
Spis plantebasert – for kloden og for helsa

DEBATT

JOHN GEORG RIISDAL

john.georg.riisdal@gmail.com

John Georg Riisdal er lege i spesialisering i Rus- og avhengighetsmedisin ved Stavanger universitetssjukehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Som enkeltindivid kan man lett bli oppgitt over hvor liten innflytelse man har på håndteringen av globale katastrofale klimaendringer. Å spise plantebasert er imidlertid et helt konkret og enkelt tiltak alle kan gjøre, og samtidig fremmer det folkehelsen.



Illustrasjon: Tidsskriftet

De mye omtalte kostholdsrådene *Nordic Nutrition Recommendations 2023* ble publisert denne sommeren [\(1\)](#), og Miljødirektoratet har også oppdatert rapporten *Klimatiltak i Norge mot 2030* [\(2\)](#). I begge disse trekker man fram matproduksjon som en vesentlig kilde til klimagassutslipp, og førstnevnte siterer FNs klimapanelers estimat som angir at disse utgjør 23–42 % av de totale utslippene [\(1, s. 92\)](#). Av tiltakene Miljødirektoratet lister opp for perioden 2021–30, rangeres «forbruk i tråd med gjeldende nasjonale kostråd» øverst, med et potensial som er hele fem ganger større enn et skifte fra bilbruk til kollektivtransport [\(2, s. 20\)](#).

Hvis vi bryr oss om klimaet, bør vi bry oss om hva vi spiser. Som leger bør vi også bry oss om hvordan kostholdet innvirker på pasientenes helse. I kostholdsrådene tilskrives det en sammenheng mellom et sunt kosthold og et miljøvennlig kosthold [\(1, s. 95\)](#), og Miljødirektoratet estimerer at etterfølgelse av kostholdsråd vil kunne gi en folkehelsegevinst på 32–71 milliarder kroner i 2030 [\(2, s. 280\)](#).

Når man går gjennom rapportene, trer kjøttkonsum frem som en tydelig faktor for både uhelse og uttalte klimagassutslipp. Kostholdsrådene fastslår at man av helsemessige årsaker, som risiko for tykktarmskreft, bør begrense inntaket av rødt kjøtt til maksimalt 350 g per uke, og at man av klimahensyn bør spise betydelig mindre enn dette [\(1, s. 224\)](#)

«Hvis vi bryr oss om klimaet, bør vi bry oss om hva vi spiser. Som leger bør vi også bry oss om hvordan kostholdet innvirker på pasientenes helse»

At et miljøvennlig kosthold også er sunt, gjenspeiles i estimater fra en studie av Fadnes og medarbeidere [\(3\)](#), og tilhørende kalkulator «Food for healthy life» [\(4\)](#). Sistnevnte anslår at en 40-åring øker sin forventede levealder med tre år ved å kutte rødt og prosessert kjøtt, og åtte år når disse erstattes av bl.a. belgfrukter, grønnsaker og nøtter, nærmere det som estimeres å være et optimalt kosthold. Mer planter i kostholdet er dermed det forskningen viser vil være bra for folkehelsen.

Villedende fra industrien

Med dagens kunnskap er det uvitenskapelig å diskreditere vegetar- og vegankosthold gjennomført etter anbefalinger [\(5\)](#). Retorikken fra dem som misliker en transisjon mot lavere kjøttkonsum retter seg dermed oftere mot noe annet, og nylig har dette vært konseptet «bærekraft».

Vi i legestanden bør ha et historisk perspektiv på hvordan industrier kan være skruppelløse overfor både individer og samfunn for å opprettholde arbeidsplasser og profitt. Tobakksindustrien er et åpenbart eksempel [\(6\)](#). På samme måte som vi har lært oss å være skeptiske til påstander fra forskning om tobakkskade finansiert av tobakksindustrien, bør vi være skeptiske til påstander om kosthold og matproduksjon finansiert av kjøttindustrien.

Når det selges kjøtt i Norge, går en del av inntektene til Opplysningskontoret for egg og kjøtt – for de fleste kjent under navnet MatPrat (7). MatPrat driver med såkalt «opplysningsvirksomhet». En av deres nylige aktiviteter har vært å kritisere de nye kostholdsrådene for å forholde seg til bærekraft på en «uvitenskapelig og dystopisk» måte (8). Innleggsforfatteren fra MatPrat trekker blant annet frem hvordan to av de såkalt «fremste eksperter» på bærekraft, Audun Korsæth og Arne Bardalen ved Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO), trakk seg fra arbeidet med kostholdsrådene «da deres faglige innspill har blitt oversett og ignorert». Det som ikke nevnes, er hvordan MatPrat har finansiert «forskning» for begge disse: Bardalen som førsteforfatter på en «fagrapport» om bærekraft (9) og Korsæth med innlegg på et frokostseminar (10). Disse to har også debattinnlegg uten å nevne sine finansielle interessekonflikter (11).

Jeg mener vi som leger bør bry oss om konsekvensene som katastrofale klimaendringer vil medføre. En konkret måte å gjøre dette på er å velge blant de utallige plantebaserte alternativene til kjøtt- og meieriprodukter. I 1954 var innslaget av røykere blant leger høyere enn gjennomsnittet for befolkningen (6), og mitt inntrykk er at det samme gjelder etterlevelse av kostholdsrådene i dag.

For egen del har jeg opplevd omlegging til et vegansk kosthold som mer muliggjørende enn hemmende. Når våre barn ligger an til å få et betydelig dårligere utgangspunkt i livet på grunn av klimaendringer enn det vi selv har hatt, burde i hvert fall det å ta bort kjøtt fra kostholdet være et utrolig enkelt valg.

Les tilsvaret fra Audun Korsæth her, fra Arne Bardalen her og fra MatPrat her.

REFERENCES

1. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023> Lest 8.9.2023.
2. Miljødirektoratet. Klimatiltak i Norge mot 2030: Oppdatert kunnskapsgrunnlag om utslippsreduksjonspotensial, barrierer og mulige virkemidler – 2023. <https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2023/juni-2023/klimatiltak-i-norge-mot-2030/> Lest 8.9.2023.
3. Fadnes LT, Økland J-M, Haaland ØA et al. Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLoS Med* 2022; 19: e1003889. [PubMed][CrossRef]
4. Food for healthy life. <https://priorityapp.shinyapps.io/Food/> Lest 8.9.2023.
5. Fadnes LT, Meltzer HM, Henriksen C et al. Hvordan kan vegetar- og vegankost gjøres helsefremmende? *Tidsskr Nor Legeforen* 2022; 142. doi:

10.4045/tidsskr.21.0846. [PubMed][CrossRef]

6. Folkehelseinstituttet. Historisk oversikt over tobakk i Norge 1619-2022. <https://www.fhi.no/nettpub/tobakkinorge/tobakk-i-historien/historisk-oversikt-over-tobakk-i-norge-1619-2018/?term=&h=1> Lest 13.6.2023.

7. MatPrat. Hva er omsetningsavgiften? <https://www.matprat.no/artikler/tema/hva-er-omsetningsavgiften/> Lest 6.8.2023.

8. Lekang K. Nye kostholdsråd svekker tilliten. Nettavisen 24.2.2023. <https://www.nettavisen.no/norsk-debatt/nye-kostholdsrad-svekker-tilliten/o/5-95-935387> Lest 6.8.2023.

9. Bardalen A, Skjerve TA, Olsen HF. Bærekraft i det norske matsystemet. Kriterier for norsk matproduksjon. <https://main-bvxea6i-kdsvgmpf4iwws.eu-5.platformsh.site/sites/default/files/pdfattachments/baerekraftnorskematsystemt.pdfhttp://> Lest 6.8.2023.

10. Animalia. Hva betyr Klimakur 2030 for norsk matproduksjon? <https://www.animalia.no/no/animalia/aktuelt/hva-betyr-klimakur-2030-for-norsk-matproduksjon/>, Lest 6.8.2023.

11. Korsæth A, Bakken AK, Bardalen A et al. Råd om bærekraftig nordisk kosthold har svakt faglig grunnlag. Aftenposten 12.4.2023. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/pQlb71/raad-om-baerekraftig-nordisk-kosthold-har-svakt-faglig-grunnlag> Lest 6.8.2023.

Publisert: 17. oktober 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0420

Mottatt 13.6.2023, godkjent 8.9.2023.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 3. juli 2026.