

WORKSHOP: Klimavenlig ældremad

Dansk Gerontologisk Selskab 29. oktober 2021

KAN GOD MAD TIL ÆLDRE OGSÅ VÆRE KLIMAVENLIG?

Kostrådene skal ikke længere kun gøre vores krop sundere. De nye kostråd er klimavenlige og har også fokus på at gøre vores klode sundere. Ifølge de nye kostråd skal vi spise færre animalske proteiner og flere planteproteiner. Men hvordan sikrer vi, at maden til de ældre både er klimavenlig og samtidig har en tilstrækkelig proteinkvalitet, er genkendelig og er smagfuld?



Program



- Velkommen (Anette)
- Hvad er klimavenlig ældremad (Terkel)
- Planteproteiner i en klimavenlig kost til ældre (Sara)
- Ved vi hvad de ældre vil have? (Lise)
- Smag på sagerne – et bud på 3 klimavenlige og ældrevenlige romkugler (Anette)
- Opsamling på smagsprøver & diskussion af klimavenlig og ældrevenlig mad (Anette)



Hvad er ældremad?

Alt om kost

(Anbefalinger til raske ældre over 65 år)

Kosthåndbogen

Retningslinjer til den danske institutionskost

Mere protein 18E% (10-20 E%)

Mere fedt 50E% (45-60 E%)

Mindre kostfibre 15-20g (25-35 g)

Kost til småtspisende

Hensyn til målgruppens madkultur

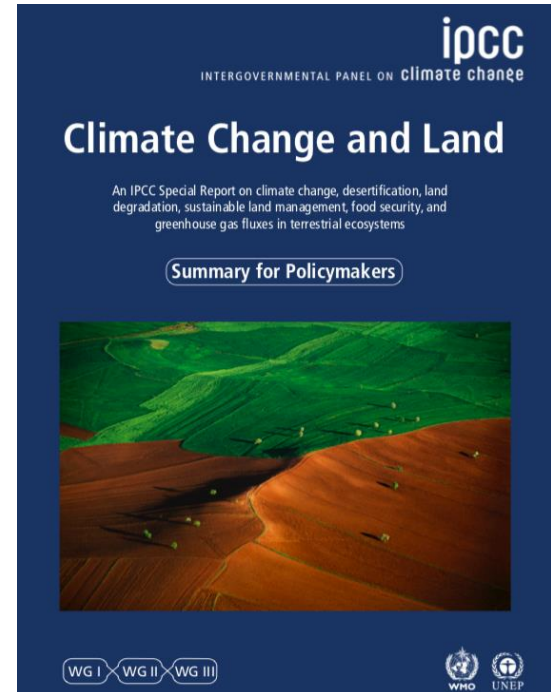
Konsistens

"Balanced diets featuring plant-based foods, such as coarse grains, legumes, fruits and vegetables, and animal-sourced food produced sustainably in low greenhouse gas emission systems, present major opportunities for adaptation to and limiting climate change,"



Hvad er klimavenlig mad?

IPCC (2019): Climate change and land



Spis flere grøntsager og frugter

Skær ned på kødet. Ca. 350 g kød om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret.

Begræns især okse- og lammekød.

Skrub op for bælgfrugter [...] Ca. 100 g om dagen (tilberedt mængde)

Hvad er klimavenlig mad?

EAT Lancet referencekost (2019)

De officielle kostråd – godt for sundhed og klima (2021)

Nye kostråd til daginstitutioner, skoler og kantiner på vej i 2022

Bæredygtighed integreres i NNR 2022

Klimavenlige kostråd/anbefalinger til ældre?



Hvad er klimavenlig mad?

Klimaloven: 70% CO₂-reduktion i 2030

Klimavenlig mad = lavt CO₂-aftryk

3 ton CO₂e → 1 ton CO₂e

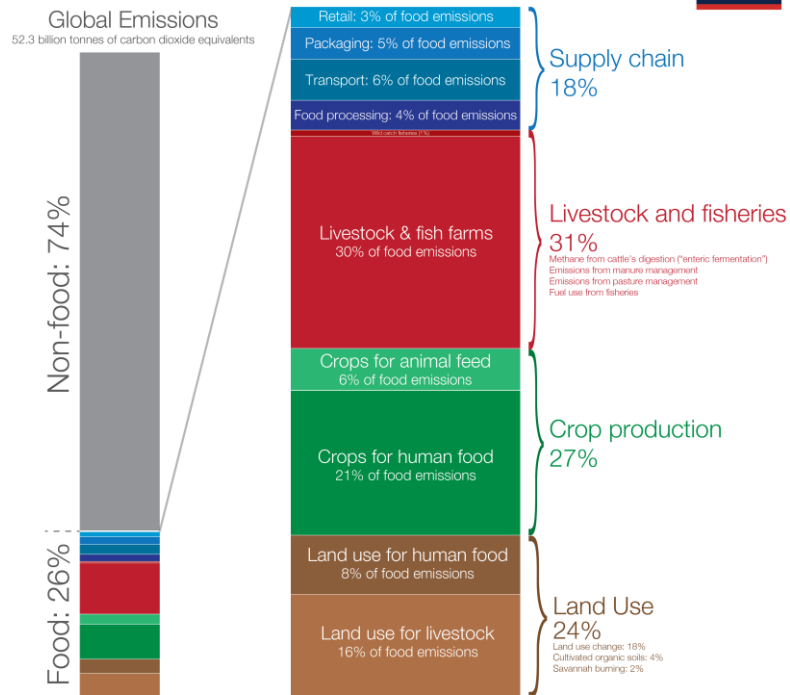
LCA-livscyklusvurdering som metode til opgørelse af CO₂ (arealanvendelse og 14 andre faktorer)

Produktion af kød udgør 14.5% af det globale klimaaftryk. Oksekød udgør 9,5%

Oksekød CO₂ aftryk: 50,2 kg CO₂e/kg kød (300 kg CO₂e pr. kg protein)

Hestebønner: 2,73 CO₂e/kg bønner (1,05 kg CO₂e pr. kg Protein)

Global greenhouse gas emissions from food production



Data source: Joseph Poore & Thomas Nemecek (2018), Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Published in Science. OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

"Aarhus og Københavns kommuner vil reducere klimaaftrykket fra mad i de kommunale vuggestuer, skoler

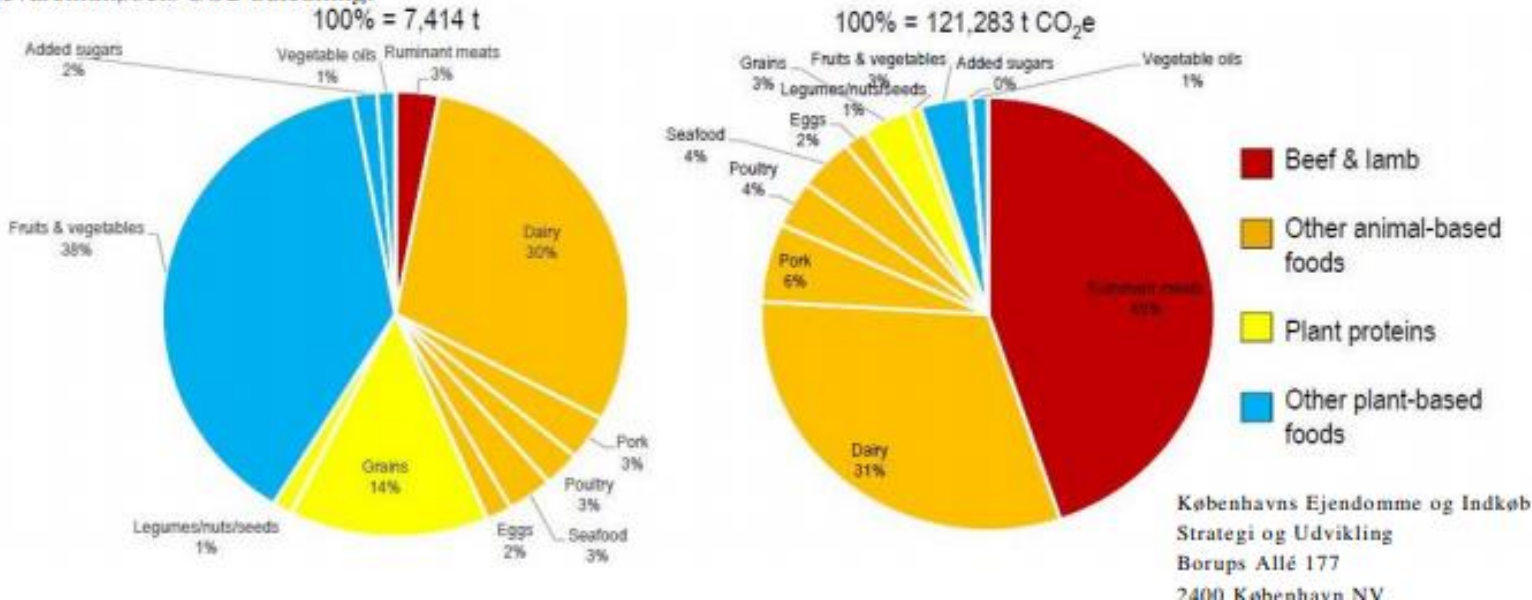
so
pr
"R
25
ud
de
er
"V
ku
er
hv
på
Vi

vores råvareindkøb med 50 procent fra 2019 til 2023

Eksempler på indsatser

Cirkel Diagram 1 og 2: Den totale CO2-udledning fra Københavns Kommunes fødevarerindkøb i 2018.

Første cirkeldiagram viser fødevarerindkøb i ton. Det andet cirkeldiagram viser fødevarerindkøbets CO2-udledning.



Eksempler på forskning og udviklingsprojekter

Environmental impact of meal service catering for dependent senior citizens in Danish municipalities.

How to obtain forty percent less environmental impact by healthy, protein-optimized snacks for older adults



Eldoradoprojektet 1
Klimaberegning af måltider til ældre i eget hjem

Eldorado 2
Klimatilpassede mellemmåltider til ældre

Rådet for sund mad kampagnen:
Sund og klimavenlig mad i professionelle køkkener

Eksempler fra praksis

”På Nordsjællands Hospital fokuserer vi på, hvordan de vegetabiliske fødevarer kan spille en større rolle på tallerkenen. Vi har altid et vegetabilisk valg på menuen og som et nyt tiltag, vil der hver onsdag til frokost, blive serveret et plantebaseret måltid til alle.[...] Vi serverer også vores plantemenuer til småspisende”

Bakkekort fra køkkenet på Nordsjællands hospital



Grønne retter i store gryder - opskrifter til bl.a. hospitaler

Kursuskatalog fra Meyers Madhus til medarbejdere fra ældreområdet i Københavns kommune:

”klassisk dansk mad i klimavenlige klæder”,
”grønt pålæg”

Indsatser fra Nordsjællandshospital og i Region Hovedstaden

Referencer

1. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost>
2. <https://xn--kosthndbogen-xcb.dk/>
3. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>
4. <https://www.maaltider.kk.dk/til-medarbejdere/for-dig-der-arbejder-med-aeldre/kurser-og-inspirationsoplæg>
5. <https://metodikogsmag.dk/groenne-retter-i-store-gryder/>
6. https://food.ku.dk/english/research_at_food/research-projects/2015/eldorado_uk/
7. Saxe, H., Jensen, J.D., Laugesen, S.M.B., Bredie, W.L.P. (2019). Environmental impact of meal service catering for dependent senior citizens in Danish municipalities. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 24(4), 654-666. doi: 10.1007/s11367-018-1487-z. Open access.
8. Saxe, H., Okkels, L.S., Jensen, J.D. (2017). How to obtain forty percent less environmental impact by healthy, protein-optimized snacks for older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1514. doi: 10.3390/ijerph14121514.
9. <https://raadetforsundmad.dk/viden/projekt/sund-og-klimavenlig-mad-i-professionelle-koekkener/>
10. <https://www.aarhus.dk/nyt/borgmesterens-afdeling/2020/maj/nyt-partnerskab-mere-klimavenlig-mad-i-kommunale-gryder/>
11. <https://edagsorden.regionh.dk/cms/HTMLPublication-6159/enclosures/2.pdf>
12. <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>
13. <https://denstoreklimadatabase.dk/>
14. Mindful FOOD Solutions - LCA-calculation tool 2.0
15. Nordsjællands Hospital – Bakkekort 2020
16. <https://www.bispebjerghospital.dk/praktisk-information/Dit-ophold/PublishingImages/Sider/mad/B%C3%A6redygtig%20mad%20og%20m%C3%A5ltidsstrategi.pdf>
17. <https://www.kk.dk/sites/default/files/edoc/Attachments/23807452-33439839-3.pdf>
18. <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2020/965>
19. <https://concito.dk/udgivelser/klimavenlig-kost>
20. IPCC (2019): Climate change and land

Spørgsmål?