

Matvalgene våre kan bedre både helse, klima og miljø



Foto: iyy images.

Mat som er bra for helsa er ofte også bra for klima og miljø. Men hvordan kan vi endre kostholdet i en mer klima- og miljøvennlig retning?

– Kort oppsummert innebærer et bærekraftig kosthold i Norge å spise mer plantebasert mat, spise mindre kjøtt, spise mer fisk, særlig villfisk av bærekraftige bestander, redusere matsvinn og spise mer norskprodusert, og gjerne lokalprodusert mat. Det vil være viktig å spise mer av grønnsaker, frukt og bær som kan dyrkes effektivt i Norge. Dette gjelder blant annet rotgrønnsaker, løk og kålvekster, epler, pærer og ulike typer bær, sier leder av Senter for bærekraftig kosthold ved FHI, Line Småstuen Haug.

Haug har sammen med kolleger fra Senter for bærekraftig kosthold nylig publisert artikkelen Hva er et bærekraftig norsk kosthold? i Norsk tidsskrift for ernæring.

FAO og WHOs definisjon av et bærekraftig og sunt kosthold, er at det skal fremme helse og velvære for den enkelte i alle livsfaser, ha et lavt miljøavtrykk og være tilgjengelig, trygt, rettferdig og kulturelt akseptabelt.

De nye nasjonale kostrådene fra Helsedirektoratet har vært på åpen høring denne våren. Den nye artikkelen foreslår noen viktige tilleggsdimensjoner til kostrådene, som selvforsyning, mattrygghet, dyrevelferd, matsvinn og matsikkerhet.

– Det er et stort mulighetsrom for å øke bruken av norske ressurser på en bærekraftig måte. Vi peker også på behov for tiltak på flere nivåer. Blant annet kan bruk av prisvirkemidler og reguleringer være aktuelle for å gjøre det mer attraktivt for folk å velge sunn og bærekraftig mat, sier Haug.

Selvforsyningsgraden ligger i dag oppunder 40 prosent. Det betyr at rundt 60 prosent av det vi spiser enten er importert eller produsert med importerte råvarer til husdyr- og fiskeoppdrettsnæringen. Klima- og miljøavtrykket fra maten vi spiser kan derfor være betydelig i landene vi importerer fra. Å produsere i Norge vil redusere karbonlekkasjen til andre land.

– Vi har blant annet potensiale til å øke selvforsyningsgraden av korn, grønnsaker, frukt og bær, sier Haug

Omkring 450 000 tonn spiselig mat blir årlig kastet i Norge. Å redusere matsvinn kan bidra til en betydelig reduksjon i klimagassutslipp. Her synder alle: det offentlige, private aktører som matbutikker, restauranter, kantiner og enkeltpersoner.

– Å kaste mindre mat er en «Lavt-hengende frukt» som har stor betydning for utslippene, poengterer Haug. Og hun legger til:

– En utfordring er at det er en lav andel av den norske befolkningen som spiser i tråd med de eksisterende kostrådene, og heller ikke med de nye foreslåtte. For mat som er bra for helsa er stort sett også bra for klimaet og miljøet, og å følge kostrådene er et viktig skritt mot et bærekraftig kosthold.

Høyre størst blant høyt utdannede



Foto: iyy images.

Akademikerne har spurt personer med minimum gjennomført mastergrad, ikke bare blant egne medlemmer, om hva de hadde stemt hvis det var stortingsvalg i morgen. Best ut kommer Høyre med 26 prosent oppslutning. På andreplass kommer SV med 16 prosent. Arbeiderpartiet får 14 prosent oppslutning.

Fortsatt skjevhet mellom kjønnene

Det er stor grad av ubalanse mellom antall gutter og jenter som søker seg til odontologistudiet. Skjevheten mellom kjønnene ses tydelig allerede i søknadene som sendes inn i april. Guttene velger økonomi- og ingeniørstudier og jentene velger jus og helsefag. Kvinneandelen blant førstegangssøkere til tannlegestudiet gikk opp fra 76,1 prosent i fjor til 78,4 prosent i år, mens nedgangen for guttene var fra 23,9 prosent i 2023 til 21,6 prosent i 2024.

Ved førstegangsoptaket var kvinneandelen endret til en økning fra 77,2 prosent i 2023 til 77,8 prosent i 2024, og blant mennene hadde tallene endret seg fra 22,8 prosent i 2023 til 22,2 prosent i 2024.

Odontologi er litt mindre vanskelig å komme inn på enn tidligere, og fortsatt er det et av de vanskeligste studiene å komme inn på. Mer enn 60 poeng kreves for å komme inn på studiet, enten en søker seg til Oslo, Bergen eller Tromsø. Totalt gis 306 personer tilbud om opptak til de 153 ordinære plassene ved de tre universitetene. Det er flere grunner til at det tilbys langt flere opptak enn det er faktiske studieplasser: Noen takker nei allerede ved førstegangsoptaket, noen møter ikke til immatrikulering, noen får ganske sent et tilbud om å skifte til et høyere prioritert studium og noen finner tidlig ut at dette ikke er et studie for dem. Uansett: Kjønnsskjevheten opprettholdes, og mennene innehar til slutt et sted mellom en femtedel og en fjerdedel av plassene på odontologistudiet. Dette gjelder for alle de tre lærestedene.

Reglene for opptakssystemet til høyere utdanning ble behandlet på Stortinget våren 2024 og fra og med 2027 vil et nytt system være på plass. Da forsvinner kjønns-poeng, og det innføres mulighet for kjønnskvote på enkelte studier. Hvordan disse kvotene skal settes er enda ikke avklart, men ordningen i seg selv ønskes velkommen av NTF. Representantskapet i Den norske tannlegeforening vedtok i 2023 et policydokument om utdanning, forskning og kompetanse i tannhelsetjenesten. Der