

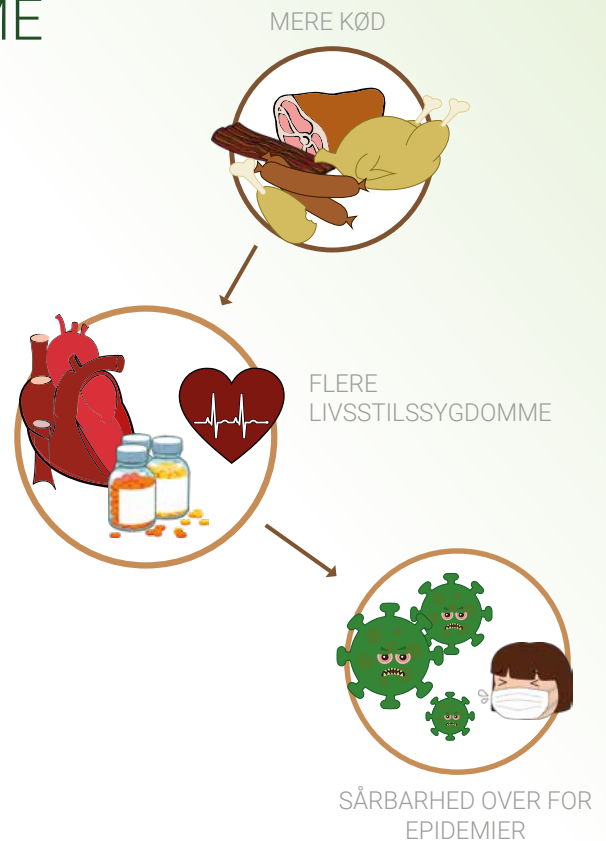
KOSTRELATEREDE SYGDOMME SVÆKKER IMMUNSYSTEMET

Forskellige epidemier rammer forskellige grupper i samfundet forskelligt. Nogle gange rammer de fortrinsvis unge og tilsyneladende raske. Det var eksempelvis tilfældet med den spanske syge i 1918 og med svineinfluenzaen i 2009.

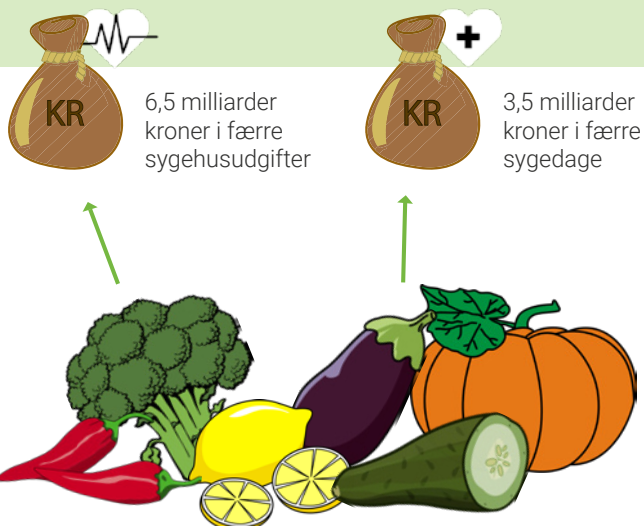
Andre gange rammer epidemierne primært dem, som har eksisterende sygdomme, hvilket er tilfældet med COVID-19. Tal fra både Kina²⁷, Italien²⁸, USA²⁹ og Danmark³⁰ viser, at langt de fleste af dem, som er indlagt eller døde med COVID-19, havde en sygdom i forvejen. På tværs af landene går diabetes, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, kræft og lungesygdomme igen som risikofaktorer.

Disse er som bekendt livsstilsrelaterede sygdomme, og et højt indtag af animalske fødevarer er en af de centrale faktorer forbundet med en øget risiko for de fleste af disse sygdomme.

Omvendt siger både Fødevestyrelsen og en række andre landes sundhedsmyndigheder, at grønnere kost med kun lidt eller intet kød reducerer risikoen for forhøjet



ÅRLIG SAMFUNDSGEVINST FOR DANMARK VED AT SPISE GRØNNERE³⁴



blodtryk, hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft³¹. Det skyldes blandt andet, at et højt indtag af frugt, grønt og sunde fedtstoffer modvirker inflammation³², ligesom et højt indtag af frugt, grønt og fuldkorn har en gavnlig effekt på bakterierne i tarmen³³.

Dertil kommer de sundhedsøkonomiske fordele ved at spise grønnere. Ifølge de norske sundhedsmyndigheder er værdien af at følge de officielle kostråds anbefalinger, om mere grønt og mindre kød, alene i Norge cirka 12 milliarder norske kroner om året³⁴. Ifølge forskere fra Oxford University vil den samlede sundhedsøkonomiske værdi af at skifte til en plantebaseret kost globalt set være op mod 7.500 milliarder kroner om året³⁵.

Disse tal er vel at mærke baseret på de normale samfundsøkonomiske omkostninger og inkluderer ikke omkostningerne ved den aktuelle pandemi.

Der er således enorme sundhedsmæssige og samfundsmæssige gevinster ved at reducere kødforbrug og øge indtaget af frugt og grønt.

27 Zhou et al. 2020. <https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/pdfs/S014067362305663.pdf>
28 Bloomberg News 2020. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-18/99-of-those-who-died-from-virus-had-other-illness-italy-says>
29 TV2 1. april 2020. <https://nyheder.tv2.dk/udland/2020-04-01-hvem-bliver-mest-syg-af-coronavirus-nye-tal-viser-de-stoerste-risikogrupper>
30 Statens Serum Institut 2020. <https://www.ssi.dk/-/media/ssi-files/covid-19-overvaagningsrapport-03042020-2.pdf?la=da>
31 Fødevestyrelsen 2020. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/saerlige-grupper/vegetarer-og-veganere/>
32 Harvard 2020. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>
33 Singh et al. 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025/>
34 Helsedirektoratet 2016. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad/>
35 Springmann et al. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27001851>