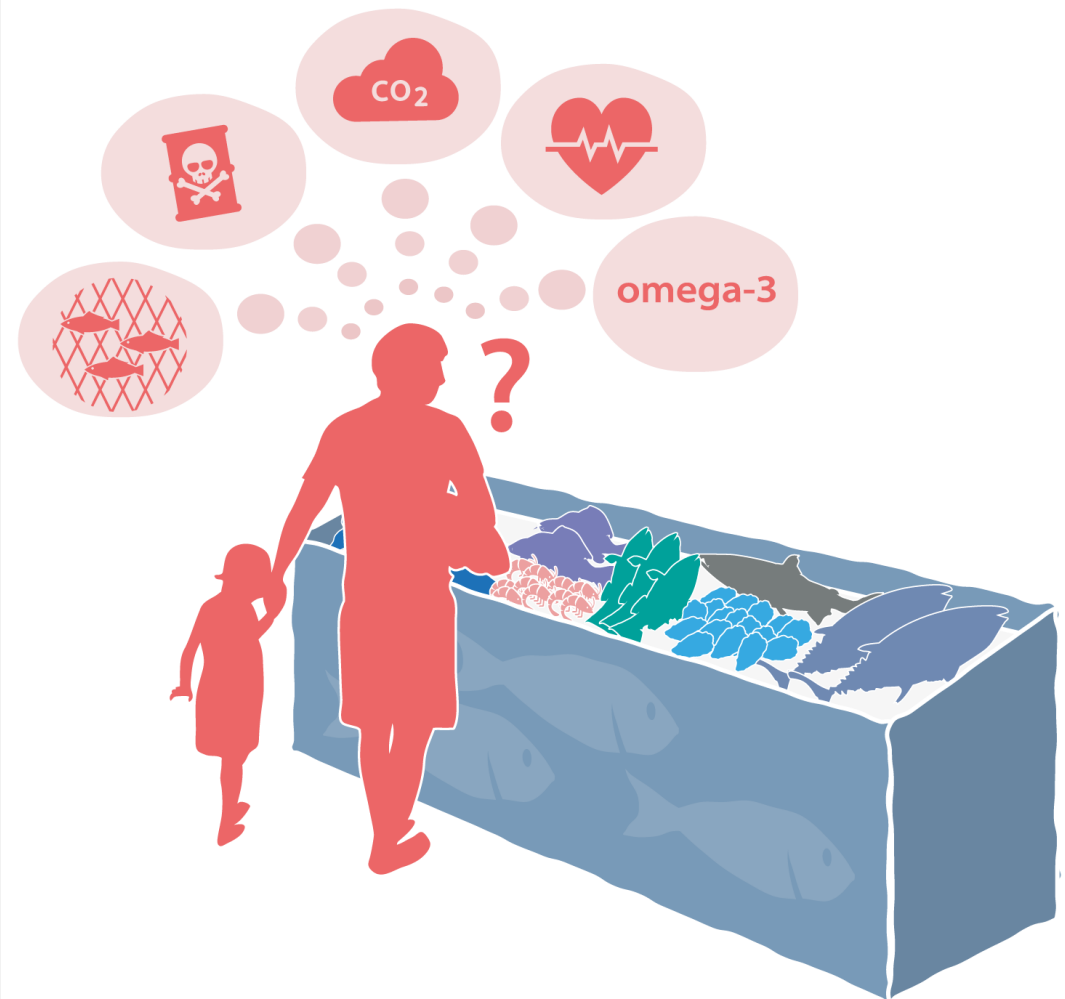


Sjömatens plus och minus

Friederike Ziegler

Frisk med Fisk utan Risk ?

7 februari 2019

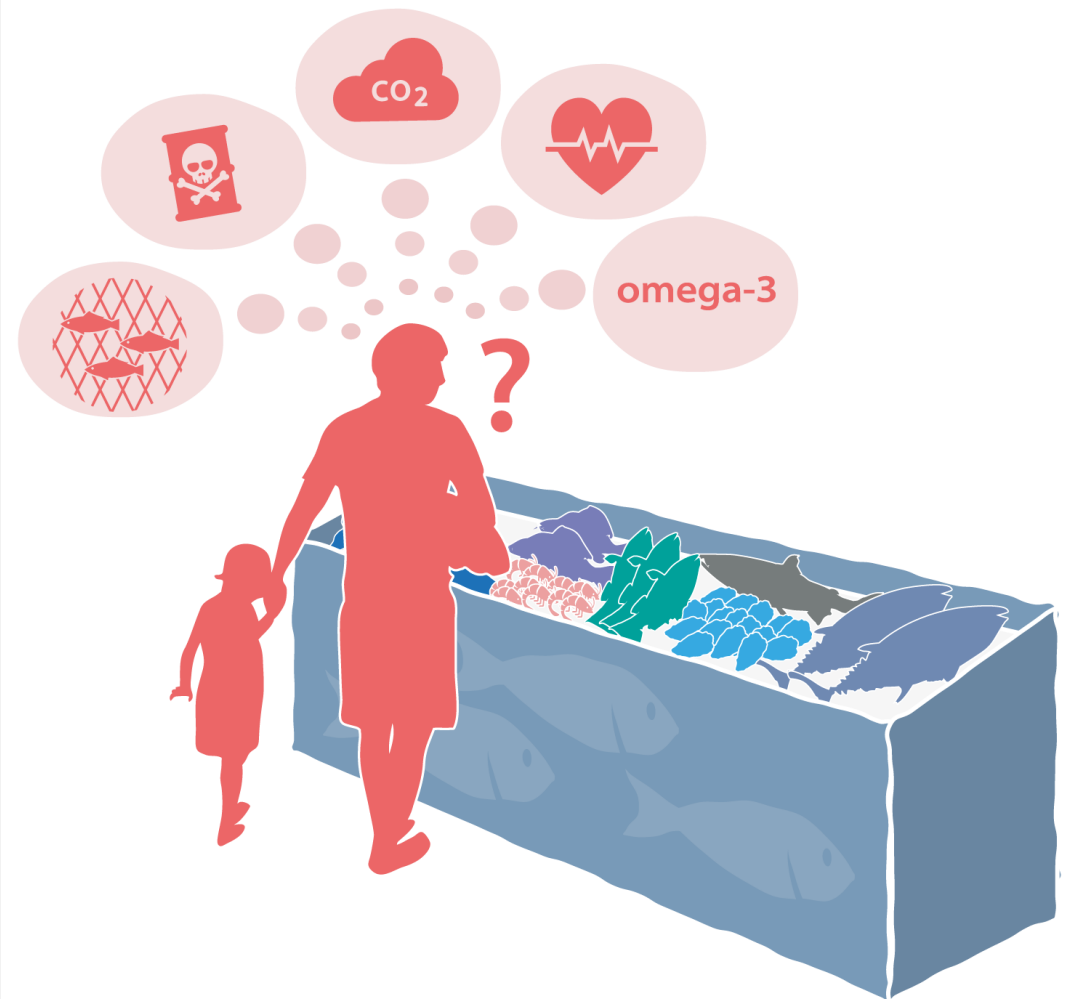


Sjömatens plus och minus

Friederike Ziegler

Frisk med Fisk utan Risk ?

7 februari 2019



Kommande 15 minuter:

- Beskriva näringsinnehåll i sjömat- hur?
- Vad vet vi om klimatpåverkan av sjömat?
- Vad händer när vi slår ihop dessa två?

Att beskriva (kvantitativt)
klimatpåverkan i relation till
näringsinnehåll av sjömat som
konsumeras i Sverige



Dalhousie University: Peter Tyedmers, Rob Parker, Kathleen Mifflin
RISE: Elinor Hallström, Kristina Bergman
Stockholm Resilience Center: Patrik Henriksson => Max Troell

Näringsindex för sjömat

- Vilka näringsämnen?
- Vikt, fett, protein eller något annat som bas?
- Hur räkna ihop?
 - Vad är positivt/negativt
 - Hur hantera mer än dagligt intag?
 - Vikta näringsämnen?
 - Ta hänsyn till intag eller ej



Bild: WorldFish

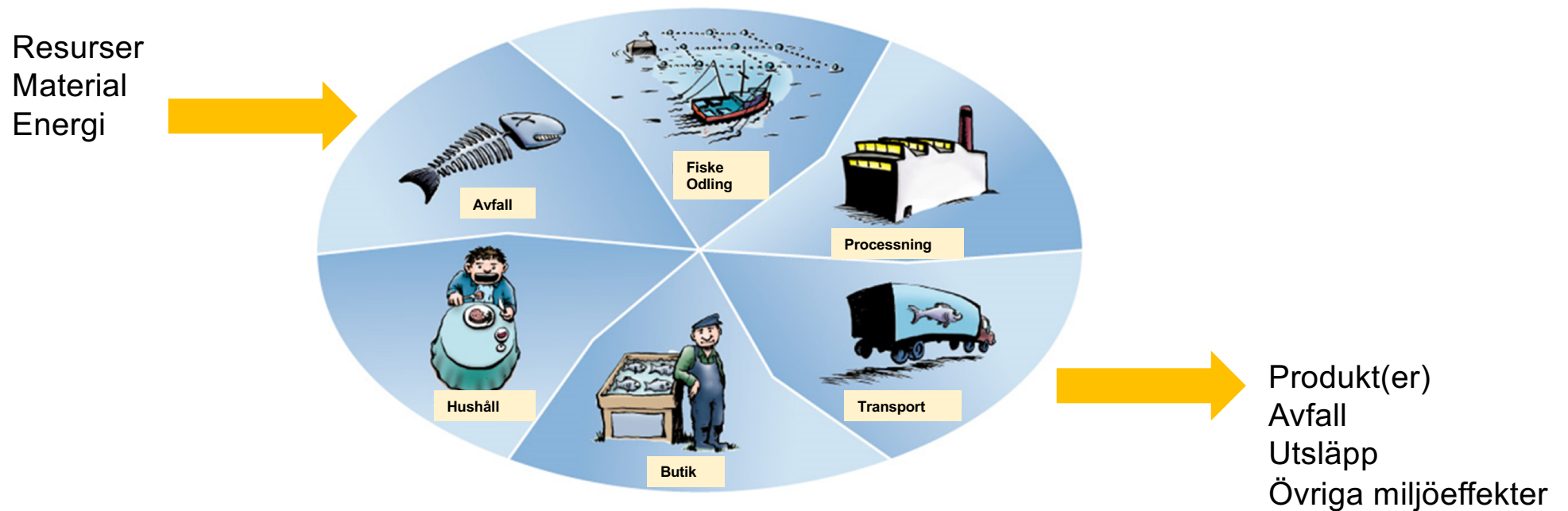
Vi valde så här:

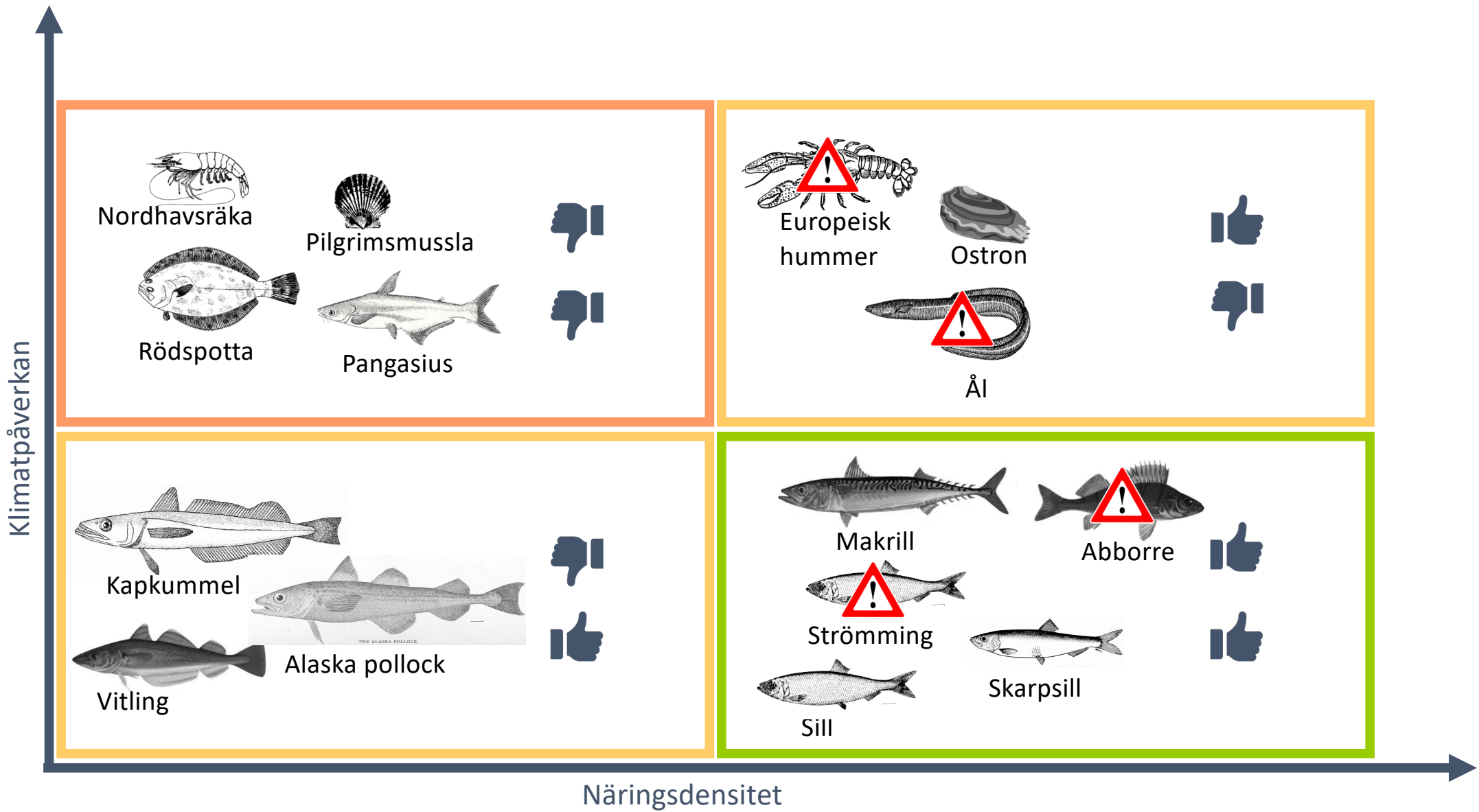
- 24 näringsämnen, varav två ”negativa” (salt och mättat fett)
- Innehåll per 100g
- Ingen hänsyn till konsumtion
- Ingen hänsyn till mycket höga halter (över RDI)

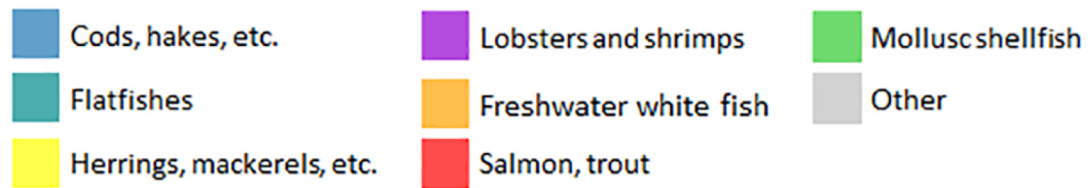
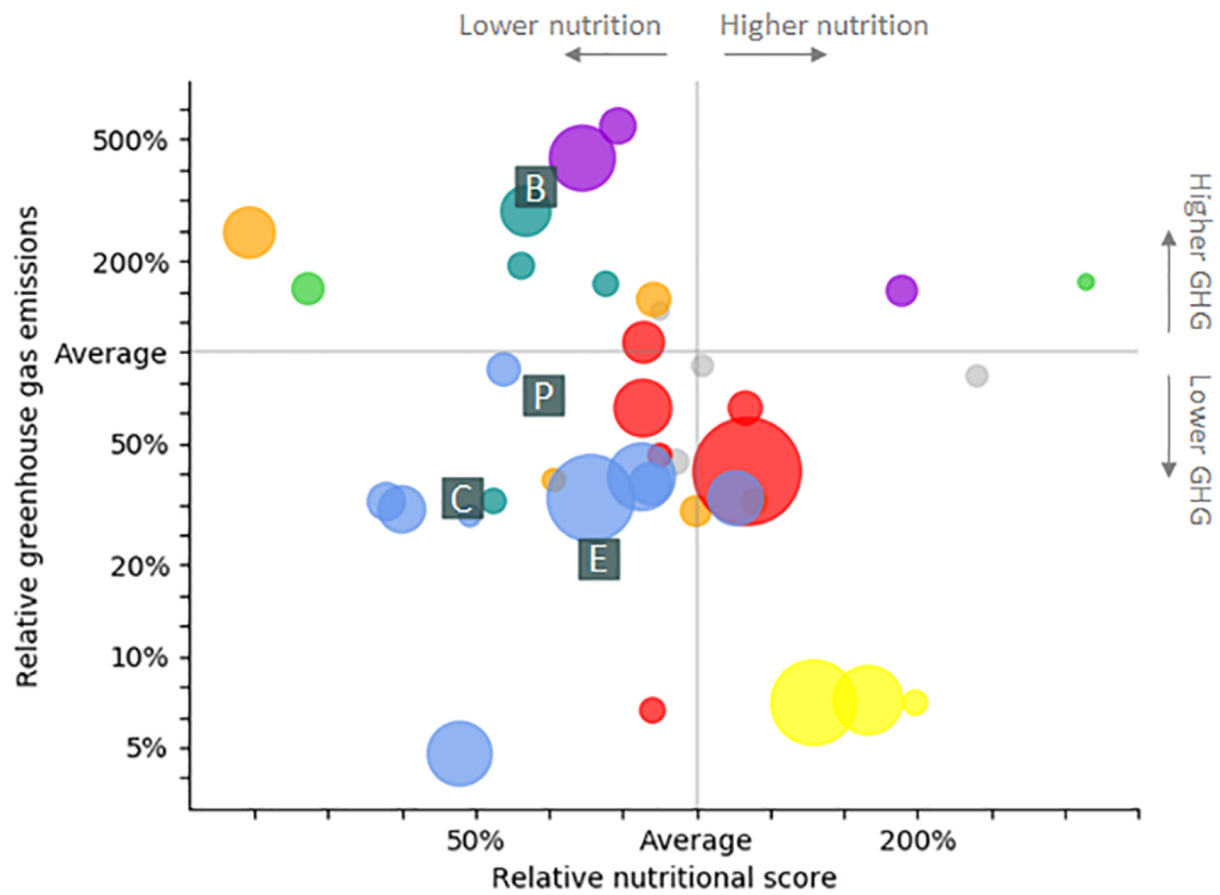


Bild: WorldFish

Livscykelanalys, LCA

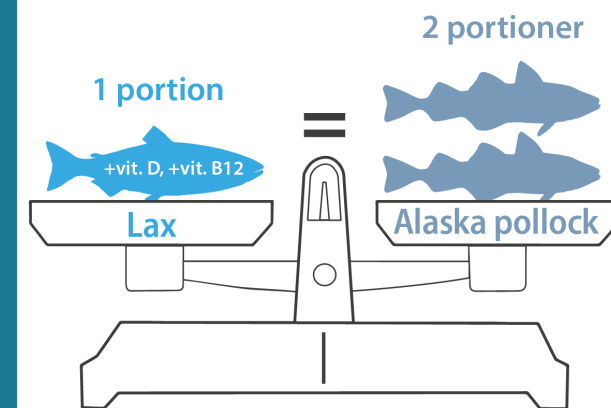






Vad har vi lärt oss av detta?

- Sjömat ≠ sjömat (oftast bättre än kött)
- Mer specifika kostråd möjliga (arter, artgrupper, mängder)
- Importerad sjömat innehöll mindre näring och mer salt!
- Klimatpåverkan går att minska (men näringsdensitet?)
- Stora luckor vad gäller:
 - Näringsinnehåll hos SLV (musslor, alger)
 - Klimatpåverkan för vissa arter eller produktionssätt
 - Önskade ämnen (SLV/NIFES)



TACK!

Friederike Ziegler

friederike.ziegler@ri.se
twitter: @SevillaZiegler
070-4205609

Vill du veta mer om detta? Inom kort kommer:

Rapport: ”Frisk med Fisk utan Risk? Betydelsen av svensk konsumtion av sjömat för hälsa och miljö”

Vetenskaplig artikel: Hallström et al. (2019) Combined climate and nutritional performance of seafood

Svensk sjömatkonsumtion 2016-2017