

Følg de nye kostråd - der er plads til de røde drenge!

Af Forbundsformand i 3F Per Christensen og Fødevarerminister Rasmus Prehn (S)

Er der noget som et rejsegilde? Endelig er tagkonstruktionen rejst - og stolte håndværkere kan fejre sig selv, byggeriet og det flotte arbejde. Nu skal der drikkes en ærlig og velfortjent bajer, mens der spises pølser - røde eller ristede og med godt med snask i rygsækken. Det er tradition, og det nydes stadig i stor stil, selvom der også blandt håndværkere dukker mere spelt og bælgfrugter op i madkassen.

Fødevarerministeriet har netop lanceret de nye officielle danske kostråd. Vi bliver, hvad vi spiser. Og klimaet har det på samme måde: Det påvirkes også af, hvilken kost vi spiser. Spiser vi efter kostrådene, lever vi sundere, undgår flere livsstilssygdomme og nedbringer samtidig fødevarerproduktionens CO2 belastning med ca. en tredjedel. Det er bare om at komme i gang. Spis mere plantebaseret, flere bælgfrugter, mindre kød og sluk tørsten i vand, hedder det blandt andet.

Hallo, hvad har I gang i? Må vi så ikke holde rejsegilde længere, og hvad når vi er på stadion? Kommer I sundhedsapostle nu rendende med løftede pegefingre, bagte auberginer og kolde kikærter, mens I ødelægger alt det sjove for os? Det skal I sgu ikke bestemme. Det skal vi nok selv ordne. Hvad pokker tænker I på?

Bare rolig. Ingen ønsker et overvågningssamfund eller bebrejdende blikke, når der endelig er trestjernet salami med ristede løg i madpakken. Men kostrådene er gode og inspirerende at følge, hvis man ønsker at leve sundt, længe og uden kedelige sygdomme. Lige som kostrådene er gode at følge, hvis man ønsker at yde sin del for at undgå klimaforandringer og i stedet overlade en sund og bæredygtig klode til sine børn og børnebørn.

Og vi ved det jo godt selv. Konen er også mere begejstret for de inderste huller i vores livrem, end for de yderste. De sultne blikke bliver altid lidt flere og mere intense, når kosten er sund og livmålet moderat.

Og så er der uligheden. Fagforbundet 3F arbejder sammen med andre fagforbund, med Sundhedsstyrelsen, med Sundhedsministeren og mange flere for at bekæmpe den helt urimelige og groft uretfærdige ulighed i sundhed. For selvfølgelig er det uacceptabelt og uretfærdigt, at levetiden i gennemsnit er adskillige år kortere for en 3F'er end for en person med en lang akademisk uddannelse. Og selvfølgelig skal vi ikke finde os i, at flere 3F'ere end folk i almindelighed rammes af kræft, diabetes og hjertekarsygdomme.

Det er derfor, vi hver eneste dag kæmper for at sikre bedre og sundere arbejdsmiljø og laver kampagner for at huske at gå til lægen mm. Der skal værre styr på blodtrykket, kolesteroltallet og blodsukkeret. Sygdomme og symptomer skal opdages og behandles i tide.

Men vi skal også hjælpe hinanden med at gøre mere selv. Og her ved vi bare, at sund kost spiller meget ind. Og selvom der skal være plads til en stadionplatte, når vi ser fodbold, en bøf med bløde løg, når vi besøger mor og en kold pilsner med gutterne, så kan vi altså lave meget om i hverdagen, hvor kød skal fylde lidt mindre, grøntsager, bælgfrugter og fisk lidt mere - og er der egentligt noget, der slukker tørsten ret meget bedre end et koldt glas vand?

Vi skal gøre det for os selv. For vores helbred. For klimaet, klodens og vores børn og børnebørns skyld. Følg kostrådene!