

Bojkotta alla soja och sojaprodukter som inte är ekologiska

Tungt besprutad soja har blivit allt vanligare i vårt livsmedel de senaste åren och de flesta äter produkter som innehåller soja varje dag, utan att man kanske alltid tänker på det. Flera tillsatser med E-nummer tillverkas av besprutad, uppvärmd och kemisk behandlad soja.

Livsmedelsindustrin menar att soja är den produkt som kan rädda svälten i världen och en mycket viktig proteinkälla.

Denna multimiljarddollarindustri har fått konsumenter över hela världen att acceptera sojaprodukter, genom att inte tala om vilka besprutningsgifter och andra kemiska ämnen som används vid odling och förädling och genom att lura oss att sojan är en fullgod proteinkälla som bara innehåller nyttiga ämnen.

Nu är inte så fallet, då soja som proteinkälla är undermålig jämfört med animalisk föda, eftersom halten viktiga aminosyror, som metionin och cystein är för låg. Metionin är en essentiell aminosyra, kroppen inte kan bilda själv, utan den måste tillföras via maten.

I radioprogrammet Matens pris som sändes i P1 i början på 2010 togs problemet med sojan upp och många reagerade efter reportaget, om hur arbetarna i Brasilien skadas av giftiga ämnen. Hur hela ekosystem slås ut och hur besprutning sker över byar, då piloterna inte stänger av besprutningsaggregaten när de flyger från en odling till nästa.

Vill du höra på programmet så finns det på följande hemsida ett tag till:

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=3737&artikel=3471608>

(OBS! du måste öppna Internet och kopiera in adressen, den går inte att öppna från Nyhetsbrevet)

Hur odlas soja?

Sedan 1980 har 100 000 kvadratkilometer nya sojaodlingar brutits i Brasilien. Det är en yta större än hela Portugal. På stora områden där sojan nu växer stod förr vidsträckta regnskogar.

Under tiden sojan växer används bekämpningsmedel för att hålla insekter och svampar borta, några av dem är förbjudna i Europa då de räknas som nervgift. Bekämpningsmedlet, (nervgiftet) metamidofos beskrivs av Världshälsoorganisationen som ett av de absolut farligaste. Det är förbjudet i Sverige och EU. Importen av nervgiftet ökade till Brasilien med otroliga 600 procent förra året.

Men om dessa ämnen är farliga, så finns det ett som är ännu värre. När sojan är färdig att skörda, sprutar man på blastdödningsmedel för att bladen ska dö och det ska blir lättare att komma åt själva sojabönan.

Bekämpningsmedlet som används för att få sojaplantorna att torka ihop heter parakvat.

Parakvat är förbjudet i hela EU och i Sverige har det inte varit tillåtet att använda de sedan 30 åren.

En som vet hur farligt det här ämnet är, är Peter Bergkvist på kemikalieinspektionen i Sverige.

– Det är ett av de värsta bekämpningsmedel man känner till. Vad man vet är ämnet det bekämpningsmedel som orsakar flest dödsfall i hela världen. Det är ingen tvekan om att det är en väldigt otäck substans, akut giftig. Det finns inget motgift som kan motverka de skador som man får av en exponering, en mycket plågsam utveckling när lungan förstörs. Jag tycker att det är obegripligt att man låter ett sådant här medel finnas kvar på marknaden, säger Peter Bergkvist.

Enligt Professor Wanderley Pignati, en av Brasiliens främsta experter på bekämpningsmedlens hälsoeffekter vid universitetet i den brasilianska delstaten Mato Grossos huvudstad Cuiabá, är det många som drabbas av gifterna som används i sojaproduktionen. Enligt den senaste officiella statistiken förgiftades över 6 000 personer i Brasilien på ett år. 209 av dem dog, en ökning med nästan 30 procent på tre år.

Det är dock en siffra som är långt från det sanna antalet, berättar professorn.

– För varje registrerat fall går det 50 som inte är registrerade, säger han.

Det innebär i så fall att bekämpningsmedel årligen förgiftar över 300 000 människor i Brasilien, men det är inte det värsta problemet.

– I områden där mycket sojaproduktion sker kan man se kraftiga öknningar i kroniska sjukdomar, cancer och missbildningar, säger Wanderley Pignati.

Man räknar med att det används omkring 318 000 ton bekämpningsmedel bara för sojaproduktion i Brasilien varje år. Inget annat land använder lika mycket bekämpningsmedel.

Varför är soja tveksam för människan?

Det är inte bara de kemikalier och bekämpningsmedel som används i odlingen som gör sojan olämplig som föda, utan de flesta baljväxter (bönor, linser, ärter) och fröer (till exempel spannmål) innehåller egenproducerade växtgifter, i varierande mängd, som ska skydda dem mot bl.a. skadeinsekter och svampar.

Fytinsyra är ett av sojans egentillverkade insektsgifter, den hämmar kroppens upptag av mineraler som kalcium, magnesium, koppar, järn och zink.

Syran i soja neutraliseras inte med normala tillagningsmetoder som blötläggning och långa koktider, som den gör i de flesta fullkornsprodukter. Mineralerna är viktiga för att vi ska hålla oss friska och t.ex. järn är mycket viktigt för syretransporten i vårt blod. Något att tänka på, inte minst om man idrottar.

Lektiner är några andra egentillverkade ämnen som har mycket otrevliga

egenskaper. De har förmågan att passera genom tarmväggen och om vår proteinomsättning är ofullständig, kan proteinrester följa efter och orsaka svåra allergiska reaktioner. Om proteinresterna liknar kroppens egna proteiner, kan immunförsvaret också börja ge sig på dina egna proteiner och man kan få en så kallad autoimmun sjukdom. (MS, diabetes typ1, giftstruma, Sjögrens syndrom, Crohns sjukdom, m.fl.)

Lektinerna hämmar liksom fytinsyran också upptaget av mineraler. Dessutom hämmas upptaget av protein, vilket gör att det är svårt att veta hur mycket protein man tillgodogör sig.

Soja används numera också som kraftfoder till djur. Kor, grisar, får och höns matas med kraftfoder som innehåller soja. Det är inte bra, dels därför att soja (som alla bönor) innehåller mycket inflammationsdrivande omega 6-fett och de flesta människor i vårt land äter för mycket omega 6-fettsyror i förhållande till omega 3-fettsyror. Dessutom innehåller produkterna vi äter från djurhållningen fytoöstrogener. Vill du äta riktigt kött, ska du därför äta kött från vilt eller från gräsbetande, ej kraftfoderuppfödda djur där soja ingår.

Soja som foder

Varför vill bönderna använda soja i fodret? Jo, det är den billigaste och mest effektivaste proteinkälla korna kan få, vilket ökar mängden mjölk från kon och därmed lönsamheten för bonden.

Men det billiga djurfodret har ett högt pris. Proteinet i djurens mat kommer från sojaböner som odlas i Brasilien och tusentals människor skadas av de livsfarliga bekämpningsmedel som används vid odlingarna.

Lantmännen, som är Sveriges största sojaimportör, ställer inga krav på att soja med farliga bekämpningsmedlen ska stoppas, trots att de har varit förbjudna många år i Sverige.

Tungt besprutad soja används till djurfoder till de flesta av de 80 miljoner grisar, kor och kycklingar som slaktas varje år i vårt land och som inte är ekologiskt uppfödda.

Bondeägda Lantmännen står för huvuddelen av sojaimporten till Sverige, närmare 200 000 ton. Det betyder att Lantmännen ensamma köper soja motsvarande en yta tre gånger så stor som Stockholms kommun.

Beteckningar på varor där soja förekommer:

Soja, sojaböner, sojaolja, sojaprotein, sojagroddar, sojamjöl, sojadryck, sojagrädde, sojakoncentrat, sojaisolat, sojatekstrat, tofu, sojasås, svampsojasås/mushroom soy, tempeh, miso, sojabönshemicellulosa, E426, sojalecitin, lecitin, och E322 är nästan alltid tillverkat av soja. (lecitin kan vara tillverkat av andra produkter)

HVP, hydrolyserat vegetabiliskt protein, och vegetabiliskt fett kan vara soja, men ska då anges på förpackningen.

Edamame är omogna gröna sojaböner som förvällts och frysts.

Mjölkersättning

All mjölkersättning som är gjord på sojaböner innehåller höga halter av östrogen. Detta visar en europeisk undersökning där man går igenom olika typer av barnmat. Elin Swedenborg, är doktor i molekylär biologi på Karolinska Institutet och är med i den europeiska forskargruppen som studerat små barns mat. – Vad vi kan se, innehåller sojabaserad ersättning ungefär 80 gånger så mycket östrogenliknande substanser som den vanliga ersättningen, säger hon.

Det handlar dock inte om könshormonet, utan om en annan sorts östrogen. Tillverkarna påstår att man inte säkert vet vad som händer med barnen och att forskning inte visar att det är skadligt. Men detta är felaktigt, då de skadliga verkningarna av sojans fytoöstrogener, på mindre barn, är kända sedan länge. Bröstmjölkersättningar tillverkat av soja, har satts i samband med en rad problem, som t.ex. för tidig sexuell utveckling hos flickor och en sen eller hämmad sexuell utveckling hos pojkar.

Flickor har utvecklade bröst och både pojkar och flickor har fått pubesbehairing före åtta års ålder. Barn som får bröstmjölkersättning tillverkad av soja, kan ha östrogennivåer som är 13 000–22 000 gånger så höga som barn som får mjölkbaserad bröstmjölkersättning.

Dubbelt så många barn som druckit sojabaserad bröstmjölkersättning utvecklade diabetes, jämfört med de barn som fått bröstmjolk eller mjölkbaserad bröstmjölkersättning.

Vid djurförsök (möss och råttor) och vid djuruppfödning (får och grisar) har man sett problem med reproduktionen, sköldkörtelproblem och leversjukdom som man misstänker orsakas av de fytoöstrogener som sojan innehåller.

Hos nyfödda silkesapor (hannar) som fötts upp med sojabaserade mjölkersättningsmedel, minskade den testosteronhöjning som normalt ska ske vid födseln med upp till 70 procent.

Varför använder veganer soja?

Felaktigt har vegetarianer och veganer som bestämt sig för att inte äta kött, för att de inte vill bidra till att djur som kor, får, grisar och höns slaktas, valt soja som ett alternativ. Detta kan kanske fungera om man är noga och hela tiden kontrollerar att sojan som är basen till korven, hamburgaren eller vad man nu väljer är ekologiskt odlad.

Den kommersiellt odlade sojan är orsak till extremt mycket lidande både för djur och människor, då regnskog och grässlätter huggs eller bränns i Brasilien och Argentina för att ge plats åt sojaodlingar. Detta slår ut hela ekosystem och är

orsak till att tusentals, ja, förmodligen miljontals djur dödas, bara för att de som inte köper ekologisk soja ska få sina produkter och för att djuren ska få kraftfoder.

Ökad GMO-odling – ökat pris på GMO-fri soja

Den areal som odlas med genmodifierade grödor i Sydamerika har ökat kraftigt de senaste åren och i Argentina är i stort sett all soja som odlas genmodifierad. I Brasilien, där den största delen av sojan odlas som importerats till Sverige, ökar också odlingen av genmodifierad soja och är uppe i över 90 %. Att genmodifiera är ett sätt att få ut större skördar och för att tillfredställa en växande marknad. En följd har blivit en drastiskt ökad användning av bekämpningsmedel.

Svenska bönder får idag betala upp till 150 procent mer per kilo för att få garanterad GMO-fri soja som foder. En utveckling som riskerar medföra en ökad import av billigare genmodifierad soja och därmed också driva på användningen av bekämpningsmedel och alla de negativa konsekvenserna på odlingsplatserna. Dessutom blir det svenska köttet dyrare, vilket ökar importen av GMO-kött från andra länder.

Ekologisk soja

Nästan all ekologisk soja vi använder i Sverige är odlad i Europa och där används inga farliga bekämpningsmedel. Men barn bör inte utsättas ens för ekologisk soja, då den innehåller fytoöstroger och dessutom förekommer ju växtens naturliga skyddsämnen även i den ekologiska.

Själv dricker jag bara ekologisk 3%-ig mjölk under vinterhalvåret då korna får mycket kraftfoder med soja. På sommaren är kraftfoderanvändningen mindre så då går jag över till gammeldagsmjölk som tyvärr inte finns ekologisk där jag bor. Jag har även hittat en del köttproducenter som är fria från soja i sitt foder och använder egenproducerad spannmål i stället.

Referenser:

Livsmedelsverket, [Växter och växtgift](#)

Radioprogrammet Matens pris

Äkta vara

Konsumenter i Samverkan

Naturskyddsförening

Freni-Titulaer LW et al.. Am J Dis Child 1986 Dec;140(12):1263-1267.

Am J Clin Nutr 1998 Dec;68(6 Suppl):1453S-1461S

Fort P et al. Breast feeding and insulin-dependent diabetes mellitus in children. J Am Coll Nutr 1986;5(5):439-441.

Sharpe RM et al. Infant feeding with soy formula milk: effects on the testis and on blood testosterone levels in marmoset monkeys during the period of neonatal testicular activity. Hum Reprod 2002 Jul;17(7):1692-703.

U.S Food and Drug Administration

Samt en del egna kunskaper.

Utbildningscenter
Tommy Svensson
utbildningscenter@home.se