

Čas je za novo - trajnostno - prehransko politiko

(odprto pismo za MZ, NIJZ, MKGP in MOP)

Kratka, poljudna različica

[na voljo je tudi daljša, strokovna različica]

Predlog je poslan na portal predlagam.vladi.si:

<http://bit.ly/predlagam-vladi-glasuj>

Članek je na voljo tudi na spletni strani:

<http://novaprehranskapolitika.idealist.si>

Matevž Jeran, mag. inž. preh.¹

Jure Vrhovnik, inž. rač. in inf.²

11. julij, 2018

¹ Elektronska pošta: matevz.jeran@hotmail.com

² Elektronska pošta: jure.vrhovnik@gmail.com

KAZALO

UVOD	2
KLJUČNE SLABOSTI, KI JIH PRINAŠA ŽIVINOREJA	3
KLJUČNI VPLIVI ŽIVINOREJE NA OKOLJE	4
KLJUČNI VPLIVI ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA NA ZDRAVJE LJUDI	5
ŽIVINOREJA IN DRUŽBENE MORALNO-ETIČNE VREDNOTE	6
REŠITVE: KAKO ZMANJŠATI ŽIVINOREJO IN NJEN SLAB VPLIV NA OKOLJE, NA ZDRAVJE LJUDI IN NA ŽIVALI	7

UVOD

Namen članka je državnim organom predstaviti znanstveno podkrepljene ugotovitve, ki kažejo na to, da je slovenska in globalna pridelava in poraba mesa, mlečnih izdelkov in jajc trenutno mnogo previsoka. Povzroča pomembno škodo okolju, zdravju ljudi in grobo krši tudi družbeno sprejete moralno-etične vrednote na področju ravnanja z živalmi.

Članek predstavlja ugotovljene slabosti živinoreje na okoljskem, zdravstvenem in etičnem področju. Predstavlja tudi znanstveno ugotovljene multidisciplinarne prednosti, ki bi jih prineslo zmanjšanje pridelave živalskih izdelkov.

Po predstavitvi vseh ugotovitev v članku bo bralcu jasno, da trenutna pridelava živalskih izdelkov presega kritične meje in jo je nujno potrebno pričeti sistemsko zmanjševati. To lahko zagotovimo le na državnem nivoju, tako, da se ustrezni državni organi medsebojno povežejo in pripravijo usklajen strateški dolgoročni načrt, ki bo na srednji in dolgi rok zagotovil zmanjšanje živinoreje in s tem pomembno prispeval k sanaciji okoljskih težav, k zdravju ljudi in k družbenemu spoštovanju moralno-etičnih vrednot pri ravnanju z živalmi.

V članku je predstavljenih tudi nekaj priporočil, ki bi lahko državnim organom služile kot ideje in pomoč pri načrtovanju svojih dejavnosti.

Ker živinoreja ogroža varne meje zmogljivosti našega planeta (angl. planetary boundaries) bolj kot avtomobili, bi bilo smiselno na področju živinoreje postaviti vsaj tako ambiciozne cilje kot na področju avtomobilov: »V Sloveniji po letu 2030 ne bo več dovoljena prva registracija avtomobilov, ki bodo imeli ogljični odtis večji od 50 g ogljikovega dioksida (CO₂) na km.« (Ministrstvo za infrastrukturo, 2017)

World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice

15,364 scientist signatories from 184 countries

Ripple W. J., Wolf C., Newsome T. M., Galetti M., Alamgir M., Crist E., Mahmoud M. I., Laurance W. F., 2017

"As most political leaders respond to pressure, scientists, media influencers, and lay citizens must insist that their governments take immediate action as a moral imperative to current and future generations of human and other life. With a groundswell of organized grassroots efforts, dogged opposition can be overcome and political leaders compelled to do the right thing. **It is also time to re-examine and change our individual behaviors, including limiting our own reproduction (ideally to replacement level at most) and drastically diminishing our *per capita* consumption of fossil fuels, meat, and other resources.**"

Healthy and sustainable diets for European countries

EUPHA - European Public Health Association

Birt C., Buzeti T., Grosso G., Justesen L., Lachat C., Lafranconi A., Mertanen E., Rangelov N., Sarlio-Lähteenkorva S., 2017

"**Meat production and consumption should be minimised** (for example, by decreasing frequency and portion size). In particular, red meat and processed meat products should be avoided. In addition, only limited quantities of other animal-origin foods should be consumed; **plant-based proteins should be preferred.**" /.../ "The EU must ensure that the Common Agricultural Policy (CAP) is fully reformed and properly integrated into the Strategy for Sustainable Healthy Nutrition and Sustainable Food Systems, so as to take seriously both nutritional and sustainability requirements, with **subsidy redirected away from meat production towards vegetables.**"

Evaluating the environmental impacts of dietary recommendations

Behrens P., Kiefte-de Jong J. C., Bosker T., Rodrigues J. F. D., de Koning A., Tukker A., 2017

"Overall, our results show that in many cases, there are environmental impact benefits to adopting nationally recommended diets (NRDs). At present these benefits are smaller than other interventions in the environmental impact of food systems such as reductions in food waste. Further benefits from NRDs could be derived by incorporating sustainability further into the recommendations. **In general, in high-income nations, a reduction in the recommended intake of (nonred) meat, dairy, and fish products would be beneficial on both accounts.**"

Report: Less Is More - reducing meat and dairy for a healthier life and planet. The Greenpeace vision of the meat and dairy system towards 2050

Greenpeace International, 2018

Greenpeace 2050 goal: "**Under the Greenpeace goal, we estimate a global consumption of meat of 16 kg per capita per year.** That relates to approximately 300 grams per capita per week of all meat products (**in carcass weight, meaning raw unprocessed products at the point of retail sale**). Similarly, for dairy, the 50% reduction results in **an estimated global consumption of dairy of 33 kg per capita per year in 2050**, which results in 630 grams per capita per week (a glass of milk is roughly 200 grams)."

KLJUČNE SLABOSTI, KI JIH PRINAŠA ŽIVINOREJA

Ključni vplivi živinoreje na okolje

Trenutno svetovna živinoreja povzroča 14.5 % vseh globalnih antropogenih emisij toplogrednih plinov. To je primerljivo z deležem toplogrednih plinov, ki jih povzroča tudi celoten globalni sektor transporta. Živinoreja (vključno z ribogojnicami) na globalnem nivoju k prehrani ljudi doprinese 18 % kalorij, njen okoljski odtis pa je disproporcionalno večji – živinoreja namreč zavzema 83 % kmetijskih površin in je odgovorna za več kot pol s kmetijstvom povezanih izpustov toplogrednih plinov.

Vpliv pridelave živil živalskega izvora na okolje je tako velik, da ogroža vsaj šest od devetih glavnih varnih mej zmogljivosti našega planeta (angl. planetary boundaries). Znanstveniki ocenjujejo, da živinoreja pomembno prispeva k preseganju že preseženih varnih mej zmogljivosti našega planeta na naslednjih štirih področjih: 1) raba tal, 2) upad biotske raznovrstnosti in porušeno stanje ekosistemov, 3) porušena dušikov in fosforjev krog, 4) podnebne spremembe. Živinoreja pomembno vpliva tudi na peto varno mejo zmogljivosti našega planeta, ki se nanaša na porabo vode. Ta meja morda še ni presežena, a novejša raziskava kažejo na to, da smo tudi na tem področju že zabrodili v območje negotovosti. Živinoreja na več načinov vpliva še na šesto varno mejo zmogljivosti našega planeta, ki se nanaša na kemično in drugo onesnaževanje. Te meje še ni mogoče kvantificirati in prav tako ni mogoče določiti kako pomemben delež ima pri tem živinoreja. Kmetijstvo ima pomemben vpliv tudi na varno mejo zmogljivosti našega planeta, ki se nanaša na zakisovanje oceanov, ta meja pa v času pisanja tega članka (junij 2018) po do sedaj pregledanih virih še ni bila presežena, bo pa kmalu.

Za zahodno prehrano je značilno uživanje velikih količin mesa, mlečnih izdelkov in jajc. Živinoreja, ki je povezana s temi prehranskimi navadami, zahteva velike površine zemlje, povzroča visoke izpuste dušikovih spojin v okolje in visoke izpuste toplogrednih plinov.

Znanstveniki ocenjujejo, da bi v Evropski uniji zmanjšanje vnosa in pridelave živil živalskega izvora za 50 % in nadomestitev z živilom rastlinskega izvora prineslo 40 % zmanjšanje izpustov dušikovih spojin v okolje, 25-40 % zmanjšanje s kmetijstvom povezanih izpustov toplogrednih plinov in 23 % zmanjšanje potrebe po obdelovalnih kmetijskih površinah na prebivalca. Zmanjšali bi se porabi goriva in vode, zmanjšalo bi se izsekavanje gozdov, kmetijske površine bi na ta način uporabljali veliko bolj racionalno, nahranili bi lahko več ljudi, zmanjšali pa bi se tudi verjetnosti za zakisanje tal in za evtrofikacijo voda. Prehranski okoljski odtis je odvisen predvsem od vnosa živil živalskega izvora.

Raziskave, ki so primerjale okoljske učinke pridelave hrane pri različnih prehranskih režimih, so ugotovile, da bi se veganska prehrana izkazala za najučinkovitejši prehranski režim pri zmanjševanju prehranskega ogljičnega odtisa in pri zmanjševanju potrebne kmetijske površine na osebo.

Strokovnjaki ocenjujejo, da bi dobro načrtovana veganska prehrana na globalnem nivoju do leta 2050 prinesla več zdravstvenih koristi in več koristi z vidika ogljičnega odtisa kot dobro načrtovana vegetarijanska prehrana, obe omenjeni prehrani pa bi prinesli več koristi kot upoštevanje trenutnih prehranskih priporočil.

Ključni vplivi živil živalskega izvora na zdravje ljudi

Obstaja čedalje več strokovne literature, ki ugotavlja ugodne zdravstvene učinke uživanja vegetarijanske prehrane/ prehrane, ki temelji na živilih rastlinskega izvora/ veganske prehrane v primerjavi s klasično vsejedo prehrano. Iz ugotovitev raziskav lahko sklepamo, da bi z zmanjševanjem vnosa hrane živalskega izvora in z nadomestitvijo s polnovredno hrano rastlinskega izvora zmanjšali tveganje za razvoj raka, koronarne srčne bolezni in sladkorne bolezni tipa 2 ter tveganje za predčasno smrt iz kateregakoli razloga. Prehranjevanje s polnovredno prehrano, ki temelji na živilih rastlinskega izvora, pred ali po diagnozi raka dojk ali raka debelega črevesa in danke lahko tudi poveča verjetnost za preživetje.

Dovoljšni dokazi nakazujejo, da visok vnos sadja in zelenjave zmanjšuje tveganje za razvoj raka na dihalih, glavi in vratu, visok vnos prehranske vlaknine pa zmanjšuje tveganje za razvoj raka debelega črevesa in danke. Po drugi strani pa visok vnos predelanih mesnih izdelkov in visok vnos rdečega mesa povečujeta tveganje za razvoj raka debelega črevesa in danke, za razvoj bolezni srca in ožilja in za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 ter povečujeta tveganje za predčasno smrt iz kateregakoli razloga. Dovoljšni dokazi nakazujejo, da imajo nasičene maščobne kisline nezaželen vpliv na najpogostejše s prehrano povezane vzroke smrti, glavni vzrok za presežek nasičenih maščobnih kislin v prehrani Slovencev pa so živila živalskega izvora.

Številne raziskave in meta-analize ugotavljajo, da imajo vegetarijanci v primerjavi z vsejedci v povprečju nižji indeks telesne mase, nižjo koncentracijo skupnega holesterola v krvi (občutno nižjo koncentracijo LDL-holesterola in le malo nižjo koncentracijo HDL-holesterola), nižjo koncentracijo trigliceridov v krvi in nižjo koncentracijo glukoze v krvi.

Vegetarijanci imajo v primerjavi z vsejedci statistično značilno manjše tveganje za razvoj (in/ali umrljivost zaradi) ishemične bolezni srca (-25 %) ter statistično značilno manjše tveganje za razvoj raka (-8 %). Imajo tudi pomembno manjše tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Vegani imajo v primerjavi z vsejedci statistično značilno manjše tveganje za razvoj raka (-15 %), pri preprečevanju razvoja sladkorne bolezni tipa 2 pa jim zaenkrat kaže še boljše kot vegetarijancem.

Večina slovenske prehranske in slovenske medicinske stroke je glede veganske in vegetarijanske prehrane precej zadržana. Razlog je najverjetneje v tem, da slovenska stroka še ni našla dovolj dobrega motiva, da bi resneje raziskala prednosti in ugodne posledice promoviranja vegetarijanske prehrane/ polnovredne prehrane, ki temelji na živilih rastlinskega izvora/ veganske prehrane. Prehranske organizacije nekaterih zahodnih držav (npr. največja prehranska organizacija na svetu - ameriška Academy of Nutrition and Dietetics) pa so

potencial omenjenih tipov prehranjevanja za zdravje ljudi že prepoznale, zato so že sprejele jasna uradna stališča o primernosti vegetarijanske in veganske prehrane za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, državne zdravstvene organizacije (npr. ameriška Kaiser Permanente, v katero je včlanjenih dobrih 21 tisoč splošnih zdravnikov in 11 milijonov pacientov) pa so začele aktivneje promovirati prednosti takšnih tipov prehrane.

Stališče ameriške Akademije za prehrano in dietetiko (angl. Academy of Nutrition and Dietetics - AND) je sledeče: dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana sta zdravi, imata lahko zdravstvene prednosti pri preventivi in zdravljenju nekaterih bolezni, primerni sta za vse stopnje življenjskega ciklusa in atlete, poleg tega pa sta z okoljskega vidika bolj trajnostni (porabljata manj naravnih virov in povezani sta z manjšim okoljskim odtisom) kot prehranski režimi z veliko živili živalskega izvora.

Stališče Britanske dietetične zveze (angl. British Dietetic Association - BDA) je sledeče: dobro načrtovana vegetarijanska prehrana ima veliko prednosti; dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana lahko zagotavljata zdravo življenje ljudem vseh starosti - otrokom in odraslim, vključno z nosečnicami in doječimi materami. [Pripis prevajalcev: Omembe vredno je tudi sledeče: Phillips (2005): »Britanske raziskave vegetarijanskih in veganskih otrok so odkrile, da sta njihova rast in razvoj v mejah normale.«]

Stališče, da sta dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana zdravi in primerni v vseh življenjskih obdobjih, zavzemajo nekatere prehranske in zdravstvene organizacije v ZDA, Veliki Britaniji, Kanadi, Avstraliji, Italiji in na Portugalskem, tovrstno prehrano pa podpirajo tudi nordijske države (Danska, Islandija, Finska, Švedska, Norveška, Ferski otoki, Grenlandija in Alandski otoki).

Živinoreja in družbene moralno-etične vrednote

Leta 2012 je skupina nevroloških znanstvenikov podpisala izjavo The Cambridge Declaration on Consciousness, v kateri izražajo trdno stališče, da imajo nečloveške živali skoraj enak nivo zavesti in zavedanja kot človek. Visok nivo zavedanja so potrdili zlasti za vse sesalce in ptice, zavesti pa ne izključujejo niti hobotnicam in žuželkam.

Na splošno je namen pravic zaščita interesov ali potreb. Čuteča bitja imajo zavest (angl. consciousness), subjektivno voljo, občutke, želje, interese, subjektivne preference, fiziološke in psihološke potrebe, stremijo k dobremu počutju in se zavedajo lastnega telesa. Pozitivni in negativni občutki so pokazatelj (ne)zadovoljitve interesov. Čutečnost (angl. sentience) je zato moralno relevanten kriterij za dodelitev moralnega statusa in osnovnih pravic živemu bitju.

V zadnjih štirih desetletjih je v javnosti in akademskih krogih zanimanje za odnos med ljudmi in živalmi močno naraslo: razvila se je filozofija živalskih pravic, povečalo se je gibanje za osvoboditev živali, pojavila se je kognitivna znanost o živalih (znanost o živalski kogniciji), v zadnjem desetletju pa se je začela razvijati tudi politična debata. Politična debata o živalskem

vprašanju je še vedno zapostavljena. Z namenom podkrepitve politične debate je leta 2015 začela izhajati znanstvena revija 'Politics and Animals'.

V Evropi so bile rejne živali v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja definirane kot kmetijske dobrine. Šele leta 1997 so v evropski zakonodaji definirali živali kot čuteča bitja (angl. sentient beings). To je bil prelomni korak za živali, ampak le »na papirju«. V praksi se živinoreja ni pomembno spremenila v korist živali.

Rossi in Garner (2014) sta s pregledno študijo predstavila večplastno moralno kritiko industrijske živinoreje. Avtorja zagovarjata stališče, da smiselnosti industrijske živinoreje ni več mogoče zagovarjati ter da ta povzroča veliko in nepotrebno škodo trenutno obstoječim ljudem, zanamcem, trenutno obstoječim živalim in njihovim zanamcem ter okolju. Največ negativnih učinkov industrijske živinoreje bi v kmetijstvu odpravili s prehodom na rastlinsko-orientirano kmetijstvo (angl. plant-based agriculture), naslednja malo manj sprejemljiva alternativa pa bi bila trajnostno naravnana živinoreja, pri kateri bi bilo živali mnogo manj kot pri industrijski živinoreji, imele bi dostop do izpusta (pašna reja), dobrobit živali pa bi bila resnično upoštevana. Glavna argumenta, ki dajeta prednost rastlinsko-orientiranemu kmetijstvu pred trajnostno naravnano živinorejo, sta: visoka cena živil živalskega izvora iz trajnostno naravnane živinoreje in neetičnost uboja živali za zadovoljitev nenujnih človeških potreb.

Ker živil živalskega izvora za zdravo življenje ne potrebujemo, je vsak uboj rejne živali nepotreben, dopuščanje obravnavanja živali kot odpadek pa je povsem nedopustno (prvi primer obravnavanja živali kot odpadek: mletje živih odvečnih enodnevnih piščancev [praviloma vseh piščancev moškega spola] v jajčni industriji; drugi primer: usmrtitev več milijonov okuženih živali v primeru epidemij ptičje gripe).

REŠITVE: KAKO ZMANJŠATI ŽIVINOREJO IN NJEN SLAB VPLIV NA OKOLJE, NA ZDRAVJE LJUDI IN NA ŽIVALI

V Evropi se je uveljavil splošen konsenz, da bo pri prehajanju na bolj trajnostno prehrano zmanjšanje vnosa mesa imelo ključni pomen. Zelenjava, sadje in žita konsistentno zavzemajo pomemben delež najsodobnejših prehranskih krožnikov in piramid. Stročnice (fižol, grah, leča, soja, bob, čičerika ter arašidi iz čim bližjih držav), oreščki, semena in izdelki iz njih pa bi si zaslužili več promocije kot so je deležni, saj so bolj trajnostni viri beljakovin in maščob kot živila živalskega izvora in rafinirana/hladno-stiskana olja.

Trajnostno naravnani prehranski krožniki in piramide bi morali biti pomembni za Ministrstvo za zdravje, za Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, za Ministrstvo za okolje in prostor ter na splošno za prehransko politiko (slednja bi se morala dotikati več vidikov prehrane in ne le vpliva prehrane na zdravje ljudi). Sprejetje trajnostnih in z dokazi podprtih prehranskih smernic bi bilo smiselno vodilo za nadaljnje vladne ukrepe (preusmerjanje kmetijskih subvencij iz živinoreje in vinarskega sektorja v pridelavo trajnostnih in zdravih kmetijskih pridelkov; obdavčenje živil glede na njihov vpliv na zdravje in/ali glede na njihov

okoljski odtis; Westhoek in sod. (2014) menijo, da bi lahko uvedli davke na živila živalskega izvora tudi na podlagi etike (glede na zagotovljen nivo dobrobiti živali); zdravstvena opozorila na embalažah ...). Prehranski krožniki in piramide, ki vključujejo živila živalskega izvora, bi morali jasno nakazovati, da so živila živalskega izvora iz industrijske živinoreje odsvetovana. Medvrstna etika je trenutno manjkajoči člen večine prehranskih smernic.

Zgledni primer koraka v pravo smer je bila posodobitev prehranskega krožnika 'The Eatwell Plate' iz leta 2007 v 'The Eatwell Guide' leta 2016, saj je to prvi britanski prehranski krožnik, ki vključuje trajnostni vidik. Britanski prehranski vodnik 'The Eatwell Guide' iz leta 2016 se nam s trajnostnega vidika zdi boljši vodnik kot slovenska prehranska piramida 'Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja' iz leta 2014.

Primer veganskega prehranskega krožnika, ki upošteva zdravstveni, okoljski in etični vidik, je v prilogi na zadnji strani tega članka.

Ljudje svoje prehranske navade v praksi spreminjajo zelo počasi. Zato je nerealno pričakovati, da bi v prehranske smernice za vsejere ljudi uvajali preveč radikalne spremembe, četudi bi bile z zdravstvenega, okoljskega in etičnega vidika boljše. Iz pregleda strokovne literature pa je razvidno, da bi ob vsakem uradnem vsejedem prehranskem krožniku oz. piramidi bilo smiselno izdati tudi veganske različice. Veganske različice prehranskih krožnikov in piramid bi dobile večjo vrednost, če bi jih ustvarjali in promovirali uveljavljeni strokovnjaki, inštituti, društva in ministrstva, kot če jih ustvarja in promovira le peščica dietetikov/ prehranskih strokovnjakov, ki so tudi sami vegani. Tak pristop bi omogočal večjo motivacijo za obstoječe vegane in vegetarijance, ki so zdaj s strani uradne stroke precej zapostavljena ciljna skupina. Hkrati pa bi skrbel za širjenje promocije veganske prehrane tudi med vsejedo javnostjo, ki zaradi raznih tradicionalnih predsodkov in starih zdravstvenih zablod na ta način prehrane gleda zelo neodobravajoče.

Primer dobre prakse je na tem področju povezovanje državnih prehranskih organizacij z veganskimi društvi. Leta 2014 je Britanska dietetična zveza (angl. British Dietetic Association – BDA) sklenila prvi formalni dogovor o sodelovanju z Britanskim veganskim društvom (angl. The Vegan Society); leta 2017 so dogovor obnovili. Cilj sodelovanja je zagotavljanje ustreznih informacij, z dokazi podprtih priporočil in podpore vsem državljanom, ki se že prehranjujejo vegansko ali pa razmišljajo o prehodu na takšno prehrano.

V Sloveniji imamo zelo dobro organizirano Slovensko vegansko društvo, ki promovira vegansko prehranjevanje in zainteresiranim zagotavlja ustrezne informacije ter podporo glede tovrstne prehrane. Bilo bi smiselno, če bi se Nacionalni inštitut za javno zdravje po britanskem zgledu povezal s Slovenskim veganskim društvom in dogovoril za podobno sodelovanje.

Če se pogled na živila živalskega izvora ne bo spremenil v uradnih prehranskih smernicah, ne moremo pričakovati, da se bo spremenilo večinsko mnenje Slovencev. Večinsko mnenje je odvisno tudi od izjav strokovnjakov o veganstvu in vegetarijanstvu v medijih. Posplošena

izjava »Veganska prehrana za otroke ni primerna«, ki jo strokovnjaki pogosto podajajo v medijih, je zavajajoča in meče slabo luč na veganstvo in vegetarijanstvo. Če se slovenski strokovnjaki ne strinjajo s tem, da sta dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana primerni za vse stopnje življenjskega ciklusa, naj izdajo stališče, iz katerega je razvidno za koga vse je po njihovem mnenju primerna dobro načrtovana vegetarijanska prehrana in za koga vse je po njihovem mnenju primerna dobro načrtovana veganska prehrana. Če so slovenski strokovnjaki mnenja, da sta dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana primerni za veliko večino Slovencev, starih med 18 in 65 let, naj izdajo stališče, iz katerega je to razvidno. Debate o "neprimernosti" veganske in vegetarijanske prehrane za majhen del prebivalstva (npr. za otroke) odvračajo pozornost od odgovarjanja na ključna vprašanja, ki so za trajnosten razvoj bolj pomembna: Je (dobro načrtovana) vegetarijanska prehrana/ (polnovredna) prehrana, ki temelji na živilih rastlinskega izvora/ (dobro načrtovana) veganska prehrana primerna za večino Slovencev?

Zdravstvene ustanove v Sloveniji bi lahko za zgled vzele:

1. Eno največjih ameriških zdravstvenih organizacij Kaiser Permanente (v katero je včlanjenih dobrih 21 tisoč splošnih zdravnikov in 11 milijonov pacientov). Ta za namen preventive in kot pomoč pri odpravljanju kroničnih nenalezljivih bolezni promovira polnovredno prehrano, ki temelji na živilih rastlinskega izvora, dobro načrtovano vegansko prehrano in dobro načrtovano vegetarijansko prehrano (Primer članka iz njihove znanstvene revije: 'Plant-Based Diets: A Physician's Guide', <https://doi.org/10.7812/TPP/15-082>).
2. Ameriško Združenje zdravnikov za odgovorno medicino (angl. The Physicians Committee for Responsible Medicine), ki združuje 12 tisoč zdravnikov. Njihovo poslanstvo je ozaveščati in izobraževati zdravnike, da bi spremenili klasične pristope zdravljenja kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezen srca in ožilja, debelost in rak, z večjim poudarkom na preventivi in odpravljanju bolezni s pomočjo prehrane kot pa z zdravili. Združenje vodijo zdravniki in znanstveniki iz prehranske in medicinske stroke, ki aktivneje izvajajo klinične raziskave na področju preventive in odpravljanja kroničnih bolezni s polnovredno vegansko prehrano (predvsem randomizirane kontrolne študije v svojih klinikah). Pripravljajo tudi strokovna gradiva za informiranje zdravnikov in zdravstvenih delavcev o prednostih veganskega prehranjevanja za paciente. Članstvo v svojem programu ponujajo zainteresiranim zdravnikom in pacientom po vsem svetu. Tudi slovenski zdravniki, zdravstveni delavci in zdravniške institucije bi se lahko povezale s tem združenjem in si pridobile ustrezne informacije ter podporo, kako zagotoviti učinkovitejšo preventivo in zdravljenje kroničnih bolezni (<http://www.pcrm.org/about/about/about-pcrm>; <https://pcrm.widencollective.com/portals/gr0kpkol/factsheets>).

Znanstveniki so ugotovili, da so potrošniki bolj pripravljeni zmanjšati vnos mesa, če poznajo več prednosti zmanjšanja vnosa (npr. manjši stroški jedilnika, etično-moralne prednosti, manjši okoljski odtis jedilnika in zdravstvene prednosti). Predlagajo, da vlade, proizvajalci živil, trgovci, restavracije in gostinska podjetja sodelujejo pri aktivnem spodbujanju sprememb prehranjevalnih navad ljudi. Menijo, da bi lahko uvedli davke na živila živalskega

izvora na podlagi etike (glede na dobrobit živali) ali na podlagi okoljskega odtisa (npr. glede na ogljični odtis).

Sigle (2016) za zmanjševanje vnosa živil živalskega izvora v ZDA predlaga naslednje: do leta 2020 naj civilna družba in akterji na trgu širijo predvsem zavedanje o povezavi med živilom živalskega izvora in negativnimi vplivi na zdravje (predlaga poudarek na zdravstvenem vidiku, če pa bi se izkazalo, da je več Američanov bolj dovzetnih za okoljski ali moralno-etični vidik, pa je lahko začetni poudarek drugje), leta 2020 naj državni organi poskrbijo za sprejetje trajnostnih in z dokazi podprtih prehranskih smernic (leta 2015 so po mnenju mnogih to preprečili lobisti), leta 2024 ali 2029 pa naj zvezna vlada začne preusmerjati kmetijske subvencije iz živinoreje in živinorejske krme v pridelavo trajnostnih in zdravih kmetijskih pridelkov. V vladi naj razmislijo tudi o obdavčenju živil glede na njihov vpliv na zdravje in/ali glede na njihov ogljični odtis ter o zdravstvenih opozorilih na embalažah.

Probyn-Rapsey in sod. (2016) zagovarjajo stališče, da bi univerze z vidika optimizacije zdravja in počutja zaposlenih in študentov morale promovirati prehrano brez živil živalskega izvora, sprejeti pa bi morale tudi razširjeno definicijo trajnostnosti, ki priznava medvrstno etiko in vključuje prehranski ogljični odtis. V nekaterih univerzah (avtorji kot primere navajajo: University College London, University of Exeter, University of Central Lancashire, University of Leicester, Yale University in Boston University) se že zavedajo, da je zmanjševanje uporabe živil živalskega izvora v univerzitetnih naseljih pomemben del trajnostne strategije.

V Sloveniji bi bilo smiselno vsaj na vseh s prehrano povezanih fakultetah/ študijskih programih uvesti predmet 'Trajnostna prehrana', saj je vsaj na Biotehniški fakulteti to področje prehrane popolnoma zanemarjeno. Je res lahko nekdo prehranski strokovnjak, če nič ne ve o medvrstni etiki in o varnih mejah zmogljivosti našega planeta (angl. planetary boundaries)?

Nekateri za zmanjšanje prehranskega okoljskega odtisa predlagajo zmanjšanje vnosa živil iz prežvekovalcev in nadomestitev teh živil z jajci in perutninskim mesom. Ta predlog z moralno-etičnega vidika ni primeren, saj bi zaradi bistveno manjše povprečne velikosti perutninskega trupa (v primerjavi s povprečno velikostjo trupa goveda) bila posledica tega ukrepa bistveno povečanje števila vsakoletno ubitih čutečih rejnih živali (1. razlog za nasprotovanje predlogu). In ker pri perutninarstvu prevladuje reja industrijskega tipa, bi se povečala tudi količina nepotrebnega trpljenja (2. razlog za nasprotovanje predlogu). Reja industrijskega tipa je z moralno-etičnega vidika bolj sporna od pašne reje. Pri perutnini je poleg tega neizogibna težava krmljenje živali s »food-competing feedstuffs« - gre za neučinkovito ravnanje z naravnimi viri (3. razlog za nasprotovanje predlogu). Ta težava je pri govedoreji bolj verjetno izogibna kot pri perutninarstvu. 4. razlog za nasprotovanje predlogu pa je ta, da so stročnice tako iz okoljevarstvenega kot tudi z moralno-etičnega vidika bolj primerna zamenjava za živila iz prežvekovalcev od jajc in perutninskega mesa. Boljši predlog za zmanjšanje prehranskega okoljskega odtisa je torej pomik proti dobro načrtovani veganski prehrani.

Na koncu je potrebno opozoriti na resno slabost, ki se odvija v Sloveniji. Ministrstvo za kmetijstvo je v zadnjih letih že večkrat sprožilo velike promocijske kampanje, ki promovirajo uživanje živalskih izdelkov (pred desetletjem je šlo za kampanjo »Rdeče meso – telo ga potrebuje«, v letih 2017-18 pa se vrši kampanja »Super meso/mleko – super hrana«). Takšne kampanje so povsem neprimerne z dveh vidikov. Prvi vidik je zdravstveni: Ministrstvo za zdravje že tako ugotavlja, da Slovenci v povprečju zauživajo preveč mesa in mesnih izdelkov ter preveč nasičenih maščobnih kislin. V Sloveniji je zmanjševanje vnosa nasičenih maščobnih kislin pri prebivalcih eden od javnozdravstvenih ciljev že več kot 10 let in še vedno ni dosežen. Drugi vidik je okoljski: kljub globalnim opozorilom, da živinoreja pomembno obremenjuje okolje, in resnim apelom znanstvenikov, da je treba proizvodnjo nujno zmanjšati, naše Ministrstvo za kmetijstvo vztrajno deluje v ravno nasprotni smeri. Razmišlja le o kratkoročni zaščiti živinorejcev, namesto da bi pripravili dolgoročni strateški načrt, kako živinorejce in pridelovalce krmnih poljščin preusmeriti v pridelavo rastlinske hrane za ljudi.

Slovenska ministrstva bi se morala bolj povezovati in doreči usklajene dejavnosti s ciljem dolgoročno zagotoviti izboljšanje zdravja Slovencev, manj obremenjeno slovensko okolje in manjši okoljski odtis povprečnega Slovenca, po možnosti na načine, ki bodo ugodno vplivali tudi na razvoj slovenskega kmetijskega gospodarstva.

Smiselni cilji za Slovenijo:

- Razpolovitev priporočenega vnosa živil živalskega izvora do leta 2020.
- Postopno preusmerjanje okolju škodljivih kmetijskih subvencij iz živinoreje/ industrijske živinoreje in živinorejske krme v pridelavo trajnostnih in zdravih kmetijskih pridelkov med leti 2020 in 2030.
- Razpolovitev pridelave živil živalskega izvora do leta 2030.
- Razpolovitev dejanskega vnosa živil živalskega izvora do leta 2030.
- Štirikratno zmanjšanje priporočenega vnosa živil živalskega izvora do leta 2030.
- Postopno obdavčevanje živil glede na njihov ogljični/okoljski odtis med leti 2030 in 2050. [Opomba: Prihodki od davkov na živila naj se uporabijo na primer za povečanje kmetijskih subvencij, namenjenih pridelavi trajnostnih in zdravih kmetijskih pridelkov; lahko pa bi živila, ki so hkrati trajnostna in zdrava, bila obdavčena z nižjo davčno stopnjo od današnje.]
- Štirikratno zmanjšanje pridelave živil živalskega izvora do leta 2050.
- Štirikratno zmanjšanje dejanskega vnosa živil živalskega izvora do leta 2050.
- Slovenija naj najkasneje do leta 2050 postane **brezogljica** družba (nizkoogljičnost ni dovolj ambiciozen cilj).
- Ukinitvev industrijske živinoreje do leta 2060.

Opomba: smiselni cilji za Slovenijo so delno osnovani na smiselnih ciljih iz virov:

- *Tirado, R., Thompson, K.F., Miller, K.A., Johnston, P. 2018. Less is more: Reducing meat and dairy for a healthier life and planet. Greenpeace Research Laboratories Technical Report (Review) 03-2018. ISBN: 978-1-9999978-1-6. 86 pp*
- *CAN Europe. 2018. Delivering Paris: CAN Europe key priorities for the new EU long term climate strategy. Brussels, Climate Action Network (CAN) Europe: 8 str.*
- *Coalition for Higher Ambition. 2018. Statement from the Coalition for Higher Ambition - A Letter to Policy Makers: 3 str.*
- *CAN Europe. 2017. MEPs call for reducing EU emissions to net zero by 2050 the latest. Brussels, Climate Action Network (CAN) Europe: 1 str.*
- *Sigle Z. 2016. Reducing animal product consumption in the United States with state interventions: possibilities, limitations, and recommendations. A thesis submitted to the University of Colorado at Boulder in partial fulfillment of the requirements to receive Honors designation in Environmental Studies. Boulder, University of Colorado Boulder, Environmental Studies: 75 str.*
- *CIWF. 2009. Beyond Factory Farming: Sustainable Solutions for Animals, People and the Planet. Godalming, CIWF - Compassion in World Farming, ISBN 1-900156-46-6: 16 str.*

Open letter from civil society to the European Institutions - LESS AND BETTER: A CALL FOR POLICY ACTION ON ANIMAL FARMING

Avtorji: a large and diverse range of European civil society organisations, active in the areas of farming, pastoralism, animal welfare, environment, social justice, climate, forestry, health, consumers, development, fair trade and cooperatives, 2018

"If we are to meaningfully tackle some of the most serious societal and environmental crises of our time, **we need to significantly reduce the production, consumption and export of meat, dairy and eggs.**"

Priporočena infografika:

Campbell, B. M., D. J. Beare, E. M. Bennett, J. M. Hall-Spencer, J. S. I. Ingram, F. Jaramillo, R. Ortiz, N. Ramankutty, J. A. Sayer, and D. Shindell. 2017. "The status of the nine planetary boundaries (PBs; green, yellow, red) overlaid with our estimate of agriculture's role in that status."
<https://www.ecologyandsociety.org/vol22/iss4/art8/figure1.html> (junij 2018)

Priporočena infografika:

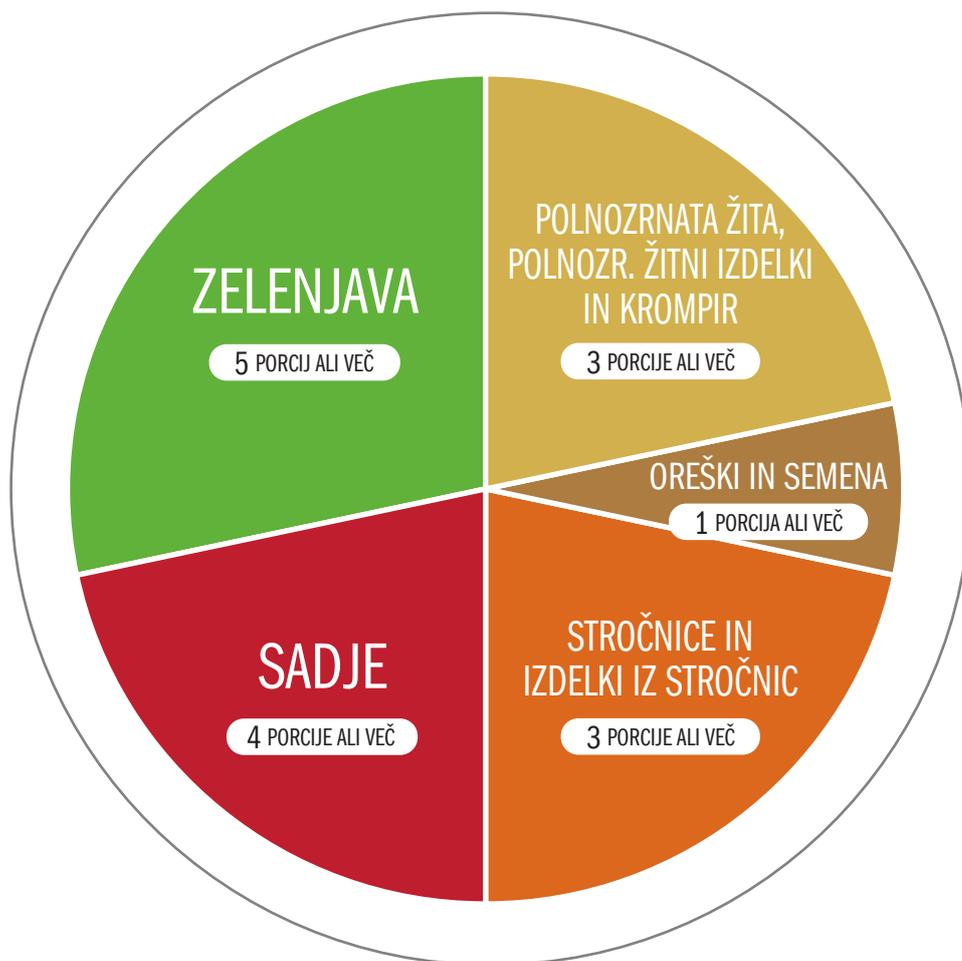
Public Health England. 2016. The Eatwell Guide. London, Government of the United Kingdom: 1 str.
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/528193/Eatwell_guide_colour.pdf (junij 2018)

Priporočena infografika:

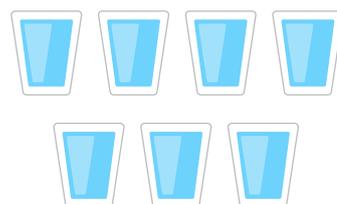
World Resources Institute. 2016. Animal-based Foods are More Resource-Intensive than Plant-Based Foods: 1 str.;
www.wri.org/resources/charts-graphs/animal-based-foods-are-more-resource-intensive-plant-based-foods (junij 2018)

PRIMER VEGANSKEGA PREHRANSKEGA KROŽNIKA

Delno prirejeno po: Davis, 2016; Messina, 2015



TEKOČINA - VODA



Pijte tekočino večkrat na dan:

voda iz pipe, nesladkan čaj, mineralna voda, nesladkana kava

VITAMIN D

Vzdržujte serumsko koncentracijo 25-hidroksivitamina D nad 50 nmol/L (nad 20 ng/mL) v vseh letnih časih. Če vam to ne uspe s primernim izpostavljanjem soncu, uživajte 20 µg vitamina D na dan v obliki prehranskega dopolnila.



JOD

Do 5 g jodirane soli na dan.

Če ne uživate vsaj pol čajne žličke jodirane soli (iz vseh virov), poskrbite za dnevni vnos 100-200 µg joda v obliki prehranskega dopolnila.

MAŠČOBE OMEGA-3

V vsakdanji jedilnik vključite vsaj enega od teh živil: jušna žlica mletih semen lana, chie ali jedilne konoplje, prgišče orehov, porcija soje ali izdelkov iz soje.

KALCIJ

V vsakdanji jedilnik vključite čim več naslednjih živil: rožičeva moka, suhe ali sveže fige, pomaranče, kivi, mandarine, ohrovt, kitajsko zelje, rdeč ali zelen radič, amarant, s kalcijem obogateni nesladkani kosmiči, s kalcijem obogateni nesladkani sojini ali ovseni napitki, tofu (pripravljen s kalcijevim sulfatom), soja in izdelki iz soje, bel/črn/rdeč ali mungo fižol, volčji bob, tahini iz neoluščenih sezamovih semen, mandljevo "maslo" in madlji, lešniki, mleta semena lana in chie.

VITAMIN B₁₂

3-300 µg vitamina B₁₂ na dan:

iz prehranskega dopolnila, živil, obogatenih z B₁₂ ali zobne paste z vitaminom B₁₂

LITERATURA:

Veganski prehranski krožnik je delno prirejen po:

- Davis B. 2016. The vegan plate: 4 str. <http://www.brendadavisrd.com/my-vegan-plate/> [maj 2017]
- Messina V. 2015. The plant plate: 2 str. <http://www.theveganrd.com/food-guide-for-vegans> [maj 2017]

Preučevanje vsebnosti esencialnih hranil v različnih živilih:

- OPKP. 2017. Odprta platforma za klinično prehrano. Ljubljana, Institut Jožef Stefan, Odsek za računalniške sisteme (programska oprema) <http://www.opkp.si> [maj 2017]
- USDA. 2016. USDA national nutrient database for standard reference, Release 28. Washington, DC, USDA - U. S. Department of Agriculture (baza podatkov) <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [maj 2017]
- Golob T., Korošec M., Bertonecelj J., Jan M., Seljak-Koroušič B., Nečemer M., Vidrih R., Zlatič E., Hribar J. 2012. Slovenske prehranske tabele - živila rastlinskega izvora: zaključno poročilo o rezultatih ciljnega raziskovalnega projekta. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Institut Jožef Stefan: 353 str.

Priporočeno branje:

- Hever J. 2016. Plant-based diets: a physician's guide. The Permanente Journal. 20, 3: 93-101
- Melina V., Craig W., Levin S. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116, 12: 1970-1980