

Hva mener norske forbrukere om kjøtt og kosthold?

Publisert 13.01.22 av Kjøtt- og fjørfebransjens Landsforbund

[Share 0](#) [Tweet](#) [SHARE](#)

Oppfatningene om mat og kosthold er mange, og mens noen stemmer godt overens med vitenskap og fakta, kan andre være mytepregede oppfatninger som fester seg når noe blir gjentatt mange nok ganger. Det viser en undersøkelse fra MatPrat gjennomført av YouGov.



Illustrasjonsfoto: Aina C. Hole

Tror vi spiser mye mer kjøtt enn vi gjør

Halvparten av norske forbrukere tror vi spiser mye mer kjøtt i Norge enn kostrådene fra Helsedirektoratet anbefaler.

De siste tallene for kjøttforbruk i Norge for året 2020 viser at vi spiser 51,7 kilo rødt og hvitt kjøtt (rå vare) pr. person i året. Andelen rødt kjøtt utgjør 765 gram pr. uke, noe som er 14 gram over kostrådernes ukentlige maksanbefaling på 700–750 gram (rå vare) – det tilsvarer om lag én påleggsskive i uka. Dette er gjennomsnittsforbruk, hvor noen spiser mer og andre spiser mindre. Det betyr at det gjennomsnittlige kjøttforbruket er så vidt over maksanbefalingen i kostrådene.

Har lite kjennskap til kostrådene for kjøtt

58 prosent tror at kostrådene anbefalinger for rødt kjøtt er mindre enn hva som faktisk er tilfelle. 47 prosent svarer at de tror kostrådene anbefaler maksimalt én middag i uka med rødt kjøtt, mens 11 prosent tror det er enda mindre.

Kostrådene gir rom for inntil 700–750 gram rødt kjøtt i uka. Dette tilsvarer to til tre middager med rødt kjøtt i uka og litt kjøttpålegg.

Mange anser ikke rødt kjøtt som del av et sunt kosthold

De aller fleste mener at bearbeidet kjøtt ikke er en del av et sunt kosthold. Rødt kjøtt kommer også relativt langt ned på lista over matvarer som folk regner som en del av et sunt kosthold – bare 37 prosent svarer at de mener rødt kjøtt er en del av et sunt kosthold.

– Rødt kjøtt bidrar med flere næringsstoffer som kroppen trenger, som høykvalitetsproteiner, flere B-vitaminer, sink og jern, og er en del av et sunt og variert kosthold. Om noe er sunt, handler om hvor mye og hvor ofte du spiser matvaren, og kostrådene anbefaler oss å begrense inntaket av bearbeidet kjøtt. Men det er rom for litt av dette også i kosten, sier ernæringsfaglig rådgiver i MatPrat, Eilin Lundekvam By.

Vegetarprodukter ikke løsningen

Vegetarprodukter eller kjøtterstatningsprodukter anses ikke som et sunnere alternativ til kjøtt blant de fleste forbrukere. Kun 28 prosent mener disse produktene er del av et sunt kosthold.

– Undersøkelsene viser at de unge er mest positive til slike alternativer. Noe av årsaken kan være at produktene vi finner i butikken passer inn i en ung meny, mens eldre forbrukere som spiser vegetarisk trolig velger andre retter som ikke faller inn under denne kategorien. Det at vegetariske produkter oppleves som sunnere enn animalske råvarer kan altså ses som en moderne myte, som resultatene fra denne undersøkelsen viser at ikke stemmer for store deler av befolkningen, mener Anne Zondag, samfunnsanalytiker i MatPrat.

De unges paradoks

De mellom 18–29 år har best kjennskap til helsemyndighetenes anbefalinger når det gjelder inntak av rødt kjøtt. Samtidig er det disse som i størst grad mener at vi spiser mye mer kjøtt i Norge enn hva kostrådene anbefaler. Det ser altså ut til å ha manifestert seg reelle holdninger blant disse om at vi spiser altfor mye kjøtt i Norge.

– Denne gruppen har blitt et symbol på den nye grønne bølgen som tilsynelatende spiser mindre enn andre aldersgrupper, forteller Zondag.

– De har vokst opp med et ubegrenset tilbud om kjøtt, samtidig som at advarslene om kjøttet har blitt stadig flere. Dermed blir holdningene til kjøtt annerledes enn for eksempel blant de eldre forbrukerne, som har vokst opp med begrenset tilgang og færre advarsler i oppveksten.

Kategori: Bladet Kjøttbransjen

Emner: Matprat