
Leger bør jobbe for et lavere kjøttforbruk

DEBATT

TETYANA KALCHENKO

tetk2003@yahoo.no

Tetyana Kalchenko er spesialist i radiologi ved Avdeling for radiologi og nukleærmedisin, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun har ubetalte verv som styreleder i lege- og ernæringsforeningen Mat for helsen, som arbeider for å fremme et mer plantebasert kosthold, og som styremedlem i Dyrevernalliansen. Hun er medforfatter av boken Plantebasert kosthold, men mottar ikke honorar av salg og har ingen økonomiske interesser i denne.

Å spise mindre kjøtt er et enkelt tiltak som kan gi store gevinster for både folkehelse, klima og bærekraft. Her kan vi som helsepersonell bidra.

Det er bred faglig enighet om at redusert kjøttforbruk er gunstig både for helse og miljø ([1–8](#)). Vi som jobber i helsevesenet bør derfor jobbe for et grønnere kosthold. Dette kan bli et viktig bidrag til de klimaforpliktelsene som norsk helsevesen har tatt på seg etter klimatoppmøtet i Glasgow i 2021 ([9](#)).

Stadig flere fagmiljøer og myndigheter anerkjenner at kostholdet er viktig både for kloden og for hver enkelt av oss. På sikt må våre matsystemer endres radikalt, sa sjefredaktør Are Brean i Tidsskriftet nylig ([10](#)). Helseminister Ingvild Kjerkol har framholdt usunt kosthold som en av de viktigste årsakene til sykdom og tidlig død, sammen med tobakk ([11](#)). Også Miljødirektoratet anerkjenner kostholdets betydning for å håndtere klimaendringer ([12, s. 68](#)).

Anbefaler kjøttreduksjon

Det er et stort samsvar mellom et sunt kosthold og et bærekraftig kosthold (3, 4, 8). Mange land tar derfor i sine kostråd nå hensyn til miljø og bærekraft i tillegg til direkte helseeffekter (13). Dette gjelder blant annet kostrådene i Belgia, Canada, Sverige og Danmark, der det anbefales å spise mindre kjøtt og mer plantebasert mat (5–8).

«Mange land tar i sine kostråd nå hensyn til miljø og bærekraft i tillegg til direkte helseeffekter»

I de nye nordiske ernæringsanbefalingene (NNR2023), som danner kunnskapsgrunnlaget for nasjonale kostråd i nordiske og baltiske land, er det anbefalt at forbruket av rødt kjøtt ikke overskrider 350 gram per uke (2, s. 224). De anbefaler også å spise så lite som mulig av bearbeidet kjøtt, både rødt og hvitt (2, s. 101, s. 224 og s. 229). I dag spiser nordmenn over én kilo kjøtt totalt per uke, så her er det mye potensiell folkehelsegevinst å hente (14). Av hensynet til miljøet bør man erstatte kjøtt med plantekost og fisk fra bærekraftige bestander (2).

Det er ingen ernæringsmessige grunner til å spise så mye kjøtt. Proteinbehovet er 0,8 g protein per kilo kroppsvekt per dag for de fleste av oss, og det dekkes enkelt med et typisk norsk kosthold, også uten kjøtt (15). Mange tror at kjøtt er en viktig kilde til protein og jern, men i realiteten kommer kun en fjerdedel av proteinet og en femtedel av jerninntaket vårt fra kjøtt (16, s. 44).

Norske husdyr spiser også opp god menneskemat. Norge importerer en million tonn matvarer for å produsere kjøtt, meieriprodukter og egg (17). Ca. 150 000 tonn per år av denne importen er soya. Denne mengden soya kunne alene dekket proteinbehovet til minst halvparten av den norske befolkningen. Dette er lite fornuftig bruk og fordeling av verdens matressurser.

Hvordan kan vi bidra?

Helsevesenet kan gi viktige bidrag til et sunnere og mer bærekraftig kosthold. I Oslo har f.eks. både sykehus og kommunale helsetjenester satt i verk tiltak som kan være til inspirasjon. Oslo universitetssykehus har satt seg et mål om at 2/3 av pasientmaten skal bli plantebasert innen 2025 (9). I Oslo kommune er plantebasert mat førstevalg som møtemat, og i sykehjemmene er det innført flere middager der deler av kjøttet er erstattet med belgvekster (18).

«I Oslo kommune er plantebasert mat førstevalg som møtemat, og i sykehjemmene er det innført flere middager der deler av kjøttet er erstattet med belgvekster»

Vilje, kunnskap og deling av erfaringene vil gjøre omlegging til et grønnere kosthold enklere. En god start er å råde våre pasienter om å redusere kjøttforbruket, for eksempel med en tredjedel. Her kan leger bruke sin autoritet og tillit – med god samvittighet og på solid faglig grunnlag.

REFERENCES

1. Granlund L, Blomhoff R. Åpen og grundig kostrådsprosess gir høy tillit. Aftenposten 16.12.2022.
<https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/kEMoXA/kort-sagt-loerdag-17-desember> Lest 11.6.2023
2. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects.
<https://pub.norden.org/nord2023-003/> Lest 26.6.2023.
3. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Lest 26.6.2023.
4. Willett W, Rockström J, Loken B et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019; 393: 447–92. [PubMed][CrossRef]
5. Fødevarestyrelsen. De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima.
<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevare/alt-om-mad/de-officielle-kostraad> Lest 4.5.2023.
6. Canada's food guide. Healthy food choices. <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-food-choices/> Lest 4.5.2023.
7. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines – Belgium.
<https://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/belgium/en/> Lest 4.5.2023.
8. Harvard TH. Chan School of Public Health. Sustainability.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainability/> Lest 18.5.2023.
9. Helsedirektoratet. Norske klimaforpliktelser på helsefeltet, status og veien videre. <https://www.helsedirektoratet.no/konferanser/norske-klimaforpliktelser-pa-helsefeltet-status-og-veien-videre> Lest 11.6.2023.
10. Brean A. Et mer rettferdig matfat. Tidsskr Nor Lægeforen 2022; 142. doi: 10.4045/tidsskr.22.0402. [PubMed][CrossRef]
11. Helse- og omsorgsdepartementet. – Ei folkehelsemelding som utjamnar sosiale helseforskjellar. Regjeringen.no 31.3.2023.

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ei-folkehelsemelding-som-utjamnar-sosiale-helseforskjellar/id2968850/> Lest 18.5.2023.

12. 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 11.6.2023.

13. James-Martin G, Baird DL, Hendrie GA et al. Environmental sustainability in national food-based dietary guidelines: a global review. *Lancet Planet Health* 2022; 6: e977–86. [PubMed][CrossRef]

14. Matprat. Hvor mye kjøtt spiser vi faktisk.

<https://www.matprat.no/artikler/ernaring/hvor-mye-kjott-spiser-vi-faktisk/> Lest 18.5.2023.

15. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf> Lest 26.6.2023.

16. Helsedirektoratet. Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11.

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf/_/attachment/inline/b7bafaab-6059-4450-8d76-](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf/_/attachment/inline/b7bafaab-6059-4450-8d76-c3ed9f3eaf3f:be251cd1153cf1ae8e4c46eedddc13b36da3d11d/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf)

[c3ed9f3eaf3f:be251cd1153cf1ae8e4c46eedddc13b36da3d11d/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf/_/attachment/inline/b7bafaab-6059-4450-8d76-c3ed9f3eaf3f:be251cd1153cf1ae8e4c46eedddc13b36da3d11d/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf) Lest 26.6.2023.

17. Landbruksdirektoratet. Kraftfôrstatistikk.

<https://www.landbruksdirektoratet.no/nb/statistikk-og-utviklingstrekk/utvikling-i-jordbruket/kraftforstatistikk> Lest 18.5.2023.

18. Berge J. Frp ser rødt av de nye kjøttkakene som serveres til de eldre. - Bra for helsa og klima, svarer helsebyråden. *Nettavisen* 10.5.2021.

<https://www.nettavisen.no/nyheter/kraftige-reaksjoner-oslo-erstatter-kjott-med-linser-i-kjottkakene-for-eldre/s/12-95-3424123950> Lest 11.6.2023.

Publisert: 14. juli 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0391

Mottatt 30.5.2023, første revisjon innsendt 15.6.2023, godkjent 26.6.2023.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. mars 2026.