

Et lavere indtag af rødt kød er forbundet med en lavere risiko for hjertesygdom og diabetes

Et nyt ph.d.-projekt fra Aarhus Universitet, Health finder, at udskiftning af rødt kød (dvs. kød fra okse, kalv, lam og svin) med andre fødevarer er forbundet med en lavere risiko for hjertesygdom og diabetes blandt midaldrende mænd og kvinder. Projektet er gennemført af cand.scient. i Human Ernæring Anne Mette Lund Würtz, der forsvare projektet d. 14. januar 2016.

Hjertesygdom og diabetes er blandt de hyppigste sygdoms- og dødsårsager i verden. Ved brug af data fra befolkningsundersøgelser i Danmark og USA blev det undersøgt, om et lavere indtag af rødt kød og et højere indtag af andre fødevarer beskytter mod opståen af hjertesygdom og diabetes. Projektet viser, at udskiftning af rødt kød med fed fisk, grøntsager eller kartofler er forbundet med en lavere risiko for hjertesygdom. Projektet viser desuden, at udskiftning af rødt kød med fjerkræ, mælkeprodukter eller nødder er forbundet med en lavere risiko for diabetes.

Resultaterne er i tråd med de officielle danske kostråd og kan bidrage med at nuancere disse ved at pege på, hvad vi kan spise i stedet for det røde kød.

Forsvaret af ph.d.-projektet er offentligt og finder sted d. 14. januar 2016 kl. 14:00 på Aarhus Universitet i Merete Barker Auditoriet (bygning 1253, lokale 211), Søauditorierne, Bartholins Allé 3, 8000 Aarhus C. Titlen på projektet er "Food substitutions and risk of ischemic heart disease and type 2 diabetes mellitus". Yderligere oplysninger: Ph.d.-studerende Anne Mette Lund Würtz, e-mail: amlw@ph.au.dk, tlf. 87168004.