



# Därför rekommenderar vi lättmargarin istället för smör

**Vi får många frågor kring varför vi rekommenderar lättmargarin. De flesta av frågorna handlar om olika fetters påverkan på hälsan, margariners innehåll av tillsatser och palmoljans påverkan på miljön. Vi tycker att det är positivt att det finns ett stort intresse för mat och hälsa och vill därför klargöra varför vi rekommenderar barn och vuxna att använda lättmargarin**

## Produktion av palmolja

Det finns all anledning att se över och tänka till kring vårt användande av palmolja och hur den produceras. Produktionen är framförallt problematisk ur ett socialt/etiskt perspektiv och det är därför viktigt att man ställer krav på livsmedelsindustrin att följa RSPOs (Round Table for Sustainable Palm Oil) kriterier för en hållbar palmoljeproduktion. Budskapen kring hälsa och miljö går oftast "hand i hand" men i vissa fall (men så sällan som möjligt) måste man ta ställning för det ena eller det andra. I de flesta matval är det relativt enkelt att vara både miljövänlig och hälsosam och det är därför vi i Åt S.M.A.R.T rekommenderar en halvering av glass, choklad, bakverk etc. På så sätt kan man påtagligt minska sitt intag av palmolja och därmed göra något som är positivt både för hälsan och miljön. Vill man vara miljövänlig är det också viktigt att man ser över sin konsumtion av andra palmoljerika produkter som exempelvis kosmetika (kan ses som en onödig miljöbelastning då de inte behövs för vår överlevnad/hälsa).

## Folkhälsa

Vad gäller margarin har vi valt att ta ställning för något som är positivt för hälsan men som till viss del (beroende på hur den produceras) är problematiskt för miljön. Idag är sjukvårdskostnader för hjärt- och kärlsjukdomar (hjärtinfarkt/stroke) och cancer höga. Ett högt intag av mättat fett som framförallt finns i animaliskt fett ökar risken för både cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. För att kunna minska sjukvårdskostnaderna och öka folkhälsan behöver vi därför minska vårt intag av produkter med hög andel mättat fett (exempelvis smör och Bregott).

## Är det då inte bättre vara helt utan smörgåsfett på smörgåsen?

Av hälsoskäl behöver vi inte direkt minska vårt totala intag av fett. Men av det fett vi äter bör en mindre andel vara mättat och en större andel omättat som i t ex rapsolja. Oljebaserade margariner, olja, eller flytande margariner är andra exempel på produkter med mycket omättat fett. Att välja ett animalieproducerat smörgåsfett som exempelvis Bregott eller smör är däremot varken en lösning på våra hälso- eller miljöproblem. För att ta ett exempel; mycket i det senaste tidens miljödebatt har handlat om matens klimatpåverkan i form av koldioxidutsläpp (CO<sub>2</sub> ekvivalenter). I det vetenskapliga underlaget inför miljöanpassning av Livsmedelsverkets kostråd, har man sammanställt olika smörgåsfetts klimatpåverkan i form av koldioxidekvivalentutsläpp. Där kan man exempelvis läsa att palmolja ger 0,3 kg CO<sub>2</sub> ekvivalenter i utsläpp per kg olja vilket kan jämföras med 1 kg för rapsolja och 6-7 kg för smör. Att mäta vad som är mest eller minst miljöovänligt är dock svårt då det sällan är rättvisande att jämföra negativa miljöeffekter mot varandra. Vill du läsa mer om hur maten påverkar miljön kan du läsa mer i rapporten. *På väg mot miljöanpassade kostråd. Rapport 9 2008. Livsmedelsverket.*

S 1(2)



### Finns det bra matfett?

Det bästa vore ett smörgåsmargarin med både en hälsosam fettsammansättning och en så låg negativ påverkan på miljön som möjligt. Denna typ av lättmargarin kan industrin tillverka och de skulle sannolikt vara positiva till idén om konsumenterna är beredda att köpa produkterna. Margarinet skulle kunna baseras på fullhärdad rapsolja som ersättning för palmoljan och det animaliska fettet. Tyvärr minskade försäljningen av fullhärdade fetter då de av konsumenter sammanblandades med delvis härdat fett och eventuellt innehåll av transfett (som har samma negativa effekt på hälsan som mättat fett). Faktum är att det var just denna debatt som fick palmoljeanvändandet att skjuta i höjden. Ett konkret förslag, både för hälsan och miljön skulle därför kunna vara att uppmana industrin att ersätta palmoljan med fullhärdad rapsolja.

### Tillsatser

Vad gäller margariners innehåll av kemiska tillsatser innehåller margariner godkända livsmedelstillsatser. Intaget av livsmedelstillsatser från margariner är dock minimalt i jämförelse med andra källor. En reell minskning av tillsatser fås inte genom ett minskat intag av lättmargarin men däremot genom minskade intag av framförallt godis, läsk, glass, bakverk, snacks, halvfabrikat etc. Vi anser att det är fullt säkert att äta livsmedelstillsatser, men om man ändå vill minska sitt intag rekommenderar vi att man i första hand minskar på produkter som vi inte behöver av näringsskäl (se exempel ovan). Att laga mat från grunden, äta mindre halvfabrikat och ställa krav och frågor till krögaren på lunchrestaurangen är ytterligare exempel. De flesta konsumenter är dock inte beredda att göra denna förändring för att minska sitt intag av livsmedelstillsatser. Detta är förståeligt, men kan tyvärr inte lösas av en "quick fix" i form av borttagning av lättmargariner. En faktisk minskning av intaget av livsmedelstillsatser eller en reell minskning av vår miljöpåverkan kräver större och mer genomgripande konsumtionsförändringar. Exempel på vilken mat och vilka livsmedelsmängder det skulle innebära i praktiken kan du läsa mer om i vårt OH material Ät S.M.A.R.T som finns att ladda ner på [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se).