

Summan av kardemumman

Nu är den i alla fall äntligen här – våren! Global uppvärmning må vara på väg men för oss nordbor känns väl just i år en ny istid mer troligt. Fast det är klart, en nordisk vargavinter räcker inte för att ifrågasätta världens klimatexpertis. Vad jag däremot tycker att man kan ifrågasätta är många idéer om hur gradernas stegring skulle påverkas av våra olika matval. Alla verkar vilja vara med i klimatsvängen och som alltid när trendtåget går blir det en salig blandning av resenärer.

När mat-klimatfrågan kommer på tal känner jag mig lite obehaglig till mods. Eftersom jag inte gillar självutnämnda experter inom mitt eget område försöker jag avstå från att vara en sådan inom andras områden. Men varje gång jag väljer att slingra mig ur diskussionen med ett skämtsamt "I know nothing – I'm a nutritionist" känner jag mig usel. Duktiga flickor ska väl bidra mer än så till att rädda klotet?

Så jag bestämde mig för att göra det jag borde, informera mig. En konferens där matens betydelse för både människans och jordens hälsa skulle belysas kändes som ett perfekt tillfälle. Som jag såg fram emot att äntligen kunna argumentera sakligt! Väl hemkommen kan jag konstatera att frågan om vad vi ska äta för att bli friska hundraåringar

inte på något vis är unikt komplex. Till exempel, efter en rad siffror och diagram vaggades jag sakta men säkert in i en känsla av visshet - kycklingkött är klimatsmartare än nötkött och griskött. Känslan varade dock endast en minut eller två, tills ett "however" svävade genom luften. Eftersom kycklingkött generellt sett är billigare, beror kycklingens klimatvänlighet i slutändan på vad de överblivna kronorna spenderas på!

Liksom inom nutritionens värld är det alltså summan av kardemumman som räknas. Skillnaden är graden av evidens för hur den ska beräknas. Vi är förstås inte fulllärd i frågan om vad vi ska äta för att bli den där friska hundraåringen, men vissa samband mellan vad vi äter och vår hälsa kan ändå betraktas som "övertygande". Och ytterligare några som "sannolika". Efter mina dagar i konferensbänken gissar jag att en motsvarande gradering för mat-klimatsamband i de flesta fall skulle landa på stegens nedre pinne, "otillräcklig bevisning".

Med detta vill jag inte på något vis nedvärdera mat-klimatforskningen och inte heller förringa dess framtida betydelse. Det krävs en viss kritisk massa av studier för att klättra till stegens högre pinnar, vilket förstås tar sin tid att bygga upp. Inget konstigt i det. Jag är bara så trött på alla "förståsigpåare" som ger mig dåligt samvete. Vilket inte är detsamma som att jag inte bryr mig eller gör vissa medvetna val för att bidra till en bra slutsomma. Och jag lovar, den dag vi har något som kan liknas vid evidensbaserade mat-klimatråd ska jag bli en duktig flicka, på riktigt. Väl där tycker jag också att det vore intressant att närmare diskutera hur klimatsmarta matval kan tänkas spela roll ur näringssynpunkt. Men tåget får tuffa på några stationer till utan mig.

Både kyckling och kött är förstås exempel på goda proteinkällor. Få av oss i Norden har förvisso anledning att oroa sig för ett lågt proteinintag, men ett ökat proteinintag i ålderdomen kan bidra till förbättrad livskvalitet. Läs mer om detta och flera andra proteinfrågor i temaartiklarna. I detta nummer inleder vi också ett tema om mat för barn, som vi kommer att återkomma till löpande under året.

Välkomna till ett nytt år med Nordisk Nutrition!

Appropå evidensbaserade råd så kommer SBU:s utredning "Mat vid diabetes" att publiceras den 5 maj. Utifrån denna kommer Socialstyrelsen så småningom utforma rekommendationer för patienter med diabetes. Läs mer i nästa nummer av Nordisk Nutrition, som utkommer den 18 juni – bara en vecka innan midsommar!



Susanne Björngelsson