

# Frågor och svar om Köttguiden 2016

## Vad är nytt i 2016 års version av Köttguiden?

Den främsta nyheten är att vi i år bedömer allt kött utifrån nya kriterier för ansvarsfull användning av antibiotika i djurhållningen. Det har vi lagt till för att ytterligare stärka de rekommendationer som köttguiden ger. Dessutom har vi i årets upplaga utökat området protein från växtriket så att det ska bli tydligt att det finns fler alternativ till kött i kosten, och hur dessa produkters hållbarhetsprofil ser ut. Det ska bli lättare för människor att välja mindre men bättre kött.

## Varför presenterar ni kriterier för antibiotika?

Antibiotikaresistens är en av de stora samhällsutmaningarna vi står inför och användningen av antibiotika inom djurhållningen är en anledning till det. Dessvärre är det fortfarande tillåtet i många länder att ge antibiotika till djur i förebyggande syfte och det riskerar en effektiv och trygg sjukvård för oss människor och en försämrad djurhälsa.

Enligt WHO används det globalt sett mer antibiotika till friska djur än till sjuka människor. Främsta orsaken är att antibiotika ges till samtliga djur i en grupp för att stimulera tillväxt och/eller förebygga sjukdom. För Köttguidens del har antibiotikakriterier stått på önskelistan sedan den först lanserades. Nu är vi stolta att presentera en unik konsumentguide som tar upp frågan om ansvarsfull antibiotikaanvändning i köttproduktionen. Globalt behöver vi minska användningen av antibiotika och det viktigaste och enklaste sättet är att sluta ge det till friska djur. Antibiotika är ett läkemedel som räddar liv, och som används för att behandla bakteriesjukdomar hos människor och djur. Bakterierna kan dock anpassa sig och bli motståndskraftiga (resistenta) mot antibiotika. Resultatet blir att medicinerna gradvis förlorar sin effekt. Det här är en av våra stora folkhälsoutmaningar.

## Vilket sorts kött ska man äta om man vill bidra till minskad antibiotikaresistens?

Generellt sett så får kött som kommer från de Nordiska länderna samt Irland grönt ljus när det gäller antibiotika. Det beror på att dessa länder har goda system för att följa upp antibiotikaanvändningen och se till att veterinär och djurhälsovården engageras i dessa frågor. Kött som får rött ljus inom antibiotika är framför allt importerat kycklingkött från Asien samt kött som importeras från Nord- och Sydamerika.

## Finns det antibiotika i köttet?

Antibiotika förekommer inte i köttet vi äter. Det är användningen i produktionen som ger indirekta effekter på vår folkhälsa, eftersom det blir ökande antibiotikaresistens bland bakterier.

## Vi i Sverige är väl bäst på att använda minst antibiotika? Varför det?

I Sverige har vi låg förekomst av antibiotikaresistens. Det beror på att vi i Sverige under lång tid arbetat för friska djur och en ansvarsfull antibiotikaanvändning. Sverige var först i världen 1986 med att förbjuda antibiotika i foder i syfte att öka djurens tillväxt. I de flesta länder ges ungefär 90 procent av all antibiotika till djur som gruppbehandling i foder eller vatten. I Sverige är motsvarande siffra drygt 10 procent.

## Varför ska vi alltid gå före här i Sverige?

Vi är inte ensamma om att tycka att antibiotikafrågan är viktig. Ett flertal initiativ har tagits under 2015 av olika globala aktörer. I maj antog Världshälsoorganisationen WHO en global handlingsplan mot antibiotikaresistens som bl.a. uppmanar medlemsstaterna att anta nationella planer som omfattar både användningen till människor och djur.

## Varför ger WWF ut Köttguiden?

Kött är en viktig del av kosten för många människor och det påverkar planeten. Det vi äter motsvarar globalt ungefär en fjärdedel av vårt ekologiska fotavtryck, och det påverkar klimatet och vår biologiska mångfald. Vi i Sverige äter dubbelt så mycket kött idag som på 70-talet och behöver komma tillbaka till den nivån. WWF vill hjälpa dem som äter kött att äta kött på ett mer hållbart sätt, det vill säga att äta mindre men bättre kött. Köttguiden gör det lätt att välja rätt.

## Vilket är det viktigaste budskapet i Köttguiden?

Ät mindre men bättre kött! Att äta mer vegetariskt, och välja bra kött när vi väl äter det, är något av det viktigaste vi kan göra för planeten.

## Vad betyder färgerna i Köttguiden?

Köttguiden bygger på systemet med trafiksignaler: rött, gult och grönt ljus.

**Rött:** Undvik. Påverkan på planeten är alldeles för hög.

**Gult:** Var försiktig. Utmaningar finns inom miljö och/eller djurvälstånd

**Grönt:** Ät måttligt. Om du äter kött, välj ur denna kategori.

Grönt ljus för baljväxter betyder däremot att vi kan äta hur mycket vi vill – det är ett bra alternativ för att bygga upp en hållbar, hälsosam kost.

## Vad är det ni bedömer i Köttguiden?

De kategorier som ligger till grund för bedömningen är **klimat, djurvälstånd, bekämpningsmedel, biologisk mångfald samt antibiotika**. För att det ska vara enkelt att använda guiden har WWF gjort en helhetsbedömning för varje

köttslag, där inget av kriterierna väger tyngre än de andra.

Anledningen är att det finns målkonflikter mellan de olika kriterierna. Ett kött som är bra ur klimatsynpunkt kan vara sämre för djurvälstånd, biologisk mångfald eller bekämpningsmedel. Ett kött som är sämre för klimatet kan vara viktigt för den biologiska mångfalden. När vi vägt samman de fem kriterierna är alla med på samma villkor.

På [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden) finns en fördjupad version där varje kategori bedöms för sig. Om du vill ha en fullständig jämförelse mellan de olika typerna av kött och alternativen till kött, och göra dina egna avvägningar i valet av kött, så kan du gå in på hemsidan och läsa i den fördjupade guiden.

### **Vad är målet med Köttguiden?**

WWF hoppas att Köttguiden ska fungera som enkelt verktyg för bland annat konsumenter, dagligvaruhandel, restauranger, storkök och inköpare. Och att vi i framtiden kan se i statistiken både att köttkonsumtionen minskar totalt och att konsumtionen av framförallt det kött som får rött ljus minskar.

I Living Planet Report 2014 konstaterar vi att de ekologiska fotavtrycken ökar, bland annat på grund av vår ökande köttkonsumtion. Sverige ligger på tionde plats i listan av länder med högt ekologiskt fotavtryck, upp från trettonde plats för två år sedan. Förhoppningsvis hjälper Köttguiden till att minska det ekologiska fotavtrycket från mat.

### **Vad grundar sig Köttguiden på?**

Köttguiden togs ursprungligen fram vid lantbruksuniversitetet, SLU. Köttguiden bygger på forskning och vetenskap och är baserad på den bästa tillgängliga kunskapen just nu. Hur vi äter är en livsavgörande fråga för mänskligheten och vi måste alla ta ansvar och göra det bästa utifrån den kunskap vi har. Det här handlar om våra barns framtid, vi vet tillräckligt mycket för att kunna agera nu.

### **Varför är protein från växtriket, ost och ägg med i Köttguiden?**

När man minskar mängden kött i kosten behöver man hitta andra sätt att få i sig protein. Köttguiden visar även hur det ser ut med miljöpåverkan för andra proteinkällor än kött, till exempel baljväxter, Quorn, ägg och ost. Produkterna är valda utefter hur de fungerar som alternativ till kött på tallriken, vilket förklarar varför till exempel inte andra mejeriprodukter än ost är med.

Miljöpåverkan minskar när man ersätter kött med baljväxter. Men när det gäller ost är det även viktigt att titta på var mjölkkråvaran till osten kommer ifrån och för äggen är det viktigt hur hönan haft det och vilket foder hon har ätit. När man minskar köttintaget så bör baljväxter vara första valet, och proteinet kan också komma från flera olika källor, till exempel ost eller ägg om man äter sådant.

## Varför bör vi äta mindre kött?

Det vi äter står för ungefär en fjärdedel av vårt ekologiska fotavtryck. Globalt bidrar köttkonsumtionen till cirka 14 procent av de globala klimatgasutsläppen. För att vi ska få en hållbar framtid måste det ekologiska fotavtrycket minska och att äta mindre men bättre kött är ett bra sätt att göra det på.

Utsläppen av klimatgaser från mat är cirka 1,8 ton per person och år. Kött och mejeriprodukter står för 75 procent av dessa utsläpp, det vill säga 1,35 ton. Det är nästan lika mycket som utsläppen från den privata bilkörningen.

75 procent av den soja som odlas i världen går åt till djurfoder. I takt med den globalt ökade köttkonsumtionen har sojaodlingen ökat dramatiskt framförallt i Sydamerika. Expansionen har skett på bekostnad av unika naturområden som Atlantregnskogen, Cerradon (Sydamerikas unika busksavann) och Chaco med indirekt påverkan även på Amazonas. Omvandlingen till jordbruksmark har också inneburit stora utsläpp av växthusgaser. WWF har identifierat fyra stora globala råvaror som viktig orsak till den snabba avskogningen – soja, palmolja, nötkött och skogsfiberråvara.

Forskare och myndigheter beskriver hur köttkonsumtionen i västvärlden måste minska för att klimat- och miljömål ska uppnås och för att jordbruksmarken ska kunna producera tillräckligt med mat åt en växande världsbefolkning. Vegetariska produkter kan ha upp till femtio gånger lägre klimatpåverkan än en biff. Det är alltså mer effektivt att äta upp mat direkt än att låta den gå via ett djur.

## Hur mycket kött bör jag äta?

Att äta mindre men bättre kött är något av det viktigaste du kan göra för planeten. För oss i Sverige skulle ett mycket bra steg vara att halvera vår köttkonsumtion. En genomsnittssvensk äter idag cirka 1000 gram kött i veckan, och konsumtionen bör komma ned till upp till 500 gram tillagat kött i veckan per person.

500 g innebär 2-3 normalportioner med kött som en del av måltiden samt ett par smörgåsar med pålägg av kött. Om du tar mindre mängder kött på tallriken, till exempel genom att blanda ner hälften grönsaker/potatis/baljväxter i färsbiffarna, lasagnen eller köttfärssåsen, så räcker 500 gram till fler måltider per vecka.

Och om du drar ned på köttkonsumtionen men väljer bättre kött så får du lägga samma eller mindre mängd pengar men det blir bättre för miljön, planeten, hälsan och våra djur.

## Hur mycket ost och mejeriprodukter kan jag äta då?

Trafikljuset gäller även för ost i Köttguiden, och rött betyder undvik, gult betyder var försiktig och grönt betyder ät måttligt. Det går inte att byta ut allt kött i kosten mot ost – då skulle påverkan på planeten bli för hög. Se till att variera proteinkällorna så att ost är en liten del av helheten, och använd Köttguidens trafikljus för att hitta bättre ost.

### **Om jag minskar på köttet, får jag inte i mig för lite protein då?**

En naturlig följd av att minska köttkonsumtionen är att proteinmängden i kosten blir lägre, men det är inget problem. Tvärtom – de flesta av oss äter onödigt mycket protein. Det räcker för de flesta att äta 500 gram kött i veckan för att få i sig de proteiner och andra näringsämnen som vi får genom kött, och man kan även skapa en hälsosam kost på bara vegetabilier.

När du minskar på köttet – välj gärna mat som linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker. De ger tillsammans bra näringsämnen och bra protein. En väl sammansatt kost med mindre kött eller inget kött kan mycket väl tillgodose våra näringsbehov.

### **Är alla gröna köttslag jämförbart bra?**

I den fördjupade guiden på [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden) kan du se att ett köttslag faktiskt kan ha rött ljus för någon av kategorierna klimat, djuromsorg, bekämpningsmedel eller biologisk mångfald, och ändå få grönt ljus i den förenklade guiden. Det betyder att köttslag med grönt ljus kan prestera olika bra inom olika områden. När du väljer ett kött med grönt ljus så vet du att viktiga steg har tagits för att minska miljöpåverkan men det är fortfarande viktigt att vi minskar vår köttkonsumtion totalt sett.

### **Hur kan vissa köttslag i Köttguiden vara lika ”gröna” som baljväxter?**

Vi behöver äta mindre kött. Grönt ljus för kött betyder därför ”ät måttligt”, men när det gäller baljväxter kan vi äta hur mycket vi vill – det är ett bra alternativ för att bygga upp en hållbar hälsosam kost.

### **Vad skulle det få för effekt på planeten om alla gjorde som ni sa – åt mindre men bättre kött?**

Om vi i västvärlden åt mindre men bättre kött skulle det finnas mer utrymme för människor i fattiga länder att faktiskt äta lite mer kött. Vi skulle kunna rädda de unika skogar och naturområden som idag avverkas för att ge plats åt bland annat soja som foder till djur, och till djuruppfödning. Klimatpåverkan från maten skulle minska stort – köttet är tillsammans med matsvinnet och resorna en av de viktigaste frågorna för att minska våra utsläpp. Dessutom skulle det vara väldigt bra för din hälsa om du åt mindre men bättre kött, det visar forskningen.

För mer information, besök [www.wwf.se/kottguiden](http://www.wwf.se/kottguiden)