

## Danskerne tager særligt ét kostråd mere og mere til sig

Selvros er den eneste sikre påskønnelse, et menneske kan regne med. Det sagde Socialdemokratiets Svend Auken engang. Men danskerne kan også regne med vores – for rigtig mange er allerede på helt rette kurs med en meget sund og klimavenlig madvane.

*Af fødevareminister Rasmus Prehn og klimaminister Dan Jørgensen.*

Det er svært at skjule begejstringen, så vi siger det lige ud: Sådan! Godt gået!

Rigtig mange danskere er allerede godt på vej med særligt ét kostråd, som flere måske ømmer sig lidt ved: Spis mindre kød. Vi er selv udfordret.

I avisen her kan man læse, at Aarhus Universitet har fundet ud af, at knapt hver tredje dansker allerede har skåret ned på kødet eller helt er stoppet med at spise det.

Lad os herefter hurtigt slå fast: Vi er ikke som sådan imod kød. Hverken på rugbrødet, grillen eller menuen i almindelighed. Langt fra. Men tendensen er en suveræn start for de nye kostråd, der samlet kan mindske både risikoen for kedelige livsstilssygdomme og skære ned på livvidde og skadelige klimagasser.

Man skal nemlig ikke tage fejl – potentialet med den rette kost er stort, både for vores egen og klodens sundhed. Vi kan skære op til en tredjedel af vores måltiders klimagasser ved at spise det rigtige og forebygge både diabetes, kræft og hjertekarsygdomme.

De nye kostråd anbefaler derfor, at vi blandt andet spiser mere frugt, grønt og planterigt. Flere bælgfrugter og mindre kød. Rådene skal naturligvis ikke stå alene – vi skal både fremme sundhed og mindske udledningen af klimagasser med politiske strukturelle initiativer. Og nogen vil da nok også undre sig; hvorfor skal kost og klima blandes sammen? Det korte svar: Det er de allerede. Det, der er sundt for os, er typisk også sundt for klimaet, og derfor er det oplagt at tage klimahensynet med i de nye officielle kostråd, særligt fordi potentialet er så stort, hvis så mange som muligt lader sig inspirere af dem.

Derfor er det fed læsning, at flere tænker over mængden af kød til hverdag. Det gør vi også selv. Som mænd i 40'erne stikker vi godt nok lidt ud i undersøgelsen, hvor primært kvinder og unge mellem 18-34 år fra Storkøbenhavn udgør den nævnte tredjedel. Men vi gør et forsøg, og vi skal have flere med ombord.

Værd er det nemlig at bemærke, at 38 procent af dem, der har skåret ned på kødet, fortsat spiser kød hver dag. De spiser vel så mindre af det. Måske kan vi lade os inspirere af det?

Vi har ikke pegefingrene fremme over for nogen eller blikket fordømmende rettet mod indkøbskurven. Der skal være plads til udskejelser – både med lørdagsslik, bagerbrød, simregryde og okseburger. Det er helt og aldeles op til hver enkelt at bestemme, hvad de spiser og drikker. Men vi håber, at endnu flere vil skele til de nye officielle kostråd og overveje kødfrie retter som chili sin carne, falafel og dhal, når de sammensætter menuen. Mange er allerede godt på vej, og vi håber på, at flere støder til.

Både for vores egen og klodens sundhed. Vi kan jo godt.