

Grov, grøn kost er afgørende for folkesundheden

Veterinær- og Fødevarerdirektoratets publikation (1998) »Frugt og grøntsager – Anbefalinger for indtagelse« dokumenterer, at kosten har afgørende betydning for udvikling af bl.a. hjerte-kar-sygdomme, diabetes og kræft.

Her bringes nogle af de mest centrale citater:

Hjerte-kar-sygdomme

»På næringsstofniveau har flere undersøgelser påvist en omvendt proportional association mellem indtagelse af stivelse, vegetabilsk protein og kostfiber på den ene side og IHS-dødelighed på den anden side.« (Iskæmisk hjertesygdom) (s. 127). I konklusionen vedrørende hjerte-kar-sygdomme og indtagelse af frugt og grøntsager tilføjes det: »Det er ikke muligt at udpege enkelte frugter eller grøntsager eller enkelte komponenter heri med særlig betydning, men på baggrund af de overraskende resultater af forsøg med kosttilskud er der grund til at advare mod at anse sammenfaldet forklaret ved enkeltkomponenter.« (S. 130).

Diabetes

»Velgennemførte kliniske undersøgelser viser, at regelmæssig langvarig indtagelse af vandopløselige fiberkomponenter (20 g pr. dag eller mere) har en marginal, men signifikant effekt på koncentrationen af total og LDL-kolesterol i blodet både hos diabetikere og ikke-diabetikere. En kost med højt indhold af opløselige fiberkomponenter, bl.a. fra frugt og grøntsager, må derfor anbefales af denne årsag. Tilskud af »koncentrerede« fiberprodukter til kosten kan ikke anbefales. Både IDDM (diabetes I) og NIDDM (diabetes II) er ledsaget af et øget oxidativt stress på grund af øget dannelse af frie radikaler, ændret vævsoptagelse og nedsat aktivitet eller nedsat absorption af mikronæringsstoffer ... Det er imidlertid uafklaret, om det øgede oxidative stress har nogen kausal (årsags)sammenhæng med udvikling af diabetes og de relaterede komplikationer. Effekten af livsstilsændringer i form af kostomlægning og motion er klart demonstreret i svenske studier fra Malmøområdet og i kinesiske undersøgelser. Disse undersøgelser har vist, at det er muligt over en lang periode at fastholde en ændret livsstil og dermed reducere dødeligheden blandt patienter med IGT (nedsat glukosetolerance) og NIDDM. Undersøgelser har desuden vist en redu-

ceret risiko for, at IGT udvikler sig til manifest, medicinkrævende diabetes.« (S. 139).

Kræft

På side 105 vises det, at kræfthypigheden nedsættes til i størrelsesordenen det halve for dem, der spiser meget frugt og grøntsager.

Med lungekræft som eksempel forklares det på side 107: »Der ser ikke ud til at være en øvre grænse, over hvilken en større indtagelse ikke har effekt, dvs. jo større mængde grøntsager kosten indeholder, desto mindre synes risikoen at være for at udvikle en kræftsvulst.«

Konklusionen på Veterinær- og Fødevarerdirektoratets ovenfor citerede publikation må være, at en øget udbredelse i den danske befolkning af en grov, plantebaseret kost er den direkte vej til at forebygge sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, diabetes og kræft.

Det betyder omvendt, at animalske fødevarer og meget forarbejdede fødevarer må træde voldsomt i baggrunden, for at en kostsammensætning kan kaldes sund. Derfor er en nedprioritering af kød, mælk og æg i kosten nødvendig for at give plads til grøntsagerne. Samtidig vil en nedprioritering af animalske fødevarer i vores kost være meget positiv for arbejdet med at nedbringe udledningen af klimagasser⁷⁾ og arbejdet for at sikre en ansvarlig dyrevelfærd for produktionsdyrene.

Økologisk mad er sundere. Økologiske grøntsager indeholder flere vitaminer og sekundære stoffer end konventionelt dyrkede grøntsager. Disse sekundære stoffer, vitaminer og mineraler spiller en rolle for folks sundhed. Økologisk mad indeholder ikke syntetiske tilsætningsstoffer. Økologisk mad indeholder ikke sprøjtemiddelrester, der kan indvirke dårligt på vores sundhed. Ved 6 stykker frugt om dagen overskrides gennemsnitligt set grænseværdien for indtag af sprøjtemiddelrester.

Der er i dag indført skolemad på nogle skoler. Der er reelt kun tale om sund mad på nogle af disse skoler. Mange steder er brød og pasta ikke groft, og der er for få og for forarbejdede grøntsager. Det er vigtigt, at man ikke narrer børn væk fra udmærkede forældre-smurte madpakker med noget, der ikke med sikkerhed er mindst lige så godt.

Gratis sund og økologisk mad i daginstitutioner, skoler og hospitaler m.v. er en af de mest offensive muligheder, det offentlige har for at påvirke kostvalget i en sund retning. Interessen for antioxidanter og

⁵⁾ Tandlægernes tidsskrift. Januar 2008. Pp.4-7

⁶⁾ Ernæring: Sund skolemad virker. Politiken. 28.02.2007.

⁷⁾ LIVESTOCK'S LONG SHADOW. FAO. 2007 <http://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf>