

---

## Mindre kjøtt for folkehelse, selvforsyning og klima

---

### KOMMENTAR

TANJA KALCHENKO

[tanja@hepla.no](mailto:tanja@hepla.no)

Tanja Kalchenko er overlege ved Oslo universitetssykehus og leder i foreningen Helsepersonell for plantebasert kosthold ([hepla.no](http://hepla.no)). Ingen oppgitte interessekonflikter.

NINA CATHRINE JOHANSEN

Nina Cathrine Johansen er master i samfunnsnærings og nestleder i foreningen Helsepersonell for plantebasert kosthold ([hepla.no](http://hepla.no)). Oppgitte interessekonflikter: Forfatter oppgir at hun gir kostholdsveiledning og står bak nettsiden [plantebasertkosthold.no](http://plantebasertkosthold.no).

---

Olav Reksen, professor ved Veterinærhøgskolen Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, skaper inntrykk av at det å produsere mindre kjøtt- og melk, av hensyn til klima, kan føre til dårligere matforsyning og matsikkerhet i Norge (1). Den nyeste landbruksforskning og offentlige tall viser det motsatte: Hvis man produserer mindre kjøtt og melk i Norge, vil man totalt kunne produsere mer mat til mennesker, både i Norge og resten av verden (2, 3). Det viktigste er uansett at lavere kjøttkonsum er nødvendig for bedre folkehelse (4). Allerede i dag brukes 90 prosent av norsk dyrket mark, inkludert to tredjedeler av matkornarealene, til å dyrke husdyrfôr (5). Også Norsk institutt for bioøkonomi skriver at «... mesteparten av arealet med fulldyrket eng i Norge kan brukes til produksjonen av poteter og de viktigste grønnsakene (kål, kålrot og gulrot)» (6). Det anslås også at dyrkning av erter, såkalte proteinvekster, kan mangedobles. I tillegg importeres enorme mengder mat som kunne blitt menneskeføde, til å lage husdyrfôr. Landbruksdirektoratets statistikk viser at norske drøvtyggere til sammen forbruker mer kraftfôr enn fjørfe og svin (3). Mengden importert soya som går til å lage norsk husdyrfôr kan alene dekke proteinbehovet til alle nordmenn i et helt år. Norsk utmark er

dekket med snø store deler av året. Beitesesongen er derfor kort, to til fire måneder i året, og mesteparten av det norske kuer spiser, enten kraftfôr eller gressfôr, kommer fra dyrket mark.

Ingen husdyr kan produsere mer næring enn det de selv forbruker. Dersom vi hadde dyrket plantekost fremfor husdyrfôr ville det gitt mer mat per dekar jord målt i kalorier og protein (2). Dagens omfattende norske kjøttproduksjon er derfor sløseri med matressurser.

Vi som er opptatt av folkehelsen, vet at mengden kjøtt og mettett fett i norsk kosthold bør reduseres. Dagens høye inntak øker risikoen for noen typer kreft, hjerte- og kar- og andre sykdommer. Dette er helsemyndighetene svært tydelige på i sine kostråd. Helsedirektoratet har i tillegg regnet ut at lavere kjøttforbruk kan spare samfunnet for noen milliarder skatte kroner (4).

Svaret på Reksen sitt spørsmål om norske myndigheter bør satse på en storstilt reduksjon av norsk kjøtt- og melkeproduksjon, er derfor klart «ja». Gitt at Reksens kunstige motsetning mellom lavere kjøttproduksjon og god matforsyning hadde vært sann, måtte uansett norske husdyrindustrier løse sine utfordringer på egen hånd, uten at det gikk på bekostning av liv og helse. Det er synd at en forsker ved et av Norges største universiteter har en annen mening.

---

*Les Olav Reksens tilsvare på nett.*

---

## LITTERATUR

1. Reksen O. Norsk mat er ikke vårt største klimaproblem. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138: doi: 10.4045/tidsskr.18.0632. [PubMed][CrossRef]
2. Vangelsten BV. Mot et bærekraftig norsk matsystem: Effekt på selvforsyningsgrad og norsk jordbruk ved redusert konsum av kjøtt. Masteroppgave ved Nord universitet. 2018. <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2491452?show=full> (22.10.2018).
3. Landbruksdirektoratet.no. Statistikk. Råvarer brukt i norsk produksjon av kraftfôr til husdyr 2017 (tonn). [https://www.landbruksdirektoratet.no/no/produksjon-og-marked/korn-og-kraftfor/marked-og-pris/statistikk/\\_attachment/68645?\\_ts=161e5aaea18&download=true](https://www.landbruksdirektoratet.no/no/produksjon-og-marked/korn-og-kraftfor/marked-og-pris/statistikk/_attachment/68645?_ts=161e5aaea18&download=true) (22.10.2018).
4. Helsedirektoratet. Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd. 2016 tabell 3.1 s. 27. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad> (8.10.2018).
5. Regjeringen.no. Jordvern. <https://www.regjeringen.no/no/tema/mat-fiske-og-landbruk/landbrukseiendommer/innsikt/jordvern/jordvern/id2009556/> (8.10.2018).

6. Mittenzwei K, Milford AB, Grønlund A. Status og potensial for økt produksjon og forbruk av vegetabilske matvarer i Norge. Utredningsnotat. Ås: NIBIO, 2017: s. 10-11.

---

Publisert: 13. november 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0816  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.