



## *Interview med klinisk diætist Maria Felding af Emma Høg Frenztz*

### 1. Hvad er fordelene og ulemperne ved at spise kød, rent ernæringsmæssigt?

Kød er en nem kilde til kalorier, og det er en del af den danske madkultur. Så rent socialt kan det have fordele.

Men der er ikke nogen sundhedsmæssige fordele ved at spise kød. Tværtimod. Mange tror, at vi har brug for protein eller jern fra kød, men det går stik imod, hvad forskningen egentligt viser.

Det er sandt, at kød er en rig kilde til disse jern og protein, men det er samtidig ikke en god fødevarer at få dem fra.

Det jern, der er i kød, adskiller sig fra det jern, der er i vegetabiliske fødevarer, bl.a. fordi det er meget nemt for kroppen at optage det. Det lyder som en positiv ting, men desværre er dette en af grundene til, at jern fra kød er forbundet med øget risiko for sygdomme såsom diabetes og kræft, da vi ikke kan kontrollere hvor meget, vi optager, og dermed kan få for meget lagret i kroppen. Og det øger dannelsen af nogle stoffer (frie radikaler), som kan skade vores DNA.

Protein er ikke noget, vi bør få mere af end anbefalet (og det, der anbefales er faktisk en lille mængde i forhold til, hvad vi spiser) og det er svært, hvis man spiser meget kød, netop fordi der er *så meget* protein i.

Længerevarende højt indtag af animalsk protein (protein fra dyr) er forbundet med øget dødelighed fra bl.a. diabetes og kræft og øget risiko for inflammatorisk tarmsygdom. Det har muligvis noget med sammensætningen af aminosyrer i proteinet (de byggesten der udgør proteinet) at gøre, at det øger visse vækstfaktorer i kroppen, samt at animalsk protein kun findes i fødevarer, der også indeholder andre problematiske stoffer (såsom mættet fedt, kolesterol, carnitin, nitrat og flere andre stoffer, der kan virke kræftfremkaldende).

Enhver fødevarer indeholder en vis mængde af næringsstoffer, men det handler om at vælge den sundeste samlede pakke af disse næringsstoffer. Kød er ikke den bedste pakke til noget næringsstof. Kød indeholder nemlig ikke nogen af de gode næringsstoffer, vi har brug for mere af, og som kan beskytte os mod sygdomme. Derfor er det en dårlig "pakke" .

Særligt er et højt indtag af rødt kød (kød fra lam, ko, ged – alle firbenede dyr) forbundet med øget risiko for tarmkræft, og forarbejdet kød bør vi slet ikke indtage, da det er så stærkt forbundet med øget kræft risiko.

### 2. Hvad siger du til WHO's nye offentliggørelse, om at forarbejdet kød - som bacon - er i samme kategori som tobak?

Først og fremmest lad os lige få gjort klart, hvad forarbejdet kød betyder. Forarbejdet kød er kød, der er blevet røget, saltet, tilsat konserveringsstoffer eller på anden vis "forarbejdet" fra fabrikantens side. Altså ikke blot kogt, stegt eller ovnbagt derhjemme.

Det dækker særligt over pålægsprodukter såsom kyllingepålæg, skinke, roast beef, kalkunfilet, hamburgerryg, salami, leverpostej, men også pølser og bacon. Dvs. både hvidt kød og rødt kød.



Jeg synes, det er fint og på tide, der kommer mere fokus på helbredsrisiciene ved forarbejdet kød. American Institute for Cancer Research har længe frarådet ethvert indtag af forarbejdet kød, og denne rapport fra WHO får det endelig kommunikeret ud til befolkningen.

WHOs rapport er udarbejdet af 22 eksperter fra 10 forskellige lande, der har undersøgt mere end 800 studier omkring emnet. Konklusionen var, at et indtag på 50 g. forarbejdet kød om dagen øgede risikoen for tyk- og endetarmskræft med 18%, mens et indtag på 100 g. rødt kød om dagen øgede risikoen med 17 %.

Forarbejdet kød hører til gruppen af stoffer, der er bevist kræftfremkaldende, og denne gruppe inkluderer også tobak. Men det betyder ikke, at to stoffer fra denne gruppe er lige skadelige. 34.000 dødsfald verden skyldes indtag af forarbejdet kød, mens tobak er skyld i 1 million dødsfald! Så selv om både tobak og forarbejdet kød øger risikoen for kræft, så er der stor forskel på, hvor stor en effekt de har.

### 3. Hvad er sammenhængen mellem kød og visse kræfttyper?

Der er særligt 4 faktorer, der gør forarbejdet kød skadeligt:

1. Nitrat/nitrit
2. Rygning af kødet (røget kød)
3. Tilberedning ved høj varme
4. Hæm-jern (jern, der kommer fra kød)

Nitrit og nitrat er stoffer, der tilsættes kødet for at få den kendte pink farve, for at fremme smagen og for at forhindre sygdomsfremkaldende bakterier i kødet ("pølseforgiftning"). Disse stoffer omdannes i vores krop til nitrosaminer, hvilke virker kræftfremkaldende.

Ved rygning og varmetilberedning af kød dannes yderligere kræftfremkaldende stoffer kaldet PAH og HCA, som kan gøre skader på vores DNA. Disse stoffer kan også dannes, når vi griller kød eller steger det hjemme ved høj varme.

Igen kommer vi ind på jern fra kød (det såkaldte hæm-jern), der er en kendt risikofaktor for sygdomme, heriblandt kræft. Hæm-jernet kan bl.a. skade indersiden af tyktarmen og øge dannelsen af "frie radikaler", som er nogle stoffer, der kan skade cellerne i vores krop.

Det gælder kun jern fra kød og ikke jern fra bønner, grøntsager, kornprodukter og nødder (jern fra vegetabiliske kilder kaldes *non-hæm-jern*).

Ikke forarbejdet kød indeholder ikke nitrat og nitrit, men er stadig en rig kilde til hæm-jern, og PAH og HCA. Kød generelt kan udgøre en risikofaktor, fordi det er rigt på animalsk protein, samt at det ikke indeholder beskyttende stoffer såsom kostfibre, antioxidanter og phytokeikalier (phytokeikalier er sundhedsfremmende stoffer, der kun findes i vegetabiliske fødevarer såsom frugt, grønt, bønner, linser, fuldkornsprodukter og nødder).



#### 4. Er det rigtigt at man lever op til 10 år længere, hvis man er vegetar? Kender du til noget forskning, der bekræfter dette?

Man kan ikke generalisere og sige, man automatisk lever 10 år længere, hvis man er vegetar. Der er mange forskellige måder at spise vegetarisk på, og nogle er sundere end andre. Og så afhænger det jo af hvilken gruppe, man sammenligner med.

Forskere fra et studie med syvende dags adventister, et kristent trosamfund, der undgår rygning og på andre måder lever sundere, har udmeldt, at vegetariske adventister ser ud til at have en levetid, der er 9,5 år længere end ikke-vegetariske mænd og 6,5 år længere end ikke-vegetariske kvinder. (*Ten Years of Life Is It a Matter of Choice? Gary E. Fraser, MB, ChB, PhD; David J. Shavlik, MSPH*)

Men det er lige optimistisk og skråsikkert nok at bruge dette som baggrund for at sige, at den almindelige vegetar lever 10 år længere end en, der spiser kød. 10 år er meget!

Men der er rigtig mange sundhedsfordele forbundet med en vegetarisk og vegansk livsstil. Dem, der spise en plantebaseret kost har typisk lavere kolesteroltal og blodtryk og lavere risiko for overvægt, diabetes, hjertekarsygdom, kræft og andre sygdomme.

Dette hænger sammen med, at en plantebaseret kost typisk er lavere på potentielt skadelige stoffer såsom kolesterol, hæm-jern, mættet fedt, carnitin, nitrit og nitrat, mens den er rigere på frugt, grønt, bælgfrugter og andre fødevarer, der bidrager med sundhedsfremmende kostfibre, antioxidanter og phytochemicalier.

#### 5. Vil du anbefale at være kødspiser eller vegetar/veganer? Og hvorfor?

Jeg vil altid råde til at spise en så kost, der rummer så mange sundhedsfremmende stoffer som muligt, alt mens indtaget af skadelige stoffer minimeres. Dvs. en plantebaseret kost. Når kroppen bades indefra hele dagen med disse sundhedsfremmende stoffer, giver vi den de bedste betingelser for at beskytte os mod sygdom. Og kosten har utrolig stor betydning for, hvorvidt vi rammes af sygdom eller ej, og det kan vi lige så godt udnytte til vores fordel – ved at spise sundt!

Plantefødevarer, hvilket betyder frugt, grøntsager, bælgfrugter (bønner, ærter, linser), fuldkornsprodukter (rugbrød, havregryn, brune ris, fuldkornspasta m.v.) og nødder og kerner, indeholder utroligt mange fantastiske stoffer, heriblandt tusindvis af forskellige phytochemicalier, som vi får alt for lidt af i kosten. Disse phytochemicalier findes ikke i animalske produkter (kød, æg, fisk, mælk, ost, yoghurt, kylling m.v.)

Kostfibre, der er alfa og omega for en sund krop findes ligeledes udelukkende i plantefødevarer. Og det er de færreste af os, der får nok. Kostfibrene er bl.a. vigtigt for at opretholde en sund tarm, og uden nok kostfibre risikerer vi forstoppelse og andre mere alvorlige tarmlidelser. En tendens, jeg ser dagligt i min klinik.

Jeg anbefaler, at man lader plantefødevarerne udgøre så stor en del af ens kost som muligt. (Og her



menes de nævnte sunde plantefødevarer og ikke hvidt brød, cola, fedtstoffer, sukker, kage, slik m.v.) En ren plantebaseret kost (vegansk kost) er en udfordring for mange, og det kræver kendskab til fødevarer, produkter, næringsstoffer m.v. Men sætter man sig ind i kosten, kan den både være uhyre næringsrig og sundhedsfremmende, og ikke mindst indbydende. Men det kræver kendskab og derudover et tilskud med B12 vitamin, da det ikke findes i planter.