fremme danskernes sundhed og for at få nedbragt den klimaskadelige CO<sub>2</sub>-udledning. Mange gør allerede meget, og der er gode eksempler på ambitiøse samarbejder mellem organisationer, myndigheder og erhvervsliv.

Interessen for både klima, sundhed og kost har aldrig været større, og det skal vi udnytte. Vi bliver, hvad vi spiser, og det gør kloden også. Lad os hjælpe os selv og fremtiden på rette vej.

Betyder det, at vi eksempelvis skal holde helt op med at spise bøffer? Nej. Ikke nødvendigvis. Men potentialet ved at skære ned i mængden er stort. Både for klimaet, miljøet og for os selv, hvis vi gerne vil leve godt og længe.