

Angående: Näringsinnehållet i vår mat.

Till Jordbruksdepartementet - Jordbruksminister Eskil Erlandsson

Hälsorörelsen har i årtionden förordat mer frukt och grönt i maten och betonat vikten av att öka den vegetariska delen i kosthålllet

Hälsorörelsen har lång erfarenhet och bred kunskap om hur utnyttjandet av frukt och grönt i maten på ett enkelt och gott sätt kan komplettera kosthålllet. Dessa kunskaper är av avgörande betydelse, särskilt för unga konsumenter när de väljer att äta mer frukt och grönt. Detta i en situation där många unga känner frustration och oro både över hur djur och livsmedel behandlas innan maten kommer på tallriken - och därför prövar "grön mat" eller hoppar över maten vid skollunchen. För att skapa intresse och kunskap om mer frukt och grönt i måltiderna erfordras vår information grundad på mer än 60 års erfarenhet

Det är särskilt viktigt att kunskaperna ökar avseende utnyttjandet av rotfrukter, bönor och linser m.m. det saknas hos många unga och även hos föräldrar.

Det behövs alltså alternativ och tips om hur rotfrukter, grönsaker, baljväxter och frukt skall ses som en naturlig del i maten även för de unga.

Under vårt arbete med dessa frågor har vi under de senaste åren oroats av vissa rapporter bland an-nat om att näringsinnehållet reducerats i vår mat eventuellt förorsakad av miljöförändringar, konst-gödsel eller behandling "från jord till bord".

Nu när GMO sprider sig i våra odlingar så finns det ännu större anledning att vara observant. Det kommer förmodligen att vara negativt för näringsinnehållet i våra livsmedel.

2002 redovisades följande i pressen:

Dramatisk minskning av näringsinnehållet i maten

Tyska forskningsresultat från Schwarzwald Sanatorium i Obertal har konstaterat att matens innehåll av vitaminer och mineraler i frukt och grönsaker har minskat mycket mellan 1985 och 1996. (Källa: Foodwire)

- I broccoli har innehållet av kalcium minskat med 68 procent, B-vitaminet folsyra med 52 procent och magnesium med 35 procent.
- I spenat har magnesiuminnehållet sjunkit med 68 procent, vitamin B6 med 59 procent och vitamin C med 58 procent.
- I bananer har innehållet av kalcium minskat med 12 procent, folsyra med 84 procent, magnesium med 13 procent och vitamin B6 med 92 procent.
- I jordgubbar fann man 14 procent lägre halt kalcium och 67 procent mindre vitamin C.
- Äpplen innehöll 80 procent mindre vitamin C, men ti gengäld en ökning av kalcium- och magnesiuminnehållet med 12 och 20 procent respektive.

Om detta stämmer betyder det att vi måste vi äta bland annat fem gånger så många äpplen, sju ggr så många bananer och tre ggr så mycket broccoli och spenat, osv bara för att kompensera tio års kvalitetsförsämring, se även bifogad artikel. 3-

500 gr frukt och grönt per dag verkar om detta stämmer vara för låg rekommendation.

Till detta kommer en amerikansk undersökning för 10-15 år sedan som redovisade stor skillnad mellan konventionellt odlade och ekologisk odlade grönsaker när det gäller vitaminer och mineraler. Den 20 maj 2006 redovisades i media ytterligare en amerikansk undersökning som tyvärr stödjer tidigare forskning att det är mindre näring i frukt och grönt idag mot för 50 år sedan, se bil.

Mot bakgrund av ovan framförda, och då detta är en avgörande folkhälsofråga, anhåller undertecknade organisationer att Jordbruksdepartementet ger Livsmedelsverket i uppdrag att följa upp befintlig forskning inom detta område och att medel ställs till förfogande så att Livsmedelsverket kan starta viss forskning om så inte redan har skett kring dessa frågor om näringsinnehållet i frukt och grönt.

Med vänlig hälsning

Stockholm 2007-02-21

HÄLSORÖRELSEN

Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF Svenska Vegetariska Föreningen SVF

Kurt Svedros

Henrik Sundström

Förbundsordförande RHF

Ordförande SVF