

# Gammeldags og feil om kjøttfri kost

Det foreligger nå god dokumentasjon for at inntak av rødt kjøtt gir økt risiko for kreft. Rødt kjøtt er ikke en nødvendig bestanddel av et fullverdig kosthold. Statens målrettede fremming av kjøttomsetningen er gammeldags og gir grunn til bekymring.

I fjor høst konkluderte Verdens helseorganisasjon at både ubehandlet rødt kjøtt og ferdigprodukter av kjøtt er sannsynlig/sikkert kreftfremkallende for mennesker (1, 2). Kokk og forfatter Andreas Viestad forbinde dette med hysteri i sitt gjestinnlegg i Tidsskriftet nr. 5/2016. Han etterlyser samtidig et større engasjement hos legene for et sunnere kosthold (3). Men hans eget engasjement, nemlig aktivt å fremme kjøttforbruket og ufarliggjøre kjøttet, bidrar neppe til et sunnere kosthold. Dessuten er Viestads uttalelser og begrepsbruk basert på gammeldags og utdatert kunnskap.

I tillegg til å gi økt risiko for kreft i tykk-tarm er kjøtt og kjøttprodukter forbundet med overvekt, hjerte- og karsykdommer, flere typer kreft og diabetes type 2 (4, 5). Helsemyndigheter og fagpaneler i Vesten har derfor oppfordret oss til å spise mindre kjøtt, dessuten er det flere fagpaneler som råder oss til fullstendig å unngå ferdigprodukter av kjøtt (4–8). Helsedirektoratets kostråd nummer 1 anbefaler et «kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt ...» (4).

## Vegetarkost for alle

Et variert kjøttfritt kosthold omtales av både norske, danske og svenske myndigheter samt flere vestlige fagpaneler som næringsrikt og helsefremmende, og det behøver overhodet ikke suppleres med «piller», i motsetning til det Viestad antyder (9). I hvert fall ikke med mer enn tran i vinterhalvåret eller lettmeik beriket med vitamin A og vitamin D, noe også mange kjøttspisere inntar. Helsedirektoratet har anerkjent at «Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes, og kreft. En balansert og variert vegetarkost egner seg for individer i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere» (9). Verdens største forening for fagpersoner innen ernæring har konkludert med grad 1-evidens (overbevisende dokumentasjon) for at et vegetarisk kosthold reduserer risikoen for å dø av iskemisk hjertesykdom (4).

Et kjøttfritt kosthold er ingen diett. Her forveksler Viestad begrepene. Begrepet «diett», i den forstand Viestad bruker det –

spesialkost ved en bestemt sykdom – brukes nesten ikke lenger i dag. Heller ingen av de kjente spesialkostene er kjøttfrie. Dessuten er spesialkostene sammensatt slik at de sikrer nok næring, på tross av at enkelte næringskilder eller stoffer utelukkes.

Det er ikke så lett for mannen i gaten å forstå at kjøtt er et produkt som ikke er helsefremmende og som de aller fleste kan klare seg uten. Hvorvidt kjøtt er en naturlig

«Et variert kjøttfritt kosthold omtales av både norske, danske og svenske myndigheter samt flere vestlige fagpaneler som næringsrikt og helsefremmende»

del av hverdagskosten, kan diskuteres. Ifølge blant annet Statens institutt for forbruksforskning var tradisjonell norsk bonde-kost «tilnærmet laktovegetarisk» (10).

## Statlig finansiert uhelse

Siden 1936 har staten drevet med målrettet fremming av kjøttomsetningen gjennom omsetningsloven. Bøndene er pålagt å innbetale en såkalt omsetningsavgift når de leverer kjøtt til slakteriet. De innsamlede midlene blir brukt til å fremme omsetningen av kjøtt gjennom Opplysningskontoret for egg og kjøtt. I 2014 ble det for eksempel hentet inn 75 millioner kroner som ble brukt på å fremme forbruket av kjøtt og egg.

Å øke kjøttinntaket var trolig på sin plass i 1936, den gang mange var underernært og fedme og diabetes ikke var noe problem. Men i 2016, når vi vet vi at dagens høye kjøttinntak blant annet er kreftfremkallende, vil jeg som lege sette spørsmålsteget ved om det å fremme kjøttforbruket har livets rett.

**Tetyana Kalchenko**  
tetk2003@yahoo.no

Tetyana Kalchenko (f. 1974) er lege og spesialist i medisinsk radiologi. Hun er overlege ved Avdeling for radiologi og nukleærmedisin, Oslo universitetssykehus.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun har interesse for plantebasert kosthold og sykdomsforebygging og er leder for foreningen Helsepersonell for plantebasert kosthold (HePla) på frivillig og ubetalt basis.

## Litteratur

1. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol* 2015; 16: 1599–600.
2. Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. Lyon: International Agency for Research on Cancer (IARC), 2015. [www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A\\_Vol114.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114.pdf) [25.3.2016].
3. Viestad A. Antidietten. *Tidsskr Nor Legeforen* 2016; 136: 500.
4. Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity. København: Nordisk ministerråd, 2014. <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012> [25.3.2016].
5. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer – Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Oslo: Helsedirektoratet, 2011.
6. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Part A. Executive Summary. Washington D.C.: Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2015. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/PDFs/02-executive-summary.pdf> [25.03.2016].
7. World's Cancer Research Fund (WCRF). Our Cancer Prevention Recommendations – Animal foods. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/cancer-prevention-recommendations/animal-foods> [25.3.2016].
8. European Code Against cancer. Lyon: International Agency for Research on Cancer (IARC), <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/> [25.3.2016].
9. Helsedirektoratet. Vegetarisk kosthold. <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrikt-vegetarkost> [25.3.2016].
10. Bugge A. Kjøtt er ikke typisk norsk. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning, 2015. [www.sifo.no/page/Nyheter//10178/80370.html](http://www.sifo.no/page/Nyheter//10178/80370.html) [30.3.2016].

Mottatt 30.3. 2016, første revisjon innsendt 1.4. 2016, godkjent 4.4. 2016. Redaktør: Ketil Slagstad.

Publisert først på nett.