

# Matvanor bakom miljögifter i blodet

Matvanorna påverkar hur mycket miljögifter vi får i oss. Både proteinrik, kolhydratfattig kost och Medelhavskost kan ge högre halter av flera miljögifter i blodet.

Det framgår av en i vissa avseenden unik studie, som publiceras på nätet i facktidskriften Environmental International.

– Att äta enligt Världshälsorganisationens och Livsmedelsverkets rekommendationer verkar ge minst belastning av miljögifter på kroppen. Men det går inte att helt undvika att få i sig miljögifter från maten, säger nutritionisten Erika Ax, doktorand vid Institutionen för folkhälso-och vårdvetenskap vid Uppsala universitet.

Det mesta av debatten om och larmen kring gifter i maten brukar handla om enskilda livsmedel, som till exempel kvicksilver i Östersjöfisk, bly i viltkött och PCB:er i fläsk, nötkött och fisk.

– Men alla äter vi ju många olika livsmedel som tillsammans påverkar den totala mängden miljögifter vi får i oss från maten. Det är denna helhetsbild som vi för första gången försökt få fram genom att studera en rad olika miljögifter samtidigt, och olika kostmönster i stället för enskilda livsmedel, säger Erika Ax.

**Studien omfattar 844** kvinnor och män i Uppsala som vid 70 års ålder deltog i en stor hälsokontroll där de bland annat lämnade blodprover för analys av ett stort antal långlivade miljögifter och giftiga metaller.

Under en vecka registrerade deltagarna också allt vad de åt och drack. Utifrån dessa uppgifter har forskarna räknat ut vilka som åt mest respektive minst likt tre olika kostbudskap: Livsmedelsverkets rekommendationer, Medelhavskost eller en kolhydratfattig, men proteinrik så kallad LCHP-diet.

– Att vi valde att studera en kosthållning med lite kolhydrater och mycket proteiner i stället för en mer LCHF-liknande fettrik diet beror på att den proteinrika varianten av lågkolhydratkost i ett par tidigare studier kopplats till ökad risk för förtida död, säger Erika Ax.

**Forskarna fann flera** samband mellan deltagarnas mat- och dryckesvanor och halterna av miljögifter i blodet. Ju mer LCHP-lik dieten var, desto högre var halterna av ett par olika PCB:er, tre långlivade bekämpningsmedel, kvicksilver och bly. Men också den Medelhavsliknande dieten var förknippad med högre halter av flera PCB:er, ett av de långlivade bekämpningsmedlen och kvicksilver.

Sambanden kvarstod även efter att forskarna tagit hänsyn till andra faktorer som kan påverka halter av miljögifter i blodet, till exempel om deltagarna rökte eller var feta.

– Det var lite överraskande att Medelhavskosten hade samband med högre halter av flera miljögifter eftersom den i flera tidigare studier kopplats till bättre hälsa och sänkt risk för förtida död, säger Erika Ax.

**Innebär detta att miljögifter i maten trots allt inte spelar särskilt stor roll för hälsan?**

– Snarare är det kanske så att hälsofördelarna med Medelhavskosten överväger eventuella negativa konsekvenser av exponeringen för miljögifter. Men hälsokonsekvenserna av de miljögifter som vi

exponeras för via maten behöver studeras närmare. Jag tycker inte att det finns skäl att ändra sina kostvanor enbart utifrån vår studie, säger Erika Ax.

## Fakta

### Fakta Så ser kosterna ut

Medelhavskosten innehåller mer av fleromättat fett, fisk, frukt och grönsaker, måttligt med alkohol, men bara lite kött och mejeri-produkter. Medelhavskosten har i flera studier kopplats till sänkt risk för hjärt-kärlsjuklighet och cancer, mindre fetma och lägre dödlighet.

Livsmedelsverkets rekommendationer framhåller vikten av att äta mycket frukt och grönt, fisk och fibrer i kosten, och att hålla ner intaget av mättat fett och tillsatt socker.

### Läsarnas kommentarer



#### Gunnar Lindgren

En viktig orsak till miljögifter i kött, ägg och mjölk är spridningen av avloppsslam i livsmedelsproduktionen. Världshälsoorganisationen WHO har klargjort att miljögifter avdunstar från slam och faller ned på ALLA odlingar. Det svenska jordbruket har felaktigt utgått från att miljögifter inte hamnar i livsmedlen om slam inte sprids på mjölkgårdar, på odling av spannmål till barnvälling osv. Men med denna nya kunskap måste det svenska jordbruket omedelbart avbryta tillförsel av exempelvis PCB med slam.

Gravida och ammande kvinnor bör föra fram detta krav till LRF, Arla och Lantmännen.

Analysen hos Livsmedelsverket visar att kött, mjölk, ägg och mjöl innehåller en rad allvarliga miljögifter.