

Kött och chark

Ät gärna kött, men inte så mycket

Ät högst 350 gram rött kött i veckan, varav en liten del chark. Kött ger bra näring, men att äta mer än rekommenderat är inte bra för hälsan. Att välja miljömärkt eller svenskt är bra för miljön.

Hitta ditt sätt – tips för att få det att funka

Rött kött är kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Chark är till exempel korv, skinka och bacon. För vissa kan det kännas svårt att minska på köttet. Men du kan göra det på ditt sätt. Här är några tips på hur du kan göra.

Upp till tre köttmåltider i veckan

Två till tre köttmåltider i veckan blir runt 350 gram. Om det känns svårt så minska lite i taget. Variera det röda köttet med ägg, fisk eller vegetariskt. Eller ät kött lite oftare, men i mindre mängd. Testa att dryga ut köttfärssåsen eller köttgrytan med krossade tomater, rivna morötter eller andra rotfrukter.

Välj gärna kött med omsorg

Om du har möjlighet så välj kött som är producerat på ett hållbart sätt och med hänsyn till hur djur och natur mår. Välj gärna miljömärkt, till exempel ekologiskt kött eller naturbeteskött. Svenskt kött är ofta bättre för miljön och vi har även starka djurskyddslagar i Sverige. Att välja svenskt bidrar också till svensk matproduktion och en levande landsbygd.

Andra sätt att få i dig protein

I kött finns viktig näring, men även bönor, ärter, linser, tofu, nötter och frön bidrar med järn och protein. På så sätt kan järnet och proteinet i bönorna ersätta näringen om du minskar på köttet. I frys- och kylskåpet hittar du vego-mat som vegetarisk soja- eller ärtfärs, färdig att använda på samma sätt som köttfärs, burgare och bollar gjorda på bönor och linser.

Bland konserverna finns färdigkokta bönor, ärter och linser på tetra. Snabbt och enkelt.

Många lunchrestauranger satsar på vegomat. Du kan börja med att testa en vegorätt på restaurang om du tycker det är svårt att laga vegetariskt hemma.

För hälsan

Kött bidrar med järn, protein och annan viktig näring, men vi behöver inte äta så mycket kött som vi gör idag. Tvärtom är det bra för hälsan att dra ner på köttet, särskilt på charkprodukter som korv, skinka och bacon. Äter man 350 gram eller mindre rött kött, tillagad mängd, minskar risken för cancer i tjock- och ändtarmen. 350 gram motsvarar cirka 400–500 gram rått kött. Bara en liten del av mängden bör vara charkprodukter, eftersom chark ökar cancerrisken mer än rent kött.

Charkprodukter är kött som har rökts, behandlats med nitrit eller konserverats på annat sätt. Chark innehåller också mycket salt och mättat fett, som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Andra perspektiv som kan påverka dina val

Kött är det livsmedel som påverkar klimatet och miljön mest. Köttproduktionen står för nästan 15 procent av världens totala utsläpp av växthusgaser. Därför är det bra att äta bara lite kött och i stället mycket mat från växtriket.

Men köttproduktion kan också vara positivt för miljön. I länder som Sverige hjälper till exempel betande djur till att hålla naturbetesmarker öppna. Det gynnar den biologiska mångfalden. Svensk köttproduktion ligger även bra till när det gäller djuromsorg och användningen av antibiotika är lägst i EU. Att köpa svenskt är därför ett bättre val både för miljön, klimatet och för djuren, liksom ekologiska eller miljömärkta produkter. Det är också bra att det produceras mat i Sverige, genom att välja svenskt kan du bidra till det.