

# Frisk med fisk utan risk?

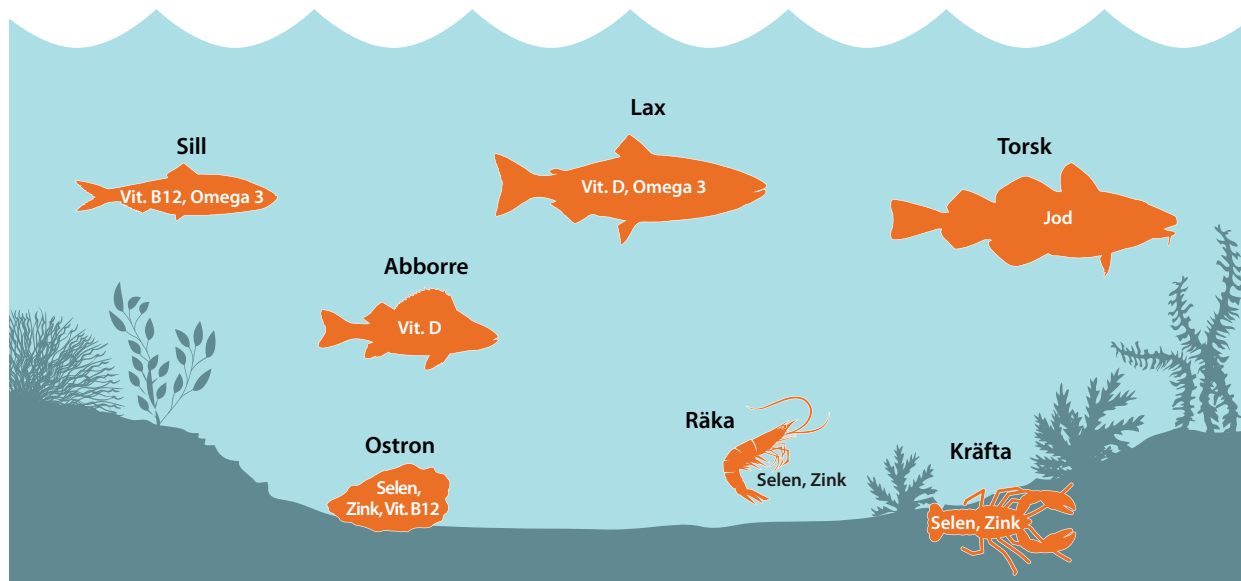
## Att gasa och bromsa svensk sjömatkonsumtion

Sjömat ses ofta som lovande för framtiden och vi rekommenderas att äta mer i Sverige. Det finns dock många produkter att välja mellan och aspekter som behöver tas hänsyn till. Att enkelt förmedla vad som är hållbart och hälsosamt är därför komplext. Detta brief sammanfattar hur det ser ut idag vad gäller två aspekter av svensk konsumtion av sjömat: näringsinnehåll och klimatpåverkan. Dessa kan kombineras till att ge en första bild av vilka de bättre och sämre valen är. Utifrån detta föreslås hur man rent praktiskt kan gå tillväga för att nå en ökad konsumtion av hållbar sjömat utifrån ett myndighetsperspektiv. Slutsatsen är att det behövs insatser på flera plan.

### BAKGRUND

Dagens livsmedelssystem behöver förändras för att vi ska nå de globala hållbarhetsmålen. I dessa diskussioner, ofta med klimatfrågan i fokus, lyfts sjömat fram som hälsosamma och uthålliga alternativ. Sjömat består dock av tusentals arter och kan produceras på många olika sätt runt om i världen, både genom odling och fiske. Det är därför svårt att sätta sig in i vad valet av olika produkter innebär – inte bara ur ett klimatperspektiv utan även de bredare konsekvenserna som exempelvis resursanvändning, effekt på biologisk mångfald, social hållbarhet samt hur de olika alternativen påverkar den egna hälsan. Till stor del beror detta på hur och var produkten är producerad och vilken typ av produkt det är.





**Figur 1.** Sjömat består av en rad olika viktiga näringsämnen, med stor variation mellan olika produkter. Ett ostron är till exempel rikt på selen, zink, vitamin B12 medan lax är mer rik på vitamin D och omega 3.

Vilka produktionsmetoder som tillåts av olika myndigheter sätter de yttre ramarna vad gäller miljöpåverkan, arbetsförutsättningar och eventuella hälsorisker för sjömat som finns på den globala marknaden. Inom dessa ramar finns det möjlighet för påverkan av utbud och inköp för enskilda aktörer genom utveckling av standarder och konsumentguider, som Världsnaturfondens (WWFs) Fiskguide och miljöcertifieringar som KRAV och MSC. Syftet med detta är att premiera vissa produkter över andra.

För att kunna maximera samhällsnyttan och minimera miljöpåverkan, och därmed skapa en mer framträdande roll i framtida dieter för sjömat, så är det extra viktigt med medveten navigering mellan olika former av miljöproblematik och hälsoaspekter. Detta gäller både inom beslutsfattande för att skapa förutsättningar för tillgång och utbud (vilket denna policy brief handlar om) och vad gäller efterfrågan från konsument (behandlas i Seawin policy brief 4 om konsumentperspektiv).

## **SJÖMAT I SVERIGE IDAG**

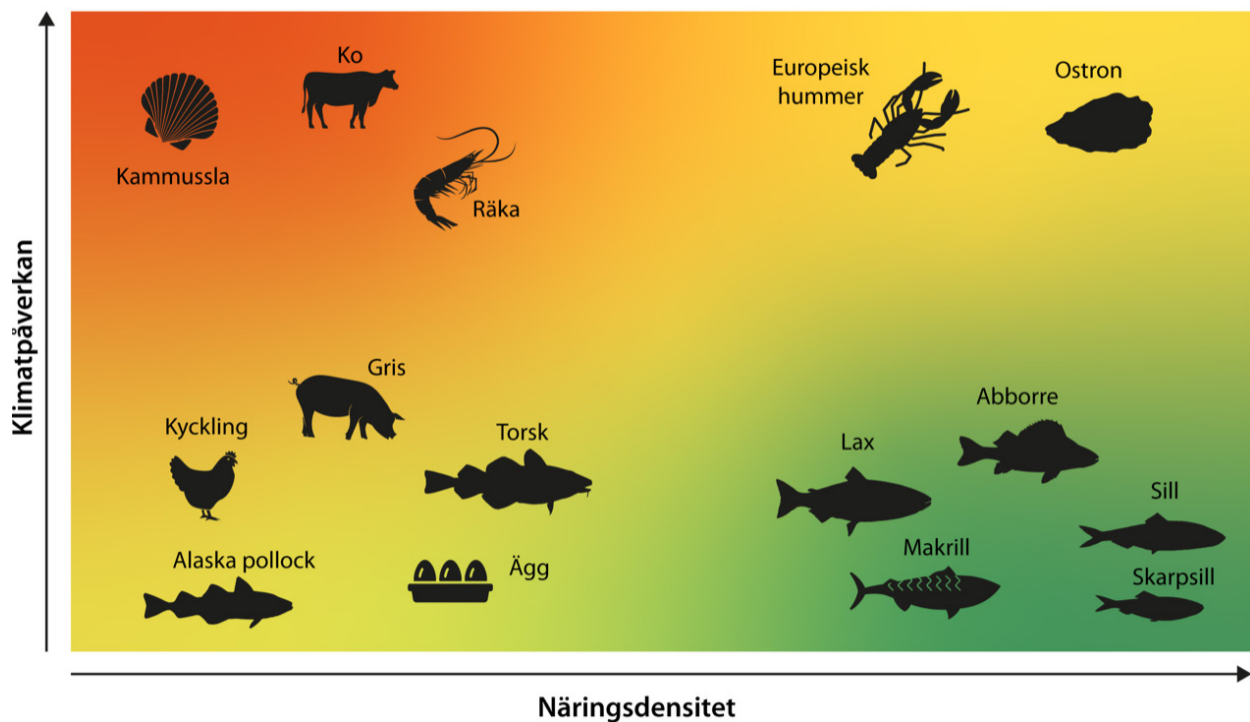
Produktion och konsumtion av sjömat i Sverige idag innebär både att gasa och bromsa. Vi äter idag sjömat motsvarande 1–2 gånger per vecka, vilket är under Livsmedelsverkets rekommendationer på 2–3 gånger

per vecka. Det innebär att vi rekommenderas att äta mer, samtidigt som dagens konsumtion ligger över det globala och europeiska genomsnittet.

I de svenska kostråden är det inte fokus på sjömat utifrån proteinbehov, utan det fördelaktiga näringsinnehållet i förhållande till andra livsmedelsgrupper (Figur 1). Det finns dock samtidigt potentiella hälsorisker. Ett exempel är att fisk från en del svenska kustområden och sjöar kan innehålla miljögifter och därmed har kostrestriktioner.

Det finns också miljömässiga utmaningar som bromsar tillgången på sjömat. Enbart en mindre del av dagens konsumtion kommer från Sverige. Svenskt fiske begränsas av sviktande tillgång på fisk. Eftersom globalt fiske inte har ökat sedan 1980-talet är det dessutom en hård internationell konkurrens om en begränsad resurs. Alternativet är en ökad andel odlad sjömat. För dessa produkter är hållbarhetsfrågor i stort relaterade till utmaningar kring foderbehov, men även nationell lagstiftning kring tillåten lokal miljöpåverkan från odlingar.

Sammantaget bidrar dessa frågor till att det finns osäkerheter kring hur en hållbar ökning av sjömat kan se ut ur ett svenskt perspektiv, samt vad som kännetecknar hållbara val.



**Figur 2.** Sammanvägd klimatpåverkan och näringsinnehåll för några exempel av sjömat och animaliska livsmedel som konsumeras i Sverige. Sill, skarpsill och makrill är exempel på arter som både har högt näringsinnehåll och låg klimatpåverkan medan räkor och kammusslor kan ha både hög klimatpåverkan och lägre näringsinnehåll. Sjömat ligger generellt bra till ur båda aspekterna i förhållande till animalieproduktion (baserad på Hallström med flera 2019). klimatpåverkan och näringsinnehåll för några exempel av sjömat som konsumeras i Sverige.

### **SJÖMAT UR ETT SAMMANVÄGT KLIMAT- OCH NÄRINGS-PERSPEKTIV**

Samtidigt som miljömedvetenheten ökar så känner få till att sjömat kan variera stort vad gäller näringsinnehåll. Till exempel är ostron mycket näringsrika och innehåller bland annat mer selen, zink och vitamin B12 än den populära torsken, som istället innehåller mer jod (Figur 1).

Om man kombinerar näringsmässigt innehåll med klimatpåverkan så kan man dessutom se att en del sjömat har både högt näringsinnehåll och låg klimatpåverkan, andra har lägre näringsinnehåll och förhållandevis hög klimatpåverkan (Figur 2). Sill och skarpsill är exempel på arter som både är näringsrika och har låg klimatpåverkan medan räkor har både lägre näringsinnehåll och hög klimatpåverkan. Rätt sjömat är mer klimatsmart och näringsrik än alla andra livsmedel.

Denna sammanvägda bild kan som ett första steg underlätta för styrning mot mer miljömässigt hållbara och näringsriktiga dieter och kan med fördel nyttjas av rådgivande instanser som Livsmedelsverket. Det är även viktigt att förutsättningar skapas för att bättre kunna tillgängliggöra mer av den sjömat som det bör ätas mer av. Variationen av klimatbelastning kan också vara stor mellan produktionsmetoder – faktorer som i stor utsträckning kan styras genom regelverk.

**Sjömat är generellt sett ett klimatsmart och näringsrikt livsmedel i förhållande till annan livsmedelsproduktion.**

## VAD BEHÖVER GÖRAS?

Reglering kring produktion av sjömat i Sverige saknar idag ett nutitionsperspektiv. För att möta samhällsutmaningarna och minska svenskt beroende av norsk odlad lax och torskfiskar från andra länders fiskevatten skulle följande åtgärder kunna bidra till att öka tillgången av svenska produkter som har låg klimatpåverkan och högt näringsinnehåll:

- 1. Prioritera humankonsumtion.** Det finns idag ingen prioritering inom förvaltningen av fisket som underlättar för att maximera volym för direkt humankonsumtion. Istället går merparten av de största volymerna av klimatsmart och näringsrik sill och skarpsill från svenskt fiske till olika sorters foder. Eftersom det kustnära fisket för humankonsumtion i Östersjön upplever sviktande tillgång på fisk bör kopplingen till storskaligt foderfiske utredas för att utesluta att foderfisket sker på bekostnad av fisket för humankonsumtion.
- 2. Minska hälsoriskerna.** Utmaningar med miljögifter i klimatsmart och näringsrik svensk sjömat kommer från gamla miljösynder och otillräckligt reglerade nya källor. I takt med att halter av en del ämnen minskar, som dioxin i strömming från Östersjön, uppkommer nya. Miljömålet giftfri miljö och miljö kvalitetsnormer för vatten behöver därför prioriteras hårt för att inte riskera framtida livsmedelsförsörjning. Nuvarande hälsorisker bör minimeras genom nya åtgärder som även kan minska konsumenternas osäkerhet.
- 3. Förvalta långsiktigt.** Tillgängliga fiskeresurser i svenska vatten idag är en bråkdel av historiska volymer, påverkat av brist på långsiktighet inom förvaltningen utifrån vetenskaplig rådgivning. Osäkerheterna kring effekterna av klimatförändringarna kräver även ökad säkerhetsmarginal kring fisketrycket framöver. Därför bör vetenskaplig rådgivning få större tyngd i besluten kring uttag ur hav och sjöar. Fisket måste även regleras utifrån existerande krav kring återskapandet av god havsmiljö. Utifrån ett klimatperspektiv kan skattefri diesel inom fisket försvåra nödvändig omställningen till fossilfri fiskeflotta och bör därmed avskaffas.

**4. Underlätta för hållbar produktion.** Ökad odling av sjömat uppmuntras i Sverige men är idag samtidigt begränsad på grund av föråldrad miljölagstiftning och olika lokala förutsättningar. Regelrevidering kan behövas där man till exempel skulle behöva ta bättre hänsyn till nya tekniker för odling och nya arter. Det finns även en hård konkurrenssituation mellan svensk sjömatproduktion, importerad sjömat och andra animaliska livsmedelsalternativ. De ekonomiska förutsättningarna för att producera sjömat på ett miljömässigt och socialt ansvarsfullt sätt idag kan därför behövas ses över.

**5. Det ska vara lätt att välja rätt.** Med tanke på den stora variationen av näringsinnehåll och miljöpåverkan bör man se över möjligheterna till kostråd som underlättar hållbara val av sjömat. Även om dataluckor finns så finns det redan idag samlad kunskap kring vad som kännetecknar mer hållbara val som kan användas som ett första steg – med syftet att förbättra kunskapsläget och produktionen över tid genom samarbete mellan forskning och industri. Man bör även minska osäkerheten hos konsument vad gäller potentiella hälsorisker.

Sammanlagt kan detta bidra till bättre grundförutsättningar för att kunna tillgängliggöra mer hållbar sjömat producerad i Sverige. Det skapar dock inte nödvändigtvis efterfrågan hos konsument då dessa val görs utifrån en rad faktorer utöver tillgång och pris, framförallt smak.

## SEAWIN REKOMMENDERAR

### Havs- och vattenmyndigheten/ Jordbruksverket:

- Utred kopplingar mellan foderfiske och humankonsumtionsfiske i Östersjön för att minimera konkurrens om begränsad resurs.
- Underlätta för direkt humankonsumtion av framförallt sill och skarpsill. Exempel kan vara produktutveckling men även reglering av fisket som kan eliminera behovet av kostrestriktioner.
- Verka för omställningen till en fossilfri fiskeflotta genom avveckling av skattebefriad diesel.
- Ta till krafttag för att uppnå havsmiljöförordningens målsättningar samtidigt som odling av sjömat kan öka i Sverige. Nuvarande sjömatkonsumtion innebär en export av miljöpåverkan. God tillgång på svensk sjömat från välmående ekosystem behöver därför säkerställas för en ansvarsfull, mer klimatsmart och hälsosam livsmedelsproduktion.

### Livsmedelsverket:

- Samla in data på miljögifts- och näringsinnehåll i sjömatprodukter på ökad detaljnivå.
- Utforma tydligare kostrekommendationer kring sjömat, miljö och hälsa baserat på expertunderlag och utökad provtagning – all sjömat är inte bra sjömat. Vissa produkter bör därmed lyftas fram mer än andra. Enskilda arter skulle till exempel kunna nämnas som "källa till..." eller "högt innehåll av..." och nyttjas inom värdekedjan genom märkning på produkten.

### INTRESSERAD AV ATT LÄSA MER?

**Hallström, E.**, med flera (2019) Combined climate and nutritional performance of seafoods. *Journal of Cleaner Production* 230: 402–411; **Hornborg, S.**, med flera (2019) Frisk med fisk utan risk? Betydelsen av svensk konsumtion av sjömat för hälsa och miljö. *RISE Rapport* 2019:38. ISSN 978-91-88907-65-3.

### FÖRFATTARE

Sara Hornborg, Kristina Bergman, Patrik Henriksson, Malin Jonell, Therese Lindahl, Max Troell, Friederike Ziegler



Detta policy brief är sammanställt av det Formas-finansierade projektet Seawin med stöd från Havs- och fiskerifonden. För mer information som relaterar till svensk produktion och konsumtion av sjömat se [Landsbygdsnätverkets hemsida](#).