



Vegetarisk!

#2

SOMMER 2022
HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING · siden 1896

Søren Bregendal
er lykkelig
på plantekost:

**“Det giver mig
jordforbindelse”**

TEMA:

Et sundt liv



Kære læser

DET ER SUNDERE AT LEVE AF PLANTEFØDE



I dette nummer af Vegetarisk! sætter vi fokus på de sundhedsmæssige aspekter af grøn mad.

DVF's første formand var kommunelæge Michael Larsen, og lige siden da har de sundhedsmæssige aspekter af en vegetarisk kost været hjerteblod for vores forening.

Derfor er det en anelse anstrengende, at sundhedsbekymringer fortsat bliver anvendt som benspænd.

Disse bekymringer kommer dels fra kød- og mælkeindustrien, som er bekymrede for, hvad der sker med de arme danskere, hvis de ikke får animalske fødevarer. Det kommer fra den selvsamme industri, som uden at rødme sælger fødevarer, som er forbundet med øget risiko for bl.a. hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft. Dertil kommer antibiotikarester, colibakterier og parasitter. Det kan flere og flere heldigvis godt gennemskue.

Mere problematisk er det, når der stadig er mange sundhedsprofessionelle, som ikke ved eller ikke anerkender, at en plantebaseret kost har en række sundhedsfordele. Nogle ser sig endda blinde på mulige risici ved kun at spise planter, fordi de ikke går ind for kosttilskud, men hvad de ignorerer eller ikke ved er, at industrielt producerede dyr får massive tilskud af vitaminer og mineraler for at kompensere for deres ringe livsforhold og unaturlige foder.

Vi hører også jævnligt et argument om, at vægt er en vigtigere faktor for en persons sundhed. Men på en plantebaseret kost indtager man langt flere fibre end på en kødrig kost, og fibre bidrager til at sænke kalorieindtaget. Det er derfor udenomssnak, hvis man ikke vil anerkende, at en plantebaseret kost i sig selv er en central faktor – for vægten og for sundheden generelt.

Fordele ved en plantebaseret kost anerkendes af både de danske myndigheder og i De Nordiske Næringsstofanbefalinger. Ikke desto mindre hører vi jævnligt sundhedsprofessionelle henvise til studier, som angiveligt viser, at kosten spiller en begrænset rolle for risikoen for sygdomme. Hvad disse studier har

til fælles er en relativt ringe kvalitet, fordi de består af relativt få vegetariske deltagere, eller af vegetarer som har levet vegetarisk i relativt få år. Dermed kan de ikke bruges til at sige noget særligt kvalificeret om effekten af en vegetarisk kost. Der er simpelthen for få mangeårige vegetariske deltagere.

De berømte studier af adventisternes kost og sundhed viser konsekvent, at der er markante sundhedsfordele ved at spise plantebaseret. Disse studier er baseret på titusindvis af kødspisere og titusindvis af vegetarer, hvor sidstnævnte typisk har levet vegetarisk i årtier.

Nogle sundhedsprofessionelle anerkender, at adventiststudierne viser en klar fordel – men nævner så, at dette er i modsætning til andre studier. Her er det vigtigt at stå fast og insistere på, at adventiststudierne grundlæggende, ganske objektivt set, er af en højere kvalitet end de øvrige studier. Fordi der i adventiststudierne indgår et stort antal mangeårige vegetarer, og adventisterne er en ret homogen gruppe, når det kommer til indtag af alkohol og rygning. Og dermed er det muligt i disse studier også at tage højde for effekten af motion, BMI og alder – og stadig have nok deltagere til at kunne påvise en markant fordel for plantespisere.

Der er stort behov for at efteruddanne læger og sundhedsprofessionelle, så de bliver klædt på med fakta om plantebaseret kost.

Vi har, i samarbejde med kompetente sundhedsfaglige personer, udarbejdet og udgivet en række materialer. Og vi håber på, at vi snart får de nødvendige ressourcer til at kunne arbejde endnu mere målrettet med læger og andre sundhedsfaglige – i form af både oplysningskampagner og formel efteruddannelse.

Ja, man kan leve usundt af planteføde. Hvis man lever af hvidt brød, chips eller en anden ensidig og næringsfattig kost. Men på en varieret, plantebaseret kost er der store sundhedsfordele, og det er på tide, at det bliver formidlet klart og utvetydigt – også fra de professionelle.

De bedste hilsener
Rune-Christoffer Dragsdahl, Generalsekretær



Indhold



Søren Bregendal:
"Det inspirerer mig helt
vildt at få jord under
neglene"
(side 4)



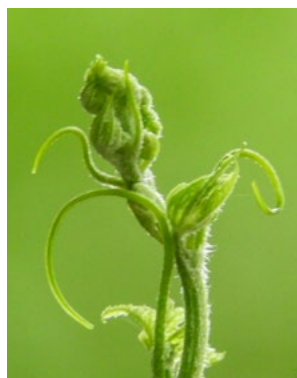
Forskningen har talt:
Det betyder grøn kost
for vores sundhed
(side 10)



Adfærdsforsker: Indgro-
ede vaner kan spænde
ben for vores sundhed
(side 16)



Pauline tøjler sin auto-
immune sygdom med
plantekost
(side 24)



DVF hjælper økologiske
plantebaserede iværk-
sættere i gang
(side 28)



Sådan får du nok af de
hjernesunde umættede
fedtsyrer
(side 31)

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Vesterbrogade 15, 2. sal
1620 København V
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Berit Ertmann (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

Annonceansvarlig:
DVF's erhvervsteam.

Kontakt:
erhverv@vegetarisk.dk,
tlf. 71 79 76 76

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove,
hvor træerne genplanter.

Oplag: 3300
Onlineabonnenter: 530

Medlemmer kan tilmelde sig PBS ved at
sende en mail med medlemsnr. til
regnskab@vegetarisk.dk. Så sender vi et
PBS tilmeldingslink.

Husk at melde adresseændring til
kontakt@vegetarisk.dk.

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet af læger i 1896. Forenin-
gens formål er at fremme udbredelsen af
vegetarisk levevis samt inspirere til mindre
kødforbrug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af Europæisk Vegetarunion
(EVU) og International Vegetarunion (IVU).

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig
med de enkelte skribenter, der selv er
ansvarlige for egne bidrag. DVF holder sig
neutral over for de annoncerede produkter.

At leve vegetarisk er at leve af planteføde
– frugt, grøntsager, korn, bælgrugter,
nødder og frø – med eller uden supplement
af mælkeprodukter og/eller æg.

At leve vegansk er at forsøge at undgå alle
former for udnyttelse af dyr, så vidt det er
muligt og praktisk.

Årgang 115

Næste nummer udkommer 18/11 2022
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede:
Søren Bregendal
Foto: Tom McKenzie
Læs side 4

A man with brown hair, wearing a plaid jacket over a white t-shirt, is kneeling in a garden. He is holding a large, green broccoli plant that is growing in a black raised garden bed. The background shows a blurred garden with trees and a fence. The text is overlaid on the bottom right of the image.

**“Det inspirerer mig
helt vildt at få jord
under neglene”**

Søren Bregendal er skuespiller, sanger, iværksætter, konsulent – og glødende grøn. For ham handler sundhed ikke bare om det mad, han putter i munden. Det handler også om mental sundhed, om nærvær og om tilfredsstillelsen ved at dyrke sine egne grøntsager.

AF BERIT ERTMANN. FOTOS: TOM MCKENZIE OG PRIVAT

De fleste danskere kender nok den 38-årige Søren Bregendal bedst fra tv-skærmen, biograflærredet og radioen. Han blev først kendt som sanger og sangskriver i bandet C21 og har siden både indspillet 3 sæsoner af hitserien 2900 Happiness, vundet en Reumert-pris sammen med resten af castet i High School Musical 2 på Fredericia Teater, hevet en sejr hjem i Dansk Melodi Grand Prix med hans seneste popgruppe Lighthouse X, samt spillet Peter i seks Far til Fire-film. Senest har Netflix-seere kunnet opleve ham i den globale successerie "Emily in Paris". Men denne artikel handler ikke om Søren Bregendals liv som skuespiller og musiker. Den handler om Søren Bregendal, der føler sig bund-lykkelig, når han sidder i en køkkenhave og hiver en beskidt gulerod op af jorden.

Den grønne livsstil har nemlig bundfældet sig i en sådan grad i den 38-årige skuespiller, at han bruger mange timer ugentligt på projekter, der omhandler sunde, grønne madvalg og at få helt almindelige danskere tættere på det, de spiser. Han taler passioneret om kompost og hestemøg, og han elsker at inspirere andre til at gå samme vej, som han selv har gjort hvad angår kostvalg og personlig sundhed.

"Jeg har altid elsket at opholde mig meget i naturen. Men jeg har ikke tidligere været ét med natu-

ren på den måde, som jeg føler, at jeg er nu. Det at samarbejde med jorden, have respekt for insekterne og de processer, der sker i dyrkningen af jorden, giver mig jordforbindelse og en forståelse for livets essentielle værdier. Som veganer inspirerer det mig helt vildt at få jord under neglene," fortæller han.

Søren Bregendal begyndte sin plantebaserede rejse, da han for knap to årtier siden oplevede, at hans allergi satte store begrænsninger for, hvad han kunne overkomme som sanger. Han fik ordineret allergimedisin af sine læger, men medicinen gjorde ham træt, og han følte, at det gik ud over arbejdet som professionel musiker. Derfor kontaktede han andre behandlere med henblik på at få nogle alternative værktøjer til at tøjle allergien på. To forskellige behandlere, heriblandt lægen Charlotte Bech, der også er specialiseret i Østens medicin, foreslog ham, uafhængigt af hinanden, at droppe kødet.

Fra fisk til 100 % plantebaseret

"De sagde, at mine symptomer kunne være et spørgsmål om intolerancer, der skabte ubalancer i min krop. Så jeg skar kødet helt fra. Indtil da var der ingen læger, der havde talt med mig om kosten, men da jeg allerede var modnet til et liv uden kød via min fordybelse i esoterisk filosofi, kom de to behandleres vejledning på et kærkomment tidspunkt.





”

Jeg har altid elsket at gå ture i naturen. Men jeg har ikke tidligere været ét med naturen på den måde, som jeg føler, at jeg er nu.”

Jeg var klar til at lave et markant livsstilsskift. Der gik 5-6 måneder, så var alle mine symptomer væk. Det var en vild oplevelse,” siger Søren Bregendal.

Det blev begyndelsen på en plantebaseret rejse, hvor han først spiste fisk og mælkeprodukter. Siden droppede han fisken og levede som lakto-ovo-vegetar i nogle år, før han gik over til at spise 100 % plantebaseret. Nu har Søren Bregendal også droppet at gå i læder, og han spiser gerne økologiske, grønne råvarer uden brug af salt og olie i køkkenet.

“Når vi taler om plantekost, var 2005 jo middelalderen. Det er meget nemmere at spise vegansk nu end dengang. På en måde er det jo blevet mode nu, og flere og flere mennesker bliver introduceret for den livsstil. Jeg har gennem tiden også oplevet modstand og kritik, og den slags udvikler sig desværre til at blive en skyttegravskrig, hvor man bliver end-

nu mere idealistisk og stejl i sin holdning, end man egentlig er. Det skulle jeg også igennem. Jeg er et meget dedikeret menneske, som træffer nogle valg og står ved dem, uanset hvad andre måtte mene om dem. Men nu tænker jeg meget over den måde, jeg kommunikerer min holdning på. Det hjælper ikke sagen at være negativ og skyde på andre for deres valg. Så jeg prøver at være det gode eksempel i stedet, gå vejen og være til inspiration uden hævede pegefingre. ‘Vi må søge at forstå, før vi kan blive forstået’, er min filosofi,” forklarer han.

Gennem de senere år har Søren Bregendal oplevet et kærlig skifte i den måde, folk taler om plantebaseret kost på. I hans øjne er der sket en god udvikling de seneste mange år, hvor flere og flere er åbne og nysgerrige over for den plantebaserede kost og en “tilbage til naturen”-filosofi, som han er varm fortaler for.



”

“Det hjælper ikke sagen at være negativ og skyde på andre for deres kostvalg. Så jeg prøver at være det gode eksempel. Vi må søge at forstå, før vi kan blive forstået, er min filosofi”

Søren Bregendal er selv en ivrig kok og elsker at tage favnfulde af grønt fra sit haveprojekt med hjem, gå i køkkenet sammen med sin kæreste og lave hvad han betegner som “måltider med nærvær og respekt for maden”.

“Det hjælper helt sikkert, at foreninger som Dansk Vegetarisk Forening har været med til at skabe en positiv stemning omkring det plantebaserede. Jeg elsker den tilgang og vil gerne selv bidrage til fortællingen om, at vi kan lave rigtig god, sund og smagfuld mad med planter,” fortæller han begejstret.

Et nyt projekt

Den 38-årige ildsjæl kunne have stoppet sin plantebaserede rejse ved sin egen, personlige livsstil. Men det var, som om, der var noget, der manglede. Under én af sine gåture talte han med sin veninde og stifter af Jordens Skole, Helle Solvang, om, hvordan vi mennesker kan komme i tættere kontakt med den natur, vi er så afhængige af for at overleve.

“Jeg tror, at jeg sagde noget til hende i stil med: ‘Ved du hvad? Jeg aner faktisk ikke, hvordan jeg dyrker en gulerod’. Og så blev det til en inspirerende samtale om, hvordan vi kan komme i bedre balance med naturen og maden. Vi kom til at tale om, at der bor mange folk i byerne, der ikke har adgang til en have. Og samtidig er der nogle haveejere, der ikke ved, hvad de skal bruge jorden til. Så vi fik den idé at skabe en forbindelse mellem dem og hjælpe folk ind i nogle fællesskaber omkring at dyrke jorden,” siger Søren Bregendal.

Det blev startskuddet til projektet “Gå til Have”. Et helt nyt projekt, Søren Bregendal og Helle Solvang har igangsat, og som han fortæller om med stor entusiasme og stolthed. Det er tydeligt, at han i dén grad brænder for sagen.

“Jeg håber, at folk, der er med i “Gå til Have”, får de samme oplevelser, som jeg har fået. Glæden ved at dyrke sine egne grøntsager, eksperimentere og undersøge, begå “fejl”, prøve igen og opdage naturens magiske skaberkraft, overvælder én igen og igen. Mit arbejde i haven har givet mig en dybere taknemmelighed over det, jeg spiser, og gjort, at jeg spiser mere bevidst. Samtidig giver det at

Søren Bjørrild Bregendal

- ◆ Født den 6. september 1983
- ◆ Bor i Charlottenlund
- ◆ Skuespiller, sanger, sangskriver, coach, iværksætter og astrolog
- ◆ Arbejder tillige for Camilla Plum på Fuglebjergsgaard i Helsingør

Stifter af projektet “Gå til have”, der foreløbig har 7 haveprojekter i gang over hele landet
Læs mere på www.gaatilhave.dk

Det astrologiske aspekt af hans arbejde kan du læse om på www.thehiddenyou.dk

lægge telefonen væk og bare grave i jorden, grine med andre mennesker og være til stede i nuet en harmoni, som jeg ikke har oplevet før. Måske – og det er bare min egen personlige holdning – ville vi ikke have et samfund med så mange diagnoser og stress og mentale problemer, hvis vi prioriterede at lære vores børn og unge denne naturkontakt tidligt i livet,” lyder det eftertænksomt fra Søren Bregendal, der med egne ord føler sig kernesund på plantekost.

Føler du dig også gladere nu?

“Ja for helvede. Sundhed er jo mere end det, vi spiser. Det er næringsindholdet i alle livets aspekter, vi må blive bevidste om. Hvordan behandler vi naturen? Hvilket tankeklime dyrker vi i vores hverdag? Hvor nærværende er vi når vi spiser? Hvordan bruger vi maden og måltiderne i vores relationer med andre? Det er virkelig mit kald at yde mit ydmyge bidrag til at kaste lys på glæden ved en holistisk livsstil, og jeg håber, at jeg kan inspirere andre på deres rejse, så de kan opleve den samme meningsfuldhed, som jeg selv mærker”. ■



Forskningen har talt:

Det betyder grøn kost for vores sundhed

En lang række studier peger på, at det er særdeles gavnligt for sundheden at skrue helt op for plantekosten. Vel at mærke, hvis man spiser varieret og sørger for at få nok næring. Vi har set på nogle af de mest vigtige studier på området.

AF BERIT ERTMANN

Vi bliver hele tiden klogere på, hvordan kosten spiller sammen med vores sundhed. Studier har i de seneste mange år belyst nye sider af, hvordan vores kost kan minimere risikoen for sygdomme. Og efterhånden som flere og flere mennesker tager en plantebaseret kost til sig, dukker der naturligt nok også flere og flere studier op, der kredser om netop dét. Flere undersøgelser har peget på, at plantebaseret kost har en lang række helbredsfordele, hvis man sørger for at spise varieret og sundt.

For fagpersoner er der ingen tvivl om, at vi i Danmark indtager en kost, der er skadelig for vores generelle sundhed. Ulla Toft, der er professor og forskningsleder på Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse på Bispebjerg Hospital og Frederiksberg Hospital, peger på, at en fiber- og planterig kost har en positiv indvirkning på vores immunforsvar.

“Ser vi på de officielle anbefalinger, står der, at man skal spise ‘planterigt, varieret og ikke for meget’. Problemet er, at vi ikke følger de anbefalinger. Vi

spiser alt for meget rødt kød, alt for få bælgrugter og nødder, og vi indtager også for meget sukker og salt. Så et skifte mod de kostråd, vi allerede kender, ville have store positive effekter på vores sundhed,” forklarer hun.

Som klinisk professor på Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet forsker Ulla Toft i vores madvaner. Beregninger fra KU har vist, at det danske samfund årligt kunne vinde cirka 143.000 tabte leveår og år med nedsat funktionalitet, hvis danskerne fulgte kostrådene om bl.a. mere grønt og mindre kød. Vi kunne, også ifølge beregninger fra KU, få en samfundsøkonomisk gevinst på godt 20 mia. kr. årligt, hvis alle danskere spiste efter kostrådene.

“Det skal simpelthen være nemmere at træffe de sunde valg. Vi spiser, som vi gør, med baggrund i en lang række sociale og kulturelle faktorer. Her er der virkelig behov for, at samfundet træder til og gør det let at vælge grønnere,” siger Ulla Toft.





Ulla Toft forsker i danskernes kostvaner og ernæring. Foto Peder Bjerring



Foto Vince Lee, Unsplash

Studier peger i samme retning

Der er altså gode argumenter for, at flere omlægger kosten i en plantebaseret retning. Men hvad med dem, der allerede spiser plantebaseret? Har de en sundhedsfordel frem for de personer, der spiser en "normal dansk kost"? Også her peger flere studier på markante fordele.

Under coronakrisen i 2020 og 2021 blev der globalt foretaget flere undersøgelser, der pegede på, at dem, der spiste en sund, plantebaseret kost, havde markant lavere risiko for alvorlig Covid-19-sygdom. Et af de mest vægtige blev publiceret i BMJ-tidskriftet Gut og baserede sig på knap 600.000 mennesker i USA og Storbritannien.

Forskerne konkluderede, at de personer i undersøgelsen, som spiste mest plantebaseret - med fokus på frugt og grønt - havde 41 % lavere risiko for at udvikle alvorlig Covid-19-sygdom, end den gruppe, der spiste mindst plantebaseret. De havde ligeledes en 9 % lavere risiko for at blive syge. En af konklusionerne på studierne var, at plantespisere i lavere

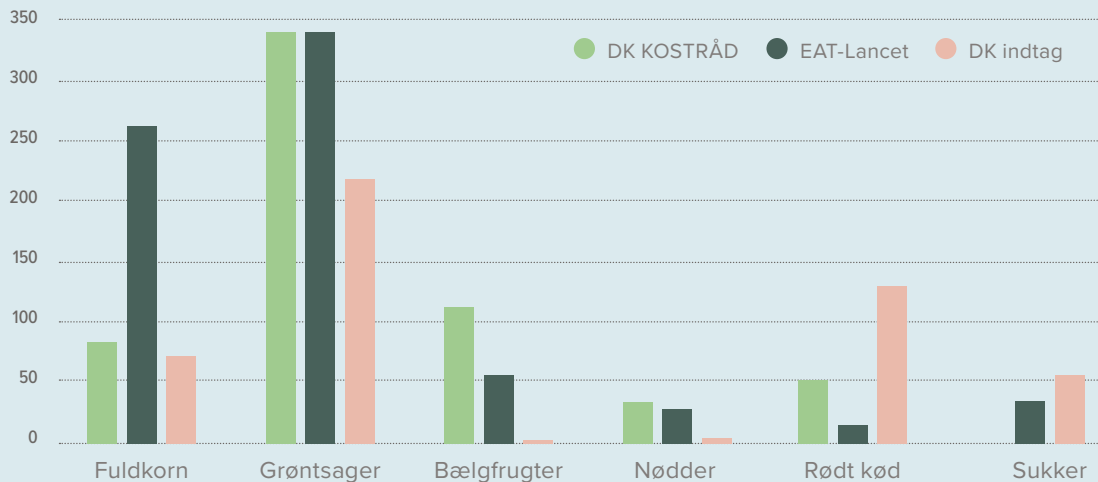
grad lider af sygdomme som forhøjet blodtryk, diabetes og hjertesygdomme, der alle er centrale risikofaktorer hvad angår både Covid-19 og andre sygdomme.

Forskeren Sara B. Seidemann fra Columbia University er hovedforfatter på studiet om Covid-19-sygdom. Hun mener, at plantebaseret kost har klare, beviselige fordele i forhold til flere forskellige sygdomme.

"Planter er sprængfyldte med mikronæringsstoffer, som booster immunforsvaret. Indtager man gode fødevarer som bælgfrugter, nødder og grøntsager, hjælper man sin krop med at stå imod over for en række sygdomme. Selv når vi korrigerer for faktorer som BMI og andre underliggende lidelser, kan vi se en fordel," forklarer hun.

Problemet med studier er, at de kan være af svingende kvalitet. Med andre ord kan man ifølge Sara B. Seidemann få nogle resultater ud af et studie, som ikke repræsenterer virkeligheden. Derfor er

Anbefalinger og danskernes indtag



”Her er der virkelig behov for, at samfundet træder til og gør det let at vælge grønnere”

– Ulla Toft

det vigtigt, at man ser på, hvor mange mennesker studiet er udført på, og om det er bedømt af fagfæller – det såkaldte peer review. Derudover skal man læse, om forskerne selv tager nogle forbehold for resultaterne.

”Ofte vil forskere ikke udtale sig med sikkerhed, fordi forskning fungerer sådan, at man altid kan blive klogere og justere sine konklusioner. Men hvis flere solide studier peger i samme retning, kan man godt tillade sig at sige, at tingene peger i en bestemt retning,” siger Sara B. Seidelmann.

Vigtigt studie løber over årtier

De studier, der kommer uden om samtlige fejlkilder, er studierne om Syvendedagsadventisterne i USA og Canada. Studierne har været i gang siden 1950’erne og omfatter en meget stor befolkningsgruppe, der har det til fælles, at de følger den samme, sunde livsstil, hvor alkohol og tobak bliver frarådet. Nogle adventister indtager dog stadig kød og/eller fisk samt andre animalske produkter, mens andre lever 100 % plantebaseret, og derfor kan man måle kostens direkte effekter på sundheden.

I 2014 udkom en samlet analyse af samtlige data omkring adventisterne. Her kunne forskerne endelig slå fast, hvad selve kostens effekt på sygdomsrisici var. Analysen viste, at de adventister, der spiste vegetarisk og vegansk havde lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesterol, forhøjet

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 henhold til lavere risiko for overvægt, forhøjet blodtryk, type 2-diabetes og dødelighed fra hjerte-kar-sygdom. Jo tættere på en vegetarisk og særligt vegansk kost, desto større sundhedsfordele havde adventisterne. Gennemsnitslevealderen var også højere blandt de adventister, der ikke spiste kød – henholdsvis 9,5 år for mænd og 6,1 år for kvinder.

Gennem de seneste mange år har mange forskellige studier kædet en plantebaseret kost sammen med lavere risiko for livsstilssygdomme som diabetes, højt blodtryk, hjertekarsygdomme samt visse former for kræft. Det springende punkt er ifølge forskerne, at den plantebaserede kost skal være sund og varieret og indeholde alle de næringsstoffer, kroppen har brug for. Rigelige mængder fuldkorn og grønt, mange bælgfrugter og sunde olier fra nødder er fødevarer, som beviseligt har en gavnlig effekt på sundheden.

I takt med, at køderstatninger, fastfood og færdigretter uden animalske produkter er vundet frem, er det dog også blevet tid til, at vegetarer og veganere holder tungen lige i munden, når det gælder deres sundhed, mener Ulla Toft.

“Mange køderstatninger har f.eks. et højt indhold af salt. Så det er ikke givet, at noget er sundt, fordi det ikke indeholder kød. Det bedste er at holde sig til rådet om at spise planterigt og varieret og skære ned på sukker og salt. Så vil man gennem kosten gøre meget positivt for sin sundhed livet igennem,” siger hun.

Et norsk studie har for nylig vist, at jo tidligere man begynder at spise mindre kød og mere plantebaseret, desto flere leveår kan man forvente at få. Hvis en 20-årig mand begynder at spise efter den “optimale kost”, som studiet omtaler, kan han i gennemsnit leve op til 13,7 år længere, end hvad gennemsnittet er i dag, end hvis han spiste en typisk vestlig kost resten af livet. For en 20-årig kvinde er tallet 10,4 ekstra leveår.

Den ”optimale kost” indeholder bl.a. mere fuldkorn, nødder og bælgrugter, samt mindre rødt og forarbejdet kød, end hvad den typiske danske kost gør i dag. ■

”

“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



I over 100 år har vi fyldt varer på hylden, så du kan fylde varer på vognen.

Vores stolte grossisthjerne banker heftigt for vores mange plantebaserede varer.

Ligesom for 100 år siden er vi nemlig en fødevaregrossist, der ved, hvad der er vigtigt.

Vi glæder os til at vise dig det hele i vores butikker.

Opret dig som kunde på inco.dk



Vi tænker også på fremtiden

I anledningen af jubilæet har vi blandt andet udviklet denne opskrift med gulerødder bagt med kaffe, fugebønner og kumquats. **Du finder den på inco.dk**

inco Cash & Carry har åbent alle ugens dage. Bliv kunde på inco.dk – du skal være cvr. registreret.

inco København Cash & Carry **inco Glostrup Cash & Carry**

Flæsketorvet 84A

1711 København V

Ejby Industrivej 111

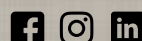
2600 Glostrup

inco Aarhus Cash & Carry

Blomstervej 5

8381 Tilst

Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S



inco.dk



Tag med Santa Maria ind i en spændende verden af smagsoplevelser



Rene krydderier, klassiske blandinger og innovative kombinationer, der hjælper dig med at kreere de bedste smagsoplevelser for dine gæster. Kvalitet, bæredygtighed og inspiration er det centrale for Santa Maria og vores professionelle kunder.

For en bæredygtig og smagfuld fremtid

Vi har ambitiøse mål for 2030



Ansvarlig produktion og forbrug

I 2030 skal 70% af Pauligs omsætning komme fra en miljømæssig forsvarlig produktion og med en bæredygtig praksis, som understøtter vores forbrugeres helbred og velvære.



Klimaindsats

I 2030 skal vi have sænket udledningen af vores drivhusgasser med 80%* og fra hele værdikæden med 50%*.

*Målt i forhold til 2020.



Anstændige jobforhold og økonomisk vækst

I 2030 skal 100% af de råvarer, der kommer fra højrisikoområder komme fra en bæredygtig underleverandør som er verificeret af eksterne instanser.

Læs mere her om vores bæredygtighedsmålsætninger her: www.pauliggroup.com/sustainability

For produktinformation kontakt din grossist eller Santa Maria direkte på tlf. 4396 7900.

Find os også her: www.santamariafoodservice.dk



Santa Maria er en del af Paulig Pro's portefølje, der hjælper professionelle med at skabe en smagfuld, bæredygtig og succesfuld forretning.



Tre grønne til ganen

TEKST: BERIT ERTMANN



Den klassiske

Flere og flere ønsker at spise mere grønt, og derfor er også det traditionelle smørrebrød på vej ind i en grønere tid. Det har fået pionéren Kirsten Skaarup til at skrive bogen "Grønt smørrebrød", hvor hun fremlægger idéer til fremtidens smørrebrød. I bogen kan man for eksempel finde karaktelliserede jordskokker med stegte løg og sprød tangbacon.

Hvis man er til "klassisk dansk mad", bliver man ikke skuffet over bogens udvalg af opskrifter. Der findes plantesild af aubergine eller østershatte, "fiske"fileter af panerede pastinakker, lune svampepostej og "laks" lavet af marineret gulerod. Kendte kokke som Rasmus Kofoed har også fået plads i bogen med deres bud på grønt smørrebrød.

Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer kan frem til den 1. oktober købe bogen på online-boghandlen Saxo.com med 15 % rabat. Indtast rabatkoden KIRSTEN15, inden du betaler, for at købe bogen til medlemspris. Rabatkoden gælder ikke, hvis man i forvejen får Saxo Premium-fordelspris, og giver ikke automatisk fri fragt.

Kirsten Skaarup
Grønt Smørrebrød
Forlaget Alpha
250 sider



Den holistiske

Vil du gå sommeren i møde med balance i krop og sind, kan Katrine Tuborghs bog "Spis som en yogi – kend din krop gennem mindful spising" være et godt bud på ferielæsning. Katrine Tuborgh er holistisk ernæringsterapeut og yogalærer, og i bogen kommer hun med 75 opskrifter fyldt med farver og smagsoplevelser.

At spise som en yogi betyder bl.a., at tidspunktet for maden spiller en rolle i, hvordan vi har det med måltidet. Også selve oplevelsen af at indtage maden, at arbejde med den og at "spise med sine sanser" har en stor plads i bogen, der således ikke blot er en opskriftsbog, men et værktøj til at komme i balance med sine madvaner. Det handler bl.a. om at slukke telefonen, lade være med at spise, mens du ser tv eller laver alt muligt andet, og om at være taknemmelig for maden, du spiser.

Bogen kommer med et væld af billeder, der er guf for øjet, og maden er indbydende præsenteret. Du kan bl.a. finde små, nemme superfoods som mandelkager, grillede squash med tofudressing og pesto samt overraskelser som skvalderkålshumus.

Katrine Tuborgh
Spis som en yogi – Kend din krop gennem mindful spising
Forlaget tuborgh&tuborgh
184 sider



Den billige

"Billig mad på dyre tallerkener" er en helt nede på jorden kogebog med opskrifter af Camilla Skov, som er kendt fra bloggen "Vegetarisk hverdag" og forfatter til bogen "Vegetarisk i aften?".

Camilla Skovs nye kogebog er ifølge forfatteren selv en kærlighedserklæring til vegetarisk budgetmad. Bogen er skrevet i et ungt sprog med opskrifter på helt klassiske og nemme retter som lasagne, pizza, simpel men appetitvækkende morgenmad og opskrifter på festmad, som ikke koster kassen. Portionspriserne ligger alle mellem 10 og 20 kr.

I tråd med bogens budskab om at holde et stramt budget, kommer forfatteren også med sine bedste sparetip og idéer til at undgå madspild. "Billig mad på dyre tallerkener" er derfor velegnet til studerende eller enlige, som ikke nødvendigvis har behov for at købe stort ind til madlavningen.

Mange af opskrifterne er helt uden animalske produkter, og de opskrifter, hvor der bruges æg og mælkeprodukter, er meget nemme at veganisere.

Camilla Skov
Billig mad på dyre tallerkener
Forlaget Grønningen 1
163 sider

Indgroede vaner kan spænde ben for en sundere livsstil

Hvorfor spiser vi usundt, når vi godt ved, at det er bedre at spise sundt? Og hvordan kan man påvirke danskernes adfærd bedst?

De spørgsmål forsøger vi at besvare med hjælp fra Reinhard Stelter, der er coachingpsykolog og professor i idræts- og coachingpsykologi ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

TEKST: SIMONE FIGG. FOTO: DANIEL HJORT

I gamle dage var madvaner og livsstil i udpræget grad defineret af den klasse, man tilhørte. I dag følger man ikke nødvendigvis én bestemt livsstil blot fordi man tilhører en særlig social gruppe. Dermed er også vores kostvaner blevet mere "flydende", og det at spise en bestemt kost er ikke længere forbeholdt særlige klasser.

Alligevel bruger mange deres kostvaner som identitetsmarkør. Også det at indtage en bestemt type mad eller undlade at indtage særlige fødevarer bliver brugt som en slags social positionering, hvor folk, der eksempelvis spiser sundt og plantebaseret, skaber tilhørsforhold til andre, der gør det samme. Det forklarer psykolog og coach Reinhard Stelter,

der har et indgående kendskab til sammenhængen mellem kost og identitet, og som vi har talt med for at finde ud af, hvorfor det egentlig er så svært at spise sundt, når de fleste borgere kender rådene om, at det er sundest at spise planterigt og varieret. For hvis man identificerer sig som et sundt og fornuftigt menneske, burde man vel også indtage den kost, der er sundest for ens krop og sjæl? Men nej. Sunde kostvaner følges ikke altid med sund fornuft, lyder det fra idræts- og coachingpsykologen.

"Et klassisk eksempel er de mange læger, der var storrygere, for 20-30 år siden", nævner Stelter. "Hvis man formoder, at lægerne rent faktisk kendte til de sundhedsrisici, rygning medfører, er det der-



Foto Daniel Hjort





Foto Daniel Hjort

”

Der er bestemte vaner, der bor i os, og som hænger ved, uanset om vi ved bedre eller ej”

”

Min grundlæggende pointe er en opfordring til politikere om f.eks. at sætte prisen op på sodavand og andre usunde produkter og reducere prisen for sunde produkter”

med et eksempel på, at der ikke altid er sammenhæng mellem, hvad vi ved, at vi burde gøre, og hvad vi gør. Der er bestemte vaner, der bor i os, og som hænger ved, uanset om vi ved bedre eller ej”.

Hvad er egentlig “sundt”?

Det er dog et vigtigt aspekt i det forrige eksempel med lægerne og rygevanerne, at det formodes, at de velvidende gik imod deres sunde fornuft. Den diskussion, vi nu tager om sundhed og kostvaner anno 2022, udspiller sig ikke helt på samme måde. Forskningen ændrer sig nemlig hele tiden. Stelter refererer i denne sammenhæng til en tidligere leder af Institut for Idræt og Ernæring ved KU, der i en samtale med Stelter påpegede, at alt det, man havde sagt om sund ernæring for tyve år siden, kunne kastes langt væk i dag. Dette er selvfølgelig en grov simplificering, men essensen er god nok: Ernæringsforskningen er et felt i rivende udvikling.

”Der bliver løbende klarlagt nye sammenhænge mellem sundhed og kost, og det kan til tider være svært at nå frem til en ernæringsvidenskabelig enighed”, forklarer Stelter.

Dermed kan det som uvidenskabelig lægmand til tider være forvirrende at forholde sig til, hvad sund kost og sund fornuft er. Og så bliver “sund kost” til noget, man er fri til selv at definere. Hvilket betyder, at man som almindeligt menneske gerne vil retfærdiggøre, at man spiser det, man godt kan lide, frem for det, myndigheder eller ernæringsprofessionelle har defineret som sundt.

Kan kostråd hjælpe på vej?

På trods af udviklingen i forskningen må de syv kostråd fra januar 2021 siges at være en god guide til sunde kostvaner for både helbredet og klimaet. Hvis blot danskerne levede efter kostrådene om mindre kød og mere grønt, har beregninger vist, at vi ville kunne få en stor samfundsøkonomisk gevinst ud af det. Danskerne ville få længere og sundere leveår, og sundhedsvæsenet ville være mindre belastet af personer med livsstilssygdomme.

For coachingspsykologen hersker der ingen tvivl om, hvilken mekanisme, der mest effektivt kunne få danskerne til vælge en sundere livsstil. Og det er en

Sådan arbejder DVF for vores fælles sundhed

Over halvdelen af danskerne er overvægtige, og over 60 % har en eller flere kroniske sygdomme.

DVF arbejder strukturelt for at påvirke folk til at spise sundere i tråd med de nye, officielle kostråd. Det sker bl.a. gennem samarbejde med erhvervslivet, detailhandlen og fødevarerbranchen.

I 2020 udkom vores pjece "Plantebaseret kost – en informationspjece om ernæring, sundhed og sygdom", hvor vi har sat fokus på, hvorfor plantebaseret kost er et godt valg for at fremme et sundere liv.

Gennem Plantebaseret Videnscenter, som vi har etableret sammen med Økologisk Landsforening, arbejder vi bl.a. for at understøtte, at vi som samfund kan leve op til råd og anbefalinger for sund kost.

Vi arbejder for at læger og ernæringsprofessionelle får opdateret deres viden om plantebaseret kost.



ganske primitiv en af slagsen. Her peger han nemlig på noget så enkelt som fødevarerprisen.

"Prisen er adfærdsregulerende, og min grundlæggende pointe er derfor en opfordring til politikerne om f.eks. at sætte prisen op på sodavand og andre usunde produkter og reducere prisen for sunde produkter", konstaterer han.

Stelter nævner som eksempel Tyskland, hvor ikke bare grønsager, men mange basisvarer som mælkeprodukter, kød, frugt og mel, har en lavere moms. Erfaringerne fra Tyskland viser, at jo billigere en vare er, des mere effektiv en adfærdsregulerende mekanisme er det.

"Desuden vil en prisreduktion på grønne og sunde varer også have effekt i forhold til den brede befolkning," forklarer han.

Så prisen er altså et afgørende parameter, hvis folk skal spise sundere. Lavere pris på de varer, der skal indtages flere af, har en effekt. Reinhard Stelter vurderer dog samtidig, at kostrådernes gavn risikerer at blive begrænset, hvis ikke budskabet når ud til

den helt brede befolkning. Det skal ikke være forbeholdt de mennesker, der i forvejen opsøger den sunde livsstil og de sunde kostvaner, at blive eksponeret for gode råd. Kostrådene skal derimod spredes via medier, som er tilgængelige for en stor del af befolkningen.

Dertil skal ambitionen om en sund og balanceret kost selvfølgelig være til stede, og folk skal være indstillede på at droppe de mest uhensigtsmæssige kostvaner. Og hvordan de gør det, har Reinhard Stelter også et bud på.

Gode råd skal ikke være dyre

Coachingpsykologens andet råd til en succesfuld kostændring er at give sig god tid. Hvis man har for travlt, gør man det, man altid har gjort. En ændring i kosten kræver derfor, at man tænker sig om og afsætter tid til at lave og indtage mad på en anden måde, end man "plejer" at gøre.

"Hvis ikke man prioriterer at sætte god tid af til madlavning, kan man hurtigt falde tilbage i vanetænkning", påpeger han.

Derudover, er det vigtigt at lade sig inspirere, hvis man ønsker at omlægge spisevaner. Kødfri kost er nemlig ikke bare den samme mad, blot uden kød, og heri ligger der en gulerod i at være kreativ i sin madlavning for, at de nye vaner skal bestå. Man bør gøre sig overvejelser omkring mulige alternativer. Reinhard Stelter nævner eksempelvis spidskål som et glimrende og billigt alternativ, der rækker til flere måltider, modsat andre dyrere grøntsager som asparges. Endeligt fremhæver Reinhard Stelter, at familier kan involvere børnene mere i madlavningen, så måltidet bliver en aktivitet med større plads i familien og livet end bare et nødvendigt onde.

”En god ide kunne være at starte med én weekend-dag og én ugedag for at være realistisk”, pointerer han. ■

Reinhard Stelter er, ud over at være tilknyttet Københavns Universitet, også selvstændig coachingspsykolog i egen praksis, hvor han tilbyder kurser og coachingsessioner. Han arbejder både med mennesker fra erhvervslivet, sundhedssektoren og sportsfolk og har også erfaring inden for identitetsprocesser og sund livsstil.

Du kan læse mere på rstelter.dk



Købes på
apoteket og
på online
apoteker

APOVIT®

Viden om vitaminer

Til dig der spiser vegansk



APOVIT® har udviklet en vegansk kosttilskudsserie

DRYK



Den Danske

NATURFOND



SÆT NATUREN FRI

Hver gang du vælger Dryk plantedrikke, sætter du et stykke dansk natur fri – for evigt.

Hver eneste karton udløser en donation til Den Danske Naturfond, så vi sammen sikrer et areal natur svarende til kartonens bund. På den måde sparer du på jordens ressourcer og giver tilbage til naturen på samme tid.

Det er natur til hverdag.

1 KARTON DRYK =
1 STYKKE VILD NATUR





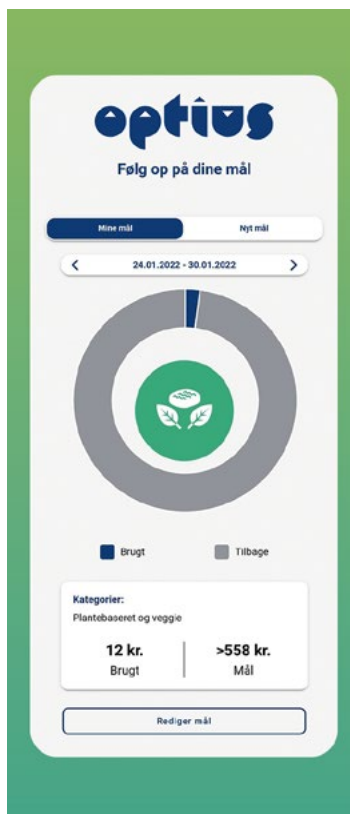
Kort & Grønt

TEKSTER AF IDA SOLBERG SLOTH

OPTIUS – KVITTERINGSSEKRETÆR

Den nye, gratis app, Optius, hjælper brugeren med at inddele indkøb fra supermarkedet i kategorier, for på den måde at gøre det let at gennemskue, hvad pengene bruges på. Spiser man så grønt, som man gerne ville? Og bliver der brugt flere penge på plastikposer, end man måske regnede med? Udviklerne vil gennem mere indsigt, gøre det lettere for brugerne at ændre deres adfærd til f.eks. en mere plantebaseret levevis. Desuden kan app'en give indblik i særlige kemikalier, der forsøges undgået og informere brugeren direkte, hvis varer trækkes tilbage af Fødevarestyrelsen.

Læs mere: optius.app/movement
Læs mere: snm.dk/udstillinger



GEM SOMMERSANSNINGER TIL VINTERKULDEN

Kogebogsforfatter, madskribent og redaktør for det svenske madmagasin BAKA, Åsa Swanbergs seneste kogebog "Put sommeren på glas" er blevet oversat til dansk og kan nu købes hos Saxo.com samt andre forhandlere. I kogebogen gør hun læseren fortrolig med fermentering af sommerens lækkerier gennem mere end 100 opskrifter, som er nemme at variere efter egne præferencer. Hvis du ønsker at kunne smøre hjemmelavet bærmarmelade på brødet helt ind i januar, eller hvis du har undret dig over, hvordan man selv laver eddike og likør eller al muligt andet spændende, er der hjælp at hente hos Swanberg.

Forhandler: saxo.com



KØBENHAVNSK MADSCENE UDVIDES

Stadig øges antallet af spisesteder med forrygende plantebaseret mad. Blandt andet udvider Souls-familien, som inkluderer ARK i centrum af København og Bistro Lupa på Østerbro, med en ny restaurant i Carlsberg Byen. Den skal hedde Souls Eatery og være et afslappet spisested med serveringer fra morgen til aften. Her vil man blive tilbudt madklassikere med et twist. Selvfølgelig som sædvanligt komplet plantebaseret. En anden ny spiller på banen er madvognen "Planteslagterne", der er rullet ud og har slået rødder ved Nørrebro Bycenter. Vognen er seneste indspark fra madfirmaet Planteslagterne, der laver naturlige, uforarbejdede produkter til detailhandlen, såsom burgerbøffer, deller, dunser og falafler. I madvognen fås veganske burgere med fritter. De kalder det "Grønt som du ikke har smagt det før".

Læs mere på planteslagterne.dk og soulsph.dk

NICECREAM BESTÅR

Der blev fældet mange is-tårer i starten af februar, da man kunne læse, at Nicecream efter flere års underskud, var gået konkurs. Svært var det at forestille sig, hvordan man skulle komme igennem sommeren i København uden samvær med Sneaky Bizz, Oh Sweet Lemon, Creamy Coffee og Hazy Nuts, som bare er nogle af de mange varianter af is, som Nicecream tilbyder. Heldigvis meldte firmaet ud på deres Facebook-side en lille måned efter konkursbegæringen, at de alligevel fortsætter med at glæde med iskolde fornøjelser. Opslaget melder ikke om, hvordan det er lykket, men det lader til at de fire butikker i hovedstaden og brandet bevares som det er nu. Alt er ifølge Nicecream 100% plantebaseret og økologisk.

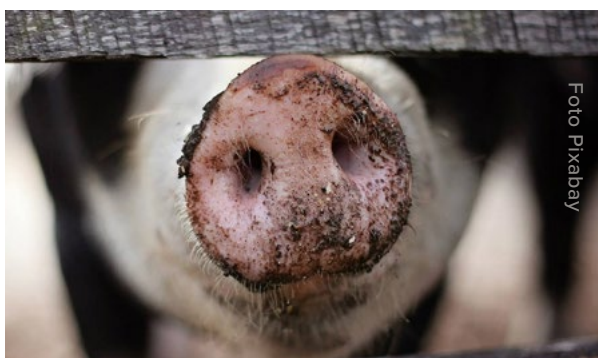


Foto Pixabay

GRYNTE-TYDNING PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

Hvad mener grisen, når den grynter? Det har en international forskningsgruppe undersøgt ved at analysere mere end 7.000 lydoptagelser af grynten, helt fra grisen er nyfødt til dens død. Ved en specialdesignet algoritme, har forskerne kunnet tyde, om grisen oplever en positiv følelse eller en negativ følelse – eller et sted midt imellem. ”Med dette studie viser vi, at dyrs lyde giver en stor indsigt i deres følelser. Vi beviser også, at en algoritme kan bruges til at afkode og forstå grises følelser”. Lydoptagelserne er fra forskellige situationer i landbruget og særlige opstillede situationer, som enten blev karakteriseret som en positiv eller negativ følelse ud fra grisens adfærd. ”Der er tydelige forskelle på grisenes lyde [...] I de positive situationer er gryntene meget kortere, og der er færre udsving”. Metoden kan for fremtiden anvendes til at forstå andre pattedyrs følelser.

Læs mere: nyheder.ku.dk

FEM KRONER EKSTRA

En cappuccino på havredrik koster typisk mere end den mælkebaserede tvilling. Ofte et sted mellem fem og ti kroner. Det ønsker sangeren Paul McCartney at gøre en ende på. I et åbent brev til kaffekæden Starbucks opfordrer han kæden til at droppe den ekstra omkostning på alle deres amerikanske kaffebarer, inden han pensioneres i april. Brevet kommer efter PETA har startet en kampagne, der skal sætte fokus på merbetaling for plantebaserede produkter. Ved at sørge for, at plantedrikke koster det samme som mælkeprodukter, håber PETA at kunne motivere flere til at tage det mere dyre- og miljøvenlige valg.



Foto Usama Akram, Unsplash

Pauline tøjler sin autoimmune sygdom med plantekost



Pauline Hauge Thorsen lider af en kronisk autoimmun lidelse kaldet scleritis, som hun kontrollerer med biologisk medicin og vegansk kost. Lægerne har dokumenteret effekten, og Pauline er gået fra hyppige feberdage til et tilfredsstillende liv med den kroniske sygdom.

TEKST: IDA SOLBERG SLOTH. FOTOS: PRIVAT

Efter tre måneder på en plantebaseret kost måtte lægerne også erkende det: Kostskiftet havde forbedret Pauline Hauge Thorsens symptomer. Det kunne aflæses på blodprøvesvarene. Det kunne ses af lægerne. Og for Pauline selv kunne det mærkes helt tydeligt. Vejen dertil havde været hård og lang, og ved nu at dele sine erfaringer, håber hun at kunne være med til synliggøre kostens effekt som et led i behandlingen af autoimmune lidelser og potentielt andre kroniske sygdomme. Dette er hendes historie.

For de fleste elever i folkeskolens 9. klasse er der nok at bekymre sig om. Socialt, fagligt og mentalt er det en hæsblæsende tid med store valg og store følelser. For Pauline, som i dag er 22 år og bor i Kalundborg med hund og kæreste, skulle året blive sværere end for gennemsnittet. I løbet af det tidlige forår 2015 begyndte hun at få hævelser omkring øjnene.

"I starten troede vi, at det var allergi over for græs og sådan. Det var jo tæt på sommeren", fortæller hun.

Men hævelserne var kun begyndelsen. I løbet af det næste stykke tid blev de kraftigere. Øjnene begyndte også at blive påvirkede og blev røde, hvor der normalt er hvidt. Feberdagene kom. Kroppen var i en form for kronisk influenza-tilstand, og Pauline kunne ifølge eget udsagn sagtens have retfærdiggjort at blive liggende i sengen på dage som disse.

"Det var høj feber. Jeg havde spændinger alle steder og det skete hyppigere og hyppigere," husker hun.

Udredning og manglende effekt

Da det blev tydeligt at dette ikke kunne afskrives som græsallergi, søgte Pauline og hendes mor hjælp hos lægerne.

"Vi begyndte hos Holbæk og Slagelse sygehuse. De syntes, at det var nogle ret atypiske symptomer og kunne ikke komme frem til en diagnose, så de henviste videre til Rigshospitalet. Her er der de dygtigste øjenlæger, så det er her, man kommer til, hvis man virkelig ikke ved, hvad man fejler," siger Pauline.

På Rigshospitalet fik hun taget en biopsi af forandringerne i øjet. Svaret viste kraftig autoimmun aktivitet. Det tydede på, at Pauline havde scleritis, som er en inflammatorisk tilstand i særlige dele af øjnene. Problemet med scleritis er, at det oftest kommer af en underliggende årsag, f.eks. sukkersyge. Så biopsien gav anledning til videre udredning for at lokalisere årsagen.

Der blev taget røntgenbilleder, hun blev ultralydsscannet og var igennem en lang række undersøgelser for at diagnosticere en underliggende lidelse. Resultaterne af undersøgelserne kom tilbage normale, så forklaringen på, hvorfor Pauline havde udviklet scleritis, var stadig ukendt. Samtidig var symptomerne på ingen måde sat på pause, og Pauline var i den hårdeste periode påvirket af sygdommen seks ud af ugens syv dage. Behandlingsopstart var i den grad påkrævet.

"Jeg fik meget forskelligt medicin. Binyrebarkhormon i en enormt høj dosis og methotrexate, som er en form for... ja, det er vel faktisk kemoterapi, som går ind og dæmper immunforsvaret. Intet hjalp," fortæller hun.

Efter omkring tre år i udredning og uden effekt af den medicinske behandling, var Pauline desperat og åben for andre muligheder.

Kost uden bivirkninger

Pauline har altid haft svært med at skulle tage medicin. Hendes mor er akupunktør og med Paulines ord "meget alternativ". Derhjemme drak de aldrig mælk, hvilket dengang var mere unormalt, end hvad det er i dag, for som moren sagde: "Komælk er for købørn". Ikke at det betød at de spiste vegetarisk eller vegansk, men Pauline blev opdraget med, at det er i orden ikke nødvendigvis at gøre alting som alle andre.

Da medicinen ikke havde den ønskede effekt på hendes sygdom, ville Pauline se, hvad hun kunne ændre på i sit eget liv for at bedre symptomerne.

"Jeg tænkte: Gad vide, om der er noget, jeg kan gøre i forhold til kosten. Det værste, der kunne ske,



var jo, at det ikke hjalp på min sygdom. Ellers var der ingen bivirkninger ved det, og så var det jo prøvet af. Det, de kunne tilbyde mig af medicin, havde enormt mange bivirkninger”.

Ved på Netflix at se Forks over Knives, What the health og Cowspiracy, dokumentarer, der bl.a. kredser om sundhed i relation til en plantebaseret kost, besluttede hun at prøve det plantebaserede af. Lægerne var ikke begejstrede for kostskiftet. Én af dem kaldte veganere for “gennemsigtige”, og fortalte, hvordan det er svært at sikre sig vitaminer nok.

Da Pauline havde været tre måneder på plantebaseret kost, måtte lægerne skifte mening. Efter kostskiftet oplevede Pauline en forbedring af den autoimmune lidelse. Fra at have påvirket hende næsten hver dag, blev det til tre dage om ugen. Hun oplevede stor effekt på hud, negle og hår. Altid havde hun døjet med hudproblemer, især i panden, men efter kostændringen forsvandt alt. Huden blev pæn og glat. Humøret steg, og menstruationssmerterne blev væsentlig svagere. Fordøjelsen blev meget bedre – ingen former for forstoppelse oplevede hun. Og listen af symptomer, der er forsvundet, er længere endnu.

“Jeg har altid kradset mig selv ihjel pga. soleksem, det har jeg faktisk ikke haft i fire år nu. Og jeg har en mere stabil vægt”.

På spørgsmålet om hun har oplevet nogle ting, som er blevet værre på vegansk kost, svarer hun efter en kort pause: “Nej, ingenting”.

Den rigtige medspiller

I starten bestod Paulines kost af uforarbejdede fødevarer, også kendt som en whole food plantebaseret diæt. Siden er hun også begyndt at inkludere kød- og mælkeerstatningsprodukter, og hun oplever stadig en fordel ved kosten. På nuværende tidspunkt holdes symptomerne på et minimum ved at kombinere vegansk kost med det biologiske medicinpræparat Adalimumab, som dæmper immunforsvaret. Normalt betyder det, at man er mere tilbøjelig til at blive syg, hvilket Pauline ikke genkender. Hun har haft corona to gange uden at blive påvirket af det.

“Jeg vil ikke få det til at lyde, som om vegansk kost er en kur mod alle sygdomme, men for mig har det været rigtig fint for mit velbefindende”.

For Pauline lader kombinationen af en plantebaseret kost og medicinsk behandling til at være det optimale. Lægen, som har oplevet Paulines forandring, er ifølge hende begyndt at anbefale at prø-

MYNDIGHEDERNES OFFICIELLE RÅD OM KOST OG AUTOIMMUNE SYGDOMME

- Er du diagnosticeret med en autoimmune sygdom, har du måske et ønske om at få mere viden om kosten i forhold til din sygdom. Der findes adskillige råd på området, hvoraf nogle kan være gavnlige, mens andre kan skabe forvirring. Hvilken kost, der er den mest hensigtsmæssige, er forskellig fra diagnose til diagnose, samt fra individ til individ.
- Overordnet anbefales det, at du spiser en varieret og sund kost. Det vil sige at du både spiser kulhydrat, protein og fedt.
- Diætisten i centret vejleder ud fra den eksisterende forskning på området.

Kilde: Nationalt center for autoimmune sygdomme

ve vegansk kost til andre henviste unge mennesker med autoimmune sygdomme for at vurdere, om det kan have en effekt på dem også. Forleden, da hun var derinde, sagde lægen endda, at han selv skulle hjem og have vegansk suppe.

Planer for fremtiden

For tiden har Pauline kun 1-2 dage med sygdom om måneden, og det er tydeligt at mærke, at plantebaseret kost og vegansk livsstil er blevet en vigtig del af hendes verden. Hun læser kommunikation og journalistik på Roskilde Universitet for at blive klædt på til at kommentere og kritisere det danske landbrug og den globale animalske produktion. Hun er aktiv i det veganske miljø, blandt andet ved at være administrator på Facebook-gruppen “(((VEGANSK MAD)))”, hvor man kan blive inspireret af plantebaseret mad i en positiv atmosfære.

Selv om hun startede med at spise plantebaseret for sundhedens gevinster, er det nu primært af etiske årsager, at hun fortsætter.

“Jeg kan ikke se nogen god grund til, hvorfor jeg ikke skulle være veganer”, runder Pauline af. ■

Hvad f*ck er Plant Mate !?



Plant Mate
by
Organic Plant Protein

- De nemme bælgfrugter

NEMME AT ANVENDE + NEMME FOR MAVEN

ØKOLOGISKE

AF ÆRTER OG HESTEBØNNER
UDEN ISOLATER
UDEN TILSÆTNINGSTOFFER
SOYAFRIE

GLUTENFRIE
MED MILD SMAG
PROTEINRIGE
FIBERRIGE
KLODEKLOGE & KLIMAVENLIGE

OPSKRIFTER:





DVF hjælper små iværksættere med at få deres produkter ud til forbrugerne

OPstart er et nyt projekt ledet af DVF støttet af Fonden for økologisk landbrug. Projektet har som mål at hjælpe flere små iværksættere og startups med at få deres økologiske, plantebaserede produkter på markedet.

AF BERIT ERTMANN

Har du en lille iværksætter i maven? En spirende virksomhed? Et produkt, som du ikke ved, hvordan du skal sælge til en større kreds? Og har du brug for et godt netværk af etablerede firmaer og eksperter til at hjælpe dig med at få din forretning til at blomstre?

Så skal du kigge godt med her. DVF kører i 2022 nemlig et projekt, der under navnet "OPstart" – Organic Plant based Startups – hjælper enkeltpersoner og små, nyetablerede virksomheder med at få deres produkter ud på markedet. Med hjælp fra DVF's store netværk og samarbejdspartnere, får deltagerne i OPstart hjælp til produktudvikling, finansiering, salg og alt andet, der hører med, når man skal stable en forretning på benene. Alt, det kræver, er, at ens produkt er økologisk og plantebaseret.

"Vi kunne se, at der manglede noget hjælp til helt nystartede, små startups i det her marked. Mange af de løsninger, der findes allerede, henvender sig til folk, der er langt henne i processen, og som allerede har en fungerende virksomhed, er en SMV eller på anden vis etableret. Men der var ingen hjælp at hente for helt nystartede på det plantebaserede marked. Det er der nu gennem OPstart," siger projektleder Mette Johannsen fra DVF.

Samarbejde med Food Innovation House

Der er allerede kommet ansøgninger fra en del startups. I løbet af de første måneder var der 10 iværksættere med i projektet, og flere tikker løbende ind. Så Mette Johannsen og DVF's erhvervschef Mie Nordly er sammen med projektets samarbejdspartnere i gang med at hjælpe de første startups på vej. Food Innovation House i Vejle stiller eksempelvis sin ekspertise til rådighed hvad angår vækstmuligheder og finansiering.

"Vi har mange forskellige startups med allerede, som laver alt fra babymad til is. Nogle har et færdigt produkt, men ved ikke, hvordan de skal få det solgt, og andre er stadig i udviklingsfasen. Alle kan i princippet være med, men jeg vil sige, at man gerne skal have lidt mere end en god idé, hvis vi skal kunne hjælpe bedst muligt. Det er lidt som i "Løvens Hule", jo flere ting, man har styr på, jo bedre kan vi hjælpe folk videre," forklarer Mette Johannsen.

OPstarts deltagere får, ud over faglig sparring og adgang til DVF's netværk, også mulighed for at komme med ud på flere messer og til større arrangementer i løbet af året. Her kan de møde både forbrugere og andre fra fødevarerbranchen direkte og få øget kendskabet til deres produkt. Sidst på året



Hvorfor har vi etableret OPstart?

I Danmark er vi bagud, når det kommer til plantebaserede fødevarer. Men vi har en styrkeposition inden for økologiske fødevarer, og det er også her, vores muligheder inden for plantebaserede fødevarer er stærkest. OPstart er sat i verden for at skabe et stærkt økosystem af startups på dette område.

Hvornår kører projektet?

OPstart kører fra februar – december 2022 med håb om forlængelse fra 2023. Startups kan optages i projektet løbende, men jo før, man er med ombord, jo mere får man ud af det.

Vil du være med?

Send en mail til Mette Johannsen på mette.j@vegetarisk.dk med lidt information om din startup – hvor mange er I, hvad er jeres produkt, hvad er I igang med lige nu, samt link til jeres hjemmeside (hvis I har en) og kontakinfo. Vi vil glæde os til at høre fra jer.

”

*Der var ingen hjælp
at hente for helt
nystartede på det
plantebaserede
marked.
Det er der nu”*

får én af iværksætterne muligheden for at blive hædret ved kåringen af Årets Økologiske Plantebaserede Startup.

En spændende opgave

For Mette Johannsen er målet at yde støtte og vejledning på en sådan måde, at iværksætterne ikke mister modet og drop- per deres produkt, fordi de løber panden mod en mur tidligt i forløbet. DVF arrangerer derfor både prøvesmagninger, forbrugerundersøgelser og mentorforløb undervejs, så de plantebaserede startups har nogen at læne sig op ad gennem hele processen.

“Det er første gang, at DVF leder et startup-projekt, så der er også en læring i det for os. Vi skal finde vores ben i alt det her og se, hvad vores rolle kan være i forhold til at støtte og hjælpe mest muligt. Vi ved, at der er et behov, og nu skal vi finde ud af, hvordan vi bruger vores netværk og ressourcer bedst muligt. Det er virkelig spændende for mig personligt også at være en del af,” lyder det fra projektlederen. ■



NY FORSKNING

Omega-6 er faktisk bedre end sit rygte

Én af de ting, der har været omdiskuteret i forbindelse med plantebaseret kost, er, hvor stor en mængde omega-6 og omega-3-fedtsyrer, man bør have – og hvilken slags.

AF PEDER BJERRING. FOTO: PEDER BJERRING

Mangelsygdomme kan ramme alle, uanset hvilken kost man indtager. Når man spiser plantebaseret, er der også visse ting, man skal være opmærksom på, og det er ikke helt let at finde ud af. Vegetarisk! har derfor spurgt læge og medforfatter til bogen "Den plantebaserede kost" Tobias Schmidt Hansen til råds om, hvordan man kan få nok af de hjernesunde umættede fedtsyrer uden at skulle ty til fiskeolie.

Det fremgår af jeres bog, at man skal begrænse indtaget af omega 6 og øge indtaget af omega 3. Vil du sige lidt mere om det?

"Ja, meget gerne. For her er der faktisk kommet ny og spændende forskning. Det har traditionelt set været sådan, at omega-6 har haft et dårligt ry. Årsagen til dette er, at kroppen bruger omega-6 til at lave signalstoffer, som fremmer inflammation, hvor-

imod omega-3 bruges til at lave signalstoffer, der hæmmer inflammation. Tanken har så været, at et højt indtag af omega-6 vil gøre kroppen mere inflammatorisk. Men den nyeste forskning viser, at den teori ikke helt holder stik. Ikke alene er omega-6 neutral, når det kommer til inflammation, men omega-6 ser faktisk også ud til at beskytte mod livsstilssygdomme som type 2-diabetes. Det betyder dog ikke, at omega-6 er helt uproblematisk, for det har stadig den ulempe, at et højt indtag kan hæmme omdannelsen af ALA til DHA og EPA. Det betyder dog mindre, hvis man har fået en direkte kilde til EPA og DHA som algeolie."

ALA, DHA og EPA lyder måske fremmed for mange. Hvad er det?

"Omega-3 fra planter kommer i form af ALA, som til en vis grad kan omdannes til EPA og DHA i kroppen.



*"Valnødder indeholder
3 til 9 gange mere omega-3
end fede fisk"*

Tobias Schmidt Hansen



De fleste vil være af den opfattelse, at EPA og DHA er bedre end ALA, men det kan man faktisk ikke sige. Studier, viser nemlig, at indtag ALA er lige så godt, hvis ikke endda bedre end EPA og DHA til at forebygge hjertekarsygdomme. Den eneste årsag, der kan være til at forsøge at få en direkte kilde til EPA og DHA, er at DHA ser ud til at have en beskyttende effekt på hjernen, som ALA ikke har."

Hvorfor er DHA så vigtig for hjernen?

"Hjernen har brug for DHA som en essentiel byggesten. Det har længe været kendt, at DHA var vigtig for den tidlige udvikling af hjernen hos fostre og for små børn, men nyere forskning viser, at DHA også spiller en central rolle i at forsinke den naturlige ældning af hjernen. Nogle vil være i stand til selv at danne nok DHA ud fra ALA til at have optimal beskyttelse, mens andre ikke vil. Yngre kvinder er ikke overraskende de bedste til denne omdannelse, da DHA er så vigtigt for fostre. Alle andre vil formentlig have brug for at tage DHA som et tilskud, for at have optimale niveauer."

Hvor stort tilskud af algeolie bør man tage, hvis man vil være på den sikre side med hensyn til DHA?

"Man behøver heldigvis ikke at tage fiskeolie, da det er muligt at gå direkte til kilden, som er alger. Algeolie er desværre oftest en smule dyrere end fiskeolie, men heldigvis behøver man kun cirka 250 mg DHA, som typisk er i bare én kapsel. For mange tilskud anbefales der fire kapsler om dagen, men én

er altså rigeligt, hvis man vel at mærke også får ALA fra nødder og frø."

Hvilken risiko er der generelt for, at man som veganer eller vegetar får for lidt omega-3?

"Det kommer an på, hvordan man definerer for lidt. Hvis man definerer det som decideret omega-3 mangel, så er risikoen meget lav, da vi som minimum kun har brug for ca. 1 gram omega-3, hvilket fås i bare et par valnødder. Men hvis vi snakker om risikoen for ikke at få et optimalt indtag, der sikrer den bedste beskyttelse mod livsstilssygdomme, så er der en reel risiko for både vegetarer og ikke-vegetarer. Her kræver det lidt omtanke og gerne en daglig vane, hvor man sikrer sig en rig kilde til omega-3."

Hvilke helbredsmæssige konsekvenser kan det have, hvis man får for lidt omega 3?

"Decideret mangel er meget sjælden, men den vil i første omgang oftest vise sig i form af tør hud og øjenirritation, eller depressive symptomer."

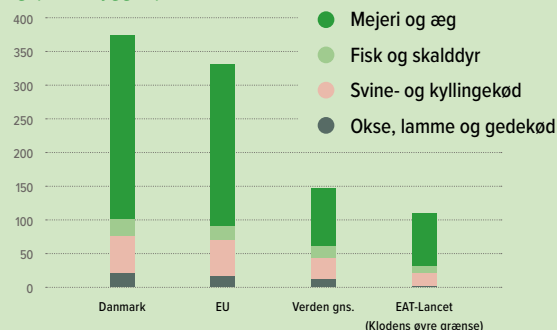
Hvilke fødevarer er de bedste kilder til ALA?

"For vegetarer vil de mest oplagte valg være valnødder, hampefrø og knuste chia- og hørfrø. Fede fisk er som bekendt også en rig kilde, men valnødder indeholder 3 til 9 gange mere omega-3 end fede fisk, så indtag af fisk er bestemt ikke nødvendigt for at dække sig selv godt ind." ■

Vidste du, at . . .

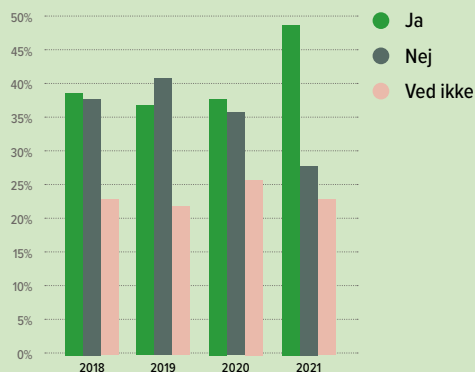
En dansker spiser i gennemsnit næsten 4 gange mere animalsk, end hvad kloden kan holde til

Kg. pr. indbygger pr. år



Danskerne har et af de største klimaaftryk fra fødevarerforbruget i verden målt per indbygger.

Mener du, at det samlede kødforbrug i Danmark bør reduceres? Fordelt pr år



Andelen af danskere, som mener, at det samlede kødforbrug i Danmark bør reduceres, er steget kraftigt fra 2020 til 2021. Hele 49 % af de adspurgte svarer i den seneste undersøgelse fra Coop og DVF ja til spørgsmålet “Mener du, at det samlede kødforbrug i Danmark bør reduceres?” – en stigning på over 10 procentpoint.

41 %

af veganere, vegetarer og fleksitarer ser det begrænsede udvalg af varer i supermarkeder som en stopklods i forhold til at vælge mere grøn mad.

54 %

af veganere, vegetarer og fleksitarer mener, at restauranter og cafeers udvalg er mangelfuldt, når det gælder grønne valgmuligheder.

63,2 %

af danskerne har et ønske om at spise mindre kød



Hvis alle i højindkomstlandene spiste efter EAT Lancet-kostrådene om langt mindre kød og meget mere grønt, kunne vi reducere udledningen fra landbruget i de 54 rigeste lande med hele 61,5 pct. og frigøre et areal større end EU.

Danmark brugte sidste år knap 30 mio. kr. på at fremme afsætningen af kød og andre animalske fødevarer. Det er hele tre gange så meget, som vi brugte på at promovere vegetabiliske fødevarer.

Kilder: “Danskernes kødforbrug og holdninger til kød og plantebaserede fødevarer”, Coop Analyse og DVF, 2021; Københavns Universitet, Institut for Plantevidenskab; “Dietary change in high-income nations alone can lead to substantial double climate dividend”, Nature Food, januar 2022; “Klimavenlig mad og forbrugeradfærd”, Klimarådet, december 2021.



REDAKTIONEN



Redaktør Berit Ertmann

Berit er journalist, cand.it fra AU og pressechef for DVF.



Peder Bjerring

Peder er cand.scient.adm. og fotograf for DVF.



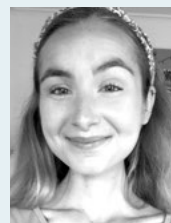
Henrik Hedegaard

Henrik er cand.scient., korrekturlæser og tidl. redaktør på Vegetarisk!.



Ida Solberg Sloth

Ida er uddannet dyrlæge fra Københavns Universitet.



Simone Fiig

Simone er studerende på Animal Science, Københavns Universitet

Katjes[®] GOES VEGAN!



vegansk



frugtvingummi, lakrids
og Sukkerskum



uden
palmeolie



uden animalsk
gelatine



kun naturlige
farver



SMOKEY BARBECUE CHUNKS BURGER

TILBEREDNING: CA. 25 MINUTTER - 4 PERSONER

BURGER

170 g Smokey Barbecue Chunks
8 små burgerboller
16 stk. salatblade
8 spsk. BBQ-ketchup

COLESLAW

1 gulerod - revet
1/4 spidskål - hakket
1 forårsløg - hakket
1/4 tsk. spidskommen
1/2 tsk. sukker
1/2 tsk. salt
1 spsk. sennep
2 spsk. plantebaseret mayonnaise

SYLTEDE RØDLØG

1 rødløg - tynde skiver
1/2 dl eddike
1/2 dl sukker
1/3 tsk. salt

AIOLI

3 spsk. plantebaseret mayonnaise
1 fed hvidløg - presset



1. SYLTEDE RØDLØG: Bring eddike, sukker og salt i kog. Når sukkeret er opløst, hældes væden over de skiveskårne rødløg.

2. COLESLAW: Bland plantebaseret mayonnaise, sennep, spidskommen, sukker og salt sammen. Tilsæt gulerod, spidskål, forårsløg og rør din coleslaw sammen.

3. AIOLI: Bland plantebaseret mayonnaise og presset hvidløg sammen til en aioli.

4. CHUNKS: Steg dine chunks i olie på en middelvarm pande til de har fået stegeflade.

5. BURGERBOLLE: Lunes i ovnen.

6. ANRETNING: Smør din underbolle med aioli og læg salatblade, coleslaw, chunks og syltede rødløg på. Giv overbollen en skefuld af din yndlings BBQ-ketchup.



FORHANDLES I: Irma, coop.dk MAD samt udvalgte SuperBrugsen og Kvickly butikker

MEDLEMSNYT VEGETARISK #2 2022



Original plakat af Anders Morgenthaler

I anledning af DVF's 125 års jubilæum har tegner, forfatter og filminstruktør Anders Morgenthaler skabt en humoristisk plakat til DVF. På plakaten træder Morgenthalers signaturstreg og humor tydeligt frem og med et vigtigt budskab. Plakaten fås i A2 og A3-format og kan købes via vores netbutik på:

vegetarisk.hjertegaver.dk/

Ny guide om plantebaseret ernæring tilgængelig online

En af de udfordringer, som mange oplever, når man gerne vil spise mere plantebaseret, er en bekymring over, om man får nok af de forskellige vitaminer og mineraler. Derfor har DVF udarbejdet "Guide: Godt at vide om plantebaseret ernæring". Her guider vi læserne igennem, hvad en plantebaseret kost er og hvilke væsentlige kostfaktorer du skal være opmærksom på, når du spiser plantebaseret. Du finder guiden og alle vores andre pjecer her:

vegetarisk.dk/pjecer/

Plant Based Expo i Øksnehallen i København

Har du allerede sat kryds i kalenderen? Hvis ikke, synes vi, at du skal gøre det nu.

Lørdag den 5. og søndag den 6. november slår DVF dørene op til Danmarks nye økologiske plantebaserede messe, og vi glæder os helt utrolig meget. Til messen får du mulighed for at smage på lækre, plantebaserede produkter, lære at lave nye plantebaserede retter og lytte til inspirerende foredrag og debatter om plantebaseret kost.

Du kan købe billetter på organicplantbasedexpo.dk/billetter/

Messen er støttet af Fonden for økologisk landbrug og arrangeres af DVF i samarbejde med en række af vores samarbejdspartnere heriblandt **DGI Byen/Øksnehallen, Økologisk Landsforening, Planteværket** og **Plantebranchen**.

Debatsider som nyt tiltag i Vegetarisk!

Fra næste nummer af Vegetarisk! laver vi et nyt tiltag, "De grønne debatsider". Her får du som medlem og læser af DVF's medlemsblad mulighed for at komme med dine synspunkter og holdninger indenfor foreningens formål som bl.a. er:

- at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis
- at oplyse om vegetarisk ernæring, herunder at vegetarisk kost er fuldt ernæringsmæssigt dækkende
- at oplyse om fordelene ved at skære ned på kød og animalske produkter, såvel for dyr og mennesker som af hensyn til global bæredygtighed
- at fremme udbredelsen af bæredygtige, plantebaserede former for landbrug, herunder f.eks. økologi, permakultur og lignende, af hensyn til dyr, mennesker og global bæredygtighed.

Indlæg til 'De grønne debatsider' må fylde max 2.000 anslag inkl. mellemrum og skal være redaktøren i hænde senest mandag den 12. september. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg, der er for lange.

Du sender dit indlæg til redaktion@vegetarisk.dk.



Nye åbningstider på kontakttelefonen og sommerferie

Åbningstiderne på DVF's kontakttelefon

Mandag klokken 13.00-15.00 og onsdag klokken 10.00-12.00.

Kontakttelefonen holder sommerferielukket i uge 28, 29 og 30 – dvs. mandag den 11. juli til søndag d. 31. juli.

NYE Medlemsrabatter

Vegandottir (spisested), Aalborg (10 %)

NETBUTIKKER

Bötö (webshop) (10 %)
Organic Beauty Supply (10 %)
Tasty Coconut (10 %)
Klima mad (10 %)

BØGER

Kirsten Skaarup: Grønt smørrebrød (15 %)
Tobias Schmidt Hansen: Nødder og frø (50 kr.)
Sofie Bild: Plantebaseret fars (50 kr.)

Få rabatkode til
netbutikker og
bøger ved at
sende en mail til

medlemsfordele@vegetarisk.dk

MERE END 50 VEGANSKE KOSTTILSKUD!

Berthelsen Naturprodukter® og Grønne Vitaminer tilbyder i alt mere end **50 veganske** vitaminer og mineraler.

Alle vores veganske produkter overholder følgende standarder

- Ingen animalske indholdstoffer
- Ingen animalske hjælpemidler benyttet under produktionen af produktet eller ingredienserne.
- Ikke testet på dyr

Du er dermed sikret et vegansk produkt

Produkterne fås på apoteket, i Matas, Helsam, Helsemin helsekostbutikker og webshops. Du kan læse mere på vores hjemmeside: www.dkpharma.dk



NYHED!
K2 45 MCG + D3 10 MCG

NU MED
SKRUELÅG



dansk farmaceutisk industri a/s
www.dkpharma.dk

Berthelsen
Naturprodukter

Grønne
Vitaminer



@berthelsennaturprodukter
@berthelsen_naturprodukter