

## Verdensmål 3 - Sundhed og trivsel

Det er videnskabeligt anerkendt, at der er klare sundhedsfordele ved plantebaseret kost, som spænder fra veganske og vegetariske til semi-vegetariske eller fleksitariske kostvaner<sup>1,2,3,4,5</sup>. Folk, der spiser en sund og varieret plantebaseret kost, har lettere ved at opnå vægttab og holde en normalvægt, de har mindre kolesterol i blodet, lavere blodtryk og mindre forekomst af type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, hjertesvigt og endda nogle kræftformer. Nyere forskning har desuden vist, at en sund plantebaseret kost er effektiv som en del af behandlingen af både type 2-diabetes<sup>6</sup> og hjertekarsygdomme<sup>7</sup>.

Fødevarerministeriet udgav i maj 2020 et længe ventet studie<sup>8</sup>, bestilt hos Københavns Universitet, om de sundhedsøkonomiske fordele for det danske samfund, hvis flertallet af danskerne fulgte de officielle kostråd. Studiet viser, at der kan hentes knap 7 milliarder om året, især ved at spise mindre kød, mættet fedt og salt. Beregningerne inkluderer ikke besparelser som følge af mindre forekomst af overvægt og fedme – og der er derfor potentiale for yderligere besparelser.

Den norske sundhedsstyrelse<sup>9</sup> har beregnet, at hvis alle nordmænd fulgte kostrådene, ville den norske stat spare cirka 10 mia DKK (12 mia NOK) om året i udgifter til sundhedsvæsenet samt hente cirka 5 mia DKK (6 mia NOK) om året i form af færre udgifter til sociale ydelser og øgede skatteindtægter. Cirka to tredjedele af beløbet handler om flere vegetabiliske og færre animalske fødevarer, mens den resterende del af beløbet primært handler om mindre sukker og salt. Dvs. i alt ca. 10 mia DKK om året i direkte økonomisk gevinst til statens finanser, hvis der spises den mængde vegetabilisk versus animalsk, som kostrådene anbefaler<sup>10</sup>. Ved at skifte til plantebaseret kost globalt, vil den samlede sundhedsøkonomiske værdi være op mod 7.500 milliarder kroner om året ifølge forskere fra Oxford University<sup>11</sup>

Forebyggelse af fremtidige epidemier er også et aspekt, hvor vores levevis har betydning, da intensiv produktion af landbrugsdyr fremmer nye sygdomme. FN's fødevarer- og landbrugsorganisation (FAO) udgav

---

<sup>1</sup> [Dinu, M et al, 2016: Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with metaanalysis of observational studies. Crit Rev Food Svi Nutr. 2016 Feb 6:0](#)

<sup>2</sup> [Nutrients. 2014 Jun; 6\(6\): 2131–2147](#)

<sup>3</sup> [Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116\(12\):1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025](#)

<sup>4</sup> [EAT commision. Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food Planet Health. Summary Report of the EAT-Lancet Commission.; 2019](#)

<sup>5</sup> [Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. 6th ed.; 2012. doi:10.6027/Nord2014-002](#)

<sup>6</sup> [Olfert & Wattick. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. Curr Diab Rep. 2018;18\(11\):1-6](#)

<sup>7</sup> [Shah et al. Anti-Inflammatory Effects of a Vegan Diet Versus the American Heart Association–Recommended Diet in Coronary Artery Disease Trial. J Am Heart Assoc. 2018;7\(23\):1-14.](#)

<sup>8</sup> [Jensen, J. D., \(2020\). Vurdering af sundhedsøkonomiske gevinster ved øget overholdelse af kostrådene, 36 s., IFRO Udredning, Nr. 2020/07](#)

<sup>9</sup> [Helsedirektoratet 2016. Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd. pp. 27. Helse 2018. Skru ned for det animalske og spar sundhedsvæsenet for milliarder. Helse, marts 2018, pp. 40-41.](#)

<sup>10</sup> [Helse 2018. Skru ned for det animalske og spar sundhedsvæsenet for milliarder. Helse, marts 2018, pp. 40-41.](#)

<sup>11</sup> [Springmann et.al. 2016](#)

i 2007 en rapport, *Industrial Livestock Production and Global Health Risks*<sup>12</sup>, om de globale sundhedsrisici ved den animalske produktion. Rapporten pegede på, at tre ud af fire nye virusser, som påvirker mennesker, stammer fra dyr eller animalske fødevarer. Den advarede desuden om, at vi i fremtiden vil se epidemier og pandemier med nye sygdomme, som opstår og muterer i produktionen af kød og derpå overføres til mennesker. Der er således enorme sundhedsmæssige og samfundsmæssige gevinster ved at reducere kødforbruget og øge indtaget af frugt og grønt.

---

<sup>12</sup> [FAO 2007](#)