



Plante- baseret kost

- en informationspjece om
ernæring, sundhed
og sygdom



Dansk
Vegetarisk Forening



Indledning

Sund kost optager mange. Det er et spændende felt, men også et felt, der er stor forvirring omkring. Hvad er sundt at spise, og hvem har ret i ernæringsdebatten?

Over halvdelen af danskerne er nu overvægtige, og over 60 % har en eller flere kroniske sygdomme¹. Mere end halvdelen af danskerne over 55 år rammes af hjerte-kar-sygdomme², flere hundrede tusinde har diabetes, og antallet af diabetikere er fra år 2000 til 2016 fordoblet³. Flere af disse kroniske sygdomme, som også er såkaldte livsstilssygdomme, kan i høj grad forebygges og ofte også behandles ved en sundere levevis og heriblandt en sundere kost.

Der kan naturligvis være forskelle fra individ til individ og særligt i forbindelse med en sygdomsdiagnose, hvor man kan have øget behov for visse næringsstoffer. Men generelt er der solid evidens for, at en kost rig på plantebaserede fødevarer virker beskyttende mod livsstilssygdomme og også kan være en vigtig del af behandlingen.

Med en mere plantebaseret kost ville vi kunne forhindre, at mange danskere dør for tidligt af sygdomme, som kan forebygges. I pjecen kan du bl.a. læse mere om betydningen af en plantebaseret kost for vægttab (s. 6-7), type 2 diabetes (s. 8-9), hjerte-kar-sygdomme (s. 10-11) og kræft (s. 12-13).

Pjecen er udarbejdet af klinisk diætist Maria Felding, som er specialist i plantebaseret ernæring, i samarbejde med Dansk Vegetarisk Forenings medarbejdere, som ligeledes har ekspertise i plantebaseret ernæring. Den er baseret på evidensen fra de største internationale studier om plantebaseret kost samt kostrådene fra de store internationale sundhedsorganisationer (se s. 18).

God læselyst.

Og giv endelig pjecen videre til mennesker, du holder af.



En sund kost har stor betydning

I 2015 kom opdateringen til den hidtil største globale analyse af risikofaktorer for sygdom og for tidlig død, kaldet "Global Burden of Disease Study" - denne analyse udregner løbende antallet af dødsfald forårsaget af en række risikofaktorer. Heriblandt tobak, inaktivitet, kostvaner, forhøjet blodtryk, forurening og så videre⁴.

Ud af samtlige risikofaktorer var den suverænt største årsag til tab af leveår på globalt plan: En u hensigtsmæssig kost. Samlet set blev de kostmæssige risikofaktorer estimeret til at forårsage over 12 millioner dødsfald verden over alene i 2015. Og dette var uden at medregne alkoholrelaterede dødsfald.

I mediedebatten er der oftest fokus på alt det, vi bør spise **mindre af** for at blive sundere; rødt kød, sukker, mæt-

tet fedt, salt osv. I virkeligheden ser det dog ud til potentielt at have endnu større betydning for vores sundhed, at vi spiser **mere af** visse fødevarer. Nemlig de fødevarer, der nedsætter sygdomsrisikoen allermest.

Disse fødevarer er, ifølge Global Burden of Disease Study, fuldkorn, frugt, grøntsager, bælgfrugter, nødder og kerner^{4,5}. Et øget indtag af disse fødevarer er det vigtigste i kosten for at nedsætte sygdomsrisikoen. Et højere indtag af frugt alene kunne ifølge analysen have forebygget næsten 3 millioner dødsfald i 2015. Udover ovennævnte faktorer var et højt indtag af særligt salt og også forarbejdet kød på top listen over de største kostmæssige risikofaktorer for sygdom⁶.





Planter kan beskytte mod sygdom

Den videnskabelige evidens for, at flere plantefødevarer i kosten beskytter mod sygdom, er helt klar, og derfor er hovedbudskabet fra de største sundhedsorganisationer (f.eks. WHO, se side 18), at vi bør spise flere planter eller følge en primært plantebaseret kost.

Dette er dog ikke det samme som at anbefale en vegetarisk eller en vegansk kost. Mange veganske fødevarer er rige på salt, fedt og sukker, og de kan være raffinerede i form af hvidt brød, hvide ris osv. En vegetarisk kost kan indeholde større mængder mælkeprodukter og æg, hvilket betyder, at der bliver mindre plads i kosten til hele planter.

En plantebaseret kost betyder, at hovedvægten af ens kost består af hele plantefødevarer, dvs. frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter, bælgrugter, nødder, kerner og frø. Man kan godt supplere med animalske og/eller raffinerede

produkter såsom æg, fisk, hvidt mel, søde sager m.v., men ideelt set bør de højst fylde en lille del af kosten.

Forskere fra University of Oxford har regnet ud, at hvis alle skiftede til en kost mere i trit med de officielle anbefalinger om mere frugt og grønt og mindre rødt kød, ville der på globalt plan kunne forebygges 5,3 millioner dødsfald årligt.

De regnede også ud, at hvis alle skiftede til en vegetarisk kost, ville tallet stige til 7,3 millioner. Og hvis alle begyndte at spise helt vegansk, ville 8,1 millioner dødsfald årligt kunne undgås⁷.

Men i stedet for at tænke i alt eller intet så husk på, at disse beregninger viser, at også mindre kostændringer kan gøre en forskel for din sundhed.



Verdens største studier om vegetarisk kost og risiko for sygdom

En vegetarisk kost viser sig i studier konsekvent at være forbundet med lavere sygdomsrisici. Særlig interessant i denne sammenhæng er data fra studierne af Syvende Dags Adventisterne fra USA og Canada. De lever generelt sundere med hensyn til rygning og alkohol, men kun en del af dem undlader kød og andre animalske produkter. Hermed kan man bedre komme uden om, at andre sunde vaner end kosten også er med til at give en generelt bedre sundhedstilstand⁸.

Levealderen for adventister er i gennemsnitligt 7,3 år længere for mænd og 4,4 år længere for kvinder end ikke-adventister fra samme stat. For de adventister, der ikke spiser kød, er den

gennemsnitlige levetid endnu længere – hhv. 9,5 år og 6,1 år for mænd og kvinder⁹.

Den samlede analyse af 3 store studier om dette folkefærd viste i 2014, at de Syvende Dags Adventister, der spiste vegetarisk (vegetarisk og vegansk) havde lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesterol og blodtryk, visse kræftformer og total dødelighed i forhold til de adventister, der spiste kød. Når forskerne adskilte veganere og vegetarer, sås endnu større sundhedsfordele hos de veganske adventister - både i forhold til lavere risiko for overvægt, forhøjet blodtryk, type 2 diabetes og dødelighed fra hjerte-kar-sygdomme⁸.



Tabel 1.
Risikoreduktion i forhold til en typisk kost med kød¹⁰

KOST	DIABETES	FORHØJET BLODTRYK
Semi-vegetar	- 28 %	- 23 %
Pesco-vegetar	- 51 %	- 38 %
Lakto-ovo-vegetar	- 61 %	- 55 %
Veganer	- 78 %	- 75 %



Vegetarisk kost mindsker risikoen for overvægt

Vegetarer og veganere vejer generelt mindre end ikke-vegetarer, og en vegetarisk og særligt en vegansk kost ser ud til at være effektiv i behandlingen af overvægt ¹¹.

Selv uden begrænsning af kalorieindtaget har en rent plantebaseret og fedtfattig kost vist sig at give godt dobbelt så stort vægttab som en strengt kaloriebe-

grænset diæt, hvor forsøgspersonerne dagligt skulle spise 500-1000 kcal mindre end deres behov¹². I et andet studie konkluderede forskere, at en plantebaseret kost er den mest effektive kostform til at opnå vægttab uden kaloriebegrænsning eller tvungen motion¹³.

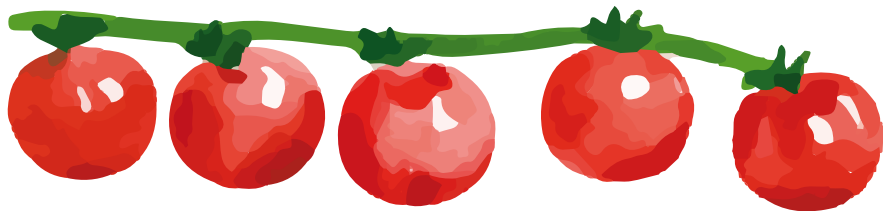


Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for overvægt?

I begyndelsen kan selve det at begrænse fødevarerudvalget føre til færre kalorier. Men mere væsentligt synes at være, at planter fra naturens side har et højt indhold af kostfibre og ofte også et højt vandindhold, som gør, at mavesækken udvides og mæthedseffekten opnås hurtigere. Måltider med bønner, ærter og linser er både rige på protein og fibre og har vist sig at mætte lige så godt eller bedre end kødholdige måltider^{14, 15}. Særligt frugt og grønt indeholder få kalorier, og således kan man på en plantebaseret kost spise store mængder mad uden, at det samlede kalorieindtag bliver højt.

Man taber sig dog ikke automatisk, og særligt ikke på en vegansk/vegetarisk kost, der er rig på kaloretætte fødevarer såsom sodavand, chips, hvidt brød, vegansk smør, fløde, fede pålægsprodukter, olier m.v. Nogle næringsrige planter såsom avocado, nødder og tørret frugt indeholder også mange kalorier, som kan være en fordel for unge og aktive voksne, men de er ikke altid hensigtsmæssige i større mængder, hvis man ønsker at tabe sig.





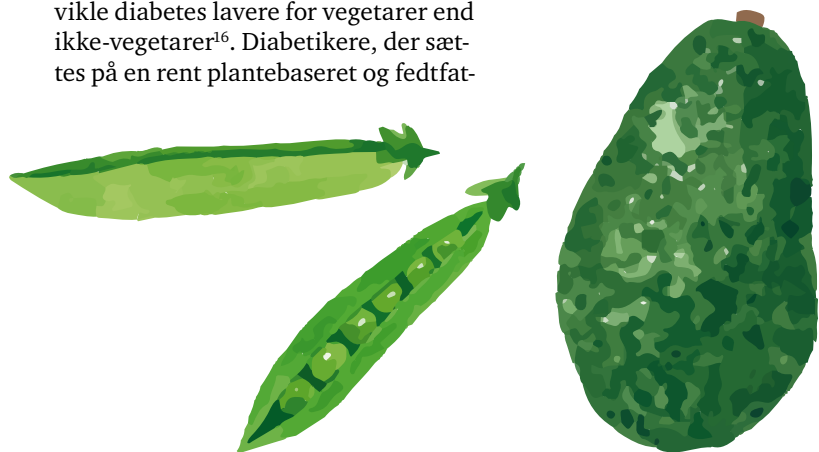
Vegetarisk kost mindsker risikoen for type 2-diabetes

Tabel 1 (s. 5) viser, at vegetarer og veganere har henholdsvis 61 % og 78 % lavere risiko for at udvikle diabetes end ikke-vegetarer. Når man kun sammenligner vegetarer/veganere og ikke-vegetarer, der vejer det samme, ses hhv. 46 % og 49 % lavere risiko for type 2 diabetes hos vegetarer og veganere⁸.

Større analyser har også vist, at selv ved samme BMI er risikoen for at udvikle diabetes lavere for vegetarer end ikke-vegetarer¹⁶. Diabetikere, der sættes på en rent plantebaseret og fedtfat-

tig kost, har vist sig at forbedre deres vægt, langtidsblodsukker og insulinsensitivitet signifikant mere end diabetespacienter, der spiser den kost, der normalt anbefales til diabetikere^{17, 18, 19}.

Både den canadiske og den amerikanske diabetesforening har konkluderet, at en plantebaseret kost er anbefalelsesværdig i behandlingen af diabetes^{20, 21}.



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for type 2-diabetes?

Udover potentielt vægttab kan en vegetarisk kost være gavnlig, fordi det højere indtag af bl.a. frugt og fuldkorn betyder flere kostfibre og antioxidanter, der kan virke beskyttende^{22, 23}. Bælgfrugter og fuldkorn giver et mere stabilt blodsukker i flere timer efter måltidet²⁴. Dernæst har en vegetarisk kost et lavere indhold af mættet fedt, hæm-jern (jern fra kød) og andre stoffer fra animalske produkter, der kan øge risikoen²⁵.

Det er vigtigt at huske, at et forhøjet blodsukker blot er et symptom og ikke årsagen til udvikling af type 2 diabetes, derfor er det ikke kulhydratrige fødeva-

rer, der bør begrænses, men i stedet de fødevarer som er forbundet med øget risiko for udvikling af sygdommen - såsom rødt kød og forarbejdet kød^{26, 27}.

Ofte begrænses frugt af diabetikere, men frisk frugt er ikke forbundet med øget risiko for udvikling af diabetes. Tværtimod er mere frugt forbundet med lavere risiko for diabetes og til og med lavere risiko for diabetiske senkomplikationer såsom nervesygdomme og øjensygdomme²⁸.





Vegetarisk kost mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme

En vegetarisk kost er forbundet med 25 % lavere risiko for udvikling af og død af iskæmisk hjertesygdom²⁹.

Det synes som en naturlig følge af, at vegetarianer har lavere risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme såsom lavere vægt, blodtryk og kolesterolniveau⁸.

Plantekosten er i sig selv tydeligt gavnlig for blodkarrene, hvilket eksempelvis ses i studier, hvor en fedtfattig, plantebaseret kost alene, sammen med andre sunde livsstilsændringer, eller i kombination med kolesterolsænkende medicin, har vist sig at kunne åbne og reducere plak fra forsnævrede blodkar – altså med andre ord effektivt behandle hjerte-kar-sygdom^{30, 31}.



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for hjertesygdomme?

En vegetarisk kost er typisk rigere på fødevarer og komponenter, der er forbundet med lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme såsom frugt, grøntsager, nødder, fuldkorn og kostfibre^{32, 33, 34, 35}. Forskning tyder på, at et øget indtag af bælgrugter kan mindske både triglycerider og kolesterol i blodet – to vigtige parametre ved hjerte-kar-sygdomme³⁶.

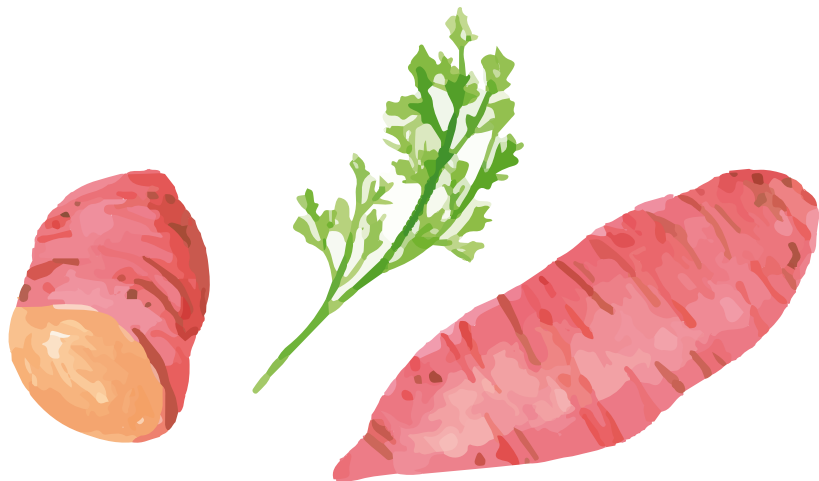
Det høje indhold af antioxidanter i planterne kan muligvis beskytte mod iltning af LDL-kolesterol, hvilket er det første skridt i udvikling af åreforkalkning³⁷. Dertil har et højt indtag af kostfibre en anti-inflammatorisk virkning,

muligvis fordi plantekosten påvirker bakteriesammensætningen i tarmen³⁸.

En anden gavnlig effekt af en vegetarisk kost er, at forarbejdet kød og hæng-jern (jern fra kød) udelukkes. Disse to faktorer er i sig selv forbundet med øget risiko for hjerte-kar-sygdomme³⁹. Yderligere begrænses det mættede fedt, der øger kolesteroltallet og derved virker fremmende på åreforkalkning⁴⁰, da det fortrinsvis findes i animalske produkter.

Derudover spiller den lavere vægt blandt særligt veganerne formentlig en væsentlig rolle.





Vegetarisk kost mindsker risikoen for visse kræftformer

Risikoen for at udvikle kræft har vist sig at være 8 % lavere blandt vegetarer og 15 % lavere blandt veganere sammenlignet med ikke-vegetarer²⁹.

Nogle kræftformer ser ud til at forebygges mere effektivt, såsom tyktarmskræft, hvor risikoen ifølge studier er 45 % lavere hos vegetarer⁸.

Blod fra folk på en rent plantebaseret, fedtfattig kost i kombination med daglig motion, meditation og andre sunde vaner har i laboratorieforsøg vist sig 8 gange mere effektivt til at hæmme kræftcellers vækst end blod fra en kontrolgruppe⁴¹.



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for visse kræftformer?

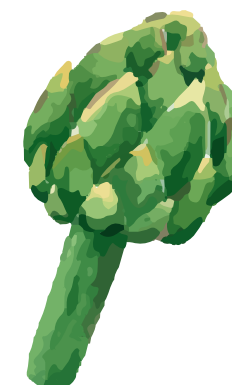
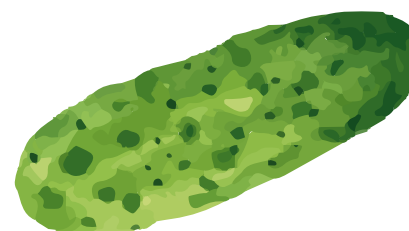


Der er mange faktorer, der indvirker på kræftudvikling. Overvægt ansås at være årsag til omkring 20 % af kræfttilfælde. Den lavere vægt blandt vegetarer og særligt veganere kan derfor være en vigtig beskyttende faktor.

Planter indeholder tusindvis af phyto-kemikalier og andre stoffer, som kan have anti-inflammatoriske og antioxidative virkninger. Et højere indtag af fuldkorn, kostfibre, frugt og grøntsager er nogle af de fødevarer og komponenter, der er forbundet med lavere risiko for kræft⁴².

Dernæst udelukker vegetarer både rødt kød og forarbejdet kød, er stærkt forbundet med øget kræft risiko⁴³.

Mejeriprodukter er associeret med højere blodniveauer af vækstfaktoren IGF-1⁴⁴. Der er fundet lavere blodniveauer af vækstfaktoren hos veganere end hos vegetarer og ikke-vegetarer⁴⁵. Højere niveauer af IGF-1 i blodet er forbundet med øget risiko for bl.a. brystkræft og prostatakraft^{46, 47}.

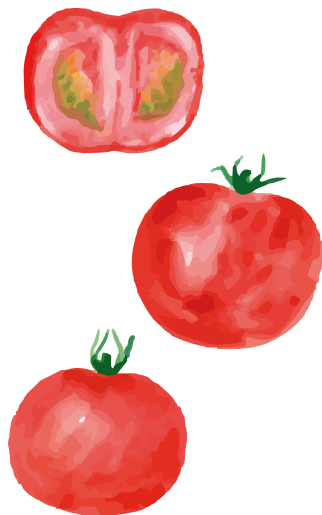




Hvordan spiser man mere plantebaseret?

Det er vigtigt, at man finder sit eget tempo at tage kostforandringer i. Tænk over, hvordan du kan få **flere** planter ind i kosten i løbet af dagen. F.eks. ved at spise mere frugt i løbet af dagen. Dernæst kan du se, om morgenmaden kunne laves med sojayoghurt i stedet for komælksbaseret yoghurt eller med havregryn/fuldkornsbrød i stedet for cornflakes/lyst brød.

Pålæg er et andet godt sted at søge nye varianter. En hjemmelavet bønnepostej er både næringsrig og billig og kan laves på mange måder ved f.eks. ved at blende en dåse bønner/kikærter med urter, krydderier, lidt løg, ristede nødder eller lignende. Der er også flere gode varianter, man kan købe færdige.



Peanutbutter, mandelsmør, tahin og andre former for nødde-/kernebaserede smørepålæg kan fås de fleste steder og er meget næringsrige.

Til aftensmaden skal grøntsager, bønner og linser mere i fokus. Her kan hentes inspiration i vegetariske/veganske kagebøger. Der findes også færdiglavet plantefars baseret på linser, kikærter eller bønner i supermarkederne, der blot skal formes og steges.

Husk at det i bund og grund handler om at spise **mere** af alle de plantebaserede fødevarer. Det handler ikke om alt eller intet; du behøver ikke fjerne alle de animalske fødevarer og de raffinerede fødevarer helt fra kosten og slet ikke fra dag ét. Du skal selv mærke efter, hvad der føles rigtigt for dig.



Hvad bør man være opmærksom på?

Hvis man slet ikke eller næsten ikke spiser animalske produkter, skal kosten suppleres med et kosttilskud med **B12-vitamin**. B12 dannes af bakterier, som findes i jorden. Hvis landbrugsdyr er fritgående, får de som regel B12 naturligt fra omgivelserne. Men det er de færreste dyr i dag, og de fleste får derfor B12 som et vitamintilskud i deres foder. Når der findes B12 i animalske fødevarer i dag, kommer det således typisk fra et vitamintilskud, som dyret har fået.

De fleste danskere har brug for tilskud med **D-vitamin** i vinterhalvåret, og det gælder også, når man spiser en mere plantebaseret kost.

Dernæst er det vigtigt, at man er opmærksom på **gode calciumkilder** ved f.eks. at spise flere calciumrige fødevarer dagligt såsom calciumberiget plantedrik, sojayoghurt, hvide bønner, kikærter, grønkål, mandler, sesamfrø/tahin, broccoli, haricots verts, appelsiner m.v.



Mange danske kvinder lider af jernmangel, og derfor er **gode kilder til jern** altid noget, der fortjener ekstra opmærksomhed. Det er stadig vigtigt at inkludere flere gode jernkilder dagligt såsom bønner, linser, sojaprodukter, nødder, kerner og frø.

Børn har ligesom voksne også godt af grønnere madvaner, og her er det endnu vigtigere, at de får nok næringsstoffer, fordi de vokser og udvikler sig meget. Her henviser vi til bogen "*Grønne spirer – alt om vegansk ernæring til børn*" af klinisk diætist Maria Felding og DVFs pjece herom, der kan hentes gratis fra vores hjemmeside.

Du kan finde mere specifik vejledning om ernæring på vores hjemmeside: vegetarisk.dk/ernaering





Myter om vegetarisk ernæring

Der er mange myter om ernæring og særligt vegetarisk ernæring. Her vil vi kort gennemgå de mest almindelige.

Protein

Proteinbehovet dækkes nemt, også helt uden animalske produkter. Alle aminosyrer findes i alle planter, men nogle planter har lavere niveauer af nogle aminosyrer. Det er derfor en god idé at spise varieret og ofte inkludere bønner, linser, soja-produkter o.l. Der er ingen grund til at skulle kombinere forskellige fødevarer til måltiderne for at få såkaldte ”komplette proteiner”. Det er en myte⁴⁸.



Soja

Soja indeholder planteøstrogener, og desværre har mange en fejlagtig opfattelse af, at disse ikke er gode for os. Men disse plantestoffer ser faktisk ud til at være én af de mange gavnlige stoffer i soja, og ifølge den videnskabelige litteratur er sojaprodukter forbundet med sundhedsgavnige effekter i forhold til visse sygdomme såsom prostatakræft⁴⁹ og brystkræft⁵⁰. Derudover er sojabønner en rig kilde til protein, jern, calcium, kostfibre og andre næringsstoffer.

Calcium, komælk og knogler

Knoglerne har brug for mange næringsstoffer inkl. calcium. Komælk indeholder calcium, men det er ikke nok til at beskytte knoglerne mod knogleskørhed. Det kræver en række faktorer den væsentligste nok værende vægtbærende motion, men også genetik, køn, protein, D-vitamin, K-vitamin m.v. spiller ind. Calcium er dog vigtigt, og heldigvis er der mange gode calciumkilder i planteriget. Behovet dækkes nemt, hvis man husker at inkludere de mest calciumrige fødevarer dagligt som de tidligere nævnte (s. 15). Calciumberiget plantedrik indeholder lige så meget calcium som komælk.



Kostråd om kød og mælk

Mange har en opfattelse af, at kød, æg og mælk er nødvendige at have i kosten og måske særligt for børn. Men faktisk har Fødevarestyrelsen ingen officiel anbefaling om, at hverken børn eller voksne **skal** drikke komælk eller spise æg eller kød, hvilket betyder, at de ikke er nødvendige, men kan tilvælges, og gør man det, anbefales de magre varianter⁵¹. Der er derimod en direkte anbefaling om, at både børn og voksne bør spise grøntsager, hvilket inkluderer bælgfrugter, og det er de færreste opmærksomme på. Bønner og linser indeholder også mange af de næringsstoffer, som de animalske produkter indeholder bl.a. protein, jern, zink, calcium og B-vitaminer, hvilket gør dem til et ideelt alternativ.

Hvis du vil vide meget mere

Forskningen omkring kost, sundhed og sygdom er et spændende og dynamisk felt. Hvis du gerne vil til bunds i alle aspekter om emnet, vil vi anbefale at læse videre i bogen *Den plantebaserede kost* af klinisk diætist Maria Felding og læge Tobias Schmidt Hansen. Heri vil alle dine yderligere spørgsmål omkring sammenhængen mellem kost og sygdomsudvikling, forebyggelse, myter, kostråd, praktiske tips og meget mere gennemgås. Du kan desuden læse mere på Maria Feldings hjemmeside www.diaetist-felding.dk.



Hvad siger Fødevarestyrelsen, WHO og de store internationale sundhedsorganisationer?

“Videnskabelige undersøgelser tyder på, at vegetarisk kost sammenlignet med en vestlig gennemsnitskost nedsætter risikoen for kroniske sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft”

- Fødevarestyrelsen⁵²

WHO's retningslinjer foreskriver, at en sund kost bør indeholde frugt, grønt, fuldkorn, bælgrugter og nødder. Dette gælder både for voksne og børn. Deres første råd til en sundere livsstil er at spise fødevarer fra planteriget frem for animalske produkter:

“Eat a nutritious diet based on a variety of foods originating mainly from plants rather than animals”

- World Health Organization⁵³

De andre store internationale sundhedsorganisationer er enige:

“Make wholegrains, vegetables, fruit and pulses (legumes) such as beans and lentils a major part of your usual daily diet”

- World Cancer Research Fund⁵⁴

- American Institute of Cancer Research⁵⁵

“Dietary patterns that emphasize whole-grain foods, legumes, vegetables, and fruits and that limit red meat, full-fat dairy products, and foods and beverages high in added sugars are associated with decreased risk for a variety of chronic diseases”

- American Heart Association, American Cancer Society & American College of Cardiology⁵⁶

Kilder

- 1 Hvidberg, M et al. 2019. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31342402
- 2 Hjerteforeningen. Anvendt august 2019. www.hjerteforeningen.dk/alt-om-dit-hjerte/noegletal/
- 3 Diabetesforeningen. Anvendt august 2019. www.diabetes.dk/presse/diabetes-kort-fortalt.aspx
- 4 GBD Risk Factors Collaborators. 2016. [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31679-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31679-8/fulltext)
- 5 GBD 2019 Diet Collaborators. [www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](http://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- 6 Micha et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28267855
- 7 Springmann et al. 2016. www.pnas.org/content/113/15/4146
- 8 Tai Le & Sabaté. 2014. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/
- 9 Fraser & Shavlik. 2001. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11434797
- 10 Fraser. 2009. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19321569
- 11 Huang et al. 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26138004
- 12 Barnard et al. 2006. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16873779
- 13 Wright et al. 2017. www.nature.com/articles/nutd20173
- 14 Nielsen et al. 2018. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5793324/
- 15 Kristensen et al. 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/277651444
- 16 Lee & Park. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490582/
- 17 Kahleova et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28604251
- 18 Barnard et al. 2009. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339401
- 19 Lee et al. 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27253526
- 20 Rinaldi et al. 2016. www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1499267115300186
- 21 American Diabetes Association. 2018. www.care.diabetesjournals.org/content/diacare/suppl/2017/12/08/41.Supplement_1.DC1/DC_41_S1_Combined.pdf
- 22 Du et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388466/
- 23 Wang et al. 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26816602
- 24 Higgins. 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22132324
- 25 Pawlak. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28588373
- 26 Micha et al. 2012. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23001745
- 27 Neuenschwander et al. 2019. www.bmj.com/content/366/bmj.12368
- 28 Du et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388466/
- 29 Dinu et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26853923
- 30 Esselstyn et al. 2014. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25198208
- 31 Ornish et al. 1990. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1973470
- 32 Wang et al. 2014. www.bmj.com/content/349/bmj.g4490
- 33 Aune et al. 2016. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27301975
- 34 Guasch-Ferré. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29145952
- 35 Threapleton et al. 2013. www.bmj.com/content/347/bmj.f6879
- 36 Havemeier et al. 2017. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28146277
- 37 Lobo et al. 2010. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
- 38 Shah et al. 2018. www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/JAHA.118.011367
- 39 Fang et al. 2015. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25439662
- 40 Clarke et al. 1997. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9006469
- 41 Ornish et al. 2005. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16094059
- 42 WCRF. Anvendt august 2019. www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/wholegrains-veg-fruit-beans
- 43 WCRF. 2018. www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/limit-red-processed-meat
- 44 Crowe et al. 2009. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19423514
- 45 Allen et al. 2002. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12433724
- 46 Sugumar et al. 2004. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15197785
- 47 Travis et al. 2016. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26921328/
- 48 Young & Pellett. 1994. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8172124/
- 49 Applegate et al. 2018. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29300347/
- 50 WCRF. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Expert Report 2018
- 51 Fødevarestyrelsen. Anvendt august 2019. www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/
- 52 Fødevarestyrelsen. Anvendt august 2019. www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/saerlige-grupper/vegetarer-og-veganere/
- 53 WHO. Anvendt april 2020. www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle
- 54 WCRF. 2018. Anvendt april 2020. www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-prevention-recommendations
- 55 AICR. Anvendt april 2020. www.aicr.org/cancer-prevention/
- 56 Eyre et al. 2004. www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.0000133321.00456.00



Denne pjece henvender sig til alle, der gerne vil have mere viden om sund ernæring og særligt plantebaseret ernæring. I pjecen gennemgås forskning om vegetarisk kost, sundhed og sygdom, hvorfor en grønnere kost kan beskytte mod livsstilssygdomme, relevante opmærksomhedspunkter, myter og andet relevant om sund, grøn ernæring.

Vær med til at udbrede plantebaseret kost

- Støt vores arbejde

- ♥ Vi arbejder for at udbrede vegetarisk levevis samt oplyse om fordelene ved at skære ned på animalske produkter – såvel for dyr og mennesker som af hensyn til global bæredygtighed
- ♥ Vi er en forening for veganere, vegetarer og alle andre, der støtter plantebaseret levevis
- ♥ Vi er hele Danmarks forening med lokalafdelinger og aktiviteter over hele landet

Telefon 51 91 89 78

kontakt@vegetarisk.dk

www.vegetarisk.dk

Følg vores arbejde på Facebook



Dansk
Vegetarisk Forening