

# Økologiske fødevarers betydning for sundheden

## Fejlagtige konklusioner om økologiske fødevarers sundhedsmæssige betydning for mennesker

I årevis har det været diskuteret, hvorvidt økologisk producerede fødevarer er sundere end konventionelle. Indtil videre er der ikke noget, der underbygger, at de er det. Ofte måles der på indholdet i selve fødevarerne, men det er en almindelig misforståelse, at man sådan lige kan måle sig frem til sundhedsværdien af en fødevarer.

For nyligt har en forskergruppe fra Newcastle University i UK publiceret et metastudie, hvor de slår det stort op, at indholdet af antioxidanter er væsentligt højere, indholdet af tungmetallet, cadmium, er halveret og pesticidrester sjældnere i økologisk produceret frugt, grønt og kornprodukter end i de konventionelle. Med 'antioxidanter' mener forfatterne de såkaldte polyfenoler.

Både forfatterne selv, British Soil Association (de britiske økologer) og

medierne har på denne baggrund konkluderet, at det er betydeligt sundere at spise økologiske fødevarer, og at vi ovenikøbet får den samme mængde sundhedsfremmede stoffer ved blot at indtage 3-4 stykker økologisk frugt og grønt om dagen, som hvis vi indtager 5-6 stykker af de konventionelle.

Dette er ikke bare forkert, det er også groft misvisende, for der er overhovedet ingen dokumenteret sammenhæng mellem polyfenoler og sundhed. Så vi må advare mod at følge dette råd. Frugt, grønt og kornprodukter indeholder meget andet end polyfenoler, herunder vitaminer, mineraler og kostfibre. Indholdet af disse er der bare ingen forskel på, når man sammenligner økologisk og konventionelt dyrkede vegetabilier.

Det er lidt komisk, at forfatterne lægger vægten på polyfenoler, hvoraf der kun er målt et fåtal af de tusindvis af forbindelser, der findes; så i realiteten aner de ikke, om der er en forskel på summen af dem. Endvidere optages mange polyfenoler dårligt i organismen, og vi håndterer dem,

der kommer ind, ligesom giftstoffer; vi omsætter dem hurtigt til uskadelige produkter og udskiller dem.

Undersøgelser af polyfenolers effekter er overvejende foretaget i reagensglas eller i dyr, men den slags undersøgelser kan ikke påvise sundhed hos mennesker. Vi ved endnu ikke tilstrækkeligt om polyfenolers betydning for sundheden hos mennesker, til at vi kan give specifikke anbefalinger. Til gengæld er det ret sikkert, de har ringe betydning for den sundhedsmæssige virkning af frugt, grønt og kornprodukter. Forfatternes opgørelse over indholdet af visse polyfenoler er derfor reelt meningsløs.

Med hensyn til cadmiumindholdet i de økologiske vegetabilier, så har forfatterne fejltolket deres egne resultater. Seksten af de sytten inkluderede studier viser ingen eller ringe forskel, mens kun et enkelt, mindre, eksperimentelt studie trækker hele analysen. Fra dette studie har forfatterne selekteret de resultater, der viser den største forskel. Andre data i studiet peger stik modsat. Så hvis der overhovedet

er en forskel for cadmium, er den uendelig lille.

Med hensyn til pesticidresterne er artiklens konklusion formentlig god nok. Om det har sundhedsmæssig betydning er endnu uklart, men her kan man vælge at følge forsigtighedsprincippet, og så er økologisk bedst.

For at afgøre hvorvidt der er forskel i den sundhedsmæssige kvalitet af henholdsvis økologisk producerede og konventionelt producerede fødevarer, mangler vi større rando-

miserede, kontrollerede studier på mennesker over en betydelig tid. De foreliggende undersøgelser med mennesker er ret små, kortvarige og viser ikke noget.

Så indtil videre er det bedste råd fortsat at indtage 600 g frugt og grønt om dagen - uanset om det er økologisk eller konventionelt produceret - og gerne mange forskellige slags, for vi ved ikke hvilke af dem, der giver os den bedste sundhed.



NYT FRA  
INTERNATIONALT CENTER  
FOR FORSKNING I  
ØKOLOGISK JORDBRUG  
OG FØDEVARESYSTEMER



*Af Susanne Bügel og Lars Dragsted, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet*