



Guide: Godt at vide om plantebaseret ernæring



Indhold

Introduktion	3
Hvad er plantebaseret kost?	5
Dette skal du vide	6
Vi anbefaler	6
Personer med særlige krav til kosten	8
Væsentlige kostfaktorer, når du spiser plantebaseret	9
D-vitamin	9
Protein	10
Fedt og fedtsyrer	11
B12-vitamin	12
Calcium	15
Jern	17
A-vitamin, B2, zink, selen og jod	19
Eksempel på en 100 % plantebaseret dagskost	21
De lette løsninger: Forarbejdede produkter	22
Tarmbakterier – en jungle af arter	23
Trumfkortet plantebaseret kost	24
Et eksempel fra Danmark	25
Syvendedagsadventisterne i USA	25
Hvad med kostrådene og andre kostformer?	26
Inspiration til forskellige plantebaserede måltider	28
Afsluttende bemærkninger	31
Udtalelser om sundhed og plantebaseret kost	32
Referencer	33

Introduktion

Flere og flere vælger at spise grønere, hvilket kan dække over alt fra vegansk eller vegetarisk til pesceatarisk (inkluderer fisk og skaldyr) eller fleksitarisk kost (overvejende vegetarisk kost, men kan inkludere kød og fisk).

Mange fravælger animalske produkter pga. sundhed, miljø- og klimahensyn samt dyreetik, men også religion, smagsoplevelse og økonomi kan ligge til grund for at vælge en kost med flere planter og færre animalske produkter.

Heldigvis går de forskellige motiver godt i spænd. Det er nemlig videnskabeligt anerkendt, at der er klare sundhedsfordele ved plantebaseret kost. Samtidig er en mere plantebaseret kost uomgængelig for et bæredygtigt fødevaresystem. I januar 2019 udkom EAT-Lancet kommissionen med en rapport, der understreger behovet for væsentlige kostændringer mod en plantebaseret kost med langt færre animalske fødevarer, som både er bæredygtig og sundhedsfremmende¹. FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation (FAO) understregede også i en rapport fra 2016, at kostmønstre med lav miljøpåvirkning stemmer fint overens med kostvaner,

der understøtter et godt helbred, og derfor bør indtænkes i de officielle kostråd². Og i januar 2021 lancerede Fødevarestyrelsen 'de officielle kostråd - "godt for sundhed og klima"³ der i store træk minder om anbefalingerne i EAT-Lancet rapporten.

Denne pjece handler om, hvordan du sammensætter en veltillægt plantebaseret kost, så du kan hjælpe dig selv og dine kære til et sundere liv med mindre risiko for sygdom og samtidig mindst mulig effekt på miljø, klima og resurser.

Hvis du er ramt af sygdom, allergier eller andre tilstande, hvor kosten har indflydelse på dit helbred, henviser vi til professionel vejledning fra din læge eller diætist. Dette gælder særligt småtspisende, ældre og patienter, der skal være opmærksomme på at få tilstrækkelig energi- og proteintæt kost.

Du kan finde yderligere materiale om plantebaseret kost til børn og andre særlige kostgrupper på vores hjemmeside under Ernæring.



Hvad er plantebaseret kost?

Plantebaseret kost er en kost bygget op omkring hele, uforarbejdede planter. En 100 % plantebaseret kost består af frugt, grønsager, svampe, fuldkorn, linser, bønner, nødder og frø (oftest minimalt forarbejdede), samt krydderurter og krydderier. Der indgår ingen former for animalske produkter, dvs. rødt kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, honning, æg, og mejeriprodukter. Altså en sund version af vegansk kost.

Når man taler om sundhedseffekterne af plantebaseret kost, favner definitionen typisk også vegetarer, og nogle gange også pescetarer (der spiser fisk og skaldyr) samt fleksitarer. (der også spiser lidt kød)

En plantebaseret kost er typisk mindre energitæt og indeholder lidt mindre protein, mindre fedt og flere komplekse kulhydrater end en almindelig dansk kost. Desuden vil den indeholde væsentligt mindre mættet fedt og kolesterol, der primært stammer fra animalske produkter. Vegetarer med et højt indtag af mejeriprodukter og især ost kan dog være en undtagelse.

En godt sammensat plantebaseret kost er rig på kostfibre, vitaminer, mineraler, antioxidanter og mange

andre sundhedsfremmende bioaktive stoffer. Et stort indtag af sundhedsfremmende stoffer kombineret med et mindre indtag af mættet fedt og andre komponenter, der er belastende for kroppen, er sandsynligvis forklaringen bag de mange sundhedsfordele. En anden grund til at plantebaseret kost er godt for helbredet, kan være interaktionen mellem vores kost og bakterierne i tarmen.

Mange læger kender ikke til de videnskabelige undersøgelser, der konkluderer, at plantebaseret kost er optimalt for at holde kroppen sund og stærk. Desuden mener mange, at det er for svært at få folk til at spise efter kostrådene, og har en forestilling om, at en plantebaseret kost er så ekstrem, at den ikke er værd at nævne.

Men vil du ikke hellere selv tage det valg?



Dette skal du vide

Du bliver sandsynligvis nødt til at ændre madvaner, hvis du gerne vil leve plantebaseret. En succesfuld omlægning er ikke blot et fravalg af animalske produkter – eller som nogle tror – ensbetydende med proteinshakes og industrielle køderstatninger. Heldigvis findes der rigtig mange lækre plantebaserede opskrifter, både som kokebøger og på nettet. Der findes mange gode vegetariske og veganske produkter i de fleste supermarkeder, som gør det nemmere at skifte til en mere plantebaseret kost, og restauranter og kantiner rundt om i landet bliver bedre og bedre til at sætte vegetariske og veganske råvarer og produkter på menukortet. En sund plantebaseret kost er smagfuld, farverig, teksturig, spændende, varieret og kan efterhånden nemt tilpasses til klassiske retter, hvis det er det, man vil.

Vi anbefaler

Vi anbefaler, at du prøver dig frem, så du finder de råvarer og produkter, som du og din familie bedst kan lide, og som passer til jeres hverdag. F.eks. er der mange forskellige typer og mærker af plantedrikke, der smager ret forskelligt. Det kan være en god ide at vælge



dem, der er beriget med calcium, medmindre du er god til dagligt at spise godt med grønne bladgrønsager, bælgrugter, nødder og frø (se afsnittet om calcium). Sørg også for at spise dig mæt. Det kan godt være, at du for en periode skal til at spise større portioner, fordi energitætheden i maden typisk er lavere, hvilket maven dog ret hurtigt omstiller sig til.

Vi anbefaler, at du lærer at bruge masser af fuldkorn, grønsager, frugt, bønner, linser, kikærter, nødder og frø i din madlavning. Brug gerne krydderurter og krydderier i dit køkken – de smager godt og bidrager samtidig med vitaminer, mineraler og antioxidanter. Gærflager kan bruges som smagsgiver til mange retter og bidrager med B-vitaminer, mineraler og antioxidanter. Hvis du helt fjerner kød, fisk, mejeriprodukter og æg fra din kost, eller spiser det sjældent eller i små mængder, skal du huske at tage et **tilskud af vitamin B12** (læs mere i afsnittet om B12).

Kostråd til en optimal plantebaseret kost

(modificeret fra bogen "Den plantebaserede kost"³⁾)

- Spis fuldkorn og/eller bælgrugter til de fleste måltider
- Spis minimum 400 g farverige frugter dagligt
- Spis 4-500 g farverige grønsager dagligt – særligt forskellige typer kål, broccoli og grønne bladgrønsager (spinat, rucola og andre salatblade m.fl.)
- Spis en håndfuld nødder (ca. 30 g) og 2-3 spsk. kerner eller frø dagligt – særligt hørfrø, chiafrø, valnødder
- Brug rigeligt med krydderier og krydderurter
- Drik vand, te og evt. kaffe og calciumberigede plantedrikke
- Begræns salt og sukker
- Begræns eller undgå raffinerede kornprodukter (f.eks. hvidt brød, hvid pasta, poleret ris m.m.)
- Begræns eller undgå animalske produkter – undgå forarbejdet kød (spegepølse, leverpostej, pølser m.m.) og rødt kød (oksekød, svinekød, lammekød o.l.)
- Supplér med D-vitamin i vinterhalvåret og B12-tilskud hele året
- Andre relevante kosttilskud kunne være selen, jod, calcium, jern, zink samt de langkædede fedtsyrer EPA og DHA (se afsnit om disse stoffer).



Personer med særlige krav til kosten

Flere store diætistorganisationer anerkender, at veltilrettelagt vegetarisk og vegansk kost er egnet i alle livsstadier inkl. graviditet, amning, spæd- og småbørn^{5,6}. De danske myndigheder er mere tilbageholdende overfor vegansk kost til spæd- og småbørn⁷ og anbefaler særlige kosttilskud, ekstra lang ammeperiode og kostvejledning af en klinisk diætist. **Hvis du er gravid, ammende, eller vælger 100 % plantebaseret mad til spædbørn, småbørn, større børn og teenagere, så sørg derfor for at sætte dig godt ind i hvad sund plantebaseret kost indebærer, og hvilke kosttilskud du og dit barn bør tage.** Små og store børn kan være selektive, kræsne eller have adgang til for mange tomme kalorier fra deres velmenende omgivelser samt uden for hjemmet, og de kan derfor være i risiko for ikke at

få dækket deres behov. Det gælder også teenagere og unge, som i høj grad spiser uden for hjemmet og måske ikke tænker så meget på ernæring i deres kostvalg. Det kan have alvorlige konsekvenser for dit barns vækst og helbred, hvis dets kost ikke er veltilrettelagt og suppleret med de relevante tilskud.

Omtanke vedrørende hvilken mad, man giver til sit barn, gælder i øvrigt alle forældre. Mange danske børn og unge spiser for meget kød, for mange mælkeprodukter, junkfood og søde sager, kombineret med for lidt fuldkorn, frugt og grønt – og dét kostmønster er i langt højere grad forbundet med sundhedsrisici.

Småtspisende, ældre og patienter skal være opmærksomme på at få energitæt og proteinholdig kost.



På Dansk Vegetarisk Forenings hjemmeside kan du læse guides og retningslinjer for sund og dækkende plantebaseret kost til **spæd- og småbørn, større børn og teenagere, gravide, ammende, ældre, småtspisende og patienter** (vegetarisk.dk, via menuen Mad og Ernæring)

Væsentlige kostfaktorer, når du spiser plantebaseret

De følgende sider beskriver udvalgte kostfaktorer, som du skal være opmærksom på, hvis du vælger at spise helt eller overvejende plantebaseret.

Udgangspunktet er sunde og raske unge og voksne. Der gælder særlige forholdsregler til spæd- og småbørn, ældre børn, gravide, ammende, ældre, småtspisende og patienter. Det kan du læse mere om på [vegetarisk.dk](https://www.vegetarisk.dk), via menuen Mad og Ernæring.



D-vitamin

D-vitamin har stor betydning for, hvor godt kroppen udnytter den calcium, fosfor og magnesium, der findes i kosten. Vitaminet har også mange andre funktioner og er vigtigt for musklerne, dannelse af nyt knoglevæv samt opretholdelse af mineralbalancen. I sommerhalvåret (april-oktober) producerer vi D-vitamin i huden, når den udsættes for UV-lys fra solen.

I vinterhalvåret anbefales tilskud på 10 µg dagligt – og 20 µg, hvis du er over 75 år. Nogle ikke-økologiske plantedrikke og enkelte

andre produkter er beriget med D-vitamin, men det er vanskeligt at dække sit behov for D-vitamin gennem kosten. Det gælder også, hvis du spiser fisk, æg og mejeriprodukter. I andre lande er berigelse med D-vitamin mere almindeligt.

Når du skal købe kosttilskud, kan det være relevant at vide, at D3 ofte udvindes fra fåreuld, hvor D2 er rent vegetabilsk. Flere og flere firmaer producerer dog nu vegansk D3 for eksempel Biosym og Dansk Farmaceutisk Industri.

Protein

Det er en meget stor og udbredt misforståelse, at det er vanskeligt at få dækket sit behov for protein og essentielle aminosyrer, når man spiser vegetarisk og vegansk.

Så længe du generelt spiser varieret og får tilstrækkeligt med kalorier, vil en plantebaseret kost bidrage rigeligt med protein og essentielle aminosyrer. Hver eneste plante indeholder faktisk alle de essentielle aminosyrer men i meget varierende mængder. Mens indholdet af nogle essentielle

aminosyrer er lavt i nogle planter, vil indholdet af samme aminosyrer være højt i andre planter.

Kroppen har hver dag brug for mindst 0,8 g protein pr. kg kropsvægt². Det svarer til 56 g protein for en person på 70 kg og dækkes af f.eks. *1 portion havregrød, 2 skiver rugbrød med hummus, 1 dl røde linser og en håndfuld jordnødder.*

Men da en krop på 70 kg har brug for betydeligt mere mad i løbet af en dag, og de fleste fødevarer bidrager med protein, vil indtaget totalt set næsten uundgåeligt være større.

Eksempler på kilder til protein i vegetabiliske fødevarer

Fødevarer	Pr. 100 gram
Sojabønner (rå)	35,8 g
Linser (rå)	26,2 g
Jordnødder	25,8 g
Hvide bønner (rå)	21,3 g
Mandler, pistacienødder, cashewnødder	ca. 21 g
Kikærter	20,4 g
Quinoa	13,5 g
Havregryn	13,3 g
Fuldkornspasta (rå)	13,2 g
Ris, parboiled (rå)	7,8 g
Hvedebolle, købt	8,6 g
Rugbrød med frø og kerner	5,7 g

Du kan selv finde indholdet i dine egne foretrukne fødevarer via DTU's fødevardatabase: frida.fooddata.dk

Fedt og fedtsyrer

Fedt bidrager med energi, men er også et nødvendigt næringsstof for kroppen. Fedt indgår i opbygningen af cellemembraner, det fungerer som transportør for fedtopløselige vitaminer og varmeisolierer og beskytter vore organer.

Fedt kommer i tre overordnede grupper: mættet fedt, transfedtsyrer og umættet fedt. Indtaget af mættet fedt og transfedtsyrer er oftest begrænset på en plantebaseret kost, der til gengæld indeholder store mængder umættet fedt. Netop denne fordeling af fedttyper er generelt forbundet med lavere risiko for livsstilssygdomme.

I kategorien umættet fedt indgår to essentielle fedtsyrer, vi ikke selv kan danne og derfor skal spise

Omega-3 behov

Voksne: 1-3 g dagligt

Omega-3 indhold

1 tsk. rapsolie = 0,5 g.

1 spsk. hørfrø = 1,5 g.

1 spsk. chiafrø = 1,5 g.

1 dl. valnødder = 3 g.



os til. Én af dem er den kendte omega-3, der spiller en vigtig rolle i cellemembraner og i hjernens udvikling. Der findes flere typer omega-3, hvoraf den ene kan fås fra planter, og de andre, som nok også er mest kendte, primært findes i fiskeolie og algeolie.

Hvis der indtages tilstrækkeligt af omega-3 fra planter, vil kroppen selv kunne danne den omega-3, som ellers typisk fås fra fisk. Dog er effektiviteten af denne omdannelse ikke helt klarlagt, og der kan være behov for at supplere kosten med tilskud. Dette gælder især gravide, da omega-3 har betydning for fostrets udvikling. I stedet for fiskeolie kan man købe algetilskud, der giver den samme type omega-3 som fisk.

De vigtigste kilder til kortkædet omega-3 er rapsolie inkl. smørbarer produkter baseret på rapsolie. Kværnede hørfrø, chiafrø og hampfrø, hørfrøolie, sojaolie, hampfrøolie og valnødder er andre gode kilder til plantebaseret omega-3.

B12-vitamin

B12-vitamin kan kun dannes af bakterier og findes desværre ikke i en plantebaseret kost. Det er kun animalske produkter, der indeholder vitaminet. Hvis landbrugsdyr får lov at have en naturlig levevis med tilhørende naturligt indtag af jordbakterier, indeholder animalske produkter naturligt B12. I vor tids industrielle animalske produktion suppleres foderet med tilskud af vitaminer og mineraler (inkl. B12) dog til foderet til svin og kyllinger. Drøvtyggere, såsom malke- og kødkvæg får også typisk vitamin- og mineralskud, dog ikke altid B12, da dette vitamin dannes af mikroorganismer i deres maver. Mikroorganismerne er dog afhængige af kobolt til at danne B12, hvilket kan indgå i disse tilskudsblandinger.

Personer, der spiser vegetarisk eller vegansk, er ikke de eneste grupper, der har problemer med indtaget af B12. Optagelsen er kompleks og fungerer ikke altid optimalt, hvilket især er udpræget

hos ældre, type 2-diabetikere samt personer, der tager mavesårsmedicin eller er genetisk disponeret for ringe B12-optag.

B12 er vigtig for dannelsen af de røde blodlegemer og for nervernes funktion. B12-mangel kan forårsage alvorlige sygdomme såsom blodmangel, svækket nervesystem og ringere chancer for at blive gravid.

Kun få madvarer beriges med B12 i Danmark, og folk, der spiser en plantebaseret kost med ingen eller få animalske produkter, skal derfor tage B12 som tilskud (se grafikken på s. 14). Ikke-økologiske plantedrikke og planteyoghurt er beriget med B12 og kan være et godt supplement, men bør ikke stå alene. Det ville kræve over ½ liter dagligt indtag af B12-beriget plantedrik at få dækket sit B12-behov som voksen. Da optagelsen af B12 som nævnt er kompleks, er mængderne, der anbefales ved tilskud, noget højere, end hvis man

B12 - anbefalinger (gælder ved indtag som en naturlig del af kosten)

Anbefalet dagligt indtag af B12			
Børn 2-5 år	Børn 6-9 år	Børn fra 10 år og voksne	Ammende
0,8 µg*	1,3 µg*	2 µg	2,6 µg

Nordic Nutrition Recommendations 2012.

spiser B12 som en naturlig del af kosten. Man optager ca. 50 % af en dosis på 1 mikrogram (μg), og optagelsen mindskes ved større doser.

B12 som kosttilskud

For at sikre tilstrækkeligt optag af vitaminet anbefaler Dansk Vegetarisk Forening, at personer, der spiser helt eller næsten udelukkende plantebaseret, tager et dagligt B12-tilskud på 50-250 μg . Man kan også vælge at tage et ugentligt tilskud, i så fald et indtag på f.eks. 2500 μg . B12 er et vandopløseligt vitamin, som kroppen selv kan udskille ved for stort indtag. Der er videnskabelig konsensus om, at der ikke er bivirkninger ved et evt. for stort indtag af B12 som tilskud⁸.

Hvis du dagligt spiser nogle animalske fødevarer eller B12-berigede produkter, kan du nøjes med lavere doser.

Flere firmaer producerer vegansk B12, heriblandt Biosym og Dansk Farmaceutisk Industri. Husk altid, uanset producent, at være opmærksom på dosis, og hvordan tabletten eller sprayen skal tages.



Dansk Vegetarisk Forenings anbefalinger til B12 som kosttilskud

Alder	Dosis
Børn 2-3 år*	5 μg /dag eller 500 μg B12, 2 gange om ugen
Børn 4-10 år	25 μg /dag eller 500 μg B12, 2 gange om ugen
Børn og unge fra 11-17 år	50 μg /dag eller 500 μg B12, 3 gange om ugen
Voksne fra 18 år	50-250 μg pr. dag eller 2500 μg pr. uge

* Der skal tages særlige hensyn til børn under 2 år. Læs mere på vegetarisk.dk/boern



Hvad menes der egentlig med 'få animalske produkter'?

Nedenfor giver vi et par eksempler på, hvilke mængder animalsk der skal til for at få dækket sit daglige behov for vitamin B12 på en vegetarisk eller fleksitarisk kost.

Du kan selv finde B12-niveauerne i fødevarer, du eller dine børn spiser jævnligt på frida.fooddata.dk og

herigennem få en fornemmelse af, om I er dækket ind.

Vidste du at...

.. langt de fleste dyr i industrialiserede landbrug får tilskud af vitaminer, heriblandt også B12? Personer, der spiser animalske produkter, får derfor også tilskud af vitaminer og mineraler - blot med dyr som mellemed³⁹.

Vegetar og fleksitar: Får du nok B12 ?

Nedenfor et par eksempler på, hvilke mængder der skal til for at få nok B12 gennem kosten fleksitar og vegetar.

Eksempel på kilder til B12: Kost der indeholder kød	Dosis
Kylling (130g)	0,55 µg
Spegepølse (30g)	0,51 µg
Beriget plantedrik (2½ dl)	0,95 µg
Sum	2,01 µg

2 µg svarer til det daglige vitamin B12-behov for personer over 10 år.

Eksempel på kilder til B12: Vegetarisk kost	Dosis
Letmælk (2 dl)	0,76 µg
Ost 30+, fast (20g)	0,31 µg
Æg (1 stk)	1,03 µg
Sum	2,09 µg

2 µg svarer til det daglige vitamin B12-behov for personer over 10 år.

Kosttilskud	Dosis
Kosttilskud (minimum)	2 µg

Anbefalet daglig dosis for personer, der supplerer deres kost med animalske produkter. Spiser du få eller ingen animalske produkter, så følg anbefalingerne i tabellen på s. 13.

Calcium

Kalk, også kaldet calcium, er det mineral, vi har mest af i kroppen, hvoraf 99 % findes i knoglerne. Calcium er med til at give hårdhed til knogler og tænder, indgår i nervecellefunktion, muskelsammentrækninger og er essentielt for blodets størkningsproces.

Anbefalet dagligt indtag af calcium varierer meget efter alder. I Danmark anbefales mindre børn 600 mg calcium/dag, børn mellem 6-9 år anbefales 700 mg/dag, mens børn mellem 10-13 år anbefales 900 mg/dag, fordi højdevæksten er stor i denne periode. Voksne bør stræbe imod 800 mg/dag, hvilket i en typisk dansk kost kan dækkes ved dagligt at indtage ¼-½ liter mejeriprodukter eller plantedrik/planteyoghurt beriget med calcium, og en almindelig varieret kost med fuldkornsbrød, frugt og grønt m.m.

Man kan godt sammensætte en sund kost med calcium, der svarer til anbefalingerne, uden mælkeprodukter eller berigede plantedrikke, men det kræver, at man dagligt har fokus på at spise planter rige på calcium: bladgrønsager, nødder, frø og bælgrugter er gode vegetabiliske kilder.

På vores hjemmeside kan du se eksempler på, hvordan en plantebaseret dagskost kan sammensættes, så den indeholder calcium efter anbefalingerne (**vegetarisk.dk/maelkemyten**).

I tabellen på næste side kan du se eksempler på gode plantebaserede calciumkilder. D-vitamin fremmer optaget af calcium fra maden, mens et højt saltindtag og et højt proteinindtag begge er med til at øge calciumudskillelsen. Sørg derfor for at tage D-vitamin tilskud i vinterhalvåret, og spar gerne på saltet.



En del, der spiser vegansk, får ikke nok calcium i kosten⁹. Nogle studier har fundet dårligere knoglestyrke blandt personer, som spiser vegansk, grundet et lavt indtag af calcium. Der er mange ting, der spiller ind: Knogleopbygning i børneårene, D-vitaminstatus, magnesiumindtag, for højt protein- og saltindtag, hormoner, vægtbærende motion og eventuelt medicinindtag, og individuelt behov kan sagtens variere.

Vi anbefaler, at du tænker calcium ind i din og din families kost.



Eksempler på kilder til calcium i vegetabiliske fødevarer

Fødevarer	Pr. 100 g.
Hele sesamfrø	959 mg
Tahin (sesampasta)	426 mg
Mandler	256 mg
Grønkål	219 mg
Figner, tørret	193 mg
Quinoa	148 mg
Beriget plantemælk eller planteyoghurt	120 mg
Havregryn	115 mg
Broccoli	44 mg
Hvedebolle, fuldkorn, købt	44 mg
Appelsin	30 mg

Du kan selv finde indholdet i dine egne foretrukne fødevarer via DTU's fødevaredatabase: frida.fooddata.dk



Jern

Jern er et sporstof, der indgår i mange livsvigtige funktioner i kroppen. En af dem er transport af ilt fra lungerne til kroppens væv og celler.

Der findes to forskellige former for jern; hæmjern som kun findes i kød og fisk, og non-hæmjern som findes i alle fødevarer. Ofte argumenteres der for, at hæmjern er den bedste form, i det optagelsen af hæmjern er en del bedre end optagelsen af non-hæmjern. Forskning viser dog samtidig, at et højere indtag af hæmjern er forbundet med øget risiko for bl.a. tyk- og endetarmskræft, hjerte-kar-sygdom og type 2 diabetes¹⁰⁻¹². Denne sammenhæng ses ikke med non-hæmjern, hvorfor denne form for jern bør prioriteres.

Det anbefales at indtage 9 mg jern om dagen for både kvinder og mænd, mens kvinder, der menstruerer, bør indtage 15 mg dagligt. Særligt teenagepiger og unge kvinder, der spiser plantebaseret, bør derfor være opmærksomme på at få nok jern ind i deres kost. Både et dansk og et svensk studie af veganeres kostindtag fandt tilstrækkeligt jernindtag hos langt de fleste^{9,13}.

Bønner, linser, fuldkorn, nødder, frø og mørkegrønne bladgrønsager

indeholder en god del jern. C-vitamin er med til at øge optagelsen. Så selvom kroppen ikke optager jern fra planter helt så nemt som fra kød, er jernoptaget i en plante-baseret kost generelt god pga. det høje indtag af C-vitamin fra frugt og grønsager.

Kaffe og te kan hæmme jernoptaget og bør derfor ikke drikkes i forbindelse med måltider. Hvis du i stedet drikker et glas frugtjuice til din mad, kan du fremme optaget af jern. En kvinde vil være fuldt dækket ind ved f.eks. på en dag at spise: En portion havregrød med 2 tsk. sesamfrø og tre tørrede abrikoser, 2 skiver rugbrød med hummus, en portion dahl med na-anbrød, en håndfuld mandler samt 2 stykker mørk chokolade. På vores hjemmeside kan du se flere konkrete eksempler på, hvordan du kan dække dit behov for jern (vegetarisk.dk/jern).

En anden god kilde til jern er brød og korn, men



Eksempel på kilder til jern i vegetabiliske fødevarer

Fødevarer	Pr. 100 g.
Sojabønner, tørrede og rå	15,7 mg
Sesamfrø	14,6 mg
Hørfrø	14,6 mg
Soltørrede tomater	9,1 mg
Tahin	8,9 mg
Quinoa	6,5 mg
Tørret abrikos	6,0 mg
Hvide bønner	5,5 mg
Spinat, rå	4,5 mg
Havregryn	4,0 mg
Fuldkornspasta	4,0 mg
Rugbrød med frø og kerner	1,7 mg



Du kan selv finde indholdet i dine egne foretrukne fødevarer via DTU's fødevardatabase: frida.fooddata.dk



da korn også indeholder fytater, kan det være svært for kroppen at udnytte jern fra kornprodukter. Surdejshævning, iblødsætning af hele kerner og lange hævetider af groft brød mindsker indholdet af fytat og fremmer dermed optagelsen af jern fra brød.

A-vitamin, B2, zink, selen og jod

A-vitamin findes som retinol i animalske fødevarer og som provitamin A i form af carotenoider i planter. Et dansk studie fra 2015 blandt 70 veganere viste, at halvdelen havde et indtag af vitamin A (inkl. carotenoider), der lå under anbefalet dagligt indtag¹³. Så sørg for at spise masser af forskellig frugt og grønt. Særligt grønne bladgrønsager samt gule og orange frugter og grønsager er rige på carotenoider. Hvis du har svært ved at spise tilstrækkeligt frugt og grønt, kan du supplere kosten med tilskud, eksempelvis en multivitamin-mineraltablet.

B2-vitamin, også kaldet riboflavin, indgår i en række enzymsystemer, der bruges til at omsætte maden til energi. B2 har også betydning for vækst, hud, negle, hår, læber og tunge samt for synet. På en plantebaseret kost findes B2 i små mængder i mange grønsager (særligt bladgrønt), nødder, frø, friske krydderurter, tørrede krydderier, bælgrugter, boghvede, quinoa samt kornprodukter. Nogle ikke-økologiske plantedrikke er beriget med B2 svarende til niveauet i komælk. Det danske studie med 70 veganere viste lavere indtag af B2-vitamin end anbefalet¹³, men

mangelsymptomer er ikke påvist. Har du svært ved at spise nok af ovenstående fødevarer, kan du supplere kosten med tilskud, evt. i form af en multivitamin-mineraltablet.

Zink er vigtig for normal vækst og udvikling især hos børn. Kroppen bruger zink i dannelsen af over 50 enzymer, så en masse fysiologiske processer i kroppen er afhængige af tilstrækkeligt zinkindtag. Absorptionen af zink fra planter kan være ret lav pga. fytinsyre. Korn er en god zink-kilde, og som med jern kan man øge tilgængeligheden, hvis man lægger hele kerner i blød inden bagning, bruger surdejshævning og generelt giver brøddejen lange hævetider. Det samme gælder spiring af bønner, kikærter og frø. Fuldkorn, bønner, kikærter, linser, nødder, kværnede hørfrø og chiafrø, hampefrø, græskarkerner og quinoa er gode plantebaserede kilder til zink. Det danske studie med 70 veganere viste, at de fleste indtog tilstrækkelige mængder zink via kosten¹³.



Selen er et essentielt sporstof. Tørrede linser, paranødder, sesamfrø, hørfrø, solsikkefrø og cashewnødder er gode plantebaserede kilder. Man får også lidt selen fra bl.a. ærter, kikærter, nødder, svampe, fuldkornspasta og groft brød. Selenindholdet i planter varierer meget med skiftende selenindhold i jorden.

Nogle lande beriger gødning med selen. I vor tids industrielle kødproduktion tilsættes dyrenes foder ofte selen. Vegetarer med lille indtag af animalske produkter samt veganere kan være i risiko for mangel^{9,13,14}. Spiser du få eller ingen animalske produkter, kan det være en god idé at supplere med et separat selen-tilskud eller et multivitamin- og mineraltilskud (tjek indholdslisten om produktet indeholder selen).

Jod indgår i skjoldbruskkirtlens hormoner og derved i regulering af kroppens stofskifte, dvs. dannelsen af energi og kemiske byggesten til vedligeholdelse af celler og væv. I plantebaseret kost får man jod fra beriget bordsalt, beriget havsalt samt industrielle produkter tilsat salt. Der kan være en anelse jod i visse krydderurter, frugt og grønt. Tang indeholder også jod, men indholdet varierer meget, og her skal man være opmærksom på ikke at få for meget. Særligt veganere er i risiko for ikke at få nok jod gennem kosten¹³. I Danmark bliver en del af vores salt altså tilsat jod – sørg derfor for at købe beriget salt. Spiser du det anbefalede niveau af salt på max. 5-6 g beriget salt pr. dag (inkl. salt i den mad, du køber), får du dækket ca. 80 % af det anbefalede daglige jod-indtag. Næsten alle almindelige multivitamin-mineral-tabletter indeholder desuden jod.



Eksempel på en 100 % plantebaseret dagskost



Mange, der begynder at spise mere plantebaseret, bliver begejstrede over at lære en masse nye fødevarer at kende. Med lidt åbenhed vil du opleve et helt nyt smagsunivers med et hav af muligheder for spændende farverig og krydret mad. Mange nyder

godt af retter med tofu, seitan og tempeh samt grønne smoothies med frugt, grønt og blandede cashewnødder - og i det hele taget at lære at sætte grønsager og bælgrugter i centrum for deres måltider.

Morgenmad	Havregrød med calciumberiget plantedrik, 1 spsk. knust hørfrø/chiafrø, rosiner og mandler. Et stykke frugt og en kop te/kaffe med calciumberiget plantedrik.
Formiddags-snack	Et par tørrede abrikoser og 1-2 stk. knækbrød med frø og kerner. Vand og en kop te/kaffe med calciumberiget plantedrik.
Frokost	Rugbrød med hummus og linsepostej med syltet rødbede. Salat af grønkål, appelsin, valnødder, syltede rødløg og sesamfrø. Vand.
Eftermiddags-snack	Æble og en fuldkornsbolle med jordnøddesmør og bananskiver, plus en kop te/kaffe.
Aftensmad	Gryderet med kikærter og indiske krydderier, ris, hakkede peanuts og frisk koriander. Vand med agurkeskiver eller citronsaft.
Aftensnack	Et par dadler og en håndfuld ristede hasselnødder.



De lette løsninger: Forarbejdede produkter

Supermarkederne bugner disse år af nye vegetariske og veganske produkter. Nogle er meget industrielt forarbejdede, mens andre er en genvej til noget, du kunne have lavet i dit eget køkken – hvis du havde tid.

I overgangen fra at spise kød og andre animalske produkter kan supermarkedernes nemme løsninger være en stor hjælp. Samtidig er det lidt af en jungle at finde frem til produkter, der matcher din eller din families smag og behov. Der er store forskelle på produkterne, og er du til hurtige løsninger en gang imellem, må du prøve dig lidt frem. Der findes også økologiske,

mildere forarbejdede produkter på markedet, som stadig har funktionalitet som kød-alternativer.

Vær opmærksom på, at meget forarbejdede fødevarer ikke nødvendigvis er gode for din sundhed. De kan have en vigtig rolle i de travle dage og være et udmærket sted at starte på vej mod et grønnere køkken, men vi anbefaler, at de ikke kommer til at fylde for meget i din kost. De tager nemlig pladsen fra sunderne fødevarer, især de grønne proteiner fra bønner og linser, og der er mange mere lødige muligheder på markedet.





Tarmbakterier – en jungle af arter

Vi har rigtig stor indflydelse på hvilke bakterier, vi har i vores tarme – gennem det vi spiser. Forskere har vist positive ændringer på bakteriesammensætningen i tarmen allerede efter 48 timer på en mere plantebaseret kost¹⁵. For en langvarig effekt skal kostændringen selvfølgelig vare ved.

De seneste års forskning har vist, at kosten kan have afgørende betydning for at opretholde en sund tarm med mange forskelligartede bakterier, som bl.a. producerer vitaminer og signalstoffer til vores krop. Der er mange ukendte faktorer endnu, men ubalancer i tarmsystemets bakterier er blevet associeret med fedme, type 2-diabetes, inflammationstilstande i tarmen, irriteret tyktarm, hjerte-

karsygdomme, tyk- og endetarmskræft, astma, leddegigt samt allergi⁴.

Der er endda også set associationer mellem tarmbakterierne og psykiske lidelser som depression, skizofreni og posttraumatisk stresssyndrom, men årsagssammenhængen er stadig uklar¹⁶.

Tarmens bakteriesammensætning og pH-værdi hos personer, der spiser vegansk, adskiller sig meget fra personer, der også spiser kød, mens personer, der spiser vegetarisk, placerer sig derimellem¹⁷.

Nogle forskere er begyndt at teste vegansk og andre kostformer som medicinsk ernæringsterapi imod forskellige sygdomme med fokus på ændringer i tarmbakterierne¹⁷.

Trumfkortet plantebaseret kost

Det er videnskabeligt anerkendt, at der er klare sundhedsfordele ved en plantebaseret kost, der spænder fra veganske over vegetariske og pescetariske til fleksitariske kostvaner¹⁴.

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 og lavere blodtryk - desuden mindre forekomst af type 2-diabetes, hjertekarsygdom, hjertesvigt og endda flere kræftformer¹⁸⁻²¹. Enkelte studier har ligeledes vist forbedringer hos patienter med leddegigt (rheumatoid arthritis) på vegansk og vegetarisk kost, sandsynligvis pga. ændringer i tarmbakterierne^{22,23}.

Nyere forskning har desuden vist, at en sund plantebaseret kost ikke alene kan forebygge type 2-diabetes, men er effektiv som en del af behandlingen af type 2-diabetes²⁴⁻²⁶. En decideret fedtfattig, fiberholdig vegansk kost gav endda signifikant større fald i langtidsblodsukker (HBA1c) og total- og LDL kolesterol end den kost, den amerikanske diabetesforening anbefaler (der svarer til de danske retningslinjer)²⁷.

Det samme gælder hjertekarsygdomme, hvor plantebaseret kost

både er forbundet med lavere forekomst²⁸ og som en effektiv del af behandlingen af hjertesygge patienter^{28,29} - både i form af lavere inflammationsmarkør og mindsket plak i blodårerne. En sund vegansk kost viste sig igen mere effektiv end en kost, der fulgte den amerikanske hjerteforenings anbefalinger²⁹.



Ud over bedre helbred er plantebaseret kost associeret med længere levetid^{30,31}. Plantebaserede kostformer er et af de fællestræk, man ser i de såkaldte 'Blue Zones', altså de områder i verden, hvor folk leve længere og sundere end gennemsnittet³¹. Læs også pjecen "Plantebaseret kost – en informationspjece om ernæring, sundhed og sygdom"³².

Folk, der vælger at spise plantebaseret, har typisk også andre sunde vaner, såsom aktiv livsstil og mindre rygning og alkohol. Det er klart, at disse faktorer også er rigtig vigtige for et godt helbred. Men kosten i sig selv spiller en stor rolle uafhængigt af andre faktorer.

Et eksempel fra Danmark

I 2019 blev effekten af plantebaseret kost testet hos en mindre gruppe patienter i Midtjylland. Tolv ud af 13 personer med enten hjertekarsygdom eller type 2-diabetes gennemførte et 3-ugers forsøg, hvor de blev grundigt instrueret i at spise en sund 100 % plantebaseret kost. Gruppen oplevede et markant vægttab på 3,3 kg i snit, et fald i kropsfedtprocent på 0,9, markante fald i blodtryk, total kolesterol og LDL-kolesterol, forbedret søvn samt mere energi.

Desuden færre gigtsmerter hos dem, der led af gig, og medicinreduktion hos over halvdelen af de medicinerede. Der var ingen kontrolgruppe, men resultaterne er så bemærkelsesværdige, at de er værd at nævne. En af patienterne græd af glæde over udsigten til fremover at kunne reducere sin medicin.

Læs mere på denplantebaseredesygeplejerske.com.



Syvendedagsadventisterne i USA

Mange studier har fundet fordele, når personer, der spiser vegetarisk, sammenlignes med personer, der spiser kød. Studier af syvendedagsadventisterne i USA giver dog en unik mulighed for at adskille helbredseffekterne ved forskellige typer plantebaseret kost: vegansk, lacto-ovo-vegetarisk, pescetarisk og fleksitarisk.

Syvendedagsadventisterne er en religiøs gruppering i USA, der er meget ensartet mht. rygning, alkohol, uddannelsesniveau og motion. I studierne sammenlignes knap 100.000 medlemmer i forhold til, om de spiser kød, vegetarisk eller vegansk. Typisk har vegetarerne hos dem holdt denne kostform over mange år eller hele livet pga. deres religion.

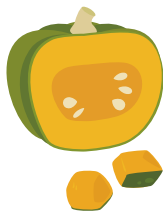
Adventiststudierne har bl.a. vist, at sammenlignet med de kødspisende adventister, havde de vegetariske adventister mindsket risiko for type 2-diabetes³³, forhøjet blodtryk, overvægt, visse kræftformer samt hjertekar-lidelser³⁴. Samlet set levede de vegetariske adventister længere³⁰. Jo færre animalske produkter de spiste, desto lavere BMI og færre tilfælde af type 2-diabetes og forhøjet blodtryk. De syvendedagsadventister, der spiste vegansk havde lavest risiko³⁴.

Hvad med kostrådene og andre kostformer?

Hvis det er så klart, at plantebaseret kost er optimal for helbredet, hvorfor så alligevel så meget debat og forvirring, om hvilken kost der er hhv. sund og usund? Hvorfor er plantebaseret kost ikke det første råd, som læger og andre sundhedsfaglige giver, når du eller et familiemedlem f.eks. får konstateret en kostrelateret kronisk sygdom?

De officielle danske kostråd – godt for sundhed og klima (2021) anbefaler planterig kost med et lavere indhold af animalske produkter end tidligere: 350 g fisk ugentligt, maks. 350 g kød ugentligt og ca. 250 g mejeriprodukter dagligt³. Kostrådene inkluderer ingen anbefalinger om at børn eller voksne skal drikke komælk eller spise æg eller kød. Det betyder, at mælk, æg og kød ikke er essentielt, men kan tilvælges, og vælger man mejeriprodukter, anbefales de magre varianter.

Som noget nyt har Fødevarestyrelsen også udarbejdet råd for vegetarianer³⁵. Udgangspunktet er her, at samtlige vitaminer (undtagen vitamin-D) og mineraler skal dækkes via kosten. Anbefalingen for æg og mejeriprodukter er ret høj for at sikre tilstrækkeligt B12 gennem kosten. En af de største barrierer for



Formålet med denne pjece er at konkretisere, hvad en sund plantebaseret kost er – og hvad du skal være opmærksom på i forhold til de vigtigste vitaminer, mineraler og muligt behov for kosttilskud.

større accept af plantebaseret kost er behovet for kosttilskud. Ideelt set ser ernæringsfaglige helst, at en sund kost ikke skal suppleres med kosttilskud. At vi lever i en industrialiseret og delvis unaturlig verden, hvor landbrugsdyrene så får vitaminer og mineraltilskud for ikke at få mangler og dårlig trivsel, og at disse næringsstoffer derfor ikke nødvendigvis er "naturligt" til stede i animalske fødevarer, er der mange ernæringsfaglige, der ikke er bevidste om. Det er dit valg, om du vil tage kosttilskud direkte eller gennem animalske produkter. I mange andre lande er berigelse af fødevarer mere udbredt, hvilket mindsker behovet for kosttilskud.

Der er mange måder at spise på, og alle positive kostændringer involverer at spise mere af det, der kan gøre én sundere, og mindre af det, der ikke er opbyggende for ens krop.

Vi er også genetisk forskellige, og nogle forskere mener derfor, at visse kosttyper er bedre for nogle end for andre. Andre eksperter argumenterer for, at alle kure virker – fordi det afgørende er det, du vælger fra. Det meste mad er trods alt sundere end cola, kage, slik og chips.

Det er uden tvivl rigtigt, men plantebaseret kost er mere end bare det. Plantebaseret kost bidrager med et væld af antioxidanter, kostfibre, vitaminer og mineraler, antioxidanter og bioaktive stoffer, der aktivt er med til at holde dig sund og rask. Desuden er en plantebaseret kost (enten med få animalske produkter eller helt uden) den eneste kostform, som videnskaben fremhæver som grundlag for et fremtidigt bæredygtigt fødevarsystem¹.



Inspiration til forskellige plantebaserede måltider

Morgenmad

Gryn eller grød med havregryn og hirseflager tilsat f.eks.

- Frø/nødder: chiafrø, hørfrø, sesamfrø, hampefrø, valnødder, mandler eller hasselnødder
- Krydderi: kanel, kardemomme
- Sødt: Æbletern, rosiner, tørret abrikos, banan, bær

Soja- eller havre- eller mandelyoghurt med mysli og frugt.

Smoothie med f.eks. spinat eller broccoli fra frost, banan, bær, kanel. Toppes evt. med mysli eller havregryn. Ønskes mere protein kan den blendes med kogte hvide bønner, kikærter eller alternativt proteinpulver f.eks. hampe-, ærte- eller græskarprotein

Rugbrød/fuldkornsbrød/knækbrød med

- Tahin/nøddesmør og banan
- Smørepålæg fra f.eks. Urtekram eller Økolivet
- Tunfri eller makrelfri fra Hanegal

Bananpandekager med bær og peanutbutter



Inspiration til pålæg kan være en udfordring. Måltidsforslagene er udviklet af Trine Vesteraa, ernæringsterapeut. Du kan finde mere god inspiration online, på f.eks. thomaserex.com/palaeg..

..eller ved at følge 'vegansk univers' på [Instagram](#) eller [Facebook](#).

Snacks og mellemmåltider

Kugler lavet af tørret frugt, nødder/kerne og kogte sorte bønner

Gnavegrønt f.eks. cherrytomater, gulerods- eller agurkestave med humus eller guacamole

Mandler og rosiner vendt i kakao og lakridsekstrakt-pulver

Dadler fyldt med nøddesmør

Frugtsalat med chokoladestykker og ristede hasselnødder

Bananis med f.eks. kakao og appelsinsaft, kakao og instantkaffe eller citron

Frokost

Sandwich med hummus, rucola, tomat og spidskål

Rugbrød med f.eks.

- Tofu, tomatkiver og avokado
- Svampepostej med syltede rødbeder
- Tahin, kogte, kolde kartofler og purløg
- Peanutbutter og pærePlantebaseret skiveskåret pålæg med agurk og peberfrugt

Kikærtepandekage fyldt med ærtemos, frisk rødkål og soltørrede tomater

Pitabrød med smørrepålæg evt. med karry, revet gulerod, ærtespiser og Veggi Balls fra f.eks. Naturlig Foods

Salat med quinoa, ærter, oliven, peberfrugt, fennikel og kidneybønner + krydderurter

- Plantebaserede nuggets + cherrytomater, blomkålsbuketter og gulerodsstave + dip (se under dressinger)



Aftensmad

Blendet rodfrugtsuppe med røde linser, kokosmælk og karrypasta toppet med fintsnittet hvidkål, kogt quinoa og ristede græskarkerner

Wokgrønt evt. fra frost med stegt tempeh serveres med ris, quinoa eller hirse

Falafler, kartoffelsalat og tomat-salat med oliven

Linsesalat med spidskål, peberfrugt, granatæble, hakkede mandler og æbletern

Pastasalat med ærter, dild, gulerødder og plantebøf (købt eller hjemmelavet)

Sushi med tofu og masser af grønt f.eks. rødbede, grønkål, rucola, purløg, peberfrugt, agurk, gulerødder og avokado

Rissalat med revet rødbede og barbecuemarineret seitan

Søde kartoffelfritter med plante-frikadeller og salsa

Grønkålstærte med råkostsalat

Pasta med linse-champignonsovs

Misosuppe med grøntsager, arametang og tofu

Dressinger og dips

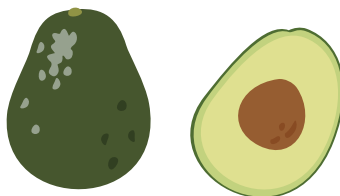
Tahin rørt med vand og tilsat + chili/hvidløg/krydderurter

Peanutbutter rørt med kokosmælk og karrypasta

Sojayoghurt + lidt mayonnaise + fintrevet løg, finthakket purløg og kapers, salt og peber

Olivenolie, citron- eller limesaft eller en god eddike, sennep og lidt sirup + salt og peber

Guacamole



Mere inspiration

Du kan få mere inspiration til retter og opskrifter via vores madunivers, hvor vi også har tema om højtider.

Dette finder du på
vegetarisk.dk/madunivers

Afsluttende bemærkninger

Den videnskabelige evidens for sundhedsfordelene ved plantebaseret kost er overvældende og rykker sig rigtig meget i disse år. Der kommer flere og flere studier, der viser imponerende resultater, når personer med type 2-diabetes, hjertekar-relaterede sygdomme m.fl. omlægger deres kost til plantebaseret.

Kombinerer vi dette med de etiske, miljømæssige og klimamæssige fordele ved plantebaseret kost, kan vi slet ikke anbefale det nok. Dog er det vigtigt, at du sørger for at spise sundt og varieret og

supplerer din kost med de relevante tilskud, hvis du spiser 100% plantebaseret eller vegetarisk med få animalske fødevarer.

I Dansk Vegetarisk Forening følger vi forskningen tæt og melder ud, når vi får kendskab til nye spændende studier. Så tilmeld dig vores nyhedsbrev og følg os på Facebook, hvis du er nysgerrig efter at høre mere om de mange fordele ved plantebaseret kost.

Læs mere om medlemsskab på bagsiden.

Læs mere om ernæring og sundhed her:

- vegetarisk.dk/ernaering
- vegetarisk.dk/sundhedsfordele

For en grundig indføring i sundhedsfordelene ved plantebaseret kost anbefaler vi bogen "Den plantebaserede kost" af klinisk diætist, cand. scient. Maria Felding og læge Tobias Schmidt Hansen. Muusmann forlag 2020 (2. udgave).

Til sundhedsprofessionelle med interesse i vegansk ernæring anbefaler vi denne publikation fra Den Internationale Vegetariske Union: Guide to Vegan Nutrition for adults (2022)³⁹.

Læs mere om plantebaseret ernæring til spædbørn, børn, gravide og ammende i vores vejledningsspejle på vegetarisk.dk/boern samt i bogen: Alt om vegansk ernæring til grønne spirer af Maria Felding og Mia Sommer, FADL's forlag 2021

Udtalelser om sundhed og plantebaseret kost

“

“Transformation to healthy diets by 2050 will require substantial dietary shifts. Global consumption of fruits, vegetables, nuts and legumes will have to double, and consumption of foods such as red meat and sugar will have to be reduced by more than 50%. A diet rich in plant-based foods and with fewer animal source foods confers both improved health and environmental benefits.”

EAT-Lancet kommissionen¹

”



“

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

WHO Europa³⁶

”

“

“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 Cardiology³⁸

”

“

“Eat a diet rich in wholegrains, vegetables, fruits and beans.”

“Most diets that are protective against cancer are rich in foods of plant origin.”

World Cancer Research Fund³⁷

”



Referencer

1. EAT commision. Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food Planet Health. Summary Report of the EAT-Lancet Commission.; 2019. eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
2. FAO, Food Climate Research Network. Plates, Pyramids, Planet.; 2016. doi:ISBN 978-92-5-109222-4
3. Altomkost.dk. De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima. Published 2021. altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima
4. Felding MF, Hansen TS. Den Plantebaserede Kost. 1.edition. Muusman; 2016.
5. 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
6. British Dietetic Association. British Dietetic Association confirms well-planned vegan diets can support healthy living in people of all ages. Published 2017. bda.uk.com/news/view?id=179
7. Sundhedsstyrelsen. Opdateret tekst om vegetarisk og vegansk kost til børn i alderen 0-2 år i publikationen "Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale" (SST 2016). Presented at the: 2018. sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/~media/D1496AB7D27840C79DB1AF29E05FEED7.ashx
8. National Institute of Health. Vitamin B12 - Fact Sheet for Health Professionals. Accessed April 22, 2020. ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional
9. Larsson CL, Johansson GK. Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. Am J Clin Nutr. 2002;76(1):100-106. doi:10.1093/ajcn/76.1.100
10. Bastide NM, Pierre FHF, Corpet DE. Heme iron from meat and risk of colorectal cancer: a meta-analysis and a review of the mechanisms involved. Cancer Prev Res (Phila). 2011;4(2):177-184. doi:10.1158/1940-6207.CAPR-10-0113
11. Yang W, Li B, Dong X, et al. Is heme iron intake associated with risk of coronary heart disease? A meta-analysis of prospective studies. Eur J Nutr. 2014;53(2):395-400. doi:10.1007/s00394-013-0535-5
12. Bao W, Rong Y, Rong S, Liu L. Dietary iron intake, body iron stores, and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. BMC Med. 2012;10:119. doi:10.1186/1741-7015-10-119
13. Kristensen NB, Madsen ML, Hansen TH, et al. Intake of macro- and micronutrients in Danish vegans. Nutr J. 2015;14(1):1-10. doi:10.1186/s12937-015-0103-3
14. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. 6th ed.; 2012. doi:10.6027/Nord2014-002
15. Rasmussen LI. »Grøn kost ændrer dine tarmbakterier på 48 timer«. Politikken.dk. politikken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5629361/»Grøn-kost-ændrer-dine-tarmbakterier-på-48-timer«. Published 2016.
16. Behrendt ML. Planterig kost får dine tarmbakterier til at blomstre. Dr.dk. dr.dk/nyheder/viden/kroppen/planterig-kost-faar-dine-tarmbakterier-til-blomstre. Published 2018.
17. Glick-Bauer M, Yeh M-C. The health advantage of a vegan diet: exploring the gut microbiota connection. Nutrients. 2014;6(11):4822-4838. doi:10.3390/nu6114822

18. Huang R-Y, Huang C-C, Hu FB, Chavarro JE. Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Gen Intern Med.* 2016;31(1):109-116. doi:10.1007/s11606-015-3390-7
19. The American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(7):1266-1282. doi:10.1016/j.jada.2009.05.027
20. Francesco S, Monica D, Giuditta P, et al. Low-Calorie Vegetarian Versus Mediterranean Diets for Reducing Body Weight and Improving Cardiovascular Risk Profile. *Circulation.* 2018;137(11):1103-1113. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030088
21. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes.* 2017;7(3). doi:10.1038/nutd.2017.3
22. Peltonen R, Nenonen M, Helve T, Hanninen O, Toivanen P, Eerola E. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br J Rheumatol.* 1997;36(1):64-68.
23. Kjeldsen-Kragh J. Rheumatoid arthritis treated with vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(3 Suppl):594S-600S. doi:10.1093/ajcn/70.3.594s
24. Olfert MD, Wattick RA. Vegetarian Diets and the Risk of Diabetes. *Curr Diab Rep.* 2018;18(11):1-6. doi:10.1007/s11892-018-1070-9
25. Pawlak R. Vegetarian Diets in the Prevention and Management of Diabetes and Its Complications. *Diabetes Spectr.* 2017;30(2):82-88. doi:10.2337/ds16-0057
26. Rinaldi S, Campbell EE, Fournier J, O'Connor C, Madill J. A Comprehensive Review of the Literature Supporting Recommendations From the Canadian Diabetes Association for the Use of a Plant-Based Diet for Management of Type 2 Diabetes. *Can J diabetes.* 2016;40(5):471-477. doi:10.1016/j.cjcd.2016.02.011
27. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, et al. A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 2006;29(8):1777-1783. doi:10.2337/dc06-0606
28. Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio-metabolic benefits of plant-based diets. *Nutrients.* 2017;9(8):1-13. doi:10.3390/nu9080848
29. Shah B, Newman JD, Woolf K, 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. doi:10.1161/JAHA.118.011367
30. Orlich MJ, Singh PN, Sabate J, et al. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med.* 2013;173(13):1230-1238. doi:10.1001/jamainternmed.2013.6473
31. PAN international. The Power of Nutrition (Part 3): The Blue Zones – Living a longer and healthier life. pan-int.org/the-power-of-nutrition-part-3
32. Felding M. Plantebaseret Kost - En Informationspjece Om Ernæring, Sundhed Og Sygdom.; 2021.
33. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Di s.* 2013;23(4):292-299. doi:10.1016/j.numecd.2011.07.004
34. Le LT, Sabate J. Beyond meatless, the health effects of veg an diets: findings from the Adventist cohorts. *Nutrients.* 2014;6(6):2131-2147. doi:10.3390/nu606213

35. Fødevarestyrelsen. Nye råd til vegetarianer, der spiser æg og mejeriprodukter: Sådan får du de proteiner, fedtstoffer, vitaminer og mineraler, du har brug for. Published 2021. altomkost.dk/nyheder/nyhed/nyhed/nye-raad-til-vegetarer-der-spiser-aeg-og-mejeriprodukter-saadan-faar-du-de-proteiner-fedtstoffer-vit
36. WHO Europe. A healthy lifestyle. euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle
37. World Cancer Research Fund. Recommendations and public health and policy implications. Continuous Updat Proj. Published online 2018:10-40.
38. Eyre H, Kahn R, Robertson RM, et al. Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes: a common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Circulation*. 2004;109(25):3244-3255. doi:10.1161/01.CIR.0000133321.00456.00
39. Guide to vegan nutrition for adults. Health professional edition. The Vegetarian International Union (2022). ivu.org/veganguide/GUIDE-TO-VEGAN-NUTRITION-FOR-ADULTS-HEALTH-PROFESSIONAL-EDITION.pdf





Bliv medlem og støt vores arbejde:

Som medlem af Dansk Vegetarisk Forening støtter og fremmer du vores arbejde. Vi oplyser om fordelene ved en plantebaseret kost, vi fremmer et mere plantebaseret fødevarer system gennem påvirkning af politikere, fødevarerproducenter, detailhandel og foodservice, og vi kæmper for rettigheden til at få serveret nærende veganske og vegetariske måltider.

Du får også vores medlemsblad og en række rabataftaler.
Meld dig ind og læs mere her: vegetarisk.dk/medlemskab