

Rødt kjøtt

Problemet er ikke rødt kjøtt i seg selv



KOSTHOLD: Kostrådene om rødt kjøtt er gode, mener Eirik Garnås. Foto: Privat

Butikk-kjøtt er mindre sunt enn det kjøttet vi spiste før i tiden.

Av Eirik Garnås, høyskolelektor ved institutt for helsefag, Oslo Nye Høyskole

Oppdatert: 15.02.26 12:30
Publisert: 15.02.26 12:12

[Kopier](#)

Debattinnlegget gir uttrykk for skribentens meninger.

ANNONSE

**Det har stormet rundt anbefalingene om rødt kjøtt.
De sterkeste vindkastene har gitt seg, men
virkningene henger ved.**

Ut ifra det som har foregått, skulle man kanskje tro at vi rådes til å fullstendig kutte biff og kotelett fra menyen. Det er ikke tilfellet.

Her er [rådene](#) slik de står:

- Innta maksimalt 350 gram spiseklart rødt kjøtt i uka
- Minimer inntaket av bearbeidet rødt kjøtt
- Ingen nedsatte restriksjoner på viltkjøtt

350 gram tilberedt kjøtt er litt mer enn det som utkommer fra en pakke karbonadedeig. Det er to middager, gitt at man også ha en del annet på tallerkenen. Med vilt på menyen én eller to dager i tillegg, består brått halvparten av ukens middager av rødt kjøtt, uten at man har gått ut over det tilrådte.

ANNONSE

Ikke akkurat ekstremt restriktive anbefalinger.

Generelt rådes befolkningen til å spise mer vegetabilsk til fordel for animalsk. Ikke bare her i Norge, men også andre steder.

Det er fornuftig, slik jeg ser det.

Går bananas i kjøttdisken

Det er ingen tvil om at vi mennesker er godt tilpasset å spise dyr. Fra paleoantropologien vites det at kjøtt ble en større del av våre forfedres kosthold for [mer enn to millioner år siden](#). At fravær av animalsk mat gir næringsmangler, viser tydelig at det er noe vi er innrettet mot.

Rødt kjøtt tilfører blant annet sink, vitamin A, kreatin, taurin og protein. Spesielt hvis man spiser hele dyret, får man også i seg en god del fett, som var viktig i utviklingen av den energikrevende store menneskehjernen.



3-retters, hotellnatt og frokost til kun 995 kroner

Men dette er ikke ensbetydende med at vi bør gå bananas i kjøttavdelingen på matbutikken.

De fleste produktene der, har lite til felles med jaktutbyttet våre urfedre og -mødre koste seg med rundt leirbålet. De kommer fra overvektige dyr, som har levd under veldig andre omgivelser enn frittlevende antilope, sebra og hjort. Mange varer er tilsatt salt, som vi allerede får i oss altfor mye av, og noen nitrater, som er satt i sammenheng med mage-tarmkreft.

Hva synes du om anbefalingen om maks 350 gram rødt kjøtt i uka?

Helt greit – jeg spiser mindre enn det uansett

Fornuftig – det er et mål jeg prøver å nå

For strengt – jeg vil spise kjøtt akkurat når jeg vil

Urealistisk – det blir altfor lite mat i hverdagen

Du er hva det du spiser har spist

Du er hva du spiser, er et kjent ordtak. Du er hva det du spiser har spist, er en forlengelse av dette, som tar høyde for at dyrenes matinntak påvirker deres sammensetning.

Den tydeligste effekten ses i fettvevet. Ville dyr er typisk ganske magre, med et relativt høyt innhold av omega-3 fettsyrer. Tre til fire ganger mer enn i muskler hos kornspisende okser har blitt [funnet](#). Kveg som har fått gresse naturlig får en bedre fettsammensetning, men ikke like gunstig som dyr som lever fritt i skog og på savanne og fjell.

De tykke fettrendene du ser på svinekotelettene i kjølehyllen, er ikke et «naturlig» fenomen.

Det er noe som har fremkommet av domestisering og den moderne kjøttindustriens produksjonsmetoder. Velger du magrere produkter, som for eksempel karbonadedeig, vil du legge deg tettere opp mot det vi er tilpasset, men det vil fortsatt være forskjeller.



Testet ekstrem-slankekur og raste ned i vekt – så effektiv at han ikke vil anbefale den

Noen av disse, som fettkombinasjonen, kjenner vi til, men andre er i liten eller ingen grad avdekket. Det vi vet, er at maten vi spiser inneholder langt mer enn de næringsstoffene vi i dag har god kjennskap til. Det er ikke urimelig å anta at det å sette dyr i bås og gi dem ny føde, gir molekylære endringer i vev som er av betydning for helsen til menneskene som spiser dem.

Det kan, som et tillegg til bedre dokumenterte forhold, bidra til å forklare hvorfor høyere inntak av rødt kjøtt fra husdyr har blitt satt i sammenheng med sykdom, synliggjort av verdens helseorganisasjons [kreftadvarsler](#). Legger vi til miljøaspektet og dyreverns hensyn på toppen av dette, fremstår mange av kjøttproduktene på butikken ikke særlig appetittlige.

ANNONSE

Les også: [Lege: Folk er utslitte – ikke late](#)

Å kutte fullstendig er ingen god idé

Som følge av all motbøren kostrådene har fått, har mange tatt til seg en oppfatning om at de ikke er til å stole på, og at vi kan, og til og med bør, ubekymret spise mer rødt kjøtt. Det er en oppfatning jeg støter på i

ernæringsundervisning, samt utenfor klasserommet, som neglisjerer gode grunner til å trå varsomt på kjøttfronten.

Å fullstendig kutte rødt kjøtt fra menyen, er ingen god idé slik jeg ser det, men det å begrense inntaket er fornuftig.

ANNONSE

Ikke bare av de prosesserte variantene, men også andre. Istedenfor å ha en svær biff på tallerkenen, kan man ha en mindre enn, og da mer tilbehør, inkludert godt med grønnsaker. Man kan også spe på med protein fra belgvekster.

Dette vil gi antioksidanter og fiber, som kan beskytte mot noen av skadevirkningene som er satt i sammenheng med kjøttinntak, derunder effekter på årer, tarm og DNA. Det vil være spesielt viktig å tenke på hvordan dyrene du spiser har levd og spist. Det koster mer med høyere kvalitet, men gagnar både dyrene og deg.

ANNONSE

Det er lite sannsynlig at vi har vondt av den typen kjøtt vi har spist i millioner av år. Det er derimot sannsynlig at vi har vondt av den typen som bare har vært med oss en relativt kort tid.

[Shoppingtips med annonselenker](#)

Se før-og etterbildene:

Norsk olje gir tettere hår



[Rødt kjøtt](#) [Kostholdsråd](#) [Helsedirektoratet](#) [Ernæring](#)

Helse

Nettavisen vil gjerne ha flere friske meninger.

[Sterke meninger? Trykk her](#)

Nettavisen +Alt - fra 1 kr for 1 md!

[Kjøp abonnement](#)

Jubler over pollen- beskjed: – Viktig