

Et økologisk fingeraftryk – hvad siger forskningen om økologisk kost og sundhed?

Kristian Holst Laursen og Søren Husted

Institut for Jordbrug og Økologi, Det Biovidenskabelige Fakultet (LIFE), Københavns Universitet, Thorvaldsensvej 40, DK-1871 Frederiksberg C, holst@life.ku.dk

Uenighed blandt forskere

Interessen for fødevarers oprindelse og kvalitet er stærkt stigende blandt den europæiske befolkning, hvilket har resulteret i en markant fremgang i salget af økologiske varer – især i Danmark. Nyere forbrugerundersøgelser viser, at økologiske fødevarer anses for at være mere miljøvenlige, af en bedre kvalitet samt sundere end de konventionelt producerede. Desværre er den videnskabelige dokumentation stadig mangelfuld, og forskere er meget uenige om, hvorvidt den kemiske sammensætning af økologiske og konventionelle fødevarer er systematisk forskellig. I dette indlæg vil der blive stillet skarpt på forskelle mellem økologiske og konventionelle planteprodukter.

To hypoteser

De forventede sundhedsfordele ved en økologisk kost har afsæt i to hypoteser: i) at økologiske fødevarer indeholder færre sundhedsskadelige forbindelser såsom pesticidrester og ii) at økologiske fødevarer har et højere indhold af sundhedsfremmende stoffer såsom vitaminer, mineraler og sekundære metabolitter. Førstnævnte hypotese er adskillige gange blevet bekræftet af Fødevarestyrelsens stikprøvekontrol for pesticidrester i korn, frugt og grøntsager. Økologiske planteprodukter indeholder sjældent pesticidrester, mens der i ca. halvdelen af den konventionelle frugt og grønt findes pesticidrester – dog oftest i koncentrationer under de acceptable grænseværdier. Den officielle melding er derfor, at pesticider ikke udgør et sundhedsproblem i Danmark. Men sandheden er, at det ved vi ikke, da forskningen er mangelfuld indenfor området. Derfor vælger mange forbrugere ud fra forsigtighedsprincippet at undgå konventionelle planteprodukter.

Økologiske og konventionelle planteprodukters kemiske sammensætning er blevet sammenlignet i adskillige studier det seneste årti. Alligevel kan hypotesen om økologiske planters højere indhold af sundhedsfremmende stoffer endnu ikke bekræftes. Det skyldes bl.a., at kvaliteten af tidligere studier

er meget varierende med uensartede konklusioner til følge. Planterers kemiske sammensætning er påvirket af adskillige naturlige faktorer såsom plantens fysiologiske alder, jordtypen, klimaet m.fl. Det er derfor meningsløst at konkludere, at økologiske planter altid har et højere indhold af for eksempel jern og magnesium, hvis der ikke er taget højde for den ofte langt højere naturlige variation. Alle sammenligninger af økologiske og konventionelle produkter til dags dato er baseret på en stærk forsimpning af virkeligheden, da der af praktiske og økonomiske årsager oftest er fokuseret på få plantestoffer ud af flere tusinde mulige. Hvorvidt, der fokuseres på de vigtigste med hensyn til sundhed, vides ikke med sikkerhed. Studierne fortæller os heller ikke noget om stoffernes biotilgængelighed. Det er derfor naivt at tro, at forskelle i enkelte stoffer mellem økologiske og konventionelle fødevarer direkte kan translateres til en sundhedsfremmende effekt. I stedet bør den mulige sundhedsværdi af en fødevarer undersøges i levende organismer – og helst mennesker.

Kostforsøg

Der findes endnu ingen publicerede forsøg med mennesker, som undersøger den sundhedsmæssige værdi af økologisk kost. Der er derimod udført en håndfuld dyreforsøg med rotter og kyllinger de seneste år, som har vist interessante tendenser i de økologiske fødevarers favør. Siden 2007 har det Internationale Center for Forskning i Økologisk Jordbrug og Fødevarer, ICROFS koordineret forskningsprojektet OrgTrace (finansieret af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri) med forskere fra Københavns Universitet, FOOD DTU og Århus Universitet som de bærende kræfter. Det primære forskningsmæssige formål med OrgTrace er at studere indflydelsen af forskellige konventionelle og økologiske dyrkningsmetoder på afgrøders evne til at optage mineraler fra jorden og danne bio-aktive kemiske forbindelser med sundhedsfremmende effekter. Til dette formål anvendes bl.a. rotteforsøg, samt kostforsøg med mennesker. På kongressen vil hovedkonklusioner fra OrgTrace blive præsenteret.

Samlet set er det umuligt at bevise sundhedsgevinsterne ved en økologisk kost, medmindre der designes og udføres længerevarende kostforsøg. Alt andet kan kun betragtes som reduktionistiske tilnærmelser til sandheden. Hvorvidt, der er behov for denne slags studier for at bibeholde den økologiske vækst, er uvist. Sikkert er det derimod, at det vil kræve en enorm økonomisk indsats at løfte bevisbyrden til et niveau, hvor økologiske produkter kan lovprises som sundere. Indtil sådanne studier foreligger, bør vi forholde os nøgternt til den eksisterende videnskabelige litteratur og ikke lade os friste til at drage forhastede konklusioner. Det vil kun skade økologien.