

# Mjök ger mest näring i förhållande till klimatpåverkan

Annika Smedman, Svensk Mjök  
annika.smedman@svenskmjolk.se

När man diskuterar matens klimatpåverkan, måste man även ta hänsyn till näringsinnehållet. Med en ny metod – NDCI-index – går det att få en kombinerad analys av näringsstätheten i ett livsmedel och dess klimatpåverkan. Metoden visar att mjök är den dryck som ger mest näring i relation till sin klimatpåverkan.

I klimatdebatten kritiseras ofta animaliska livsmedel för att vara mer klimatbelastande än vegetabiliska. Om man jämför livsmedelsproduktionens utsläpp av växthusgaser per kilo produkt är det oftast sant. Men livsmedel är inte alltid utbytbara, eftersom de innehåller olika mycket näring. Det är därför viktigt att för-djupa diskussionen, när det gäller livsmedelsval som inkluderar klimathänsyn.

En ny modell möjliggör en kombinerad analys av både närings-tätheten i ett livsmedel och dess klimatpåverkan. Studien bakom modellen publicerades i den vetenskapliga tidskriften Food and Nutrition Research 2010.

## Vanligaste dryckerna jämfördes

I studien jämfördes de vanligaste måltidsdryckerna i Sverige: kranvatten, mjök, läsk, apelsinjuice, öl, rött vin och kolsyrat mineralvatten. Dessutom togs soja- och havredrycker med, eftersom sådana drycker ibland föreslås som alternativ till mjök. De olika dryckernas näringsstäthet dividerades med den klimatpåverkan produktionen ger upphov till.

I måttet på näringsstäthet som används i modellen ingår, dels sum-man av hur stor andel av 21 näringsämnen som anges i de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) som livsmedlet innehåller, dels hur många av de rekommenderade näringsämnena som livsmedlet är en betydande källa till ( $\geq 5$  procent av rekommenderat intag).

Måttet på klimatpåverkan är baserat på en livscykelanalys, som innefattar de utsläpp av växthusgaser som odling, produktion, för-packning och transporter ger upphov till.

Näringsstäthet i relation till klimatpåverkan beräknas som ett index kallat Nutrient Density to Climate Impact (NDCI)-index.

## Mjök har högst NDCI-index

Högst NDCI-index har mjök, vilket förklaras av den mycket höga näringsstätheten. För havredryck är både näringsstätheten och utsläppen av växthusgaser låga, vilket ger ett lågt NDCI-index.

Både sojadryck och apelsinjuice har relativt hög näringsstäthet i förhållande till klimatpåverkan. Rött vin har en låg näringsstäthet och jämförelsevis höga utsläpp av växthusgaser, vilket ger ett lågt NDCI-index. Kranvatten, läsk, öl och kolsyrat mineralvatten bidrar inte med tillräckliga mängder näringsämnen för att få ett NDCI-index över noll.

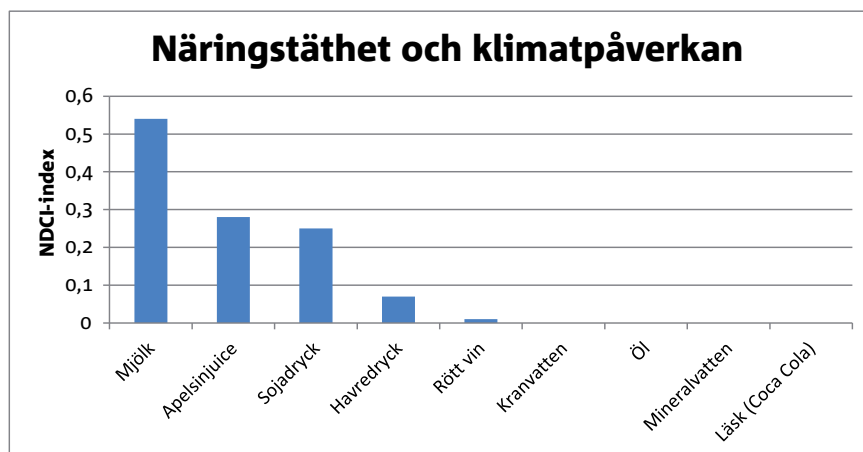
Detta innebär att NDCI-index för mjök är dubbelt så högt som för sojadryck och apelsinjuice och cirka sju gånger så högt som för havredryck.

## Slutsatser

När man diskuterar klimatpåverkan av mat måste man ta hänsyn till näringsinnehållet. Den nya metoden med ett NDCI- index är ett viktigt verktyg.

Mjök ger mest näring i relation till sin klimatpåverkan bland de undersökta måltidsdryckerna.

Resultaten visar att vegetabiliska livsmedel inte alltid är mer klimatsmarta än animaliska.



## Fakta

Forskarna bakom studien ”Nutrient density of beverages in relation to climate impact” är Annika Smedman (Uppsala universitet och Svensk Mjök Forskning), Helena Lindmark-Månsson (Lunds universitet och Svensk Mjök Forskning), Adam Drewnowski (University of Washington) och Anna-Karin Modin Edman (Svensk Mjök Forskning).

## För mer information kontakta:

Annika Smedman,  
annika.smedman@svenskmjolk.se,  
08-790 58 03

Anna-Karin Modin Edman,  
anna-karin.modin.edman@svenskmjolk.se,  
08-790 58 02

Helena Lindmark-Månsson,  
helena.lindmark-mansson@svenskmjolk.se,  
046-19 25 85

## Den vetenskapliga artikeln finns på:

[www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/5170/5884](http://www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/5170/5884)