



# ja til mad uden kemi

■ viden om økologi og sundhed



sundhed

ØKOLOGISK LANDSFORENING



## viden om økologi og sundhed

### ■ ØKOLOGI ER RENERE PRODUKTER

Den grundlæggende idé med økologisk jordbrug og forarbejdning er at producere sunde fødevarer på en bæredygtig måde.

Derfor har den økologiske landmand ikke de sprøjtemidler til rådighed, som den konventionelle landmand har. Og i forarbejdningen af de økologiske produkter er det kun lovligt at bruge 38 af de 350 tilsætningsstoffer, der er tilladt i andre fødevarer.

For eksempel er det lovligt at tilsætte økologisk marmelade fortykningsmidlet pektin, som er et naturligt planteudtræk, der forhindrer marmeladen i at blive vandet; men det er forbudt at tilsætte farvestoffer i et økologisk produkt. Det giver dig langt mindre risiko for at indtage sundhedsskadelige kemikalier, når du spiser økologisk.



### ■ FORSIGTIGHED FØRST

Forsigtighedsprincippet er af stor betydning indenfor økologien. Det er blandt andet forbudt at tilsætte nitrat til økologisk ost og kunstige sødemidler til økologisk saft; selv om myndighederne vurderer, at nitrat og syntetiske sødemidler er uskadelige i de mængder, der er tilladt i konventionelle produkter.

I den økologiske produktion er holdningen, at når stofferne er skadelige i større mængder, er det sikrest at undlade dem - også i små mængder.

Ud fra samme holdning siger økologerne nej til at tage nogen chancer med pesticider (kemiske sprøjtemidler) i fødevarerne.

### MINDRE MEDICIN

- Der er meget restriktive regler for brug af antibiotika og anden medicin til økologiske husdyr. Sammen med den generelt forsigtige holdning til medicin blandt de økologiske landmænd er reglerne et effektivt værn mod overdreven og risikabel brug af medicin.
- Det har aldrig været tilladt at bruge antibiotika som vækstfremmere i økologisk dyrehold.
- Det beskedne forbrug af antibiotisk medicin sikrer, at der på økologiske bedrifter er mindre risiko for, at der udvikles bakterier, som er resistente overfor antibiotika, og derfor ikke kan slås ned med medicin.

### ■ BETYDNING FOR ERNÆRING

Foruden fraværet af pesticider og de færre tilsætningsstoffer er der også andre ting, der kan styrke teorien om, at økologiske fødevarer generelt er sundere.

I den rapport, der er citeret her til højre, konkluderer eksperterne, at en del forhold tyder på, at økologiske fødevarer kan være sundere end konventionelle. Men videnskabsfolkene savner mere viden og faste beviser. De ønsker derfor øget forskning i økologiens betydning for sundheden.

Der er dog bred enighed om, at økologernes brug af naturgødning og grovfoder påvirker slutprodukterne. Det betyder blandt andet, at der er mindre vand og mindre af det uønskede nitrat i økologiske grøntsager. I økologisk mælk er der målt større mængder E-vitamin og Beta-caroten, og økologisk kød er karakteriseret ved et lidt lavere indhold af mættet fedt.

Danske og udenlandske undersøgelser peger på, at der ofte er flere af de såkaldt sekundære stoffer i økologiske planter, sammenlignet med konventionelle. De sekundære stoffer indgår blandt andet i plantens naturlige forsvar mod sygdomme og skadedyr. Det kan have positiv betydning for det menneske, der spiser planten. Men området er relativt lidt udforsket.

### FØDEVARER OG SUNDHED

- 'I gennemsnit blev der med de anvendte analysemetoder påvist pesticidrester i ca. hver anden prøve (49 procent) af frugt og grøntsager. De fleste indhold overholdt de gældende regler, dog blev grænseværdierne overtrådt i 3 procent af prøverne'.

*Citat: Pesticidrester i fødevarer 2003, Fødevederedirektoratet.*

- 'Omkring 2 procent af danske allergibørn (svarende til under 0,5 procent af alle danske børn) lider af intolerance overfor tilsætningsstoffer'.

*Citat: Økologiske fødevarer og menneskers sundhed. Rapport fra videnssynthese udført i regi af Forskningscenter for Human Ernæring, Landbohøjskolen.*



## ■ INGEN GARANTI

I køkkenet er det vigtigt at huske, at et økologi-mærke ikke er nogen garanti mod salmonella, campylobacter og andre sygdomsfremkaldende bakterier. Derfor er det nødvendigt at holde samme gode hygiejne, når man tilbereder for eksempel økologiske frikadeller, æg og kyllinger, som når der er konventionelle råvarer på køkkenbordet.

Når man spiser økologisk, gælder de generelle kostråd selvfølgelig også. Spar på fedtet og spis megen frugt og grønt.

Men selv om også økologisk fedt sætter sig på hjertet, kan en omlægning til økologisk kost faktisk føre til, at kosten bliver sundere..

Det viste sig blandt andet, da daginstitutionerne i Roskilde og Albertslund kommuner gik over til næsten udelukkende at

bruge økologiske madvarer til børnene. Selv om de økologiske råvarer er lidt dyrere, blev budgettet til indkøb ikke sat op. Derfor fandt køkkenpersonalet ud af at tilberede flere af de relativt billige grøntsager på en spændende og appetitvækkende måde, og samtidig bruge mindre af det forholdsvis dyre kød.

Dermed blev maden ved at være lækker, samtidig med den blev sundere, da den blev økologisk. Uden at blive dyrere.



## HER KAN DU FÅ MERE AT VIDE

Økologiske fødevarer og menneskers sundhed. Rapport fra en vidensyntese udført i regi af Forskningsinstitut for Human Ernæring, KVL. Udgivet af Forskningscenter for Økologisk Jordbrug, Foulum, februar 2001.

Oplysningstjenesten Alt Om Økologi:  
[www.alt-om-okologi.dk](http://www.alt-om-okologi.dk)

Albertslund Kommune: [www.albertslund.dk](http://www.albertslund.dk)

Roskilde Kommune: [www.roskildekom.dk](http://www.roskildekom.dk)

Plantedirektoratet: Vejledning om økologisk jordbrug. [www.plantedir.dk](http://www.plantedir.dk)

Pesticidrester i fødevarer 2003, Fødevarerdirektoratet.



ØKOLOGISK LANDSFORENING  
FREDERIKSGADE 72 • 8000 ÅRHUS C  
TLF. 87 32 27 00  
[www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)



Udgivet af Økologisk Landsforening med støtte fra Direktoratet for Fødevarerhverv • Layout: ph7 kommunikation • Foto: Side 2ntv,4: Claus Haagen- sen/Chili; Side 1,3: Ulrik T. Skafte • Tryk: Phoenix-Trykkeriet A/S. Trykt på 100% genbrugspapir. Denne tryksag er svanemærket.