

Varför är palmolja så populärt?

Det finns flera skäl till den stigande efterfrågan på palmolja. För det första är oljepalmen betydligt mer produktiv än andra grödor, den ger nästan fem gånger så mycket olja per ytenhet jämfört med till exempel kokospalm och solros. För det andra innehåller palmoljan mer mättat fett än andra vegetabiliska oljor. Det gör dels att konsistensen blir mer krämig, dels att hållbarheten blir längre, egenskaper som uppskattas av livsmedels- och kosmetikaindustrin.

Certifiering

Palmolja märkt med RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) är framställd med vissa krav på miljömässig hållbarhet. Sedan 2016 finns även certifiering på en högre nivå, RSPO Next. Naturskyddsföreningen anser dock att inte ens de högre kraven är tillräckliga för att förhindra fortsatt utarmning av biologisk mångfald och negativ klimatpåverkan.

Även Världsnaturfonden och Greenpeace är kritiska till certifieringen, men framhåller samtidigt att 40 procent av palmoljan från Indonesien kommer från småskalig odling, och att många miljoner småbrukare är beroende av inkomsterna från sin odling. De konstaterar också att efterfrågan på vegetabilisk olja kommer att fortsätta öka i takt med att medelklassen växer i folkrika länder som Indien och Kina. Att övergå till att använda andra oljor, som kokosolja, skulle enligt miljöorganisationerna kunna leda till andra stora miljöproblem.

Hälsorisker

Konsumtion av palmolja innebär ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar på grund av den höga halten av mättat fett. Palmolja innehåller närmare 50 procent mättat fett, ovanligt hög halt för att vara en vegetabilisk olja. Enligt de Nordiska Näringsrekommendationerna bör högst en tredjedel av allt fett vi äter, eller tio

procent av all energi vi får i oss, komma från mättat fett.

EU:s myndighet för livsmedelssäkerhet, Efsa, varnar dessutom nu för att palmolja innehåller ämnen som är cancerframkallande. De första varningssignalerna kom redan för snart tio år sedan, men det enda land som tog signalerna på allvar var Italien. Där har många butiker och tillverkare rensat bort produkter som innehåller palmolja. De cancerframkallande ämnena bildas när oljan hettas upp för att renas. De farliga ämnena kan bildas i låg halt även i andra vegetabiliska oljor. I kallpressade oljor finns de inte alls. Hälsoriskerna påverkas inte av om palmoljan är certifierad eller inte.

Vad kan vi eller du göra?

- Fråga efter varor som inte innehåller palmolja i butiken.
- Välj produkter som innehåller andra vegetabiliska oljor t.ex. kokosolja eller olivolja.
- Du kan också köpa produkter som innehåller rapsolja som kan odlas i Sverige.
- Välj produkter som innehåller certifierad palmolja.
- Koncentrera dig på en produkt i taget, jämför t.ex. chips om du ska köpa det.
- Ät mindre av de produkter som innehåller palmolja.
- Baka egna bullar, tag tillvara potatisskal och gör egna chips.

Tre korta filmer från Greenpeace:

Animation (2.48):

<https://www.youtube.com/watch?v=rDBu9w1tArk>

Det här behöver du veta om palmolja (1.57):

https://www.youtube.com/watch?v=NUkKt0Ajc_w

Indonesien brinner (1.23):

<https://www.youtube.com/watch?v=eWVntTdjNh8>

Ett klipp från filmen Before the flood där Leonardo DiCaprio rapporterar från Indonesien (1.55, på engelska utan undertext):

<http://www.ecowatch.com/dicaprio-deforestation-palm-oil-2063356491.html>

Källor:

Globala målen, 2015

<http://www.globalamalen.se/om-globalamalen/>

Glycidylestrar och 2- och 3-MCPD-estrar i bland annat palmolja, Livsmedelsverket, 2017-03-28

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskadeamnen/glycidylestrar-ge-och-2--och-3-mcpd-estrar>

Konsumtionsbaserade utsläpp av

växthusgaser, Naturvårdsverket, 2016

<http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Vaxthusgaser-konsumtionsbaserade-utslapp-Sverige-och-andra-lander/>

Lär dig mer om palmolja, Naturskyddsföreningen, hämtad 2017-04-06

<http://www.naturskyddsforeningen.se/palmolja>

Milleniemålen

<http://www.milleniemalen.nu/>

Mättat fett, Livsmedelsverket, 2016-09-29

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fett/mattat-fett>

Palmolja, WWF 2017-02-22

<http://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/palmolja-soja-och-forandrade-marknader/1551360-palmolja>

Palmolja – hotet mot orangutanen, Save the orangutan, 2015

<http://savetheorangutan.se/om-orangutaner/palmolja>

RPSO-certifierad palmolja, är inte den bra?, Greenpeace, 2016-04-11

<http://www.greenpeace.org/sweden/se/skog/indonesiens-regnskog/palmolja/>