

Proteinforsyning vs personlig kosthold

Vegansamfunnet satser på proteinkilder som ikke kan dyrkes i Norge.

Henrik Kjellmo Larsen i Norsk Vegansamfunn hevder at vi har kommet med gale påstander om protein, at vi bedriver markedsføring og ikke analyse. For øvrig brukes mye tid på vårt eierskap, som ligger helt åpent. Her tar han mannen og ikke ballen. Eierskapet hindrer ikke verken god eller faktabasert analyse.

At man på et individuelt plan med svært bevisst kosthold kan få til gode løsninger med plantealternativer, også med nok proteiner, er helt klart. Vår artikkel satte søkelys på norsk matforsyning, og hovedbudskapet var at ved omlegging til et mer vegetabilsk kosthold, vil særlig tilgangen til protein på samfunnsnivå være krevende.

Larsen mener dette er feil, og viser blant annet til at det finnes gode plantebaserte alternativer til husdyrproteiner som soyabønner, røde linser, peanøtter, pistasjnøtter, mandler og kikerter.

Vi er tydelige på at det finnes plantebaserte kilder til protein. Vi har imidlertid understreket at det fra et norsk forsyningsperspektiv vil være krevende å sikre stabil og tilstrekkelig tilgang på slike varer, blant annet fordi ingen av varene som Larsen trekker fram produseres i Norge.

At vi dro opp aspargesbønner som et eksempel er fordi dette er en belgvekst som faktisk produseres her til lands. Samtidig gjorde vi også en sammenligning av proteininnholdet av tofu, som er laget av soya, og som er et eksempel på et vegetabilsk produkt med høyt proteininnhold.

I et gjennomsnittlig norsk kosthold får vi ca. 65 prosent av proteinene våre fra animalske produkter, ca. 21 prosent fra kornvarer, og ca. 15 prosent fra andre vegetabilske varer. Mens vi har en norskandel på ca. 94 prosent for animalske produkter, er den for kornvarer ca. 33 prosent. Når det gjelder norskandelen for proteinrike vegetabiler, er denne en god del lavere - og for mange varer er den null. Det betyr at proteinrike vegetabiler i all hovedsak importeres.

NIBIO har beregnet at ved omlegging av kornarealene, kan den norske produksjonen av plante proteiner økes med 11 prosent, fra ca. 110.000 tonn i dag, til ca. 122.000 tonn. Mesteparten av disse proteinene er fra bygg, havre og hvete, hvor kornet som ikke tilfredsstiller forbrukernes preferanser (størsteparten), i dag går til dyrefôr.

Når det gjelder proteinrike belgvekster, vil det være mulig å produsere 20.000 tonn proteinrike belgvekster i Norge, noe som potensielt kan tilsvare omlag 10 g protein om dagen per person.

Til sammenligning gir norsk kjøtt- og melkeproduksjon ca. 146 000 tonn protein, noe som tilsvarer ca. 75g per dag per person gitt at alt blir utnyttet. For alle landbaserte husdyrproduksjoner sett under ett, er cirka 80 prosent av fôret norske husdyr spiser norskbasert og 20 prosent importert, hvor soya utgjør om lag 4 prosent.

Norge har langt bedre forutsetninger for proteinproduksjon fra animalske produkter enn det har fra vegetabilske produkter. Biotilgjengelighet, proteinkonsentrasjon i forhold til energimengde og aminosyrebalanse blir også viktige momenter å ta hensyn til, og selv om det er variasjon, skårer magert kjøtt generelt bedre på disse enn proteinrike vegetabilske produkter.

"Norge har langt bedre forutsetninger for proteinproduksjon fra animalske produkter enn fra vegetabiliske produkter."

Med en voksende verdensbefolkning og økende global usikkerhet er det viktig at også vi i Norge tar ansvar for å produsere mest mulig mat til egen befolkning. For å gjøre det må vi ta utgangspunkt i landet vi bor i og ressursene vi råder over.

Forfatter: Martin H. Inderhaug Prosjektleder AgriAnalyse Chr. Anton Smedshaug Daglig leder i Agri Analyse, førsteamanuensis NMBU