

## Svenskt Kött för Miljö och Hälsa

På senare tid har påståenden om att kött skulle vara negativt för miljö och hälsa blivit allt vanligare. Detta förefaller orimligt med hänsyn till att kött varit ett centralt livsmedel för människan under tusentals år. En [diskussion 2019-12-12](#) med en grupp kemiskt erfarna granskare belyste dessa frågor med utgångspunkt från ekologi och biokemi.

**Miljö:** Lantbruk med balans mellan växtodling och djurhållning är grunden för biologisk mångfald och fungerande kretslopp i det öppna svenska landskapet. Ekologiska krav förstärker positiva effekter av kött. Nötboskap bidrar bäst till biologisk mångfald i betade kulturbiotoper. Det är alltså angeläget att välja [svenskt kött](#). Växthusgaser från djurhållning kritiserar, men påverkar kanske snarare positivt än negativt klimat, flora och fauna, jordbruksproduktion och självförsörjning i Sverige.

**Hälsa:** Kött har ett högt innehåll av protein och jämfört med protein från växter idealiska proportioner mellan livsviktiga aminosyror. Vissa aminosyror som tryptofan och [tyrosin](#) behövs även för mental hälsa. Fett från både nötkött och fläskkött domineras av hälsomässigt säkra mättade och enkelomättade fettsyror. Vegetabiliskt fett har ofta ett högt innehåll av riskabla fleromättade fröfetter. Även [mjölkprodukter](#) som smör och ost blir därför hälsomässigt överlägsna vegetariska motsvarigheter. Fisk kompletterar kött med mer av de livsviktiga fettsyrorna EPA och DHA som helt saknas i växter.

**Kötträtter:** Måltider blir mer eller mindre bra beroende på vad kött kombineras med. Positivt är då att frukt och salladsgrönsaker ger antioxidanter och fibrer. Negativt är kombinationer med [bröd](#) typ hamburgare där brödet bidrar till de stora hälsofarorna bukfetma och diabetes. Pommies frites med upphettad potatis och olämpligt fett förstör också ofta kötträtter. Tillsats av nitrit, E250, som gör kött rödare har länge ifrågasatts hälsomässigt. Statistik över hälsoeffekter av köttkonsumtion måste ses mot bakgrund av dessa faktorer.

Göran Petersson, december 2019