

## Paleolitisk kost – ett realistiskt alternativ för alla?

**I** Inläggen om paleolitisk kost i Läkartidningen nr 26–27/2005 av Staffan Lindeberg och Jarl Torgerson [1, 2] var intressanta att läsa. Undertecknad arbetar inte inom sjukvården men har ett aktivt intresse i kostfrågor. Min synpunkt på den paleolitiska kosten är att den knappast är möjlig att praktisera för större andelar av befolkningar. Vi har befolkningsgrupper på jorden som svälter i dag, mer på grund av fördelningsproblemen än på grund av absolut brist på mat.

### Vattnet begränsande faktor

Framdeles kommer dock inte minst vattnet att bli en begränsande faktor för livsmedelsproduktionen. En typisk u-lands-kost med stor andel cerealier kräver ca 2 000 liter vatten per dag att producera, medan vi med den kost vi äter i Sverige behöver ca 4 000 liter vatten [3]. I Kali-

fornien är man extrema köttkonsumenter, och den kosten kräver 5 400 liter per dag [3]. Den är väl inte precis paleolitisk men åt det hållet.

År 2025 kommer de nordiska länderna att vara bland ett privilegierat fåtal som inte har vattenbrist [4]. Att äta paleolitiskt är sålunda inte så solidariskt med våra fattigare bröder i t ex Afrika. Skulle vi äta inhemskt producerade »paleolitiska livsmedel« kommer vi att få mycket högre kostnader för vår mat.

### Dyrare livsmedel

I dag produceras mycket av våra animalier med hjälp av importerat foder, t ex sojabönor. Vi kan kanske bli »helt inhemsk« med egenproducerat foder, men det kommer att kräva fler arbetstimmar i jordbrukssektorn och betyda mycket dyrare livsmedel.

När det gäller fisk kan vi välja att äta fisken direkt i stället för att stoppa den i fjäderfä. Det spar säkert resurser och skulle möjligen rädda fiskbestånden i våra omgivande hav och tillika vara hälsobefrämjande.

**Gunnar Jacks**

professor, mark- och vattenteknik,  
Kungliga Tekniska Högskolan, Stockholm  
gunnjack@kth.se

### Referenser

1. Lindeberg S. Paleolitisk kost och evolutionsmedicin: nyckeln till västvärldens sjukdomar. Läkartidningen 2005;102:1976-8.
2. Torgersen JS. Den paleolitiska kosten bör tas med en nypa salt. Läkartidningen 2005;102:1980-1.
3. Renault D, Wallender WW. Nutritional water productivity and diets. Agricultural Water Management 2000;45(3):275-96.
4. Falkenmark M. Preparing for the future: water for a growing population. Aqua 1998;47(4):161-6.

### Replik:

## Paleolitisk kost är ett realistiskt alternativ

**I** Vi uppskattar Gunnar Jacks' vidgning av diskussionen till att omfatta frågan om hur maten ska räcka till jordens växande befolkning. När det gäller vattenförbrukningen är vår bedömning, baserad på samma referens som Jacks' [1], att paleolitisk kost faktiskt kan kräva mindre mängd vatten än dagens genomsnittliga västerländska kost, förutsatt att köttintaget inte överskrider ca 3 hg per person och dag.

I nedanstående tabell har vi utgått från 230 g kött, varav 130 g från gris, kyckling och ägg. Resultatet, en förbrukning på knappt 3 m<sup>3</sup> vatten/dag, är väsentligt mindre än de 4 m<sup>3</sup> som anges som normalt för Sverige.

Det kan tyckas förvånande att siffran är något lägre än den som beräknats för vegetarisk kost [1], men anledningen är att paleolitiska vegetabilier (grönsaker, frukt, rotfrukter) har relativt låg vattenförbrukning och att näringsstätheten hos

den paleolitiska kosten leder till ett lägre kaloriintag.

### Skilj på blått och grönt vatten!

Det är i sammanhanget viktigt att skilja på blått vatten (år, sjöar, konstbevattning) och grönt vatten (markfuktighet, avdunstning, regn). Grönt vatten finns i mycket större mängd, och det anses att diskussionen har fokuserats för mycket på konstbevattning och för litet på att bevata mark och växtlighet i tropikerna [2]. Det fattiga Afrikas jordbruk är mer beroende av grönt vatten än av blått, och effektiviseringspotentialen globalt anses vara störst för grönt vatten.

Om inälvor konsumeras regelbundet, och naturbeteskött från frigående djur ersätter kött från djur uppfödda på kraftfoder, kan vattenförbrukningen minska. Arbetsinsatsen blir inte nödvändigtvis större för produktion av naturbeteskött.

Vid KC-ranch i Skåne, där produktio-

nen är 177 ton kött och arbetsinsatsen är 11 000 arbetstimmar, är tidsåtgången mindre än 4 minuter per kg producerat kött (Kumm K-I, Sveriges lantbruksuniversitet, Uppsala, opublicerade data).

Samtidigt är den energi som krävs för produktionen mindre än 10 MJ/kg kött, att jämföra med 37 MJ/kg för kött från konventionell svensk uppfödning [3]. Om 4 minuter per kg kött måste medföra dyrare livsmedel beror naturligtvis på jordbrukspolitik, bidragssystem och handelns påslag.

Vad gäller energiförbrukning globalt tycks paleolitisk kost förbruka mindre energimängd vid produktionen av livsmedlen, medan tillsatsenergin blir högre än för svensk normalcost [4]. Om tillsatsenergin produceras med biobränslen bör miljöbelastningen därför bli likartad.

**Staffan Lindeberg**

docent  
staffan.lindeberg@med.lu.se

**Stig Norder**

ingenjör, forskarstuderande; båda vid  
institutionen för kliniska vetenskaper, Lund

**Tabell 1.** Beräknad vattenförbrukning vid paleolitisk kost, modifierat efter Renault [1].

	Konsumtion	Vattenförbrukning	
	g/dag	m <sup>3</sup> /kg	m <sup>3</sup> /dag
Grönsaker	2 278	0,15	0,34
Frukt	860	0,45	0,39
Kyckling, fläsk	130	4,30	0,56
Nötkött	100	13,50	1,35
Nötter	30	3,65	0,11
Fetter	13	14,50	0,19
Sädesprodukter	0	1,05	0,00
Mjök	0	0,80	0,00
<b>Totalt</b>		<b>2,94</b>	

### Referenser

1. Renault D, Wallender WW. Nutritional water productivity and diets. Agricultural Water Management 2000;45:275-96.
2. Falkenmark M, Rockström J, Savenije H H G. Feeding eight billion people – time to get out of past misconceptions. Stockholm Water Front 2001;1:7-16.
3. Cederberg C, Nilsson B. Livscykelanalys (LCA) av ekologisk nötköttsproduktion i ranchdrift. Göteborg: SIK; 2004. SIK-rapport Nr 718.
4. Norder S. Livsmedelsproduktion och resursåtgång. Medikament 2004;(2):82-7.