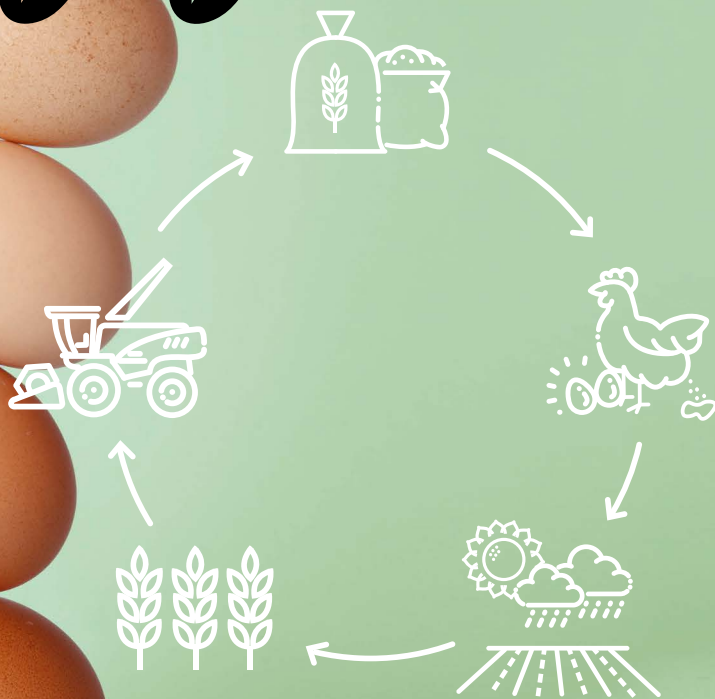


DET SVENSKA

ägget

OCH KLIMATET



DET SVENSKA ÄGGET – ETT KLIMATSMART VAL

Efter att ha låtit forskningsinstitutet RISE göra en genomlysning av det svenska ägget ur ett miljöperspektiv, en så kallad Livscykelanalys, kan vi konstatera att svenska ägg har den lägsta klimatpåverkan av alla animaliska livsmedel som ingick i studien (nötkött, griskött, kyckling, fisk, ost och ägg). När man ställer klimatpåverkan i relation till den näring man får i sig är det svenska ägget i en klass för sig.

Livscykelanalysen är den metod som används för att ta reda på vilken miljö-påverkan en produkt har under hela dess livslängd. Metoden har begränsningar, framförallt för oss i lantbrukssektorn, eftersom vår miljöpåverkan också kan vara positiv, till skillnad från de flesta andra branscher. En livscykelanalys tar exempelvis inte hänsyn till den koldioxid som lantbrukets grödor fångar upp och binder. Det gäller även för FN:s klimatpanel IPCC. Här behövs mer forskning och förhoppningsvis kommer man fram till en modell där vi i lantbrukssektorn får tillgodoräkna oss de positiva klimateffekter som vi bidrar med.

Oavsett dessa begränsningar kan vi glädja oss åt resultatet i studien som visar att det svenska ägget ligger i topp och är både klimatsmart och närings-tätt. Dessutom har vi lyckats sänka äggets klimatavtryck sedan den förra studien som gjordes för drygt tio år sedan. Sänkningen beror bland annat på att foder-effektiviteten har förbättrats, vilket delvis beror på att fodret har ett högre näringsvärde. Det gör att det går åt mindre foder för att producera samma mängd ägg. Andra orsaker är att hönan producerar ägg under längre tid samt att andelen sojafoder har minskat och bytts ut till svenskt proteinfoder.

På följande sidor har vi sammanfattat den livscykelanalys som genomfördes av RISE mellan november 2019 och augusti 2020.

Vi är stolta över vår svenska äggproduktion, som präglas av hållbarhet och omtanke om vårt klimat. Det är en glädje att kunna erbjuda konsumenterna ett klimatsmart och näringstätt livsmedel – ägg.

Trevlig läsning!

Marie Lönneskog Hogstadius

verksamhetsledare branschorganisationen Svenska Ägg

ÄGGETS KLIMATAVTRYCK

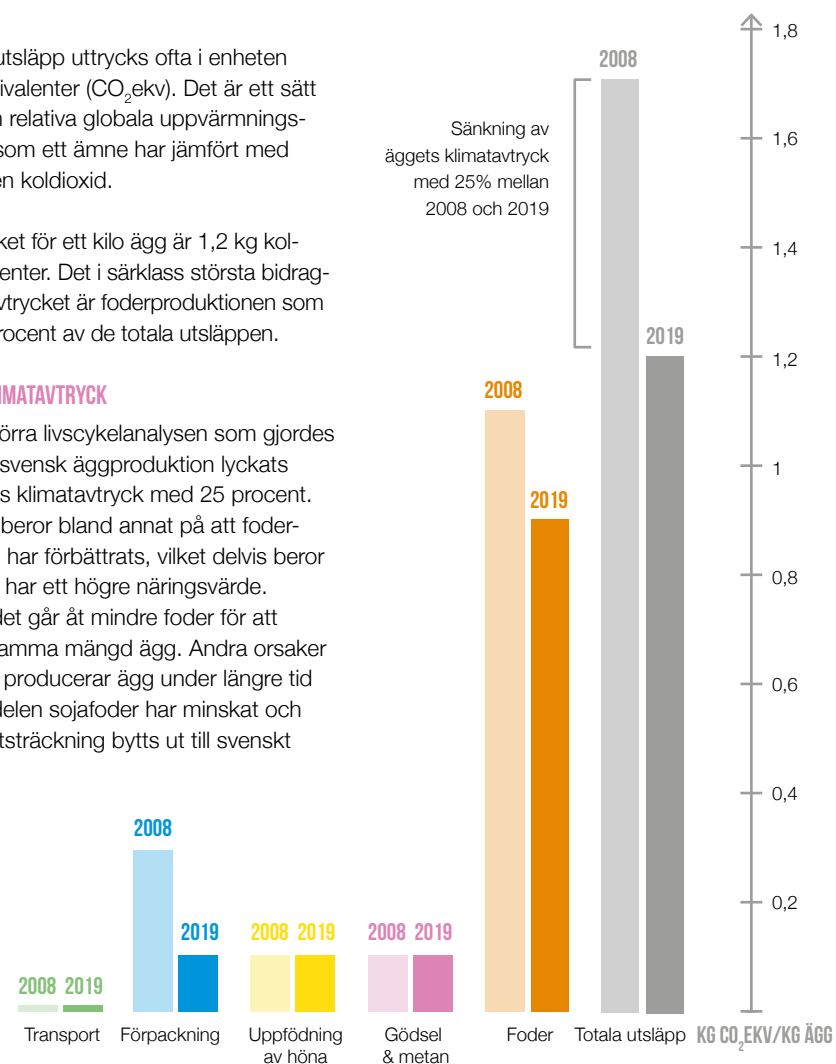
All mat som produceras påverkar vår miljö och vårt klimat. Men mat är något vi inte klarar oss utan och våra svenska äggproducenter anstränger sig hårt för att driva en hållbar produktion. Ett arbete som har givit resultat då vi lyckats sänka äggets klimatavtryck väsentligt genom åren.

Växthusgasutsläpp uttrycks ofta i enheten koldioxidekvivalenter (CO₂ekv). Det är ett sätt att ange den relativa globala uppvärmningspotentialen som ett ämne har jämfört med växthusgasen koldioxid.

Klimatavtrycket för ett kilo ägg är 1,2 kg koldioxidekvivalenter. Det i särklass största bidraget till klimatavtrycket är foderproduktionen som står för 75 procent av de totala utsläppen.

25% LÄGRE KLIMATAVTRYCK

Sedan den förra livscykelanalysen som gjordes år 2008 har svensk äggproduktion lyckats sänka äggets klimatavtryck med 25 procent. Sänkningen beror bland annat på att foder-effektiviteten har förbättrats, vilket delvis beror på att fodret har ett högre näringsvärde. Det gör att det går åt mindre foder för att producera samma mängd ägg. Andra orsaker är att hönan producerar ägg under längre tid samt att andelen sojafoder har minskat och i allt högre utsträckning bytts ut till svenskt proteinfoder.



FODER

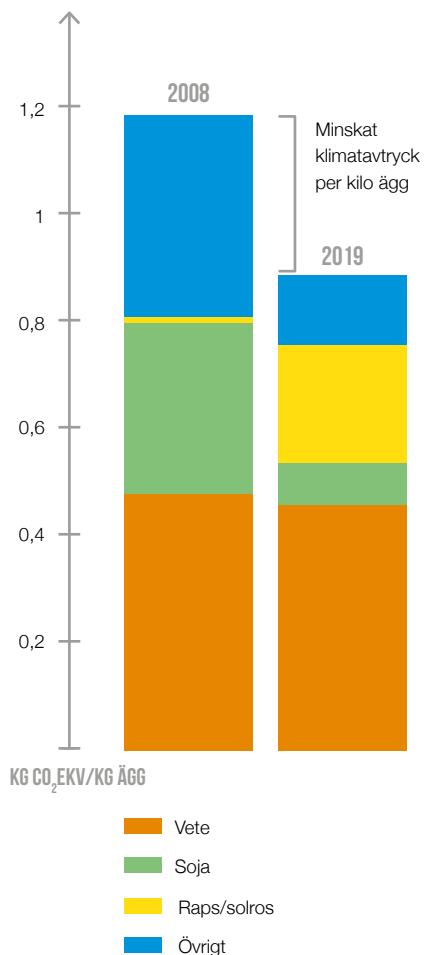
Även om hönsens foder står för den största andelen av äggets klimatavtryck så har klimatpåverkan från fodret minskat de senaste tio åren. Det beror på högre fodereffektivitet och minskad sojaanvändning.

Andelen soja i fodret har minskat med ca 10 procent och har till stor del ersatts med foder som raps- och solroskaka – som produceras på närmare håll än soja. Vete står för den största andelen av fodrets klimatavtryck och därefter raps- och solroskaka.

Hönsens foderåtgång är ungefär densamma som för tio år sedan. Däremot har avkastningen per höna ökat, vilket innebär att hönorna idag producerar fler ägg under en längre tid. Det beror bland annat på att fodret har ett högre näringsvärde. En ökad avkastning, med samma fodermängd, ger högre fodereffektivitet och bidrar därmed till att klimatavtrycket per kilo ägg har minskat.

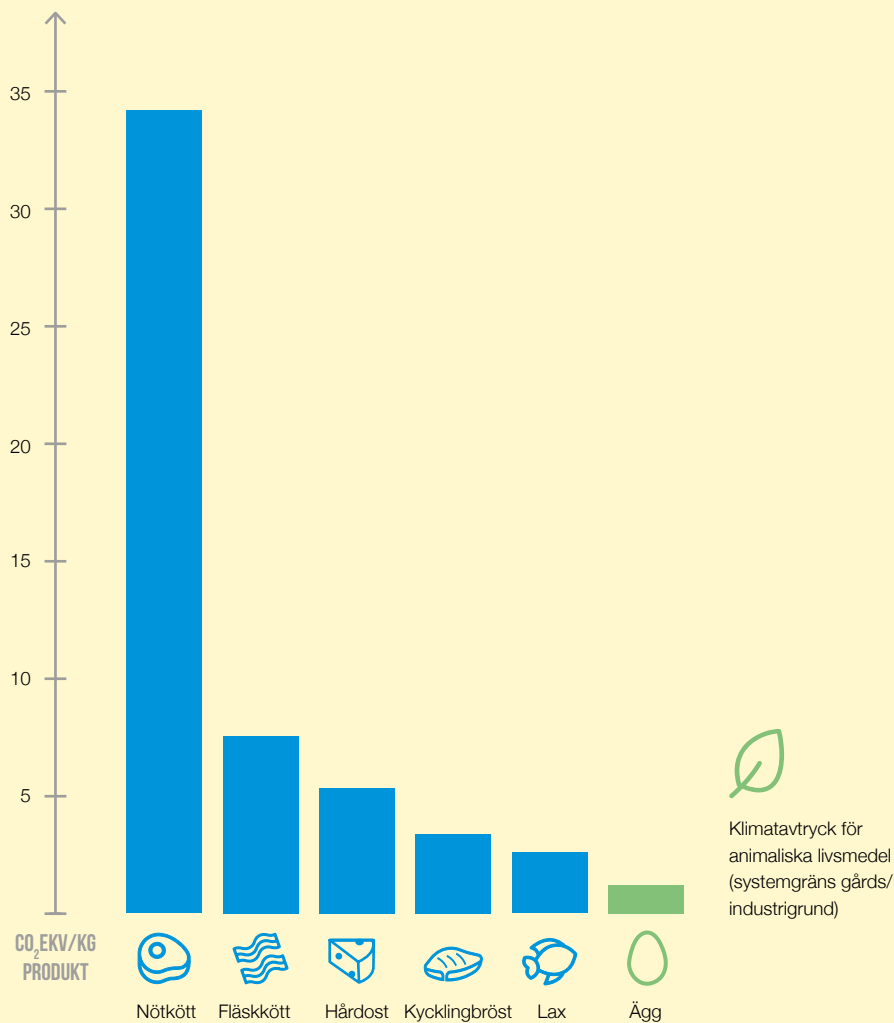
ENERGIANVÄNDNING

I analysen har man tagit hänsyn till all sammanlagd energianvändning genom hela värdekedjan för ägget, såväl förnybar som fossil energi. Den totala energianvändningen för svensk äggproduktion har minskat kraftigt, där minskningen av fossil energi är hela 35 procent.



ÄGG ÄR DET MEST KLIMATSMARTA ANIMALISKA LIVSMEDLET

Resultatet från livscykelanalysen visar att ägg har det lägsta klimatavtrycket i jämförelse med andra animaliska livsmedel (nötkött, fläskkött, hårdost, kyckling och lax). Med stor marginal dessutom – nästan hälften så stort klimatavtryck jämfört med det livsmedel som hamnar på andra plats.

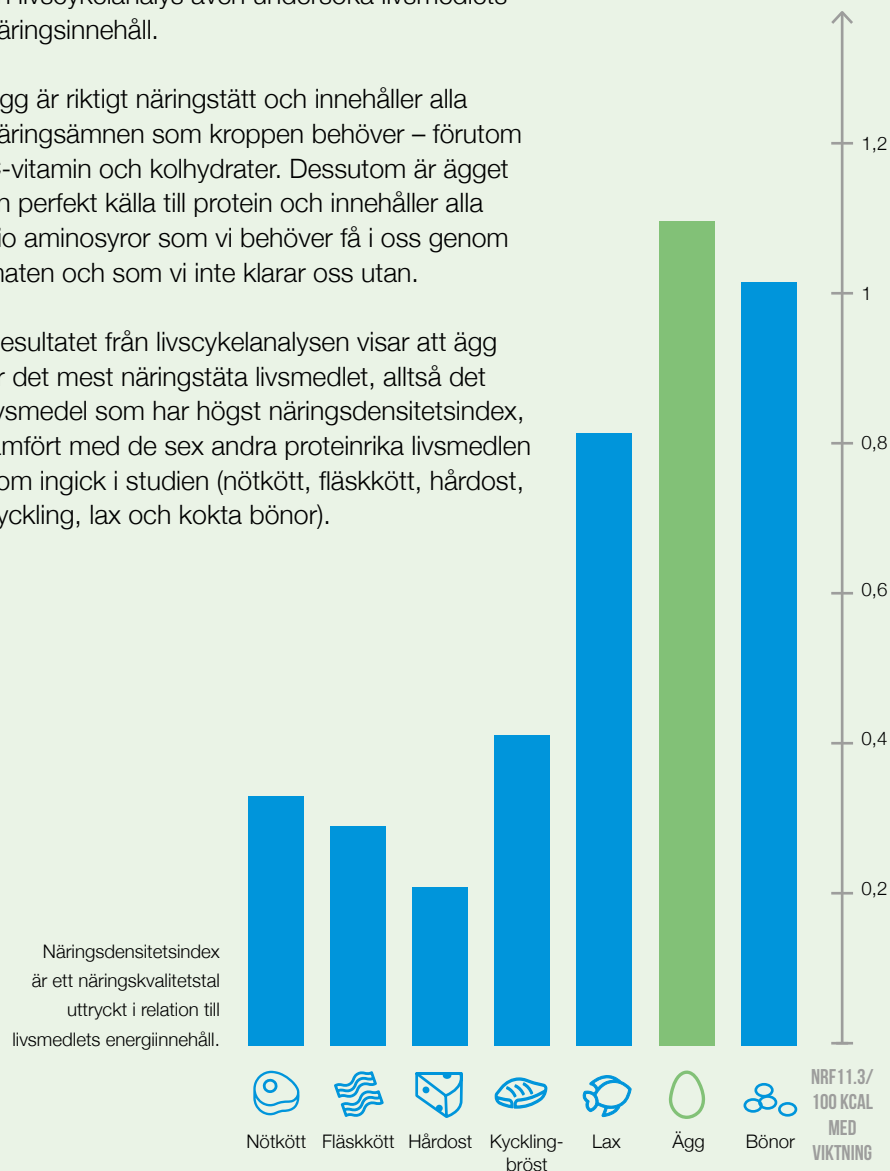


ÄGGETS NÄRINGSTÄTHET

Eftersom matens primära funktion är att ge oss en viss mängd näring är det intressant att i en livscykelanalys även undersöka livsmedlets näringsinnehåll.

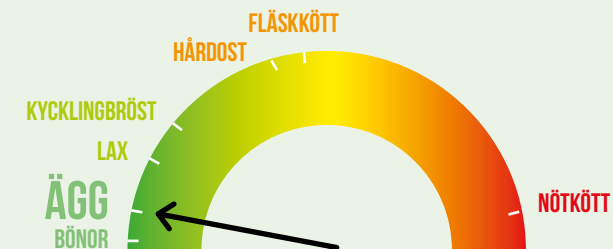
Ägg är riktigt näringstätt och innehåller alla näringsämnen som kroppen behöver – förutom C-vitamin och kolhydrater. Dessutom är ägget en perfekt källa till protein och innehåller alla nio aminosyror som vi behöver få i oss genom maten och som vi inte klarar oss utan.

Resultatet från livscykelanalysen visar att ägg är det mest näringstäta livsmedlet, alltså det livsmedel som har högst näringsdensitetsindex, jämfört med de sex andra proteinrika livsmedlen som ingick i studien (nötkött, fläskkött, hårdost, kycklingbröst, lax och kokta bönor).



MYCKET NÄRING TILL ETT LÅGT KLIMATAVTRYCK

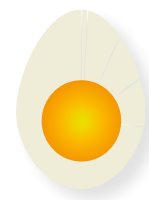
Ställer man olika livsmedels klimatpåverkan i relation till näringsinnehållet så är ägg ett utomordentligt val. Ägg har både ett lågt klimatavtryck och ett högt näringsdensitetsindex.



Klimatavtryck per näringsdensitetsindex för sju proteinrika livsmedel inklusive kokt ägg*.

*Den beräkningsmodell som har använts i den här studien heter NRF 11.3 (Nutrient Rich Food), och inkluderar elva nyttiga näringsämnen i livsmedel och tre mindre nyttiga. Näringskvoter räknas fram baserat på rekommenderat dagligt intag (RDI) och maximalt rekommenderat intag (MRI) för de olika näringsämnena, och ger ett näringskvalitetstal. Det ställs sedan i relation till livsmedlets energiinnehåll och ger ett näringsdensitetsindex.

ÄGGETS NÄRINGSINNEHÅLL



Tabellen visar några av de vanligaste näringsämnena, mängd per 100 g ägg samt ungefärligt RDI. Observera att RDI kan skilja beroende på kön, ålder och du är ammande, gravid etc.

NÄRINGSINNEHÅLL

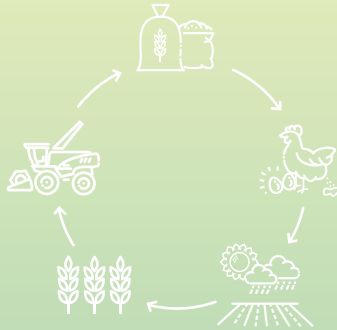
Energi	137 kcal
Fett	9,73 g
Mättade fettsyror	2,59 g
Enkelomättade fettsyror	3,97 g
Fleromättade fettsyror	1,46 g
Protein	12,25 g
Vitamin A	233,2 RE
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin B12	1,470 µg
Vitamin D	3,330 µg
Vitamin E	5,57 mg
Vitamin K	30,2 µg
Folat	85,8 µg
Järn	1,680 mg
Riboflavin	0,45 mg
Kalcium	52,1 mg
Kalium	131,6 mg
Magnesium	11,7 mg

MÄNGD

Energi	137 kcal
Fett	9,73 g
Mättade fettsyror	2,59 g
Enkelomättade fettsyror	3,97 g
Fleromättade fettsyror	1,46 g
Protein	12,25 g
Vitamin A	233,2 RE
Vitamin B6	0,1 mg
Vitamin B12	1,470 µg
Vitamin D	3,330 µg
Vitamin E	5,57 mg
Vitamin K	30,2 µg
Folat	85,8 µg
Järn	1,680 mg
Riboflavin	0,45 mg
Kalcium	52,1 mg
Kalium	131,6 mg
Magnesium	11,7 mg

UNGFÄRLIGT RDI FÖR VUXEN

Energi	1700 – 3200 kcal
Fett	70 – 90 g
Protein	10–20 % av kaloriintaget, motsvarande minst 50 – 70 g.
Vitamin A	700 – 1100 RE (1 µg motsvarar ca 1 retinolekvivalent (RE))
Vitamin B6	1,3 – 1,6 mg
Vitamin B12	2 µg
Vitamin D	ca 10 – 20 µg
Vitamin E	8 – 11 mg
Vitamin K	70 µg
Folat	300 – 500 µg
Järn	9 – 15 mg
Riboflavin	1,2 – 1,7 mg
Kalcium	800 – 900 mg
Kalium	3,1 g
Magnesium	280 – 350 mg



SVENSK ÄGGPRODUKTION – EN DEL I KRETSLOPPET

Många av Sveriges äggbönder odlar också spannmål. Där fyller hönsens gödsel en viktig funktion i form av näring till jorden. Spannmålen blir foder till hönsen, det betyder att äggproduktionen är en viktig del i gårdens kretslopp.