

## Det er (øko)logisk, at det ER sundere

Fra tid til anden popper der undersøgelser op om, hvorvidt økologiske fødevarer er sundere end de konventionelle eller ej. Alt efter hvad der måles på, offentliggøres forskellige resultater.

Det er altid tvivlsomt at udråbe en fødevarer til at være sundere end en anden, især hvis man blot vurderer ud fra enkeltdele: fx vitaminer eller antioxidanter. Men pressen elsker at kunne udbasunere "det er sundere" eller "det er ikke sundere". En helhedsorienteret vurdering af sundhedseffekten, hvor alle parametre medtages, vil til gengæld være meget kompleks om end fuldstændig umulig.

Jeg vælger en helt anden ikke-videnskabelig logisk tilgang:

Man kan spørge sig selv, hvad der er sundest: at spise giftrester eller lade være med at spise giftrester? Der blev fundet giftrester i 53% af alle prøver af konventionelt dyrket frugt og grønt i seneste pesticidrapport fra Fødevarestyrelsen. Årets topscorer var en chiliprøve fra Thailand, som viste sig at indeholde intet mindre end 10 forskellige pesticider, tæt fulgt af en prøve med italienske vindruer, der indeholdt 9 forskellige. I de danske frugter fandt man "kun" gift i de 39%. Det blev i øvrigt rost i pressen, fordi der var giftrester i 75% af de udenlandske. Men smag lige på den: Giftrester i næsten 4 ud af 10 danske frugter man sætter tænderne i!

Man kan måle på vitaminer og små antioxidanter alt det man vil: Gift er gift, – også i små mængder.

Økologi er gavnlig for naturen, og derfor, i min terminologi, også gavnlig for vores sundhed og helbred. Vi hænger uløseligt sammen med naturen, vi er afhængige af den. Et godt eksempel er vores grundvand, som nu er truet af pesticider. Hvert år bliver der lukket mere end 100 borer af denne grund. Vi ved at økologisk dyrkning ikke forurener grundvandet med sprøjtegifte. Beregninger viser at for hver liter økologisk mælk der købes i stedet for den konventionelle, skånes 200 liter grundvand for at blive blandet op med pesticider, for hvert 1 kg økologisk havregryn er det 680 liter der skånes, for hver bakke med 6 øko-æg er det 450 liter.

Og så er der alt det industrien kan finde på at forarbejde råvarerne med: Der er 370 forskellige E-numre tilladt i Danmark, blandt andet kunstige sødemidler, smagsforstærkere, madparfume og farvestoffer. Både smagsforstærkere og det kunstige sødemiddel Aspartam® kan påvirke nervesystemet negativt, ligesom det er dokumenteret, at en række tilladte farvestoffer kan forårsage hyperaktivitet hos børn. Ingen af disse er tilladt i økologiske fødevarer. Der ER 49 tilsætningsstoffer

tilladt i den økologisk produktion, ellers ville man ikke kunne lave økologisk vingummi eller småkager med bagepulver.

Nu er vingummi og småkager jo ikke på nogen måde sund spise. Men skal man partout vurdere, hvilken vingummi, der er sundest, så må det da være den, der er farvet med rødbede eller brændenælde fremfor de hyperaktive farver.

Jeg vil sluttelig afsløre, at jeg selv til en hver tid er mere tryk ved at spise – og jeg ville vælge – en økologisk vingummi fremfor et sprøjtet æble, hvis jeg skulle. Jeg vil ikke påstå, at vingummien er sundere, men den er hvert tilfælde giftfri.