

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Promper vegetarianere mer enn andre?

anders · Thursday, September 1st, 2016

Forskning.no har skrevet om kuer, vegetarianere og metanutslipp:

Metan er en svært kraftig klimagass og en viktig brikke i klimaregnskapet. Men hvordan påvirker kostholdet egentlig metanutslippet hos oss mennesker?

Kan man tenke seg at vegetarianere fiser mer og dermed produserer mer metan enn andre, dersom de spiser proteinrike grønnsaker som erter og bønner istedenfor kjøtt?

Dette spørsmålet ble nylig reist i et leserinnlegg i Klassekampen. Som forskere synes vi det er både morsomt og interessant når klima- og livsstilspørsmål heves til en alvorlig prompediskusjon.

Vi har ikke forsket på mennesker som fiser, men vi kan jo ett og annet om griser. Grisen har en fordøyelse svært lik menneskets fordøyelse. I tillegg har den en diett der proteinbehovet i stor grad dekkes av bønner.

Metanutslipp på nivå med kua

Ei avlspurke på 200 kilo slipper ut cirka 1,5 kilo metan per år. Et menneske produserer omtrent tiendeparten, rundt 150 gram per år. En ku som slipper ut omtrent 145 kilo metan per år.

Om man regner om kuas metanutslipp til antall gram per kilo kjøtt, så kommer man til et sted mellom 400 og 800 gram per kilo slaktevekt, avhengig av om det er ei ku som også produserer melk eller ei såkalt ammeku som kun produserer kjøtt.

Slaktevekt er selvsagt mye høyere enn antall kilo rent kjøtt, så en kilo biff vil ligge på nesten det dobbelte, rundt regnet én kilo metan per kilo biff. Du skal med andre ord ikke spise mer enn én biff i løpet av et år før kjøttforbruket ditt har ført til et like stort metanutslipp som det du slipper ut som promp i løpet av et helt år.

Dette gjelder uavhengig av om du er vegetarianer eller ikke.

Ertesuppe

Problemstillingen i leserinnlegget dreide seg om den noe prosaiske observasjonen at man fiser mer når man spiser ertesuppe, og spørsmålet var om vegetarianere generelt

fiser mer når de spiser belgvekster for å dekke sitt proteinbehov.

At mange opplever at de fiser mer når de spiser erter og bønner er nok riktig. Særlig tørkede erter og bønner har denne effekten. Brekkbønner, linser, frosne og hermetiske erter og ferdigkokte bønner synes vi selv aldri vi har promptet av, men derimot av løk, lakris, sjokolade og annet snop!

Selv om man femdobler fisinga så vil imidlertid en vanlig kjøttspisende nordmann forårsake et metanutslipp som er minst tretti ganger høyere enn en vegetarianer som lever på prompediett.

Som en fjert i motvind

Alle mennesker fiser, men volumet varierer fra 0,4 til 1,4 liter per dag. Tarmgass er dels svelget luft (cirka 25 prosent) og dels gasser som dannes av mikroorganismer ved gjæring i tarmen. Mesteparten av dette siste er metan.

Gjæring skjer når tarmen ikke kan bryte ned bestanddeler i maten man spiser, gjerne noen spesielle såkalte oligosakkarider som det kan finnes mye av i bønner, men også for eksempel laktose hos laktoseintolerante personer.

Jo lengre og hardere man koker bønner og erter, jo mindre ufordøyelige oligosakkarider vil de inneholde. Hermetiske og ferdigkokte bønner gir derfor ofte mindre produksjon av gass. Metan veier 0,62 gram per liter, så vi vil i snitt fise ut 0,3-0,4 gram metan per dag. Til sammenlikning raper en norsk ku rundt 300 gram metan per dag.

Ellers kan vi nevne at bare én prosent av gassene i fisene lukter noe. Dette er svovelholdige gasser, for eksempel hydrogensulfid. Yoghurt inneholder bakterier som motvirker fermentering i tarmen, så en yoghurtdessert etter en ertesuppe kan kanskje redde kvelden.

Den vil imidlertid kun være som en fjert i motvind for å redde klimaet.

[Les den på forskning.no](#)

This entry was posted on Thursday, September 1st, 2016 at 12:07 pm and is filed under [Hard mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.