

Svenskodlade nötter kan förstärka folkhälsan och miljömålsarbetet

Göran Christiansson, Framtidskultur Halland AB, till Länsstyrelsen Hallands Miljömålskonferens 2025

Bakgrund

De senaste åren har sett ett uppsving för vetenskapliga studier som kopplar samman livsmedel, folkhälsa och miljömål. Tidigare studier har visat hur t.ex. cykling haft en liknande positiv effekt (Ahlström 2004). EAT-Lancet (Willet 2019) presenterade framför allt klimatkopplingen, medan de Nordiska Näringsrekommendationerna (Blomhoff 2023) tar ett bredare miljögrepp. Ett av de livsmedel där konsumtionen bör öka rejält är nötter. Vi rekommenderas att äta 20-30g nötter varje dag (istället för dagens 5g per dag).



Figur 1: Rekommenderad daglig dos nötter

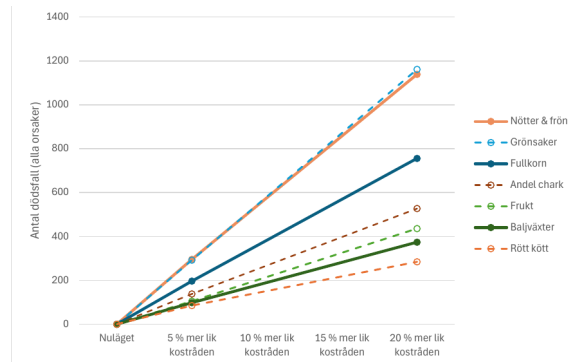
Folkhälsa

Hälsoeffekterna av att äta nötter är stora. Enligt Livsmedelsverkets förslag till "Kostråd för den vuxna befolkningen" skulle vi kunna spara tusentals dödsfall årligen om vi åt mer nötter (se Figur 2). Enligt en tidigare studie (Eneroth 2017) skulle hälsofördelen vara ca 70,000 DALY (*disability adjusted life years*). Detta är ca 8% av den totala sjukdomsördan i Sverige och en liknande effekt som om vi helt skulle sluta med alkohol. Men nötter är inte för alla. Enligt Livsmedelsverket (Sjögren Bolin 2021) är ca: 2-4.5% av

Referenser

- Ahlström, I., *På cykel för miljö och hälsa*, Länsstyrelsen Stockholm, 2004
Belachew, H. et al., *Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen, Remissversion*, Livsmedelsverket, 2024
Blomhoff, R. et al., *Nordic Nutrition Recommendations*, Nordic Council, 2023
Eneroth, H. et al., *Risks and benefits of increased nut consumption*, Nutrition 9, 2017
Rockström, J. et al., *A Safe operating space for humanity*, Nature, 2009
Sjögren Bolin, Y., *Allergi och korsallergi mot nötter, fröer, baljväxter, frukter och grönsaker*. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala, 2021
Willet, W. et al., *Food in the Anthropocene: EAT-Lancet*, The Lancet, 2019

befolkningen allergiska mot hasselnöt och ca 0.5-1% allergisk mot valnöt. (Ingen allergi mot matkastanjer är känd.)



Figur 2: Förhindrade dödsfall vid kostomläggning (Belachew 2024).

Miljömålsarbete

Miljömålsarbetet globalt kan ses som ett försök att få tillbaka mänskligheten inom de planetära gränserna (Rockström 2009). Nötträd som protein- och oljegröda har flera fördelar jämfört med animalier och ettåriga grödor: Nötträd motverkar övergödning, erosion och artförluster. Dessutom går det att odla nötter utan jordbruksgifter.

Produktionsmål

I Sverige är nötodling idag liten (ca 10 hektar) och har stor potential att växa. För att täcka 50% av den rekommenderade konsumtionen (totalt 100,000 ton nötter) behövs ca 50,000 hektar. Detta motsvarar jordbruksmarken i Laholms och Halmstads kommun tillsammans.

Slutsats

Vi borde odla och äta mer nötter, inte bara för att det är gott, utan även för att må bättre och bidra till att nå miljömålen.

Studien är delfinansierad av Vinnova inom ramen för utlysningen "Framtidens Vardagsmat".