



LIVWELL FOR LIFE – VANLIGA FRÅGOR

1. Vad menas med en hållbar diet?

För att vara verkligt hållbar, måste vi se på alla miljömässiga, sociala och ekonomiska inverkningsområden som uppstår från den mat vi äter; det skulle vara en enorm uppgift. Med sitt fokus på att minska utsläppen av växthusgaser (VHG) är LiveWell-tallriken ¹ mer inriktad på en diet med lågt koldioxidutsläpp, men projektet ser också på hälsa, näringsvärde och kostnad.

Vi tror att detta projekt och LiveWell-dieten är *första steget* mot en definition för en hållbar kost. Dess målsättning är att starta en debatt och få Europakommissionen att se närmare på hållbara dieter som en del av den framtida politiska agendan.

Andra områden av speciellt intresse för WWF är vatten, land, kväve och biologisk spridning. Vi inser att behoven inom dessa frågor utgör en del av den slutliga definitionen på en hållbar diet, men de ligger utanför innehållet i vår rapport. *Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige*. Trots att LiveWell for LIFE inte arbetar med dessa frågor inser vi att de utelämnats men vi kommer att stöja andra som arbetar med dem, eller som har det som ett uppföljningsprojekt.

Inom projektets ansvarsområde kan vi säga att LiveWell-dieten är hälsosam, kostnadseffektiv och kommer att leda till en 25% minskning i utsläppen av

växthusgaser. Den största minskningen kommer genom att övergå från mat med hög inverkan till mat med låg inverkan, som t.ex. grönsaker. Dessa matprodukter kräver normalt mindre land, vatten och gödningsmedel. Som ett resultat kommer övergången till en LiveWell-diet att också beröra andra miljömässiga aspekter.

2. Varför siktar LiveWell endast till en 25% minskning av utsläppen av växthusgaser? En större reduktion är möjlig.

Forskning visar att en minskning av VHG över 25% är möjlig, men det skulle betyda en stor förändring av nuvarande dieter och kommer därför troligen att förkastas.

En av nyckelaspekterna för LiveWell är att vara acceptabel. LiveWell-dieten har en realistisk målsättning av 25% reduktion av VHG med en diet som är familjär och varierande; vårt arbete visar att detta är en realistisk målsättning som kan uppnås.

3. Finns det några ytterligare rekommendationer för forskning?

Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige visar att ett hälsosamt och hållbart matval är möjligt inom olika länder och att LiveWell-tallriken² kan adopteras och

¹ LiveWell-dieten är en hälsosam låg koldioxid diet som tar hänsyn till kulturella preferenser. Vi tror att LiveWell-dieten är ett bra första steg mot en mer hållbar kosthållning. Den inriktar sig på att minska VHG-utsläppen, men inkluderar också hälsomässiga, socialt kulturella, ekonomiska och kvalitativa aspekter.

² LiveWell-tallriken är en synlig presentation av en hälsosam och hållbar kosthållning. Den visar typen och matportioner som en normal vuxen person behöver för en diet med lågt koldioxidutsläpp och som näringsmässigt är genomförbart. LiveWell-tallriken har utvecklats för Frankrike, Spanien och Sverige, de tre pilotländerna som valts för deras sinsemellan olika



accepteras under flera olika förhållanden. Men det visar också att ytterligare forskning och analys krävs för att göra arbetet mer exakt och ge vägledningshjälp till intressenterna.

Dessa inkluderar:

- Forskning med att förbättra sammanställningen av VHG och data för att uppskatta livscyklar och därmed förbättra modellen och riktlinjerna för intressenterna.
- Forskning inom andra faktorer som kan påverka graden av minskning av VHG-utsläppen, som att äta säsongrelaterad mat, olika sätt att laga mat - inklusive effekten på biologisk tillgång på näringsämnen. Dessa är komplexa faktorer som vår modell inte tar med i beräkningen.
- Ytterligare forskning av effekten från hållbara dieter på leveranser och prissättning, inklusive system för subsidier till jordbrukare. Vi ser att det finns ett samband mellan leveranserna av olika produkter, t.ex. kött- och mejeriproduktion, vilka skulle behöva tas med i beräkningen.
- Hänsyn till minoriteter och regionala dieter, även individuella dieter, hellre än att se på ett enda dietexempel för varje land.
- Forskning av konsekvenserna från att inkludera mer omfattande hållbarhetsnormer, t.ex. vatten och biologisk spridning, och möjliga tekniska tillämpningar

kosthållning och nivå av politisk beredskap att anta LiveWell-dieten.

inom områden som produktion och distribution av livsmedel.

4. Varför jämför ni inte de tre länderna?

Det finns en oundviklig frestelse att försöka jämföra LiveWell- dieten mellan de tre länderna och dra slutsatser därav. Vem har den mest hållbara kosthållningen? Varför äter människor i ett land mer frukt än i ett annat land? Varför har det andra landet mer kött i sin kosthållning? o.s.v.

En jämförelse mellan de tre länderna kan emellertid vara orättvis och kan lätt bli till en jämförelse av kokkonst och matvanor i stället för att balansera hälsa, kostnader och hållbarhet. När det gäller jämförelser skulle vi av olika anledningar vilja uppmana till försiktighet:

- Vi har försökt att utveckla dieterna med nationell godtagbarhet i åtanke, dessutom är kokkonsten i de tre länderna helt olika. Vi har t.ex. mer potatis i Sverige och mer spannmål och legymer i Spanien. Det är emellertid mer en fråga om preferens än en avgörande skillnad i dieten, dess hållbarhet och näringsinnehåll.
- Modellerna arbetar med något olika data. Den franska modellen producerades med data som enbart berör kvinnor (som med den ursprungliga LiveWell UK), men p.g.a. tillgången på data framställdes Spanien och Sverige för en "genomsnittlig" person. Rekommendationer för näringsvärden är medelvärden trots att de är olika för män och kvinnor.

- Vi understryker att rekommendationer för näringsvärden varierar avsevärt mellan länderna. Vi har försökt att anpassa oss till dessa nationella rekommendationer, vilka i sin tur påverkar matvalet för varje tallrik. Att sätta upp en modell för Spanien med svenska näringsrekommendationer skulle oundvikligen skapa en olämplig LiveWell-tallrik för Spanien.
 - Den grad till vilken matbaserade riktlinjer för diet har använts som en begränsning varierar mellan länderna. För Frankrike tolkade vi principerna och använde dessa i modellen. För Sverige användes den generella principen av variationer enligt Matcirkeln och vi behöll variation som var i likhet med den nuvarande dieten. För Spanien var de matbaserade riktlinjerna för diet alltför svåra att beräkna varför begränsningarna var huvudsakligen baserade på acceptabla kriterier.
 - Absoluta siffror kan inte jämföras. Valet av mat och kvantitet i modellen är baserat på relativa värden och inte definitiva sådana. Vi tog tid att justera all data för Sverige och Spanien (speciellt för koldioxid men också för kostnad) för att säkerställa att siffrorna stämmer. Vidare, siffrorna för VHG-utsläppen i Sverige är en uppskattning av siffrorna för en livscykel till *konsumenten*, medan siffrorna för Frankrike och Spanien gäller endast för *detaljhandeln*.
- På grund av detaljerna som kommer från dietundersökningar varierar antalet olika matvaror i modellen mellan länderna (68 för Frankrike, 277 för Spanien, och 88 för Sverige). Detta påverkar utvecklingen av de olika dieterna: ett större antal livsmedelsprodukter ger ett bredare urval för olika lösningar.

5. Vad är den gemensamma nämnaren för pilotländerna?

Ett antal övergripande likheter mellan de tre näringsmässigt låga VHG-utsläppsdieter kunde observeras under vår forskning:

- Alla dieter visar på en minskning av den totala mängden mat konsumerad inom köttgruppen. Detta är oundvikligt eftersom den maten har de högsta VHG-utsläppen.
- Som en källa för proteiner visar alla dieter en ökning inom konsumtionen av legymer. Detta är åter igen oundvikligt p.g.a. den lägre nivån av VHG utsläpp från legymer i relation till de flesta andra källor för proteiner, även om de importeras långa distanser. Dessutom kan det hjälpa till med att hålla matbudgeten konstant, eller till och med minska den, eftersom legymer inte kostar lika mycket som kött.
- Alla dieter visar på en ökning av spannmål som bröd, pasta och potatis.
- Nivån i konsumtion av mejeriprodukter förblir relativt likvärdig med nuvarande konsumtion.



6. Varför säger ni inte till alla att bli vegetarianer eller veganer?

I allmänhet att avtrycken från kött och mejeriprodukter är mycket högre än från andra livsmedel: köttproduktion använder stora landtyor, vatten och energi. Om du vill minska dina avtryck skulle ett effektivt sätt vara att minska mängden av kött och mejeriprodukter som du äter medan du fortfarande beaktar ditt näringsbehov.

En av nackdelarna som påträffats bland människor som blir vegetarianer är att de övergår från kött till mejeriprodukter; det minskar inte deras vatten- eller koldioxidavtryck, faktum är att det kan höja dem. Du behöver byta från kött till andra källor, eller äta proteiner i form av nötter och bönor (se nedan).

WWF rekommenderar inte att alla ska bli vegetarianer, men uppmanar människor till att tänka på en reduktion i konsumtionen av högt påverkande mat och att höja kvaliteten på sin mat när så är möjligt och ekonomiskt överkomligt. Det ligger i varje individs rätt att göra sina egna matval, men med denna rätt kommer ansvaret att från valet inse hur det påverkar andra människor och miljön. För att göra så, är det viktigt att vi har så mycket korrekt information som möjligt om dess inverkan. Det är därför som WWF siktar till att höja medvetandenivån om miljömässiga och sociala inverknings från mat.

För att tackla miljöproblemen som klimatförändring till en nivå som nu brådskande krävs, tror vi att förändringar behöver ske inte bara till matval utan också till andra livsstilsval inom den utvecklade världen, som resor och energibruk i hemmen. Vi anser inte att dessa förändringar ska ses som

upppoffringar, en hållbar livsföring bör leda till en bättre livskvalitet och ökat mänskligt välbefinnande.

7. Hur mycket kött kan jag äta?

Kött är ett speciellt känsligt och komplext ämne. När man tänker på kött är det viktigt att förstå skillnaden, kostnaden och fördelarna från de olika produktionssystemen. Så väl som att se på hur kött är framställt behöver man ta i beaktning insatserna: huvudsakligen gröda och vatten, markbruk och VHG-utsläpp, kvarlämningar från koldioxid, inverkan före och efter produktion och den totala mängden som ätits, inte bara kostnaden gram för gram.

Kött, rött eller vitt, är en utmärkt proteinkälla för vissa personer den bästa och mest kostnadsmässigt gynnsamma formen av proteiner och andra näringsämnen. Men det måste ätas i rätta kvantiteter och man kan inte utesluta att det finns andra former av proteiner (se nedan). WWF vill föreslå, av miljömässiga skäl, att en reduktion av proteiner bör komma från köttprodukter.

Det finns många enkla sätt att minska konsumtionen av kött, t.ex. är det inte svårt att ändra en kycklinggryta till en kyckling- och grönsaksgryta.

8. Vitt kött är bättre än rött, eller hur?

Vi anser det inte längre rättvist att säga att vitt kött är bättre än rött, eller att människor bör byta från rött till vitt, eller vice versa.

Liksom rött kött är vitt kött en utmärkt källa för näringsämnen och kan ha låg fetthalt beroende på art och produktionsmetod. I rätta kvantiteter är det ett utmärkt tillskott till en diet.



Konsumtionstrender visar att EU:s konsumtion av rött kött har hållits på en relativt jämn nivå sedan 1961; konsumtionen av kyckling har emellertid ökat med 400% och fläskkött med 80%. Den dag när kyckling var en delikatess är förbi. Nu finns kyckling överallt - i smörgåsar, färdiglagad mat, sallader och snabbmat. Ungefär hälften av all soja inom EU ges till kycklingar, vilket har ytterligare inverkan beträffande vital biologisk mångfald inom områden som Cerrado i Brasilien.

Det är denna ökning av total konsumtion som förorsakar betänkligheter. Gram för gram är vitt kött bättre för miljön, men när man tar med den totala konsumtionen är skillnaden mindre klar och om man tar med hela livscykeln i uppskattningen blir resultatet ännu mer suddigt (se nedan).

9. Och bearbetat kött?

Det kan vara ett utmärkt bruk av mindre populära köttstycken och täcker kallskuret, bacon, korvar, salami, chorizo, o.s.v. Det har emellertid visat sig skapa allvarliga hälsoproblem. World Cancer Research Foundation rekommenderar att man undviker bearbetad mat. Forskning utförd av Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) visar att äta rött och bearbetat kött förmodligen ökar risken för magcancer. För att reducera denna risk bör köttätare endast konsumera 70g av rött kött per dag och undvika bearbetat kött.

10. Varför säger ni inte till folk att äta mindre mejeriprodukter?

Det är en knepig fråga. Vi känner väl till inverkan från mejeriproduktion, från ändrad koldioxid till bruket av

land och om detta var en ren fråga om studie av miljön skulle vi säga: ät mindre mejeriprodukter.

Från ett hälsoperspektiv innehåller mejeriprodukter animaliska fetter som, om de äts i mängder, höjer kolesterolhalten och är förknippat med vissa kardiovaskulära sjukdomar i motsats till de mer traditionella matvalen. Men i rätta kvantiteter är mejeriprodukter en utmärkt källa för kalcium - dock alls inte den enda källan - och andra näringsämnen. Mejeriprodukter finns också överallt. När vi studerade nuvarande konsumtionsmönster från statliga data och jämförde dessa med riktlinjer för näringsintag, visade det sig att de flesta människor äter ungefär rätt mängd mejeriprodukter. Det bör noteras att i Spanien, och generellt inom medelhavsregionen, råder en låg tolerans mot laktos i mjölk, p.g.a. den traditionellt låga konsumtionen inom området. I kontrast, i nord och mellaneuropeiska länder, är toleransen högre som ett resultat av en högre mjölkkonsumtion.

Vi fann också att människor kan fortfarande äta nuvarande mängd av mejerivaror och ändå minska sina koldioxidavtryck med 25%. Eftersom vi är en bevisbaserad organisation och detta är vad bevisen påvisade, ser vi ingen anledning att säga till människor att äta mindre mejeriprodukter. Naturligtvis kan folk variera, eftersom kor inte är det enda djuret som förser oss med mejerivaror.

Om människor vill äta mindre mejeriprodukter, rekommenderar vi att de äter riktiga alternativ som tofu, gröna bladgrönsaker som grönkål, en del bröd, sojamjölk, röda bönor och ägg, där samtliga innehåller D-vitaminer och kalcium.



11. Vilka andra källor finns det för proteiner?

Ett brett urval av matvaror är proteinrika. Den bästa kombinationen av proteinkällor beror på regionen i världen, tillgång, kostnad, typer av aminosyror och balans av näringsämnen samt personlig smak.

På världsbasis bidrar mat och proteiner från växter till runt 60% av behovet per person. Medan i Nordamerika är animaliska livsmedel källan till 70% av proteiner.

Kött, ägg och fisk är källor av kompletta proteiner. Mjök och mjölkbaserad mat är också goda källor för proteiner.

Vegetariska källor för proteiner inkluderar gryn och spannmål, legymer, nötter, frön och frukter. Legymer har en högre koncentration av aminosyror och är en mer komplett källa för proteiner än gryn och spannmål.

Legymer är rika på lysin och treonin, aminosyror som spannmål saknar. Medan spannmål har rikligt med cystein och metionin (sulfa aminosyror som behövs för att sammanfoga den viktiga aminosyran taurin i närvaro av vitamin B6 som inte finns i grönsaker), som du inte finner i legymer. Därför erbjuder en kombination av både, spannmål och legymer, en hel rad av kvalitetsproteiner.

Exempel på vegetariska proteinkällor inkluderar sojaböner, linser, röda böner, vita böner, mungböner, kikärtor, mandel, paranötter, cashewnötter, pecánnötter, valnötter, bomullsfrön, pumpafrön, sesamfrön och solrosfrön, havre, råg, hirs, majs, ris vete, spagetti, bulgur, sorghum, amarant och mjölmålla.

12. Vad sägs om matmil? Är lokalt bättre?

I ett nötskal, som med allting annat kring mat, är det komplicerat. Det beror på den transport man använt och definitionen på lokala livsmedel.

Inverkan på miljön från transporter är ofta en mindre del av livsmedlens totala inverkan och en hel del av detta äger rum när vi reser till och från affären. Och, är det möjligt att köpa en produkt, låt oss säga en paj, som är tillverkad lokalt men vars ingredienser kommer från hela världen med olika produktionssystem. Pajen är global men tillverkad lokalt.

Om du känner till produktens förutsättningar, hur den har odlats, transporterats och tillverkats och du är nöjd, då är lokalt ett bra steg framåt eftersom den kan ha lägre avtryck och du stöder det lokala samhället.

Debatten blir ännu mer komplicerad om man ser ordet lokal på EU nivå. Om EU var helt självförsörjande kan man hävda att det skulle öka sårbarheten av nationernas livsmedelsförsörjning från dåligt väder, farsoter och missväxt. Men om du inte stöder ditt eget jordbruk ökar du din egen sårbarhet och du kan också förlora en del av de tillhörande fördelarna för miljön. Våra jordbrukare försvinner och med dem deras expertis. Dessutom skulle insatser för jordbruket som konstgödsel, maskiner och energikällor fortsätta att importeras.

Vidare är miljoner människor i utvecklingsländerna beroende av jordbruksexport till EU för sitt uppehälle. Att plötsligt sluta att importera livsmedel skulle vara skadligt för ekonomin och sociala strukturer hos



många utvecklingsländer som vi har uppmuntrat att odla mat för våra tallrikar. Denna skada skulle kunna förorsaka avsevärda sociala problem och resultera i vitt spridda ekologiska skador när samhällen söker nya vägar att överleva.

Självförsörjning är därför oförenligt med det nuvarande globala systemet, men matsuveränitet, där människor själva beslutar om sitt livsmedelssystem, är ett koncept som vi håller med om. Det finns många matvaror och produkter, som kaffe, kakao och en del tropiska frukter, som inte växer inom EU men som fortsättningsvis kommer att vara en del av vår varukorg. Om ett livsmedel inte kan odlas inom EU, råder vi att det inköps från ansvarsfulla källor i andra länder, medan man försöker att handla majoriteten av mat och dryck lokalt och säsongsmässigt.

13. Vad sägs om säsongsmässighet?

Ofta när vi talar om säsongsmässig mat menar vi lokal eller nationellt säsongrelaterad mat; vi försöker att äta inom en naturlig cykel. Traditionellt om vi ville ha jordgubbar eller ärter utom säsong bevarades de på något sätt genom nedfrysning, konservering, inlagda eller gjorda till sylt.

På det hela taget är säsongsmässig mat mer hållbar; den förbrukar mindre energi och mindre VHG om den inte tvångsodlas utom säsong. Men i ökad grad har vi vant oss vid att ha det vi vill ha och när vi vill ha det. Nu betyder inte nödvändigtvis lokal och under säsongsmässig; det går att köpa saker som är lokalt producerade utom säsong, som tomater i norra Frankrike under vintern, och det går att köpa saker från andra sidan jordklotet som är i säsong där.

Idag är det enda sanna sättet att äta säsongsmässigt att lära sig vad som är säsong, *både hemma och utomlands*. Detta är speciellt fördelaktigt för länder med en kortare odlingsssäsong och fler 'hungriga månader', som t.ex. Sverige.

Att äta säsongsmässigt är ett bra sätt att äta men det är inte ett enkelt begrepp; det finns många överväganden, ofta fler än vad människor har tid att smälta.

Vi ser på hur mat har odlats: har det odlats utomhus? Intensivt? Hur har det transporterats till marknaden? Vem har odlat det? Är det certifierat?

Vi kan beakta vilken typ av mat som odlats: Är det en traditionell skörd från landet eller har marknaden utvecklats så som vår smak har? Är det en inhemsk skörd? Har den anpassats till en ny plats? T.ex. tomater, chilifrukt och potatis kommer från Sydamerika men odlas nu över hela världen.

Vi behöver också beakta klimatförändringen och hur den ändrar på växtsäsongen och i vissa fall platsen, du kan t.ex. nu odla persikor i Storbritannien! Allt detta påverkar hur vi ser på säsongsmässighet.

Att äta säsongsmässigt är inte ett antingen eller val: du kan äta säsongsmässigt och lokalt när skörden så tillåter och du kan se till att när du köper andra skördar stöder du en småskalig producent i något av utvecklingsländerna. Vi kan äta lokal säsongsmat anpassad att växa där vi bor och mer exotisk mat odlad av producenter annorstädes.

Och om vi vill ha mer traditionell mat utom säsong är det inget fel med en burk tomater, eller frysta bär.



14. Så hur blir det då med konserver och fryst mat?

Om, t.ex. en svensk person verkligen vill ha lokal mat som har odlats under säsong under hela året, kan detta bli det bästa valet. De är fortfarande fulla av näring, ibland ofta som ett resultat av den snabba konserveringstekniken men det kan ha ett annat avtryck tack vare paketering och lagring.

15. Vad sägs om ekologiskt?

Ekologisk mat är bra av många orsaker, inklusive biologisk mångfald och minskat beroende av gödningsmedel baserat på fossila bränslen och kemiska bekämpningsmedel - WWF rekommenderar definitivt att handla ekologiskt.

Metoderna som används för ekologiskt jordbruk siktar till att bevara eller bygga upp jordens bördighet, minimera miljöskador och minska bruket av icke förnybara resurser. Strikta regler bestämmer vad en ekologiska lantbrukare kan eller inte kan göra. Ekologiska lantbrukare kan inte odla genetiskt modifierade växter, de är starkt begränsade i sitt val av kemiska gödnings- och bekämpningsmedel, att föda upp kreatur utan rutinmässigt bruk av läkemedel och antibiotika. Resultaten är livsmedel som är GM-fria, har lägre rester från bekämpningsmedel samt färre tillsatser.

Men att köpa ekologisk mat är inte alltid en lösning som alla har råd med. Dessutom behöver ekologisk mat i allmänhet större markarealer för att producera samma mängd av livsmedel som ett intensivt system. *Därför, om ekologiskt skulle bli det acceptabla sättet att producera mat är det troligt att*

mer land skulle behövas för att producera tillräckligt med mat, med resultat att mindre mark blir tillgängligt för biologisk mångfald.

Att välja ekologiska livsmedel behöver dessutom inte betyda att du automatiskt får ett lågt livsmedelsavtryck. Återigen gäller alla överväganden som behandlats ovan beträffande lokalt producerad mat och säsongsmässighet. Som med all mat, att välja ekologisk mat producerad utom säsong kan betyda att maten har odlats i ett uppvärmt växthus, i t.ex. Sverige, eller utomlands, vilken kan betyda att stora mängder energi har använts för antingen uppvärmning eller transporter.

Som vi har sett med LiveWell-principerna, finns det andra matval som kan göras som fortfarande har en starkt positiv inverkan på miljön förutom att äta ekologiskt.

16. Hur passar LiveWell in med rättvisemärkning/ekologiskt/lokalproducerad mat/äta under säsong etc.?

Alla dessa är olika produktionssystem: att producera livsmedel som ger lantbrukarna ett rättvist pris eller som uppfyller en viss standard. De har alla sina meriter.

LiveWell ligger på en nivå ovanför detta, *det ser på vad vi verkligen konsumerar oberoende av på vilket sätt det är odlat.* Vi tror att det gör LiveWell till ett verkligt inklusivt förslag eftersom det är lätt att förstå och lätt att göra. Ät mer växter och mindre kött eller kraftigt bearbetad mat. Det finns inga märkeslappar man behöver förstå och det är inte till något överpris. Vi säger inte att vi inte är bekymrade över hur mat



produceras; vi säger att det ligger utanför avsikten med *detta* arbete.

När du väl följer LiveWell principerna kan du välja att stödja någon eller alla av dessa mycket värdefulla synpunkter.

17. Vad sägs om biologiskt tillgänglighet?

Inte allt det vi äter absorberas eller användes av våra kroppar. Vårt matsmältningssystem förstör och degraderar näringsämnen innan våra kroppar kan använda dem. Den mängd av näringsämnen som absorberas kallas biologiskt tillgänglig.

Att förstå hur olika födoämnen reagerar med varandra kan hjälpa dig att få ut mer näring från din måltid. Hur du kombinerar din mat kan påverka den biologiska tillgängligheten.

Tomater har, t.ex. lycopen, en stor antioxidant som absorberas mycket bättre när den är kokad. Färska tomater har en total antioxidantpotential av runt 80. Men genom att koka eller konservera dem går antioxidantpotentialen upp fem- eller sexfaldigt.

Någonting kan ha en stor biologisk tillgänglighet på egen hand men när det kokas eller kombineras med något annat minskas den biologiska tillgängligheten. Åter igen, detta är inte enkelt att mäta.

18. Vad sägs om djurens välfärd?

WWF är en skyddsorganisation för biologisk mångfald vars huvuduppgift är att skapa en planet där människor kan leva i harmoni med naturen. Vi koncentrerar oss på att finna lösningar till nyckelfrågor för miljön, som klimatförändring och minskad biologisk mångfald. Trots att vi inte är en

välfärdsorganisation för djur tror vi att jordbruksystemen inte bör äventyra djurens välfärd. Men frågor om djurens välfärd vid jordbruk är komplexa och av den anledningen kan vi inte ha en bestämd åsikt. Vi har inte expertkunskap att bedöma detta så vi hänvisar till andra som WSPA och Compassion in World Farming för dessa frågor.

19. Varför är vissa avtryck olika?

Det finns olika sätt att mäta inverkan från en produkt, det beror på tillgängliga data och hur mycket du vill mäta. Produktionen, processen, transporter och paketering av livsmedel kan ha olika inverkan. De är direkta och indirekta och kan vara svåra att mäta. Utsträckningen av mätbara inverknings beror på startpunkten. En del ser bara på inverkan under produktionen på bondgården, andra på koldioxid eller vatten. Medan andra studier tar in en hel livscykel i analysen som ser på vad som händer före, under och efter produktionen.

Tag en kyckling. Du kan mäta fågelns direkta avtryck under dess livstid tills den lämnar bondgården och där är de ganska gynnsamma. Avtrycken ökar när du inkluderar konsumtion, vad som kastas bort och avtryck från lagring. Det ser fortfarande bra ut gram för gram ur ett koldioxidperspektiv i jämförelse med nötkött.

Men det blir mindre gynnsamt när man ökar skalan med antalet kycklingar som genomsnittspersonen äter i jämförelse med mängden nötkött (se ovan). Situationen blir mer diffus när man inkluderar kycklingens mat. Du behöver odla gröda, inklusive soja. För att odla någonting behöver du gödning, land, bekämpningsmedel och mer vatten.



Gödningsmedel är ofta oljebaserade och innehåller stor mängder kväve. Gödning- och bekämpningsmedel slutar ofta upp i vattentäkter eller floder vilket kan förorsaka övergödning. Överflöd av näringsämnen i vattendrag förorsakar dödszoner i havet. Dessa kan påträffas vid mynningen av alla större floder i världen och förorsaka död för många marina organismer.

Tillbaka till gröda: varje storskaligt jordbruk innebär plogning vilket leder till utsläpp av koldioxid, jorderosion och förlust av jordens biologiska mångfald som är vital för liv på denna planet. Bruket av bekämpningsmedel resulterar i förorening, förlust av vild flora och fauna medan tillståndet för insekter är kanske det mest oroande. Land som har övergått till jordbruksareal innehåller inte längre så stor biologisk mångfald till ytterligare kostnad. Detta är mest märkbart när land användes till att gro soja i Sydamerika.

En sidofråga är förlusten av agronomisk biologisk mångfald allteftersom vi inhämtar våra kycklingar och soja från en begränsad genpool som är programmerad att var den mest produktiva. Sårbarheten härav demonstrerades med torkan i USA under 2012 vilken ödelade soja och sädesskördar. Eftersom dessa till största delen utgör födan för kycklingar, kommer minskning i leveranser och prisökningar att påverka kostnaden för kyckling eller ägg.

När man tar ett steg tillbaka och ser på hela bilden, vilket LiveWell tror vi måste göra, ger i verkligheten den billiga kycklingen med låg koldioxid egentligen ett mycket större avtryck än vad som ibland

framställs, och när man jämför med fritt uppfödda får eller kor verkar den inte vara så fördelaktig.

Och detta gäller innan man jämför nivån av näringsämnen, speciellt hur fodret påverkar näringen i djuret, bruket av antibiotika och beaktar sociala inverkningarna som landrätt och priset betalat till uppfödaren.

20. Hur vet du att fisk och skaldjur är hållbara?

Välj Marine Stewardship Council (MSC) certifierade fiskprodukter när du kan. Flera fiskodlingar runt Europa är redan MSC-certifierade, och en del fiskodlingar arbetar för att bli certifierade. Du finner produkter så skilda som kräftdjur och sjötunga. Flera stora stormarknader har åtagit sig att i framtiden endast sälja MSC-certifierad fisk, så tillgången kommer att öka raskt under kommande år.

Om MSC inte finns att få, rekommenderar WWF att du följer följande riktlinjer:

- Variera! Prova olika sorter som alternativ till ditt traditionella val.
- Köp lokalt fångad fisk. Det kommer att stödja den lokala ekonomin och fiskeindustrin och säkrar också att fisken är färsk.
- Fråga din fiskhandlare hur fisken fångats. Traditionella metoder som lina, korgar, fallor (t.ex. hummerlådor) och bruk av dykare kan vara bättre än mindre selektiva nät, som t.ex. trålar. Dessa metoder inriktar sig på fullvuxna fiskar och tenderar att vara bättre på att undvika andra sorter.

- Lär känna din fiskhandlare. Låt din fiskhandlare veta att du är en kund med urskiljning och att du vill veta vad du äter.
- Följ rekommendationerna i Fiskkonsumenternas Riktlinjer från WWF³.

21. Ska jag köpa odlad eller vildfångad fisk?

Aquakultur är inget alternativ till överfiskning, det är en ytterligare verksamhet för en hållbar fiskerinäring. Det är viktigt att inte uppmana till överkonsumtion av fiskprodukter. Aquakultur är inte en lösning i sig självt. Fiskar måste ligga lågt i matkedjan och verksamheten måste vara hållbar.

Aquakultur, eller fisk- och skaldjursodlingar är det snabbast växande matproduktionssystemet i världen. Om den sker med ansvar utgör den ett genomförbart sätt att möta den enorma efterfrågan på fisk och skaldjur. Fiskodlingar bidrar redan en avsevärt till tillgången på fiskprodukter med en produktion av hälften av världens fisk och skaldjur. Ansvarsfull fisk- och skaldjursodling är absolut nödvändiga för framtiden av vår mat och våra vatten om vi ska kunna tillmötesgå efterfrågan på fisk och skaldjur i framtiden. Som med all odling påverkas också miljön från fiskodling. De flesta stormarknader har redan uppförandekoder för ansvarsfull upphandling av odlad fisk och skaldjur.

³

http://www.wwf.es/que_hacemos/mares_y_costas/nuestras_soluciones/pesca_sostenible/consumo_responsable/guia_de_consumo_responsable_de_pescado/

22. Vad är Aquaculture Stewardship Council?

WWF arbetar med ett stort antal olika intressenter för att skapa standarder som mätbart kan minska inverkan associerad med branschen. Dessa standarder kommer att skötas av en organisation som kallas "the Aquaculture Stewardship Council (ASC)".

Sedan processen att starta ASC inleddes under 2004 med en serie multi-intressenters rundabordssamtal, kända som Aquaculture Dialogues, har en ansevärd summa fonder investerats i att engagera intressenter i processen och säkra att dialogen inte är industribaserad, utan ger en balancerad syn från alla intressenter. Mer än 35 Aquaculture Dialogue-möten har redan hållits i världens mest prominenta fiskodlingsregioner. Det inkluderar räk-möten förra året i Asien och Sydamerika och lax-möten i Skottland. Dessa samtal är öppna för alla och WWF uppmanar alla intressenter, inte bara från industrin, att engagera sig i dem.

Mot slutet av 2013 kommer det att finnas ASC-certifierade produkter på marknaden med ASC-etiketter. Håll utkik efter märklapparna och köp dessa fiskar och skaldjur.

23. Vad är Livewell UK?

Den brittiska rapporten *Livewell – balanserade, hälsosamma och hållbara matval* från 2011 använder brittiska myndigheters egna riktlinjer för näringsämnen som grund. Det beskriver en näringsmässigt hälsosam diet som skulle hjälpa oss



att uppnå den nödvändiga 25% minskningen i utsläppen av växthusgaser år 2020 som krävs i lagen om klimatförändring.

Det ser på sättet människor i Storbritannien äter just nu och jämför det med de befintliga näringsmässiga kraven (Storbritanniens EatWell-tallrik) och postulerar LiveWell 2020-tallriken, en hållbar version. För att illustrera detta på ett sätt som folk lätt förstår har vi utarbetat ett exempel på en veckas inköpslista och meny (baserade på näringsbehovet för en vuxen kvinna).

Rapporten ger en bild av ett sätt att äta som är bra för planeten och även bra för hälsan. För en del kan det även bli billigare. Det är inga radikala förslag, det är en diet som innehåller kött och fisk varje dag inklusive allt från kycklingcurry till makaroner med ost.

När det talas om mat blir alla lite varsamma när de blir tillsagda vad de ska göra. Allt låter lite komplicerat, kolesteroler, mättat fett, organiskt, matmil, säsongsmässighet. Den goda nyheten är att det behöver inte vara komplicerat. Vad som är hälsosamt för människor är, mer eller mindre, också hälsosamt för planeten.

Beträffande vad vi äter är det första vi alla behöver göra att äta mer frukt och grönsaker och mindre kött och kraftigt bearbetad mat. I Storbritannien gäller fem LiveWell-principer, vilka kommer att återbesökas och skraddarsys för varje pilotland och LiveWell for LIFE projektet i sin helhet:

1) Ät mer växter, njut av frukt och grönsaker

En av de nyckelåtgärder vi kan ta är att äta mer växter, frukt, grönsaker, bönor, nötter, spannmål som en del av vår kosthållning.

Hur mycket frukt bör du äta per dag?

Två till tre stycken frukt är tillräckligt, resten av dina fem eller mer per dag bör vara grönsaker eller andra växter. Anledningen är att frukt, trots att det är en utmärkt källa av näringsämnen, också innehåller mycket socker, något som i överdrivna mängder inte är bra för oss. Genom att äta två portioner frukt per dag har vi glädjen av dess fördelar utan biverkningar.

I en del länder och för vissa personer har meddelandet om fem per dag tolkats som att äta fem eller fler portioner av frukt och mycket lite grönsaker. Det skulle resultera i överkonsumtion av socker och det skulle vara svårt, om inte omöjligt, att få de övriga näringsämnena i en stor variation från olika färgers grönsaker.

2. Kasta bort mindre livsmedel. 33% av mat går förlorat eller kastas bort.

3) Ät mindre kött. Kött, rött eller vitt, kan vara ett smakligt komplement hellre än det centrala i en god måltid.

4) Ät mindre av bearbetade livsmedel. Bearbetade livsmedel tenderar att vara mer resurskrävande att producera och innehåller ofta höga halter av socker, fetter och salt.

Många typer av livsmedel klassificeras som bearbetade. Det är nästan omöjligt att undvika bearbetad mat, från en limpåse till ett paket



jordnötter. De flesta människor i Europa får över hälften av sin mat från bearbetade källor. Vi är fullt medvetna om den nyckelroll som bearbetade livsmedel spelar i vår kosthållning och vi skulle aldrig säga: ät inte bearbetad mat. Det är bara från LiveWells synpunkt bättre att äta mer hälsosam mat och laga mer mat från början, åtminstone då och då. Det kommer alltid att vara ett bättre val ut miljösynpunkt och det har fördelen att föra samman människor och lära sig nya färdigheter.

En del bearbetad mat innehåller tomma kalorier som kan uppmuntra folk till att äta mer medan de inte ger några avsevärda näringsmässiga fördelar.

Men, kräver inte bearbetad mat mindre energi när den lagas?

Det kan vara sant. Att laga mängder av rätter i en industriell ugn använder mindre energi än att laga maten hemma. Vi måste komma ihåg att majoriteten av avtrycken från mat sker på lantbruket, väl innan det preparerats eller kommer till våra kök. Om vi verkligen vill minska avtrycken från mat skulle vi äta andra produkter. Mängder av bearbetad "färdigmat" kommer i massor av omslag, vilka inte endast kräver energi att producera och paketera utan behöver också kastas bort. De är ofta gjorda av naturliga resurser, ofta plast. Om vi lagar mat från grunden hemma undviker vi detta.

Bearbetad mat i moderation är OK; vi behöver bara äta lite mindre och undvika att äta för många med höga fetthalter, eller salt, eller socker, eller alla tre.

5) Ät certifierad mat. Köp, när så är möjligt, mat som uppfyller en trovärdig certifierad standard som MSC för fisk, eller rättvisemärkning.

Friska människor, frisk planet