

Varför mer VEGETARISKT och mindre KÖTT?



Köttproduktion handlar inte bara om djurens livsvillkor, det handlar lika mycket om resursslöseri, miljöförstöring och människors hälsa. För att komma till rätta med de problemen måste särskilt vi i västvärlden minska vår köttkonsumtion. Det finns många skäl att äta mindre kött.

Vegetabilier är mycket nyttigare

Vi skulle må bättre om vi åt mindre kött och fisk. Vegetarisk kost kan hjälpa oss både att behålla och återfå hälsan. Vällivnadssjukdomar som gallsten, njursten, åldersdiabetes och fetma kan delvis sättas i samband med vad vi äter. Vetenskapliga studier har visat att vegetarisk kost kan lindra vissa sjukdomar. När det gäller matförgiftningar, är de nästan alltid orsakade av bakterietillväxt i animaliska produkter.

Kött och andra animaliska produkter har tre stora hälsonackdelar: de innehåller för mycket protein, ofta för mycket fett samt för litet fibrer. Vegetabilier innehåller lagom mycket protein (gäller speciellt ärtor, bönor och linser), litet fett samt mycket fibrer. De är dessutom rika på många vitaminer och andra ämnen som måste finnas i en fullvärdig kost.

Miljögifter koncentreras i kött och fisk

Många miljögifter blir allt mer koncentrerade ju högre upp i närings-kedjan de kommer. Det innebär att fisk och kött (främst lever och njure) ofta innehåller en större mängd miljögifter än vegetabilier. Inte minst gäller detta de fettlösliga gifterna, t.ex. klorerade kolväten som DDT, PCB och dioxin. Kvinnliga vegetarianer har mindre dioxin i bröstmjölken (enligt en svensk studie).

Många vattenområden, t.ex. Östersjön, är kraftigt förorenade. PCB och dioxin lagras i fet Östersjöfisk (lax och strömming). I cirka 10 000 svenska insjöar innehåller fisken så mycket av tungmetallen kvicksilver att konsumtionen måste begränsas.

Vegetarisk mathållning är bra både för plånboken och nationalekonomin



Genom att köpa säsongens grönsaker (t.ex. vitkål, rödbetor, morötter), bönor, säd eller nötter istället för kött, kan man sänka sina matkostnader och samtidigt höja näringskvalitén. Kostnaden för att producera kött hålls nere genom subventioner. Dels med skattemedel, dels genom att köttindustrin behöver betala bara för en mindre del av de miljöskador den orsakar. Samhällets kostnader för sjukvård och miljöskador är enorma (även om vi med dagens politik överlåter på framtida generationer att betala för miljöskadorna). Utgifterna skulle kunna minska kraftigt med ett vegetabiliebaserat och resurssnålare jordbruk och en hälsosammare kosthållning.

Köttproduktion är slöseri med mark och vatten

Lantbrukets djur konkurrerar med människan om mat, men också om mark, vatten och bränsle. Medan över 800 miljoner människor i världen är allvarligt undernärda och 20–60 miljoner svälter ihjäl varje år, exporterar många fattiga länder grödor som är utmärkta som människoföda till i-länderna som djurfoder.

Nära 40 procent av världens totala spannmålsproduktion används som kraftfoder inom djurhållningen. I USA går 70 procent av spannmålen till detta ändamål, i Europa 60 procent. En betydande del av världens baljväxtskörd (främst sojaböner) nyttjas på samma sätt. 80–90 procent av näringen går förlorad när den tar omvägen via djuren.

Att producera kött kräver minst tio gånger så mycket mark som odling av vegetabilier med motsvarande närings- och energiinnehåll. 4 000 m² åkermark kan producera 9 000 kg potatis på ett år men bara 70 kg kött.

Ett likartat förhållande råder mellan växtodling och animalieproduktion när det gäller vattenåtgång. I USA beräknas hälften av landets vattenkonsumtion gå till att föda upp nötkreatur.

Den västerländska kött dieten förutsätter att konsumtionen av naturresurser är ojämnt fördelad mellan olika delar av världen. Om alla människor åt lika mycket animaliska livsmedel som Nordamerikas invånare, vore vi tvungna att öka världsproduktionen av spannmål med två och en halv gånger.

Köttindustrin tränger undan växter och djur

Lantbrukets djur konkurrerar inte bara med människan. När allt fler landområden tas i anspråk för djuruppfödning, drabbas också vilda växter och djur. Bristen på livsutrymme leder till att mängder av arter utrotas.



Köttindustrin skövlar skogar

Köttproduktionen är en av anledningarna till att regnskogarna skövlas. I Latinamerika har biffdjursuppfödare skövlat enorma arealer med regnskog och annan skog för att skapa betesmarker. Även odling av sojabönor, som ingår i djurfoder i västvärlden, bidrar till regnskogens försvinnande, då det blir allt vanligare att regnskog skövlas för att ge plats åt odlingar med sojabönor. Odlingarna har också inneburit att mängder med fattiga småbönder har trängts undan från sin mark och istället tvingats hugga ner regnskog för att få en bit jord att odla på. Regnskogarna med deras mycket stora rikedom av djur och växter har en viktig klimatbevarande funktion, som påverkar stora områden. De reglerar temperaturen och cirkulationen av vattnet.

Skogar skyddar också jordlagren mot erosion. Försvinner skogen, sköljs de näringsrika jordlagren ner i vattendragen i samband med regn och lämnar ofruktbara markområden kvar. I överutnyttjade torrområden blåser jorden bort med vinden.

Kött- och fiskproduktionen slukar energi

I alla västerländska former av jordbruk baserade på husdjur – liksom inom havsfisket – går det åt mer energi i form av fossila bränslen än vad som produceras i form av ätbara kalorier. Utsläppen av koldioxid från dessa fossila bränslen påskyndar växthuseffekten, med obehagliga klimatförändringar som följd. Stora djurbesättningar är mycket energikrävande och sårbara. Om en kycklingfabrik med tiotusentals djur blir strömlös, dör kycklingarna av syrebrist inom loppet av mindre än en timme. Ventilation, nedkylning, belysning etc., allt går på el.

Transporter av djurfoder och gödsel drar mycket fossilt bränsle, liksom framställningen av all den konstgödsel och de kemikalier som investeras i jordbruken för köttproduktionens skull.

Kött- och fiskproduktionen övergöder vattnet och skadar skogen

Växter behöver kväve, men bara i måttliga mängder. Vår intensiva djurhållning ger ett kväveöverskott och en koncentration av kväve som förstör både vatten och skog. Varje gram kväve i biffen motsvarar utsläpp av sex gram kväve i naturen.

Även fiskodling förorenar miljön. Utsläppen av kväve och fosfor från fiskodlingarna i Norges fjordar motsvarar näringsinnehållet i orenat avloppsvatten från drygt två miljoner människor. En stor del av kväveläckaget från hushållen kommer direkt från det kött och den fisk vi äter. Det kväve kroppen inte behöver går ut med urin och avföring och måste tas om hand av reningsverken, som inte är särskilt bra på att reducera avloppsvattnets kväveinnehåll (fosforreningen är däremot effektiv).

Uppfödningen är ofta otäck

Både i Sverige och utomlands föds flertalet djur upp i storskaliga, fabriksliknande anläggningar, där de tvingas leva korta och onaturliga liv. De flesta länders djurskyddslagstiftning är mycket bristfällig. Ibland finns inga djurskyddslagar alls.

Det kött som importeras kommer från andra länder i Europa och från t.ex. Nord- och Sydamerika, där djur får behandlas på ett sätt som inte är tillåtet i Sverige. Att köttprodukter innehåller importerat kött fram är inte alltid av butikernas ursprungsmärkning. Allt kött som på något sätt behandlats i Sverige, t.ex. malts eller rökts, räknas nämligen som svenskt. Än mindre deklarerar köttets ursprung på restaurangerna. Kontroll har visat att ursprungsmärkningen av kött från nötkreatur är bristfällig i Sverige.



Hormoner och antibiotika används för att djuren ska växa snabbare

Kött innehåller också ämnen som avsiktligt tillförts både före och efter slakt. Att ge hormoner för att djuren ska växa snabbare är vanligt i länder som vi importerar kött från. Den okontrollerade användningen av antibiotika i djurfodret i många länder har lett till att bakterier blivit resistenta. Som en följd av detta riskerar människor och djur att dö i luftvägsinfektioner, TBC, salmonella och andra sjukdomar.

Burhönorna lider Nästan all äggproduktion i Sverige och Europa sker i fabriksliknande anläggningar, där hönorna lever i burar eller i stora grupper på golv. Burhönsen saknar dagsljus och hönorna lever tätt sam-manpackade. Det stressar dem, vilket provocerar fram rangstrider (hackning) och de har ingen möjlighet att få utlopp för sitt naturliga beteende.

Djurtransporterna är oftast grymma

Djur skadas och dör redan under transporterna till slakt eller gödning. Bara i Europa transporteras varje år 250 miljoner djur kors och tvärs över kontinenten. Många forslas också vidare till utomeuropeiska länder, där de slaktas utan bedövning. Transporterna går ofta över oerhört långa sträckor, ibland helt utan mat- eller vattenpauser under flera dygn. Många djur kvävs eller stressas sönder av att stå så tätt packade. Av- och pålastningen vid lastbilar eller båtar är ett annat moment av transporterna som ofta skadar djuren. Med hjälp av elektriska stötar, sparkar och slag försöker man skynda på djuren och få dem dit man vill.

Slakten är plågsam på flera vis

De flesta av västvärldens djur slaktas på stora, stressiga fabrikslakterier, där det tas mycket liten hänsyn till det enskilda djuret i väntan på eller under slakt. Tempot, trängseln, den mer eller mindre hårdhanta hanteringen skadar och stressar djuren, liksom lukten av blod och inälvor, skriken från andra djur, buller från maskinerna etc. I

den nya miljön föses dessutom djur som inte känner varandra samman, vilket gör att blodiga rangstrider bryter ut. Själva slaktmomentet är ofta långt ifrån smärtfritt. I Sverige och övriga EU-länder samt i en del andra länder ska djuren som regel bedövas innan de avblodas. Men de metoder som används är bristfälliga, och någon kontroll av att djuren verkligen bedövas saknas oftast.

Fisket föröder haven

Cirka 80 miljoner ton fisk fiskas årligen upp i världen. Haven är på många ställen utfiskade, och ytterligare fiske hotar att utrota inte bara fisken utan även de arter som är beroende av den för sin överlevnad. Och eftersom dessa djur, bl.a. sälar, upplevs som konkurrenter av fiskeindustrin, drabbas de av jakt och förföljelse. Många tiotals miljoner sjöfåglar, delfiner, havssköldpaddor och andra djur fastnar dessutom och dör i fisknät varje år (s.k. bifångst). Både i nät som regelbundet hämtas in och i de många kasserade "spöknät" utan ägare som driver omkring i världshaven. Även kvarlämnade krokar och linor skadar andra djur. Bifångsten används inte utan kastas överbord.

Antalet delfiner som drunknar i tonfisknät har minskat från flera hundratusen till några tusen per år tack vare "delfinsäkra" metoder. Men de nya metoderna gör att andra djur istället fastnar i näten.

Vissa typer av trålning får stora ekologiska konsekvenser. Livet på havsbotten skadas allvarligt.

Hälften av världens fiskfångster (70 procent av de svenska) tas upp vid s.k. industrifiske. Merparten av denna fisk används till att framställa fiskmjöl, som sedan blir proteinfoder till djur. Dubbelt slöseri alltså. Detta är ytterligare ett sätt för oss i de rika länderna att dra resurser från de fattiga, där de traditionella fiskarna inte längre får fångster som de kan leva av.



Jakten skadar både djur och natur

Uppskattningsvis 1,5 miljoner vilda djur skjuts varje år i Sverige. De flesta används som människoföda. Visserligen får de vilda djuren i regel leva fritt tills de skjuts, men själva jakten kan innebära lidande för djuren. Många djur och fåglar skadeskjuts varje år. Jägare brukar framhålla att människan bara tar det "överskott" av djur som ändå inte skulle ha klarat sig undan rovdjur, svält etc. Men det är långt ifrån alltid de djur som naturen ändå skulle ha gallrat ut som skjuts, för vem vill ha gamla, svaga eller t.o.m. sjuka djur? Genom att skjuta de friska och starka ledardjuren rubbas balansen i naturen och flocken.

Jakten påverkar även på ett annat sätt. 1 200 ton blyhagel hamnar varje år i den svenska naturen, där de förgiftar vattendrag, mark och djur.

Samband mellan köttproduktion och djurförsök

Mängder av försöksdjur går åt vid forskning kring sjukdomar som skulle kunna vara betydligt mindre utbredda om vi minskade eller helt uteslöt köttätande. Även de kemiska preparat som upprätthåller den storskaliga djurproduktionen, t.ex. bekämpningsmedel, mediciner och fodertillsatser, tas fram med hjälp av djurförsök.

Vad kan jag göra?

Du kan minska din kött- och fiskkonsumtion!

Inför en vegetarisk dag i veckan – eller gör alla dagar vegetariska. Det finns många vegetariska kokböcker att hämta inspiration från. Ärtor, bönor och linser innehåller mycket protein och kan därför ersätta kött och fisk.

Välj ekologiska (Krav- och Demetermärkta) produkter! Djurens villkor är mycket bättre på KRAV-gårdar än inom det konventionella lantbruket. Och de får lokalt producerat foder, som odlats utan konstgödsel och bekämpningsmedel. Inget fiskmjöl, inga importerade sojabönor från sårbara marker i sydliga länder (en mindre mängd konventionellt odlat foder tillåts dock).

Tala med vänner och bekanta om köttproduktionens och fiskets konsekvenser för miljön, djuren och människors hälsa. Då sprider du viktig kunskap! Sprid denna broschyr till dina vänner, bekanta och på din arbetsplats eller skola m.m! Kontakta oss om du vill få fler exemplar av den gratis och annan information om detta ämne. Se även information på våra hemsidor.

Källor :

Att äta för en bättre miljö. Slutrapport från systemstudie Livsmedel. Rapport 4830. Naturvårdsverket 1997.

Mat, miljö, rättvisa. Köttkonsumtionens påverkan på miljön och den globala livsmedelsförsörjningen. Jens Holm, Förbundet djurens rätt, 2000.

Life Cycle Assessment of Milk Production – A Comparison of Conventional and Organic Farming. Christel Cederberg, Institutet för livsmedel och bioteknik, SIK 1998.

The Amazon Towards the "Soybean Cycle". Renata Carvalho. Amazonia Papers, Friends of the Earth, Amazonia Program 1999.

A Diet for a New America. John Robbins. Stillpoint Publishing 1987.

En bransch i gungning. Sven Ståhl. Miljöaktuellt 1/96. Naturvårdsverket.

Kött åt de rika gör jorden fattigare. Alan Thein Durning och Holly B. Brough, Tillståndet i världen 92. Worldwatch Institute.

Miljöstörningar och hälsa. Naturvårdsverket 1993.

Nordens miljö – tillstånd, utveckling och hot. Claes Bernes. Naturvårdsverket 1993.

Rovfiske ödelägger haven. Hans Hellberg. Miljöaktuellt 1/96. Naturvårdsverket.

Världsfisket i kris. Susanna Baltscheffsky. WWF Eko 3/96.

Ät för livet! Förbundet Djurens Rätt/Svenska Vegetariska Föreningen 1997.

ÄT SMART – hur man kan äta för att både kroppen och miljön ska må bra. Centrum för Tillämpad näringslära 2001.

Denna skrift ges ut till minne av Thomas Huldt (1972–2001), som väckte idén att göra en kortfattad trycksak om köttkonsumtionens många negativa konsekvenser och som påbörjade arbetet med denna folder.

Foton från Tidskrift för Hälsa, Förbundet djurens rätt och Hälsaböcker/Energica förlag.



***Texten i denna broschyr får citeras, kopieras och spridas fritt om källan anges!
Fler exemplar av broschyren beställas från utgivarna:***

Svenska Vegetariska Föreningen
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16,
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se

Tryckt hos BTJ-tryck, Lund 2002 på Gothic Silk-papper