

# Livsmedelskvalitet – ett komplext begrepp

ATT MATEN har en god kvalitet är viktigt både för dem som odlar och för dem som äter ekologiska livsmedel. Men livsmedelskvalitet är ännu ett ganska outforskat område. Matkvalitet kan också betyda olika saker för olika människor. Det kan vara hur maten smakar eller ser ut såväl som hur bra en produkt fungerar i matlagningen. Matkvalitet kan också vara hur stort näringsinnehållet är eller innehållet av bekämpningsmedel och tillsatser eller andra främmande ämnen.

Sammantaget visar ändå de undersökningar som forskarna hittills gjort i Sverige och utomlands att ekologiska produkter har en minst lika hög eller högre kvalitet jämfört med andra.

## Sundare kost och trygghet är positivt för hälsan

För allt fler människor handlar matkvalitet också om hur produktionen påverkar djur och miljö. Många känner därför trygghet, välbefinnande och njutning när de vet att maten de äter gynnar miljön och djurens välfärd. Kanske kan ekologisk produktion på detta sätt påverka vår hälsa genom att vi helt enkelt mår bra när vi vet att maten ger dessa mervärden.

Dansk forskning visar att de som väljer att äta ekologisk mat också ofta sätter ihop sin kost på ett nyttigare sätt. Exempelvis äter ekologiska konsumenter i allmänhet mindre kött och mer frukt och grönt. Det är i sig ett sunt val som också kan påverka hälsan positivt.

## Allsidig gödsling förbättrar näringsinnehållet

Det är ändå väl känt att matens kvalitet påverkas av hur den produceras. Det sätt man gödslar grödan på är det som anses ge skillnader i växternas näringsinnehåll. I konventionell odling gödglas grödan främst med konstgödsel som bland annat består av kväve, fosfor och kalium. I ekologisk odling tillförs marken näring i form av organiskt material som djurgödsel och växtrester vilket ger näring till markens smådjur och mikroorganismer. Dessa förser sedan grödan med en mer allsidig näring än vad konstgödsel kan göra.

Hur mycket kväve som används i odlingen påverkar också kvalitén på flera sätt. Den ekologiska lantbrukaren har i regel mindre kväve i odlingen. En effekt av det är att ekologiska vegetabilier har högre torrsubstans, dvs mindre vatten och en högre andel näring. Det kan ge både bättre smak och bättre hållbarhet.



## Vad vi hittills vet om ekomatens kvalitet

### Aktuella forskningsresultat visar: Mer nyttigt fett i ekologisk mjölk

Hur bra fett i vår mat är ur hälsosynpunkt beror på vad det består av. Fleromättade fettsyror (linsyra och alfa-linsyra) är essentiella (livsnödvändiga) och har olika funktion i kroppen. En högre halt av omega-3 i förhållande till omega-6 fettsyror har flera positiva hälsoeffekter. Omega-3 fettsyrorna är bland annat antiinflammatoriska, blodfettssänkande och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Gröna växter innehåller linsyra, därför får kött och mjölk en högre halt omega-3 om djuren utfodras med en stor andel bete och ensilage eller hö (grovfoder). Forskare har funnit att det finns mer av den nyttiga fettsyran omega-3 i ekologisk mjölk än i konventionell mjölk vilket beror på att ekologiskt uppfödda djur äter mer grovfoder.

### Mer C-vitamin och mindre nitrat

De ekologiska produkterna innehåller mer vitamin C och mindre nitrat. Nitrat är en form av kväve som inte är skadlig i sig, men en del omvandlas under matsmältningen till nitrit. Nitrit kan blockera syreupptagningen och kan vid för stora mängder orsaka kräknings- och blåfärgning av huden hos små barn. Nitrit kan också omvandlas till nitrosaminer som är cancerframkallande. Därför finns gränser för hur mycket nitrat som får förekomma i livsmedel och vatten.

### Mer sekundära ämnen (vitaminer, antioxidanter m.m.)

Vegetabiliska livsmedel innehåller inte bara kolhydrater och proteiner utan också en mängd så kallade sekundära ämnen, som förmodas kunna motverka hjärtsjukdomar, cancer och fetma och även påverka fortplantningsförmågan positivt. Forskare tror att skillnaderna i odlingsmetoder kan leda till ett

större innehåll av sekundära ämnen i ekologiska produkter.

### Inga rester av bekämpningsmedel

Eftersom kemiska bekämpningsmedel inte används i den ekologiska produktionen är risken att ekologisk mat ska innehålla rester av sådana gifter minimal. I mat som inte är ekologisk är det däremot vanligt att man hittar rester. Läs mer om rester av bekämpningsmedel i mat och vatten i separat artikel samt på Livsmedelsverkets hemsida ([www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)).

### Få tillsatser

Mycket få tillsatser är tillåtna i ekologiska förädlade produkter. Det beror på grundinställningen att maten ska vara så fri som möjligt från främmande ämnen. Bestrålning och genmodifierade organismer tillåts inte. Inte heller syntetiska konserveringsmedel och färgämnen får användas. Ekologisk konsumtion anses därför kunna minska risken för livsmedelsallergier som orsakas av tillsatser. Men även några av de naturliga tillsatser som är tillåtna i ekologisk mat kan vara allergiframkallande och en allergiker måste förstås vara lika försiktig med de produkter han eller hon inte tål oavsett om de är ekologiska eller ej.

### Mindre antibiotika och mediciner till djuren

Sättet att utfodra djuren i ekologisk produktion med mycket grovfoder (gräs och klöver), utegång och mindre stress gör att djuren blir friskare. Förebyggande medicinsk behandling är inte heller tillåten. Därför används det mindre mediciner i ekologisk djurhållning.

### Högre fruktsamhet hos djur och människor

Djurförsök visar att ekologisk kost kan ge både högre fruktsamhet och större antal levande ungar. Barnlöshet är ett växande problem och danska forskare har undersökt

om det kan ha med kosten att göra. Kvaliteten på sädescellerna undersöktes på män som åt mest ekologiska produkter och män som åt konventionellt odlad mat. Både sädeskoncentrationen och antalet sädesceller var märkbart högre hos dem som åt ekologiskt.

### Bättre smak – ibland

I flera vetenskapliga smaktester, t.ex. med tomater, har de som testat ansett att de ekologiska produkterna varit godare. Det finns också fall där de tyckt att de smakat sämre. Men smaken på en produkt beror minst lika mycket på sorten, vilken jord den odlats på och mognadsgrad. I januari 2003 meddelades att aporna i Köpenhamn zoo föredrog ekologiska bananer!

### Matkvalitet är mer än nyttig mat

Att en produkt är ekologisk garanterar inte att den är nyttig! Om det vore så skulle det inte finnas ekologisk nubbe, chips, vetebullar och läsk. Men att veta att maten producerats på ett sätt som tar hänsyn till miljö, uthållighet och djuretik är också en kvalitet som är viktig för alltfler människor. Om vi värnar om miljön blir marken och vårt dricksvatten renare. Om djuren får leva och äta på ett naturligt sätt blir de friskare och behöver mindre mediciner. Det kan ge en bättre smak i munnen och gynnar vår hälsa på sikt.

