

Bøf?

Ikke i aften, skat

Og nej, menuen står heller ikke på tatar, bolognese eller frikadeller. En kost uden kød er nemlig sundest for miljøet og helbredet, for grøn mad kan bruges som medicin til at kurere livsstilssygdomme og kræft. Men havde vi ikke lige udnævnt kød til at være konge i en nærende og mættende kost? Fortvivl ikke, hvis du bliver en lille smule forvirret. Du bliver meget klogere, men risikerer muligvis også at miste lysten til bøf.

Tekst: MARIE LODBERG. Illustration: BARBARA DZIADOSZ.

Så ligger man der som en strandet hval på sofaen og slår mave efter at have indtaget bl.a. en håndfuld frikadeller, økologiske, bevares, og skal til rigtig at hygge sig med Netflix. Scroll, klikke, scrolle, klikke. *Forks over Knives*? En dokumentar om to fødevareforskeres undersøgelser af, hvordan plantebaseret og ikke-forarbejdet mad kan helbrede alverdens livsstilssygdomme. Ja, hvorfor ikke? Det er nemt at svare på halvanden time senere, da rulleteksterne triller hen over skærmen. Man skal ikke se den film lige efter, man har spist sig ned i frikadeller, bolognese, grydestegt kylling, ribbensteg eller laksebøffer for den sags skyld. For det, der engang var et dyr, længe inden det ramte panden, er nu fanget inde i én og kan forårsage overvægt, hjerte-kar-sygdomme, blodpropper, diabetes og kræft og med sikkerhed sprede dårlig karma. Undskyld, grisebasse. Og undskyld, mig selv. Men vi har jo fået at vide af diverse kosteksperter og ikke mindst palæofolket, at protein skulle være så godt, fordi det mætter og får blodsukkeret til at stabilisere sig. Men det, vi ikke har fået at vide, er, hvor meget kød slider på helbredet og miljøet.

Kødspisere – de nye rygere

I *Forks over Knives* fra 2011 følger vi de to amerikanske forskere T. Colin Campbell og Caldwell Esselstyn, der hver især har fundet ud af, at der stort set ingen livsstilssygdomme eller kræft er i de områder i

Kina og på Filippinerne, hvor de kun spiser grønt. Kina-projektet blev i øvrigt til bestselleren *The China Study*, en af de bedst sælgende bøger om kost i USA. Det er naturligvis en yderst kort konklusion på deres omfattende forskningsprojekter, men resultatet får uomtvistelig én til at sidde tilbage med store øjne. De to doktorer er langt fra alene om at påvise, hvordan kødet i kosten kan påvirke vores sundhed. To andre læger, Phillips og Snowdon, har fulgt 25.000 amerikanere gennem 20 år. Halvdelen er syvendedagsadventister og spiser pga. deres tro ikke kød, ligesom de heller ikke drikker eller ryger. Denne gruppe er lakto-ovo-vegetarer, hvilket betyder, at de spiser mælkeprodukter og æg. Den anden gruppe er kødspisere. Forskningsresultaterne viser, at vegetarerne bl.a. har lavere risiko for diabetes og blodpropper. Og i 2009 fulgte et hold forskere fra England og New Zealand 60.000 mennesker og fandt ud af, at vegetarerne viste færre tilfælde af kræft i blod, blære og mave. Det er altså ikke miniput-undersøgelser, der er blevet foretaget på området. Forbindelsen mellem vegetarkosten og sygdommene er dog ikke blevet lægevidenskabeligt kortlagt. Til gengæld ved vi, hvad kød også kan gøre ved kroppen.

“Kød er tungt fordøjeligt og har en lang vej gennem tarmen. Det betyder, at når vi spiser kød, er fordøjelsesprocessen meget langsommere, end når vi spiser grønt. Hvis man har udposninger på tyktarmen, betyder det, at fordøjelsen kan tage så lang tid, at man har øget risiko for at få



betændelse,” siger læge Charlotte Bech, der i sin praksis tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens kostanbefalinger og det indiske holistiske sundhedssystem ayurveda, der med naturlige virkemidler forsøger at skabe balance i kost, sind og sjæl. Hun er aktuell med E-bogen *Go Green*, der handler om den brede og dybdegående forskning på området, og hvordan man omvender sin kost og krop til at blive vegetarisk.

Det er, som om det ikke længere ligger lige til højrebænet at gå ud og røre sig en tatar til aftensmaden.

“Vi kommer til at se på kødspisere, som vi ser på rygere nu. Fordi kød er så usundt for vores helbred, men det er vi ikke bevidste om endnu. Sådan var det også med rygning for bare 50 år siden, alle røg jo, men siden er vi blevet oplyst om sundhedsrisikoen. Med tiden vil der formentlig komme nye offentlige anbefalinger på kostområdet med langt mindre kød,” siger Charlotte Bech.

Også Kræftens Bekæmpelse er kommet på banen. De meddeler på Cancer.dk: “Det ser ud til, at en kost med et højt indhold af kød fra især køer, svin og lam øger risikoen for tyk- og endetarmskræft.” I oktober sidste år udgav sundhedsorganisationen WHO (World Health Organisation) en rapport, der viste, at forarbejdet kød kan være kræftfremkaldende. Med forarbejdet kød menes kød, som er røget, saltet eller nitritkonserveret som fx bacon, pølser og pålæg. Og der skal altså kun 50 gram om dagen til, dvs. en skive pålæg på rugbrødet, før der er øget risiko for udvikling af kræft. Og der røg så ideen om at smøre sig én med dyrlægens natmad og én med roastbeef til frokost. Særligt når læge Charlotte Bech fremlægger sine tanker.

“Kød, fjerkræ og fisk indeholder mange stresshormoner og andre negative biokemiske signalstoffer, adrenalin fx. Dyr er intuitive og instinktive, og allerede fra de bliver lastet i transporten eller fanget i havet, ved de udmærket godt, hvad der skal ske,” siger Charlotte Bech.

Undersøgelserne af køds indhold af stresshormoner er foretaget af fødevarer- og dyrlægevidenskaben. Det er altså endnu ikke blevet bevist rent lægevidenskabeligt, hvordan kødet kan påvirke os mennesker direkte, men ...

“Når man spiser dyr, spiser man derfor også de biokemiske stoffer, der signalerer stress, dødsangst og fortvivelse. Og så kan man spørge sig selv, om man har lyst til at spise det til aftensmad. Det må man afgøre med sin sunde fornøft og samvittighed,” siger Charlotte Bech.

Går man på Fødevarestyrelsens hjemmeside Altomkost.dk, anbefaler de, “at du højst spiser 500 gram tilberedt kød fra de firbenede dyr, dvs. ko, gris, lam og kalv, om ugen (...). Årsagen til, at vi anbefaler denne grænse, er, at der i flere videnskabelige studier ses en sammenhæng mellem det at spise meget af de røde kødtyper og udvikling af visse typer af kræft. Det er usikkert, hvilken mekanisme der ligger til grund for denne sammenhæng. En rapport fra WHO har for nylig fastslået denne sammenhæng. Den nye rapport betyder dog ikke, at de danske anbefalinger ændres, da der allerede er taget højde for denne sammenhæng i kostrådene.”

Men kød er jo sundt ...?

Da bestsellerforfatteren Jonathan Safran Foers bog *Om at spise dyr* udkom i 2009, var fokus først og fremmest på dyrene. Foer opridsede slagtedyrenes kz-lignende opvækst og beskrev, hvordan vi hvert år slår 450 mia. slagtedyr ihjel.

Dyrenes velbefindende, eller mangel på samme, er naturligvis stadig et afgørende fokus. Dansk Vegetarforening foretog i august 2015 en undersøgelse af folks motiver for at droppe kødet. 54 % svarede etik, herunder dyrevelfærd, 19 % svarede miljø, 15 % sundhed og 4 % religion. Men vores egen sundhed og miljøet kræver nu i den grad også opmærksomhed i diskussionen om, hvorvidt madpyramiden skal indeholde kød.

25 % af udledningen af drivhusgasser kommer fra fødevarereproduktionen og kørerne, der, *pardon my French*, bøvser og prutter, når de fordøjer. Hver gang vi spiser en bøf på 250 gram, svarer det til at køre 20 km i bil. Det betyder, at en kødspiser bidrager med mere end dobbelt så meget drivhusgas som en vegetar. Det er svært at pudse glorien, når vi i Danmark ligger på en fjerdeplads over mest miljøbelastede folkefærd i verden, og at vi er nummer 1, når det gælder mængden af kød, vi spiser pr. indbygger. Mere end amerikanerne? Ja, mere end amerikanerne. For vi spiser i gennemsnit 145,9 kg kød pr. person om året i modsætning til de storsteat-spisende amerikanere, som rammer andenpladsen ved at spise 124,8 kg kød. Vores store forbrug af kød kræver, at vi bruger enorme mængder frugtbar jord på at dyrke foder til slagtedyr. Det kræver 12 kg foder at producere 1 kg oksekød. For selv en sproglig student som mig er det let at regne ud, at hvis den jord ikke skulle gå til at dyrke foder til dyrene, kunne den bruges til at dyrke salat,

NEJ TAK TIL KØD PÅ FILM OG SKRIFT

Cowspiracy (2014) Dokumentarfilm om fødevarerindustrien og slagtedyrs miljøpåvirkning.

Earthlings (2005) Dokumentarfilm om, hvordan vi mennesker mishandler dyrene og naturen. Fortalt af Joaquin Phoenix.

Forks over Knives (2011) Dokumentarfilm om, hvordan en animalsk baseret og ikke-forarbejdet mad kan helbrede livsstilssygdomme og forebygge kræft.

Jonathan Safran Foers *Om at spise dyr* (2009) Bestsellerforfatterens bog, der gennem filosofi, litteratur og videnskab forsøger at retfærdiggøre vores kødspiseri. Det lykkes ikke.

Melanie Joys *Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows* (2011) Bog om carnisme, begrebet, der dækker over, hvordan vi kan klappe en hund med den ene hånd og spise en ko med den anden.

The China Study (2005) Et hold forskere står bag bogen, der gennem 8.000 sammenhænge undersøger, hvordan en animalsk baseret kost er relateret til kroniske sygdomme som diabetes, brystkræft, prostatakræft og hjerte-kar-sygdomme.

kål, rug og hvide, som vi mennesker kunne spise. Det lyder da også meget godt med sådan en kålsalat med brød til. Men det føles ikke som mange minutter siden, vi fik at vide fra en hær af kokebogsforfattere og kostekspertter med Thomas 'Palæo' Rode i front, at kød skulle være så sundt og godt. Jeg hoppede da selv i avocadoen, nødderne, boloen og palæo-dog'en, for det lå let og godt i maven, samtidig med at det mættede. Jeg havde allerede sagt farvel til hveden, og nu bliver også den sidste lødige fødevarer, kødet, taget fra mig. Læge Charlotte Bech har en god forklaring på, hvorfor kødet har fået en høj plads på menuen inden for de sidste par år, og det handler ikke kun om et personligt sundhedsaspekt. Fordi de kødhyldende kure, palæokuren og den tidligere hypede Atkins-kur, stammer fra USA, hvor kødindustrien er kæmpestor, og hvor mange amerikanere lever af at slagte og producere steaks, pølser og kyllingevinger til de sultne amerikanere. Og så pga. de forbudte fødevarer hvide, mælk og gluten. Hold dig, for guds skyld, laaangt væk fra tebolle.

"Når nogle anser så mange fødevarer som fjenden, står kødet tilbage som den sidste mulighed, og så sætter mange deres lid til det. Men det er ikke enkelte fødevarer, der er fjenden, med undtagelse af kød. Det er kemikalierne og den industrielle proces, der er fjenden i vores kost. Der er blegchvidt og kemikalier i vores sukker. Brødet korn har fået stråforkorter og kunstgødning. Yoghurten har fået fedtet skilt fra, og der er tilsat kemikalier, for at det skal smage godt," siger Charlotte Bech, som mener, at vi skal tilbage til at spise mad i dens naturlige form uden tilsat kemi og forarbejdning. Det er naturligt for kroppen og gør det let at fordøje og nedbryde maden.

Madglæden vinder

Kødet er på vej ud, og grøntsagerne på vej ind. Og hvis det står til de to herrer i *Forks over Knives*, læge Charlotte Bech, WHO, Kræftens Bekæmpelse og vegetarianer som designeren Stella og faren Paul McCartney, skuespillerinden Brigitte Bardot, Apple-mesteren Steve Jobs og geniet Albert Einstein, er det ikke bare en ny trend, der ruller ind og bliver skyllet væk igen med den næste diætbølge. Ikke desto mindre er der i skrivende stund på bestsellerlisten en stribe af kokebøger, der hylder grøntsagerne. Jamie Oliver siger, at vi skal tænke på mad som medicin, messer 'mere grønt og mindre kød' i sin nye kokebog *Superfood* og har selv smidt 12 kg. Herhjemme er der Kirsten Skaarups *Powerfood revolution*, Anne Hjærns *Sunde salater*, Maria Engbjergs *Geniale grøntsager fra Vanløse Blues*, Luise Vindahls *Green Kitchen Stories* og Ditte Ingemanns *Mit grønne køkken*, der forsøger at lokke os ud i det grønne.

Ditte Ingemann er ikke selv vegetar, men bruger det meste af pladsen i sine kokebøger og hjemme i køkkenet på grøntsagerne, fordi det er det sjoveste.

"Jeg lader grøntsager fylde mere og betragter kødet som tilbehør. Jeg prioriterer at spise lidt kød, men af god kvalitet. Jeg synes, kvaliteten af det kød, der kan købes i supermarkederne, er for dårlig, og jeg bliver ofte en smule trist, når jeg kigger ned i køledisken. Når jeg spiser kød, er det økologisk, og som sagt vælger jeg kvalitet frem for kvantitet. Derudover undgår jeg forarbejdede kødprodukter som fx

kødpålæg, da det ofte indeholder rigtig mange skadelige stoffer og masser af salt," siger Ditte Ingemann, der har en bachelor i ernæring og sundhed, har udgivet en række kokebøger og driver bloggen Thefoodclub.dk.

Ditte Ingemann understreger dog vigtigheden af vitaminer og mineraler som B-vitaminer, fosfor, jern, zink og selen, som man får fra kød, samtidig med at kød også er en god kilde til protein, fordi kød indeholder alle de livsnødvendige aminosyrer. Men ifølge læge Charlotte Bech er det absolut muligt at få dækket sit behov for essentielle vitaminer og mineraler, selv om man ikke spiser kød. Det kræver dog planlægning at få en varieret kost. Særligt skal man være opmærksom på at få nok vitamin B12, der findes i bl.a. mælk, ost, æg, svampe og visse fermenterede fødevarer, vitamin D fra fx solskin, smør, fløde, ost og æg, jern, der er i bl.a. tang, grønkål, spinat, persille og bønner og nødder, og som skal tages i selskab med vitamin C for at blive optaget i kroppen. Det kan du få fra fx solbær- eller hybensaft.

Er du typen, der kunne frygte, at munden skulle komme til at kede sig, er vegetarvejen en ganske udmærket vej at gå. Der er plads til at spise mere varieret, fordi kødet ikke optager plads på tallerkenen og i kalorieregnskabet. De proteiner, du ikke får gennem kødet, kan du opnå gennem fx bønner, linser og ost. Charlotte Bech anbefaler nemlig, til forskel fra de to læger i *Forks over Knives*, at man også spiser mælkeprodukter, for hvis man kun spiser planter, skal man være meget mere opmærksom på at få de rette næringsstoffer,

som selvfølgelig også er mulige at få gennem kosttilskud. "Men hvorfor spise piller, når man kan spise rigtig mad?" siger Charlotte Bech, der anbefaler de patienter, som lider af forhøjet blodtryk, åreforkalkning, diabetes eller overvægt eller har problemer med fordøjelsen, at spise lakto-vegetarisk, dvs. planteføde plus mælkeprodukter.

"Men det vigtigste er forandringen i sindet. Når mine patienter skifter til en vegetarisk kost, føler de sig lettere tilpas, bliver gladere og får mere energi," siger Charlotte Bech.

Hun understreger, at en vegetarlivsstil skal ske gradvist, at kødet skal udfases i kosten. Man kan starte med at indføre et par kødfrie dage om ugen. Og mindst lige så vigtigt skal man give sig selv tid til at lære at lave lækker vegetarisk mad, så man ikke dag efter dag står med en ostemad eller rødbedebøf og melede linser, av, for en trist tanke. Når nu alle disse lovprisende ord om fordelene ved en vegetarisk kost her er blevet nedfældet, får jeg trang til at råbe den danske spirituelle forfatter og vegetar Martinus' (1890-1981) ord: "Hellere være sammen med en glad kødspiser end en sur vegetar!" som et lille minioprør mod al den grønne hellig- og herlighed ... Og alligevel står den i aften på ratatouille og bønnepasta med et ordentligt læs parmesan ovenpå, og Aarstidernes lowcarb-kasse med kød er blevet byttet ud med vegetarkassen. *Damn you, vegetartyper!* •

"Intet andet vil gavne menneskets helbred og chancen for livets overlevelse på jorden så meget som overgangen til en vegetarisk diæt"

Albert Einstein