



Plant Food Festival

Øksnehallen, 1.- 2. november 2025

Få en stærk krop
og flere sunde
leveår med
**planterig
mad**



Kate Mara: Derfor
lever jeg plantebaseret

s. 3



Fokus på økologi og
mild forarbejdning

s. 4



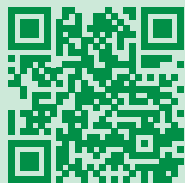
Aleter prøvede en måned
på plantebaseret kost

s. 12

Velkommen til Danmarks eneste messe for 100 % plantebaserede fødevarer, hvor vi har et stort fokus på økologi, men med plads til konventionelle udstillere. Her har du mulighed for at smage på et hav af plantebaserede produkter, der kan forny dine planterige måltider.

DER ER GRATIS ENTRÉ

Reserver dine billetter online på plantfoodfestival.dk/billetter eller ved at scanne QR-koden



Arrangeret af



Med støtte fra



SPIS BEDRE

Kommerciel mediepartner:

POLITIKEN
Det sociale medie siden 1884

KOLOFON:

UDGIVET AF
Dansk Vegetarisk Forening
Vesterbrogade 15, 1620 København V
Tlf: +45 51 91 89 78

ANNONCER:
Jeanne Svalebech

REDAKTION:
Berit Ertmann (ansv.)
Rune-Christoffer Dragsdahl
Mie Nordly

GRAFIK: Gitte Thrane

FORSIDEFOTO: Kasper Rebién



SUNDE FORARBEJDEDE FØDEVARER ER AFGØRENDE FOR AT HJÆLPE FLERE MED DEN GRØNNE OMSTILLING

Kære læser,

2 af 3 danskere vil gerne spise grønnere. Måske er du en af dem?

Det er fantastisk, at så mange har appetit på at lade den grønne omstilling finde vej ind i køkkenet derhjemme, mens flittige landmænd og gartnere dyrker bælgfrugter, quinoa og nye grøntsagssorter. Men i dagligdagen kan det stadig være en udfordring, oplever mange.

Derfor er det fantastisk, at danske ildsjæle udvikler nye spændende produkter, som gør det både nemt, næringsrigt og lækkert i hverdagen.

Evidensen er klokkeklar: Det er sundt at spise mange flere fødevarer fra planteriget – og det er forbundet med op til 13 års længere levetid og bedre leveår med mindre sygdom.

Ikke desto mindre er der stadig mange myter og misforståelser om plantebaserede fødevarer. For eksempel tror nogle, at det er sundere at spise kød end at spise forarbejdede plantebaserede fødevarer. Evidensen siger dog det modsatte.

Et af verdens mest anerkendte medicinske tidsskrifter, The Lancet konkluderede i januar 2025, at det især er ultraforarbejdede animalske fødevarer, som er skadelige. Andre studier har direkte sammenlignet næringsværdien af forarbejdede animalske og forarbejdede plantebaserede produkter. Konklusionen er, at de plantebaserede produkter samlet set vinder, især fordi de har et væsentligt højere indhold af fiber og et væsentligt lavere indhold af mættet fedt.

Så ja, det er sundt at spise bælgfrugter, korn og grøntsager. Men det kan også være en fin løsning i en travl hverdag at kombinere det med forarbejdede plante- produkter i ugens løb.

I denne avis kan du læse meget mere om ernæring og sundhed i alle livets øjeblikke. Om proteiner. Vitaminer. Mineraler. Forarbejdningsmetoder. Sportsernæring. Økologi. Baseret på solid evidens fra ind- og udland.

I Danmark er vi så heldige, at vores iværksættere i meget høj grad prioriterer at udvikle produkter, hvor der er anvendt mildere forarbejdningsmetoder – og ofte er ingredienserne økologiske. Du kan læse om flere af dem i avisen her.

Hvis disse iværksættere skal kunne udvikle deres virksomheder og bidrage til omstillingen af dansk landbrug og dansk eksport, har de brug for, at vi støtter dem ved at købe deres produkter.

På Plant Food Festival kan du møde dem og mange andre og smage på deres produkter. Der er også workshops om, hvordan du bruger nemme planteproteiner i praksis – med teksturer, der minder om kød, men samtidig er økologiske.

På scenen vil der være oplæg om myter og fakta om plantebaseret ernæring. Politisk debat med kandidater til kommunalvalget samt forskellige underholdende indslag.

Kom og oplev fremtidens fødevarer. Og tag endelig venner, familie og kollegaer med.

Hjerteligt velkommen.

Katrine Ejlerskov
Ph.d. i ernæring,
Centerleder for Plantebaseret Videnscenter

Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær,
Dansk Vegetarisk Forening

Kate Mara

lever plantebaseret:

“Det betyder meget for mig at være bevidst om, hvad jeg vælger at støtte”



AF BERIT ERTMANN. FOTO: THE CANADIAN PRESS / ALAMY

Kate Mara er en amerikansk skuespiller, kendt fra bl.a. tv-serien *House of Cards* og filmen *The Martian*.

Den 42-årige skuespiller er også en engageret dyrevelfærds- og miljøforkæmper, som lever plantebaseret – hun har bl.a. netop besøgt Danmark, hvor hun talte om omstillingen af landbruget på konferencen Plant Food Summit i København. Og hun bruger gerne sin platform til at tale varmt om emnet plantebaseret mad.

Faktisk mener Kate Mara, at hun er “moralsk forpligtet” til at tale på vegne af dem – dyr såvel som mennesker – der ikke selv har en stemme.

“Jeg føler mig meget privilegeret over at være i en position, hvor jeg kan være med til at handle og støtte miljø- og dyreskyttelse. Dyr og miljø bliver udsat for enorm skade, og det går hurtigt. Tid er en luksus, vi ikke har,” siger hun.

Hvad angår den plantebaserede livsstil, hun selv fører, er der ingen tvivl om, at Kate Maras kostvalg bunder i en dyb respekt for livet på planeten. Det, vi vælger at spise, handler om meget mere end blot vores “cravings” og lyster, lyder beskeden. Da Kate Mara fandt ud af, hvor vigtig en plantebaseret kost er for kroppen – og i lige så høj grad for vores miljø – var der ingen vej tilbage.

“Jeg ønsker ikke bevidst at bidrage til dyrs lidelser i denne verden, og jeg vil heller ikke forværre klimaforandringerne. Det betyder meget for mig at være bevidst om, hvor min mad kommer fra, og hvad jeg vælger at støtte, når det gælder fødevarerindustrien,” siger hun.

”

Det er den rigtige måde for mig og mine børn at leve på. Det får mig til at føle mig godt tilpas – både i mit indre og mit ydre.

Velvære baseret på videnskab

Kate Mara har valgt kost og livsstil på baggrund af solid videnskabelig evidens. Hun ved, hvordan en nærende plantebaseret kost sænker risikoen for sygdomme og giver flere sunde leveår.

“De fleste ændrer først deres kost, når de bliver syge eller på anden vis når til en erkendelse om deres helbred. Det er så mange år siden, jeg begyndte at spise vegansk, at det er svært at huske, hvordan jeg

havde det før. Jeg ved bare, at det er den rigtige måde for mig og mine børn at leve på. Det får mig til at føle mig godt tilpas – både i mit indre og mit ydre,” siger Kate Mara og tilføjer, at hun føler sig privilegeret over at kunne dele sin livsstil og sine argumenter for flere planter i maden med sin familie og sine venner.

De plantebaserede muligheder er i de senere år heldigvis blevet flere og flere. Og alle de mennesker, der spiser plantebaseret, får dermed nemmere adgang til den mad og de måltider, de efterspørger – uanset om den primære bevæggrund for at spise grønt er for planetens, for deres egen sundheds eller for dyrenes skyld, eller om det skyldes flere grunde på én gang. Kate Mara har set udviklingen ske. Og hun tilskriver det oplysning, at flere mennesker vælger at lave koblingen mellem den mad, vi spiser, og at dyrearter, vild natur og hele økosystemer forsvinder. Samtidig, vurderer hun, er der flere og flere mennesker, der ikke vil acceptere de konsekvenser, stor-industriel dyreproduktion har.

“Vi er et samfund, der tænker os om: Vi accepterer ikke dyremishandling eller industrier, der skader vores miljø. Derfor vokser antallet af mennesker, der skærer ned på kød- og mejeriforbruget og vælger mere bæredygtige livsstile, hele tiden,” lyder det fra Kate Mara.



DANSKE VIRKSOMHEDER ARBEJDER MED MILDE FORARBEJDNINGER OG ØKOLOGISKE RÅVARER

Ikke al forarbejdning er ens. Mange danske virksomheder arbejder med at lave plantebaserede fødevarer gennem milde forarbejdninger, der bevarer råvarernes næringsindhold.

AF BERIT ERTMANN

De fleste af os ved godt, at et æble fra træet i haven er helt fri for forarbejdning. Og de fleste ved også, at en müslibar, en pose slik eller en spegepølse fra køledisken er ultraforarbejdet. Men hvad med alt det, der ligger imellem? Er al forarbejdning noget skidt?

Nej, lyder det fra flere danske virksomheder, der laver økologiske produkter med et højt næringsindhold og med så mange rene råvarer som muligt. De mener, at sundhedsdebatten kunne trænge til et eftersyn, så forbrugerne i højere grad blev klædt på til at gennemskue reklame-sprog og vænne sig til at tjekke ingredienslisterne selv.

En af disse virksomheder er Organic Plant Protein, der står bag Plant Mate-produkterne. Hvis man kigger på emballagen, kan man se ganske få ingredienser – som regel mel fra enten ærter eller hestebønner og lidt salt.

”At bage brød og lave pasta er en form for mild forarbejdning af korn. Det er egentlig lidt det samme, vi gør med bælgfrugter. Den råvare, der kommer ind i maskinen, er proteinrigt mel fra ærter og hestebønner. Proteinerne bevæger sig igennem, bliver æltet og kortvarigt varmebehandlet. Det er en mild forarbejdning med et økologisk slutprodukt, som er nemt at bruge i madlavningen,” siger Ulrich Kern-Hansen, der sammen med sin kone Fie Graugaard er stifter af Organic Plant Protein.

Der er ingen kemi i forarbejdningen af Plant Mates produkter. Og varmebehandlingen betyder, at de naturlige giftstoffer – lektiner – der findes i bælgfrugter, bliver inaktiveret. Dermed er der ikke behov for at lægge de færdige varer i blød før brug. Plant Mate kan bruges direkte fra pakken. De enkelte produkter smager i sig selv neutralt og skal tilføres smag i form af marinader, bouillon eller krydderier. Til gengæld fungerer de som erstatninger for mange forskellige slags kød med et tilsvarende proteinindhold og flere fibre.

”Der er stor forskel på forarbejdning, metoder og graden af forarbejdning. Den form for milde behandling, vi giver produkterne, bevarer både bælgfrugternes aminosyrer, kostfibre og mineraler,” siger Ulrich Kern-Hansen.

Ingen hokus pokus hos PerfectSeason

Hos virksomheden PerfectSeason, hvis bøffer og deller kan findes i mange supermarkeder over hele landet, arbejder man ud fra samme vision om økologi og rene råvarer i de produkter, der ender i supermarkedets køledisk.



Ulrich Kern-Hansen fra OPP. Foto Kasper Rebien



”
Der er stor forskel
på forarbejdning,
metoder og graden
af forarbejdning.
Den form for milde
behandling, vi giver
produkterne, bevarer
både bælgrugternes
aminosyrer, kostfibre
og mineraler.

– Ulrich Kern-Hansen, OPP

“Vi arbejder ud fra en filosofi om, at det skal være så nemt som muligt og så hjemmelavet, som muligt. Så alle vores produkter består af hele grøntsager og hele bælgrugter og bliver lavet på en måde, som man kunne gøre hjemme i sit køkken. Vi hakker, mixer og steger vores produkter, lige som folk kender det derhjemme fra. Vi gør det på store maskiner, ja. Men princippet er det samme,” siger Henrik Have Christensen, der er en af grundlæggerne af PerfectSeason.

Der er ingen hokus pokus i tilblivelsen af f.eks. den populære “dild-dellen”, der kan fungere som en erstatning for fiskefrikadeller. Men uden at prøve at være noget, den ikke er.

“Det er et grøntsagsprodukt, og det smager godt. Intet andet. Der er faktisk ikke mere at sige – så simpelt er det bare,” lyder det fra Henrik Have Christensen.

Alle PerfectSeasons produkter er samtidig økologiske for, ifølge Henrik Have Christensen, at gøre fødevarerne “så rene som muligt og uden rester af pesticider”.

Både PerfectSeason og Organic Plant Protein ønsker sig bedre folkeoplysning om, hvilke varer der må kategoriseres som ultraforarbejdede, og hvad de bevidste forbrugere kan gå efter, hvis de gerne vil undgå for mange tilsætningsstoffer og kemi – uanset hvad de spiser til daglig.

Bruger svampe som en slags surdej

Hos Matr Foods bruger man naturlige svampesporer som fermentering. Opskriften er enkel: Tag fem økologiske ingredienser fra nordiske gårde – havre, flækærter, lupiner, rødbeder og kartofler – og tilsæt svampesporer for at forvandle råvarerne til en “bøf” eller til “hakket”, som kan bruges i gryderetter, wraps eller hvad hjertet ellers må begære.

Randi Wahlsten, der er adm. direktør for Matr Foods, betegner det som en af virksomhedens kerneværdier at have produkter, der er “clean label”. Altså med så få ingredienser og rene råvarer som muligt, samt minimal forarbejdning. Metoden med at bruge svampefermentering adskiller Matr's varer fra andre produkter, og Randi Wahlsten sammenligner processen med at bage surdejsbrød i hjemmet.

“Når man siger ‘fermentering’, kommer mange til at tænke på sauerkraut og andet i den stil. Men det er altså ikke, hvad der er tale om her. Processen minder om at bage et surdejsbrød, hvor man tilsætter nogle levende kulturer og får et helt andet resultat, end hvis man bager et traditionelt brød. Ved at gøre det samme med svampe, får vi strukturen og umami-smagen skabt naturligt. Så får det endelige produkt lidt vand og salt til sidst, men ikke mere end dét,” siger Randi Wahlsten.

Matr bruger alle ingredienser hele: Økologiske kartofler, rødbeder, flækærter, lupiner osv. Der bliver ikke tilført ekstra smagsstoffer eller konserveringsmidler. Slutproduktet indeholder stort set intet mættet fedt, men har over 10 gram kostfibre pr 100 gram.

“Råvarerne bliver egentlig bare behandlet, som de gør i folks egne køkkener. De bliver kogt og skåret i stykker, og så gør svampesporerne resten af arbejdet,” forklarer Randi.

Fælles for de tre danske virksomheder er, at deres produkter kan fungere for sig selv eller i forskellige retter som erstatning for kød og kødprodukter. Helt uden ultraforarbejdning, med økologi i centrum og med højt næringsindhold.



Gode plantebaserede **PROTEINKILDER**

- **Bælgfrugter** (f.eks. bønner, linser, kikærter, peanuts) – proteinrige og er fremragende kilder til aminosyren lysin, som ofte er begrænset i korn
- **Sojaprodukter** (f.eks. tofu, tempeh, edamame) – disse produkter er nogle af de mest proteinrige plantekilder og har et højt indhold af alle de essentielle aminosyrer
- **Fuldkorn og lignende** (f.eks. quinoa, amarant, havre) – korn er proteinrigt og har højt indhold af den essentielle aminosyre methionin. Quinoa, boghvede og amarant har, lige som bælgfrugterne, et højt indhold af lysin
- **Nødder og frø** (f.eks. chia, hamp, tahin, mandler, græskarkerner, valnødder) – indeholder godt med protein samt sunde fedtstoffer og mineraler som calcium, magnesium og jern
- **Grøntsager** (f.eks. grønkål, spinat, broccoli, ærter) – selv om proteinindholdet er lavere end i bælgfrugter og korn, bidrager grønne grøntsager til den samlede aminosyreprofil og giver mikronæringsstoffer, der fremmer energi og generel sundhed

Gode plantebaserede kilder til **KULHYDRATER**

- Havregryn, quinoa, kartoffel, ris, bulgur, couscous, pasta, frugt, kikærter, tortillas, tørret frugt, rodfrugter, fuldkornsnudler, majs, fuldkornsbrød, rugbrød, byg, hirse, bær, linser.

Kulhydrater fra plantekilder som frugt, fuldkorn, bælgfrugter og stivelsesrige grøntsager er rige på komplekse kulhydrater og fibre. Kroppen lagrer kulhydrater som glykogen i muskler og lever, og disse lagre fungerer som energikilde under fysisk aktivitet.

Gode plantebaserede kilder til de **ESSENTIELLE FEDTSYRER**

- Valnødder, kværnede hørfrø, kværnede chiafrø, avocado, tahin, mandler, oliven

For at støtte hjertekar-sundheden anbefales det at prioritere plantebaserede fedtkilder, der er rige på umættede fedtsyrer og omega-3.

Faktisk er omega-3 betegnelsen for en gruppe af fedtstoffer, hvoraf ét af dem – alpha-linolensyre (ALA) – er essentiel. Vi skal altså have ALA tilført via kosten.

I kroppen omdannes ALA til andre omega-3 fedtsyrer kaldet EPA og DHA. EPA og DHA fås også som algebaserede kapsler – altså helt vegetabilsk.

Bemærk, at hørfrø og chiafrø skal knuses eller blendes, før vi kan optage deres omega-3.

Fiberrige fødevarer bidrager også med vigtige mikronæringsstoffer som folat, jern og B1-vitamin.

Et moderat indtag af komplekse kulhydrater kan være en god energikilde for atleter.

SÅDAN KOMMER DU GODT I GANG MED EN NÆRINGSRIG, PLANTEBASERET KOST

Der er rigtig mange sundhedsmæssige fordele ved at spise plantebaseret. Du får alle de gode næringsstoffer direkte fra grøntsager og bælgrugter, du undgår skadeligt, mættet fedt fra animalske kilder, du reducerer mængden af kolesterol, og du sænker risikoen for en lang række sygdomme. Ifølge Fødevarestyrelsen kan en vegetarisk kost nedsætte risikoen for kroniske sygdomme som hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Vil du gerne i gang med at spise plantebaseret, men er usikker på, hvordan du får alle de vigtigste vitaminer og mineraler, er her et par korte eksempler på, hvordan du kan få nok af udvalgte

næringsstoffer på en plantebaseret kost. Du kan også læse mere om emnet på vegetarisk.dk under menuen "mad og ernæring".

Prøv dig frem og find de løsninger, opskrifter og produkter, der passer ind i din og din families måde at leve og spise på.

Gravide, ammende, småbørnsforældre, småtspisende, ældre og patienter bør sætte sig ekstra godt ind i, hvad en sund og plantebaseret kost indebærer, og hvilke kosttilskud, der er relevante. Det anbefales – uanset hvad du spiser til daglig – at læse mere om de forskellige vitaminer og mineraler og kroppens behov, afhængig af hvor du er i livet.



Katrine Ejlerskov, ph.d. i human ernæring
centerleder, Plantebaseret Videnscenter

Hvad er en plantebaseret kost?

En plantebaseret kost er primært bygget op omkring hele, uforarbejdede planter. Den består af grøntsager, bælgrugter, fuldkorn, kartofler, svampe, frø, nødder, frugt, krydderurter og krydderier. En plantebaseret kost kan indeholde en lille mængde animalske produkter.

En 100 % plantebaseret kost indeholder ingen former for animalske produkter. Det betyder hverken rødt kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, honning, æg eller mejeriprodukter. Helt plantebaseret er altså det samme som vegansk. En vegetarisk kost indeholder ikke kød eller fisk, men kan inkludere mælk, ost, æg og honning.

En fleksitarisk kost består hovedsageligt af plantebaserede fødevarer, men kan indimellem indeholde kød, fisk eller andre animalske produkter. En pescetarisk kost er overvejende plantebaseret, men inkluderer fisk og skaldyr.

At vælge hele, uforarbejdede planter betyder ikke, at man kun vil spise råkost. Det handler om at gå efter fødevarer, der er så lidt forarbejdede som muligt. Det kan for eksempel være at vælge hele frugter i stedet for frugtjuice eller fuldkornsmel i stedet for hvidt mel. På den måde får man alle de naturlige næringsstoffer, som findes i planterne, med.

Eksempel på, hvordan en mand på 95 kg får nok protein på en dag

Følgende giver i alt ca.
75 g protein:

1,5 dl havregryn
2 spsk. græskarkerner
2,5 dl sojadrik
2 skiver rugbrød
1 grovbolle m. 1 spsk.
jordnøddesmør
100 g kikærter
100 g broccoli
50 g fuldkornspasta

Eksempel på hvordan en kvinde på 63 kg kan få nok protein på en dag

Følgende giver i alt
ca. 50 g protein:

1 dl havregryn
2,5 dl sojadrik
1 grovbolle m. 1 spsk.
jordnøddesmør
100 g kikærter
100 g broccoli

Et eksempel på, hvordan en voksen mand får nok jern på en dag:

Følgende giver i alt
9 mg jern:

1 dl. havregryn
2 spsk. græskarkerner
2 spsk. sesamfrø
100 g. fuldkornspasta
(rå vægt)

Et eksempel på, hvordan en gennemsnitlig voksen får nok calcium på en dag

Følgende giver i alt
800 mg calcium:

1 dl. havregryn
1 glas calciumberiget havre
– eller sojadrik (2,5 dl)
100 g. tørrede hvide bønner
30 g. grønkål
2 spsk. tahin
1 appelsin
1 liter postevand



Foto: Jannis Brandt, Unsplash

HVAD ER OP OG NED I DEBATTEN OM ULTRAFORARBEJDEDE FØDEVARER?

AF BERIT ERTMANN

Forskning i ultraforarbejdede fødevarer bliver ofte misforstået, og kendskabet til den ernæringsmæssige sammensætning af plantebaserede alternativer til kød er begrænset.

Der er behov for klar og præcis kommunikation.

Plantebaserede alternativer til kød kategoriseres ind imellem meget generelt som en ultraforarbejdet fødevarer. Men det har en meget anderledes sammensætning af næringsstoffer end de fleste andre fødevarer i den kategori. Forskning i ultraforarbejdede fødevarer har ofte fokus på ultraforarbejdede fødevarer – ofte kaldet UPF'er – uden at skele til, at der findes mange forskellige kategorier af mad. Der er derfor ikke megen forskning, der specifikt beskæftiger sig med plantebaserede muligheder, der skal erstatte kødprodukter.

De anerkendte, uafhængige NGO'er Good Food Institute (GFI) og Physicians Association for Nutrition (PAN) har netop udgivet en ny guide, der tager fat på udbredte misforståelser om ultraforarbejdede fødevarer. De præciserer i guiden, hvordan plantebaserede alternativer til kød kan spille en rolle i sunde kostvaner. For flere randomiserede kontrollerede forsøg viser faktisk, at alternativer til kød giver flere sundhedsfordele end det animalske forarbejdede kød.

“Samtalen om ultraforarbejdede fødevarer er blevet stadig mere polariseret. Men ikke alle UPF'er er ens. Vi

vil skabe en klarere forståelse af, hvor alternativer til kød passer ind – baseret på videnskab frem for sensationelle overskrifter,” siger dr. Roberta Alessandrini, der er direktør for PAN's initiativ for kostvejledninger og medforfatter til guiden.

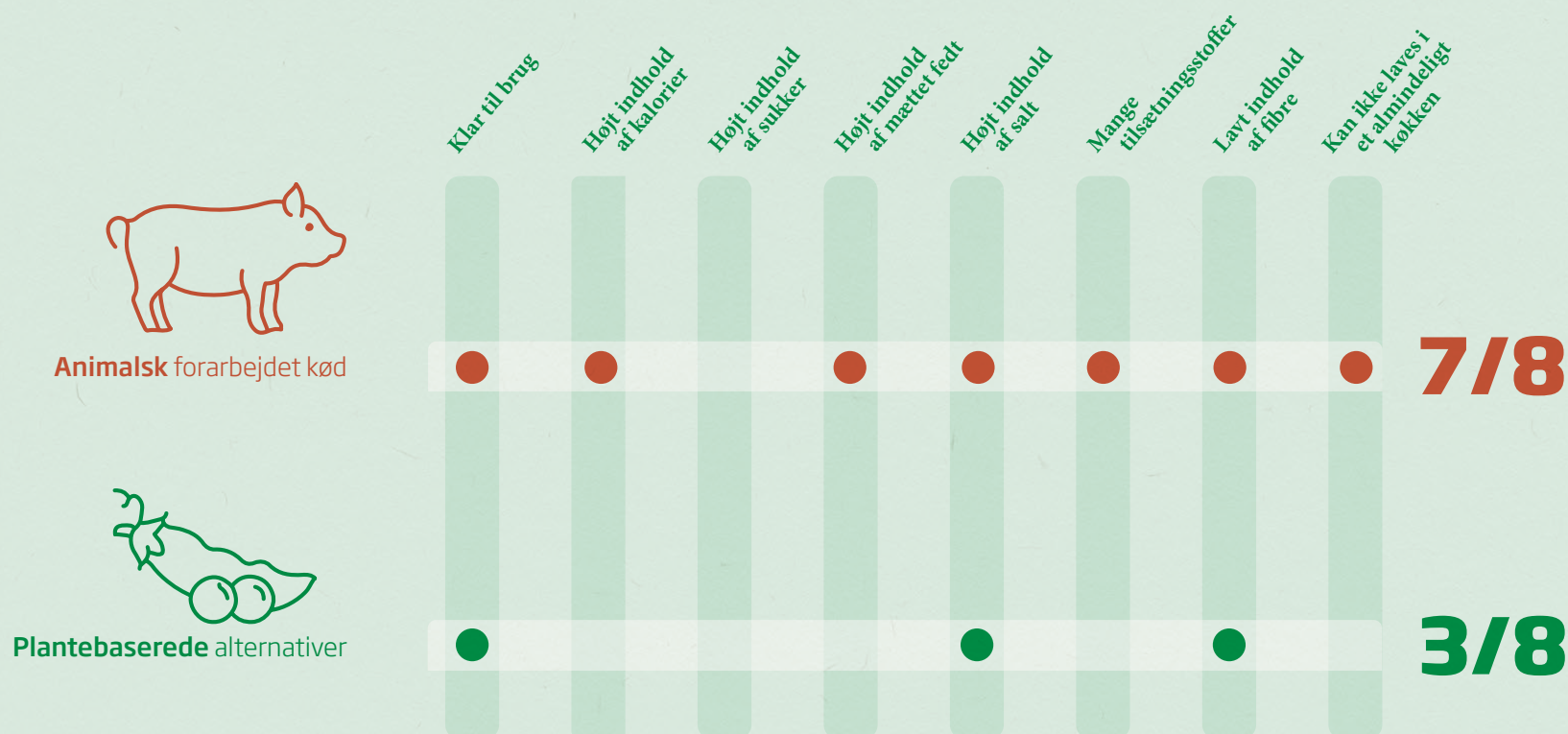
Det nuværende system har begrænsninger

Ultraforarbejdede fødevarer klassificeres typisk ved hjælp af NOVA-klassifikationssystemet. Systemet blev udviklet for at finde en sammenhæng mellem kost rig på ultraforarbejdede fødevarer og stigningen i kostrelaterede sygdomme, og det er lykkedes forskerne at finde en sammenhæng.

De datasæt, der typisk anvendes til at forske i ultraforarbejdede fødevarer har nogle begrænsninger, der gør dem mindre relevante for alternativer til kød: De fleste anvender kostregistreringer, der er over 10 år gamle og dermed fra en tid, hvor der ikke var plantebaserede kødprodukter på markedet. Og de er ofte ikke detaljerede nok til, at man kan skelne alternativer til kød fra andre plantebaserede fødevarer som f.eks. tofu.

Nova-systemet tager heller ikke højde for, at der findes ultraforarbejdede fødevarer, som har en høj ernæringsmæssig værdi. Sammenligner man f.eks.

PLANTEBASEREDE VERSUS ANIMALSKE KØDPRODUKTER MÅLT PÅ DE TYPISKE KRITERIER FOR ULTRAFORARBEJDEDE FØDEVARER



Kilde: GFI Europe og PAN International. Værdierne er baseret på mediantal fra studier af makronæringsstoffer i forarbejdet kød og alternativer til kød i Spanien, Holland, Sverige, Storbritannien og Tyskland. Kategorierne "Klar til brug" og "Kan ikke laves i et almindeligt køkken" er baseret på standarddefinitioner i Nova-klassifikationssystemet.

plantebaserede kødprodukter med animalsk forarbejdet kød ud fra de typisk fremhævede egenskaber ved ultraforarbejdede fødevarer, opfylder de plantebaserede produkter langt færre af kriterierne for ultraforarbejdning.

Forskerne fremhæver dog, at der er plads til forbedring hvad angår næringsværdi og fokus på lavere saltindhold i plantebaserede køderstatninger. Men generelt er alternativer til kød ifølge rapporten fra GFI og PAN en kilde til fibre, har et højt proteinindhold og indeholder begrænsede mængder mættet fedt og sukker.

"Debatten om ultraforarbejdede fødevarer overser ofte vigtige nuancer," siger forskningsstipendiat Dr. Johanneke Tummers, der er medforfatter til rapporten.

"Alternativer til kød tilbyder en lovende måde at hjælpe folk med at reducere deres indtag af forarbejdet kød – uden at gå på kompromis med smag, bekvemmelighed eller ernæring."

Flere studier peger på det samme

Det er ikke første gang, at spørgsmålet om plantebaserede produkter versus deres animalske modstykker er genstand for forskning.

I 2024 viste et studie ledet af seniorforsker fra Oxford University Marco Springmann og publiceret i det peer-reviewed tidsskrift Proceedings of the National Academy of Sciences, at der er store sundheds- og miljømæssige fordele ved at erstatte kød og mejeriprodukter med plantebaserede alternativer. Det gælder for både "rene" plantebaserede fødevarer som bønner, linser og bælgrugter såvel som forarbejdede plantebaserede alternativer til kød- og mejeriprodukter – selv om der ikke overraskende var nogle forskelle mellem produktkategorier såvel som de respektive produkter.

"Vores resultater peger på, at der findes en række fødevareprodukter, som, når de erstatter kød og mejeriprodukter i de nuværende kostformer, kan have flere fordele, herunder reduktion af ernæringsmæssige ubalancer, kostrelaterede risici og dødelighed samt lavere miljøpåvirkning, mindre ressourceforbrug og lavere forurening," lød det bl.a. i studiet.

Alle alternativer til kød og mælk – både hele plantefødevarer og forarbejdede plantebaserede produkter – var således forbundet med reduceret risiko for kroniske sygdomme. Omvendt var konventionelle kødprodukter forbundet med øgede risici, lyder et af de mest opsigtsvækkende resultater fra studiet.

Anbefalinger fra GFI og PAN til alle europæiske lande

- Ekspertter i folkesundhed bør imødegå misforståelser om forarbejdning og alternativer til kød. Forskning i ultraforarbejdede fødevarer bliver ofte misforstået, og kendskabet til den ernæringsmæssige sammensætning af alternativer til kød.
- Forskere bør have fokus på at nuancere dokumentationsgrundlaget for ultraforarbejdede fødevarer og alternativer til kød. Der er behov for flere forsøg for at forstå de negative konsekvenser af en kost rig på ultraforarbejdede fødevarer.
- Nationale myndigheder bør udarbejde vejledninger, der hjælper folk med at vælge sundere produkter ud fra ernæringsmæssig værdi, og som samtidig øger ensartetheden mellem forskellige typer af produkter.



TO ELITEATLETER TOG EN MÅNED PÅ PLANTEBASERET KOST

Kan en måned på en 100 % plantebaseret kost virkelig forbedre styrke, udholdenhed og præstationer hos toptrænede boksere? Det satte Cecilie og Abdallah sig for at finde ud af, og resultatet var overraskende.

AF DANIEL BARRERA MADSEN. FOTO: KASPER REBIEN

To unge atleter med masser af træning i bagagen, men uden erfaring med plantebaseret kost, valgte at kaste sig ud i et en måneds langt kosteksperiment. Kødet blev skiftet ud med kikærter, linser, grøntsager og flere kulhydrater. Målet var at undersøge, hvordan plantebaseret ernæring påvirker kroppen, styrken og formen på bare én måned.

Bag eksperimentet står Casper Bilton, specialist i sportsernæring og planteernæring samt projektleder hos Plantebaseret Videnscenter, som fungerer som coach og kostvejleder. Med fokus på et højt indtag af kulhydrater, moderat protein og fedt lagde han kostplanen for de to boksere.

“Kulhydrater er kroppens bedste brændstof,” forklarer Casper Bilton.

“Det er dem, der giver os kraften til at løfte tungt samt energien til at præstere og restituere. En plantebaseret kost er oplagt til sportsfolk, fordi man kan fokusere på at få en masse kulhydrater. Når maven fyldes op af tungt kød og mejeriprodukter, er det svært at få nok kulhydrater til at forbedre præstationen via kosten.”

Skepsis blev til styrke

Skepsis blev hurtigt vendt til styrke for både Cecilie og Abdallah, som i starten var nervøse ved tanken

om at ændre deres kostvaner helt. De frygtede, at de ville komme til at mangle proteiner eller vigtige vitaminer. Efter en grundig introduktion til plantebaseret ernæring og vejledning i, hvordan de skulle spise, begyndte de begge at mærke markante ændringer i kroppen.

“I starten var jeg træt og lidt usikker på, om jeg fik det, jeg havde brug for,” fortæller Cecilie.

“Men pludselig kunne jeg løfte tungere i fitness. Jeg følte mig stærkere, og mine muskler virkede mere markerede. Det var ret vildt.”

Målbare forbedringer på én måned

For at dokumentere effekten af kostændringen gennemførte de fysiske tests både før og efter forsøget, uden at ændre på deres normale træningsrutine, som primært bestod af boksning og en smule styrketræning. Testene målte eksplosiv kraft, muskulær udholdenhed og kondition. Begge atleter viste mærkbare forbedringer på næsten alle fysiske parametre.

“Det er helt vanvittigt,” siger Abdallah efter sidste test.

“Jeg er virkelig overrasket. Jeg troede ikke på, at man kunne blive stærkere uden kød. Men det her beviser, hvor vigtig kost er, og at planter kan noget helt særligt.”

PLANTEFIGHTER ER IMPONERET OVER RESULTATERNE

For mange har resultaterne fra boksernes kosteksperiment været en overraskelse. Men ikke for Mathilde Kornval Hansen, som dyrker kampsporten Muay Thai og har spist plantebaseret i otte år. Sportsligt har Mathilde en masse erfaring. Hun har trænet Muay Thai i tre år, bokset i fem og har desuden en baggrund som gymnast.

“Resultaterne kommer slet ikke bag på mig,” siger hun om de positive resultater fra testpersonerne.

“Mange undervurderer, hvor meget energi og hurtig restitution man kan få fra planter, især når kosten er varieret og balanceret. At de blev stærkere giver mening. En plantebaseret kost kan mindske inflammation og forbedre restitution.”

Hun har selv mærket effekten, både fysisk og mentalt.

“Jeg føler mig lettere og mere fokuseret, især op til kampe. Min restitution er hurtigere, og jeg oplever mindre tung træthed efter træning. Mentalt er jeg mere skarp og stabil, og så er der noget særligt ved at vide, at min livsstil stemmer overens med mine værdier.”

For Mathilde begyndte den plantebaserede rejse med en nysgerrighed på sundhed og bæredygtighed, men den udviklede sig hurtigt til en helhjertet livsstil og er i dag en integreret del af, hvem hun er som menneske og atlet.

“Kampsport er ekstremt krævende, både fysisk og mentalt. Derfor er det vigtigt for mig at støtte min krop med den rette kost,” fortæller hun. “Det bekræfter bare, at man sagtens kan opretholde styrke, udholdenhed og mental klarhed uden animalske produkter, så længe man prioriterer sin ernæring og har disciplin.”



FAKTA:
Sådan blev
atleterne
testet

FORMÅLET MED TESTEN

Øvelserne var udvalgt til at måle både styrke, udholdenhed, eksplosiv kraft, grebsstyrke og kondition – for at give et helhedsbillede af den fysiske effekt af en vegansk kost.

ØVELSE	ABDELLAH (FØR)	ABDELLAH (EFTER)	CECILIE (FØR)	CECILIE (EFTER)
Sled Push (kg/10m)	330 kg	355 kg	180 kg	215 kg
Assault Bike (watt)	931 (watt)	993 (watt)	640 (watt)	723 (watt)
Push-ups (2 min,)	57	77	38	47
Hængende i stang	1:38	1:24*	1:05	1:14
800 m løb (tid)	2:33 min.	2:26 min.	3:10 min.	2:49 min.

*Abdellah angav "svedige fingre" som årsag til faldet fra stangtesten.

Casper Bilton (tv) med de to boksere i eksperimentet







Man tror ikke sine egne smagsløg

Plant Mate™ kan **erstatte kødet 1:1** i de fleste retter, som flertallet af danske familier sætter pris på.

En **mild forarbejdning** forbedrer den ernæringsmæssige værdi i forhold til uforarbejdede bælgfrugter. Samtidig skabes der en tekstur, som ligner kød.

Råvarerne er proteiner fra økologiske hestebønner, gule ærter og solsikkefrø.

Plant Mate™ er en **proteinkilde** på niveau med kød, og som tilmed mætter bedre end kød.

På **Plant Food Festival** kan du opleve helt nye produkter, som vil overraske dine forventninger til "plantemad", bl.a. **Beefy Cuts** og fermenterede plantepølser uden tilsætningsstoffer. Produkterne er så nye, at de endnu ikke er nået frem til køledisken i supermarkederne.

Plant Mate™ er mildt forarbejdede planteproteiner til **fremtidens rene fødevarer**.

Vi udvikler løsninger i stor skala til industrien og professionelle køkkener, men Plant Mate™ er også let at anvende hjemme i det private køkken.

Plant Mate™ er resultatet af **10 års dansk innovation**. Udviklingen startede på Teknologisk Institut i 2015, og er siden 2019 videreført af Organic Plant Protein A/S.

Den første fabrik i Hedensted kan producere proteiner til 400.000 måltider om dagen.

Plant Mate™ er **et seriøst bud på en løsning**, som hurtigt kan bidrage til en reduktion af den alt for store konventionelle animalske produktion.



Højt proteinindhold

Mildt forarbejdet

Uden tilsætningsstoffer

Uden allergener

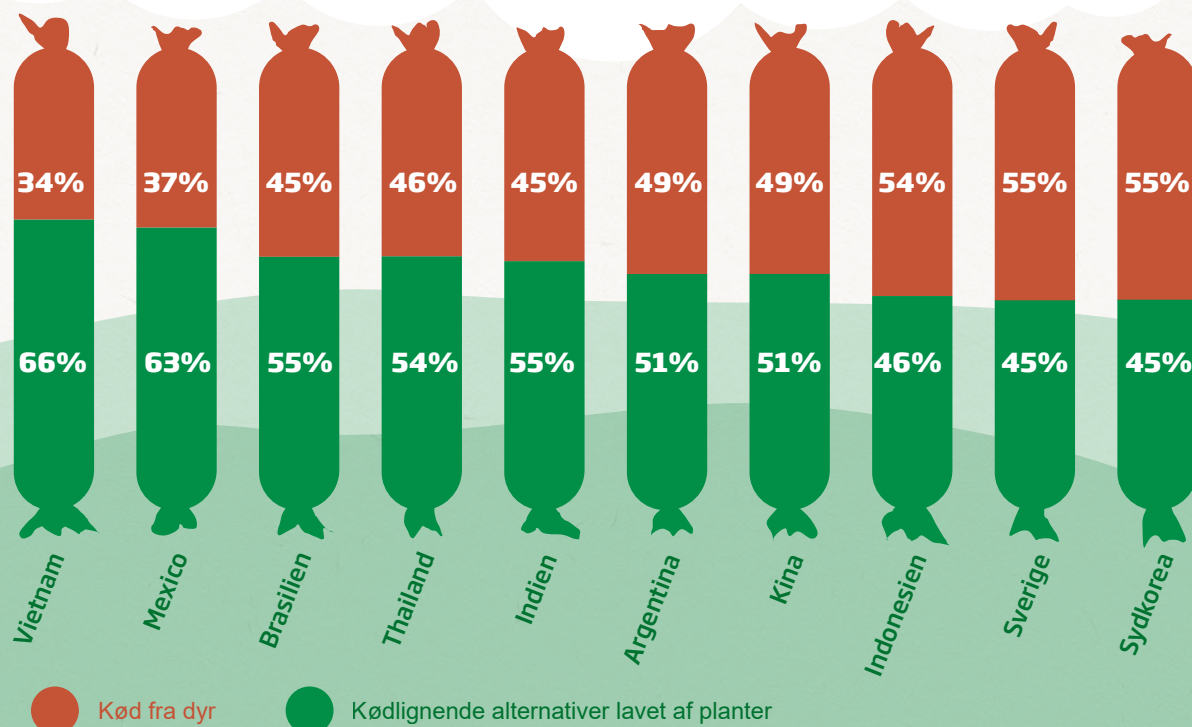
Økologisk

Ingredienser:

Vand, Plant Mate™ SunbeanPRO CUTS* (solsikkeprotein* og proteinkoncentrat fra hestebønne* og gul ært*), solsikkeolie*, æblecider-eddike*, krydderier* og salt.
* = Økologisk

I store dele af verden er der interesse for plantebaserede alternativer til kød.

Kilde: GlobeScan (2020). Andel af befolkningen i udvalgte lande som foretrækker hhv. "kødlignende alternativer lavet af planter" og "kød fra dyr", når prisen og smagen er den samme.



GreenSpeak

DET'ÆRLIG
SNAK

TELESELSKABET DER STØTTER NATUR- OG MILJØPROJEKTER

Dansk Vegetarisk Forening

Fx.

VERDENS
SKOVE.ORG

Den Danske
NATURFOND

30 GB
FRI TALE

89 KR./MD.

100 GB
FRI TALE

119 KR./MD.

1000 GB
FRI TALE

189 KR./MD.

HVAD SIGER KUNDERNE!

Birthe

★★★★★

Mit nye teleselskab overrasker med at sænke prisen på mit abonnement til 89 kr det er da utroligt. Håber at der stadig er penge tilovers, til at støtte gode grønne formål. Da jeg skiftede til GreenSpeak, var det uden nogen problemer, effektivt, informativt og hurtig service. Jeg har ikke fortrudt. ❤️

Sabine

★★★★★

Den bedste teleselskab og service! Var ude og rejse og havde glemt at skifte abonnement til udlandet. Sendte dem en mail og få timer senere skiftede de abonnement som passede til! Fantastisk service og hjælpsomhed, og man er med til at støtte om et godt formål!

Niels

★★★★★

Tænk at man allerede et par måneder efter abonnementsstart får tilføjet 50% ekstra taletid og data til samme pris naturligvis - og desuden har bidraget til støtte af gode formål! Hvad venter du på?



Ifølge forskning fra DTU kan hvert menneske maksimalt spise om 255 gram lyst kød om ugen, hvis ikke vi skal gå på kompromis med planeten eller sundheden. Og intet rødt kød kan indtages, uden at planeten lider overlast.



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.



De danskere, der har én eller flere ugentlige kødfrie dage angiver

Sundhed 33%,
Klima og miljø 32 %
Pris 26 %
Dyrevelfærd 24 %

som de primære grunde til at undgå kødet.

170.000



Hvis de europæiske lande øger momsen på kød og mejerivarer og fjerner den på frugt og grønt, kan vi undgå 170.000 dødsfald om året i Europa og spare milliarder af kroner.



En undersøgelse blandt 22.000 mennesker har fundet, at et stort og varieret indtag af plantemad fremmer mangfoldigheden, mængden og funktionen af sundhedsfremmende bakterier i tarmen.

Kilder:

Sun et al., Nature Food (2022),
Gebara et al., Nature Food (2025),
Fackelmann et al., Nature Microbiology (2025),
Springmann, Dinivitzer et al., Nature Food (2025) &
Coop Analyse (2023 og 2025)



AU VIBORG
AARHUS UNIVERSITET



VIL DU VÆRE MED TIL AT FORME FREMTIDENS FØDEVARER OG GØRE EN FORSKEL FOR KLIMAET?

Lær, hvordan jord, vand, klima og sygdomme spiller ind på planter og om planternes rolle i en grønnere fremtid – på marken og på tallerkenen som sunde og velsmagende fødevarer.

Tre gode grunde til at læse Plante- og fødevarevidenskab:

- Du får jord under neglene og råvarerne i hænderne. Du fordyber dig i teorien og får pensum foldet ud i laboratoriet og på marken.
- Du får lov til at nørde cellebiologi, biokemi og genetik – fra de mindste mikroorganismer til de største økosystemer.
- Du uddanner dig på et højaktuelt område og får efterspurgt viden.

Sæt kryds i kalenderen



Åbent hus på AU Viborg -
28. februar 2026

NORSAN



Brug koden
dvf15
og få **15 %**
rabat*

DIN DAGLIGE DOSIS **OMEGA-3**

Boost dit helbred og velvære med naturlig algeolie rig på omega-3 – især hvis du ikke spiser fisk!

Omega-3-fedtsyrer fra havet med deres aktive stoffer EPA og DHA er afgørende for en sund livsstil. Særligt hvis du ikke spiser fisk, eller kun sjældent gør det, er det en god idé at indtage omega-3 i form af algeolie. Plantebaseret omega-3 fra f.eks. valnødder og hørfrø (af typen ALA) omdannes ikke tilstrækkeligt i kroppen til at dække behovet for de marine omega-3-fedtsyrer EPA og DHA, som findes i fisk og mikroalger. NORSANs højdoserede og naturlige algeolie er bæredygtigt produceret og baseret på mikroalger og økologisk olivenolie, som understøtter optageligheden. NORSANs produkter er rensat og testet for uønskede stoffer, og de er af højeste kvalitet. Algeolien har en behagelig smag af citron og kan røres i afkølet mad eller spises på en ske sammen med et måltid.

Hvad er omega-3 godt for?



Hjerte: Omega-3 reducerer inflammation i kroppen, sænker blodtrykket og forebygger blodpropper, hvilket mindsker risikoen for hjerte- og andre inflammatoriske sygdomme.

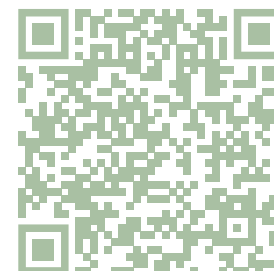


Hjerne- og kognitive funktioner: Omega-3-fedtsyrer, især DHA, er afgørende for hjernens udvikling og sundhed. De forbedrer hukommelse, koncentration og reducerer risikoen for neurodegenerative sygdomme som Alzheimers og demens. Derudover kan regelmæssig indtagelse reducere symptomer på depression og ADHD og forbedrer det samlede mentale velvære.



Øjnene: Omega-3-fedtsyrer er en vigtig bestanddel af nethinden og bidrager til udviklingen og opretholdelsen af øjets cellemembraner.

www.norsan.dk • info@norsan.dk



* Gælder på alle produkter på norsan.dk og kan anvendes ved kassen fra en ordreværdi på 250 kr.

SÆNK MOMS PÅ ØKOLOGI

De økologiske forbrugere betaler 700 mio. kroner mere i moms om året, end hvis de havde købt de samme varer konventionelt.

Økologi fremmer dyrevelfærden, bruger aldrig sprøjtegifte og passer på vores natur og grundvand.

Stop straffen for at tage ansvar for miljø og sundhed!

Hvorfor skal forbrugerne straffes for at tage et ansvarligt og sundt valg, når de køber økologisk?



Layout: Mai Tschjerring Simonsen

Vil du blive ekspert i grøn kost?

Vil du være bedre til at navigere i junglen af information om plantebaseret mad? Så er nyhedsbrevet "Sund på planter" noget for dig.

Du får med jævne mellemrum en mail direkte i indbakken om ny forskning og særlige temaer med baggrund i solid videnskabelig evidens. Alt sammen skrevet på en let tilgængelig måde. Du kan bl.a. læse om næringsindhold i plantedrikke, anbefalinger om indtag af svampe, hvordan du bedst kommer i gang med kostændringer og meget mere.

Nyhedsbrevet er gratis for alle at modtage. Gå ind på vegetarisk.dk/sundhedsnyt og læs mere eller scan QR-koden her:



Bag nyhedsbrevet står en række danske sundhedsfaglige eksperter:

Katrine Ejlerskov, *ph.d. i human ernæring* • Line Arvidsson, *klinisk diætist og kandidat i folkesundhedsvidenskab*
Tina Beermann, *klinisk diætist og kandidat i klinisk ernæring* • Trine Vesteraa, *ernæringsterapeut og cand.mag.*
Tobias Schmidt Hansen, *almen praktiserende læge* • Anne Leth Nissen, *speciallæge i brystkræft*

PLANTEPROTEINER:

Det er faktisk ret nemt at få nok



Tina Beermann
Foto Kasper Rebien

Chiagrød.
Foto Deborah Ryan

Hummus og pesto
Foto Deborah Ryan



AF TINA BEERMANN, AUT. KLINISK DIÆTIST

Du ved det godt. Der er mange fordele ved at spise en planterig kost. Men tvivlen om, hvorvidt du får nok protein, om maden smager godt, eller om det er for besværligt at lave, holder dig tilbage. Kan planteproteiner virkelig forsyne kroppen med alt, den har brug for?

Ja, det kan de. Lad os se på hvordan.

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO skal kosten indeholde *tilstrækkeligt med protein til at vedligeholde proteinmassen hos en person i energibalance og moderat aktivitetsniveau*. For raske voksne svarer det til 0,83 g per kg kropsvægt om dagen.

Har du et fysisk krævende arbejde med stor anstrengelse, eller dyrker du idræt på elite- eller topniveau, vil proteinbehovet per kilo kropsvægt være større, afhængig af aktivitet og mål. Men det vil dit samlede energibehov også. Jo mere mad, du spiser, forudsat at den er rimeligt varieret, desto mere protein får du automatisk. Dermed møder du kroppens behov uden at skulle regne på hvert enkelt måltid.

Planter indeholder tilstrækkeligt med protein af god kvalitet

Planteproteiner omtales ofte som værende af lavere kvalitet end proteiner fra animalske kilder som kød, mælk og æg. Det skyldes blandt andet, at planteproteiner inden tilberedning har en lavere fordøjelighed, og at indholdet af enkelte essentielle aminosyrer varierer afhængig af plantearten. Men alle planter indeholder alle de essentielle aminosyrer, som kroppen har brug for. Flere studier har vist, at planteproteiner stadig er en fremragende kilde til protein og understøtter muskelopbygning og restitution på lige fod med animalske proteiner.

Og vidste du, at når man spiser plantebaseret, behøver man ikke at kombinere forskellige proteinkilder i samme måltid for at opnå en komplet aminosyreprofil? Kroppen kan nemlig selv opbevare og sammensætte aminosyrer over tid.

Protein- og næringsrige planter

Bælgfrugter som kikærter, linser, kidney- og edamamebønner indeholder meget protein. Desuden er de rige på calcium og jern samt komplekse kulhydrater og kostfibre, der giver god mæthedsfølelse og er gavnlige for din tarmsundhed. Jordnødder er også en bælgfrugt, selv om vi oftest betragter dem som en nød i kulinariske sammenhænge.

Nødder og frø er en anden vigtig næringskilde i den planterige og plantebaserede kost. De bidrager med både protein, vitaminer og mineraler, og nødderne er særligt rige på gode umættede fedtsyrer. Vidste du, at indtag af nødder er forbundet med lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme, og at kostrådene anbefaler 30 gram nødder om dagen, svarende til en stor håndfuld, samt 1 til 2 spiseskefulde frø?

Også grøntsager og frugt indeholder protein. Særligt grønkål, broccoli, spinat, grønne bønner og grønne ærter er meget proteinrige set i forhold til antallet af kalorier, de bidrager med i kosten.

Plantebaseret kost er lettere at tilberede, end mange tror

Rå bælgfrugter skal udblødes og efterfølgende koges grundigt for at ødelægge lektiner, som er naturlige giftstoffer i planter. Heldigvis kan du købe mange slags bønner og linser, der allerede er varmebehandlede, og som kan anvendes direkte i salater, gryderetter, supper, spreads eller som snacks.

For at give bælgfrugterne smag kan du tilsætte lidt salt, krydderier eller krydderurter og lidt syre fra for eksempel citronsaft. De fungerer særligt godt i kombination med nødder og frø og fremhæver smagen. Har du tænkt over, at alle disse elementer findes i den klassiske hummus, der stammer fra Mellemøsten, men som i dag er en udbredt spise i mange kulturer.

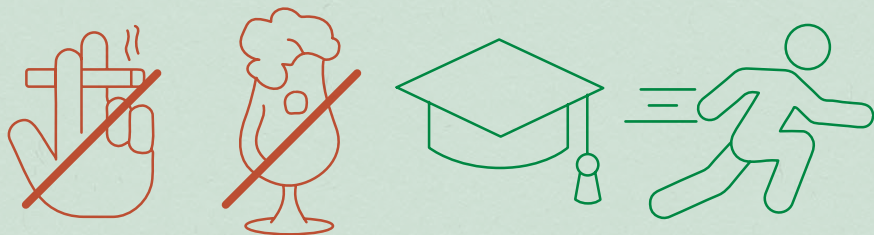
Mindre mættet fedt og kolesterol

Planteproteiner stammer fra fødevarer med et generelt lavere indhold af mættet fedt og er fri for kolesterol. Derfor kan et skift fra animalske proteinkilder til planteproteiner være med til at sænke niveauet af LDL-kolesterol i blodet og reducere risikoen for åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme.

Samtidig bidrager plantebaserede fødevarer med mange kostfibre, antioxidanter, mineraler og vitaminer. De understøtter en sund fordøjelse og styrker immunforsvaret.

ET AF DE STØRSTE STUDIER OMHANDLENDE VEGETARISK KOST OG SUNDHED - SYVENDEDEAGS-ADVENTISTERNE I USA:

- Syvende Dags Adventisterne fra USA og Canada lever generelt sundt
– de dyrker motion og undgår rygning og alkohol



- De har dog forskellige kostvalg – en del af dem undgår kød og andre animalske produkter

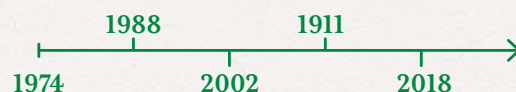


- Adventisstudierne har blandt andet vist, at de medlemmer der spiser vegetarisk havde mindsket risiko for sukkersyge, forhøjet blodtryk, overvægt, visse kræft-former og hjerte-karlidelser samt at de samlet set levede længere

NÆSTEN 100.000 DELTAGERE
I STUDIERNE



Og deres kostvaner og sygdomme/
dødsfald er fulgt gennem mange år



Du kan tage et langsigtet ansvar for menneskers, dyrs og naturens fremtid ved at sikre, DVF kan blive ved med at gennemføre effektive indsatser for at fremme grøn mad. Én måde at gøre det på er ved at betænke os i dit testamente. Selv 1 % kan gøre en langvarig forskel for vores arbejde.

Du kan endda ofte sikre mere til dine nærmeste, samtidig med at en lille del af din arv går til et godt formål.

Læs mere om, hvordan du kan gøre det muligt på



vegetarisk.dk/testamente.



Dansk
Vegetarisk Forening



DET ER ALDRIG FOR SENT **AT LÆGGE DIN KOST OM**

AF BERIT ERTMANN

Dr. Michael Greger er en amerikansk læge, der er verdenskendt for sin forskning i kost og ernæring. Han står bag opslagsværket NutritionFacts.org. Hans bøger har været på flere bestsellerlister i USA. Bøger, der kredser om kost, livsstil og "longevity" – altså at få så mange sunde leveår som muligt. Han er samtidig en af klodens varmeste fortalere for en 100 % plantebaseret kost.

Budskabet i Michael Gregers bøger er, at den sundeste kost, vi overhovedet kan indtage, er en kost, der hovedsagelig består af minimalt forarbejdede planter. Og at risikoen for livsstilssygdomme kan minimeres, hvis vi lever anderledes.

"Det er måske ubekvem for nogle, fordi det virker mere tillokkende at tage en pille for at sænke blodtrykket eller få medicin mod overvægt. Realiteten er, at mange i den vestlige verden lever med én eller flere livsstilssygdomme, som gør vores livskvalitet dårligere, er dyre for sundhedsvæsenet og i værste fald kan slå os ihjel. De eneste, der tjener på det, er medicinalsekskaberne," siger Michael Greger.

Udskift ét af dagens måltider til en start

Ifølge ernæringseksperter er det aldrig for sent at begynde at træffe gode valg for krop og sind. Så hvis man tror, at løbet er kørt for sundheden, når man har rundet de 65 eller de 75 år, og man gennem hele sit liv har levet på en traditionel vestlig kost med rødt kød, mættet fedt og salt, er her en god nyhed.

"Man kan starte med at udskifte ét af dagens måltider med et 'whole food plant-based'-måltid eller skære 1-2 af de mest skadelige fødevarer fra sin kost. Gør det, du har det bedst med og kan overskue. Det aller vigtigste er, at du kan holde fast i de nye vaner," siger dr. Greger. En vigtig pointe vil han dog gerne understrege: At jo ældre, man er, desto mere travlt har man. En 75-årig skal med andre ord implementere nogle livsstilsændringer og sundere vaner hurtigere end en 40-årig skal, hvis man virkelig vil gøre noget for sit helbred. Men der er ingen grund til at miste motivationen.

"Med en plantebaseret kost har man lavere risiko for mange forskellige sygdomme, og i nogle tilfælde kan man helt vende processen, f.eks. med hjertesygdomme. Det kan gå sindssygt hurtigt. Et studie har vist, at man på blot få måneder kan slippe af med en lidelse, som har brugt årtier på at udvikle sig. Den samme hurtige udvikling kan ses hos diabetes-patienter og mennesker med forhøjet blodtryk," siger dr. Greger.

**Er man syg, småtspisende eller har andre særlige behov, bør man konsultere sin læge, før man overvejer fasteperioder eller store kostændringer.*



8 tip fra Michael Gregers bestseller "How not to age":

- 1 Spis 12 gram nødder dagligt** Nødder er noget af det bedste, du kan indtage for at leve længere. Små mængder gør en forskel. Især valnødder kan fremhæves
- 2 Spis grønne grøntsager** De lækre grønne grøntsager som broccoli og bladgrønt har en lang række sundhedseffekter og indeholder vigtig næring. F.eks. beskytter et højt indtag af disse fødevarer mod mange kroniske sygdomme
- 3 Skru op for bærrerne** Indtag af bær kædes sammen med bedre kognitive evner og er et forsvar mod mental aldring såvel som fysisk aldring
- 4 Kend til xenohormesis og Micro-RNA-manipulation** Dette komplicerede ord går kort fortalt ud på at introducere en smule stress i kroppen for at udløse og styrke kroppens eget forsvar. Planter gør allerede dette. Det er bestemt værd at google disse udtryk
- 5 Sund med præ- og probiotika** Mennesketarmen er et fantastisk økosystem, og dette økosystem skal bevares og holdes
- 6 Begræns dine kalorier** Dr. Greger anbefaler sunde og raske voksne*, at de ikke spiser mere end tre måltider dagligt med flest kalorier om morgenen eller formiddagen
- 7 Skær ned på proteinerne** Den vestlige kost indeholder generelt alt for mange proteiner, hvilket fører til overvægt og følgesygdomme
- 8 Læs mere om NAD+** "Nicotinamide adenine dinucleotide" eller NAD+ er et essentielt molekyle for alle levende organismer. Som vi bliver ældre, falder vores NAD+, hvilket er en af årsagerne til, at vores krop ældes

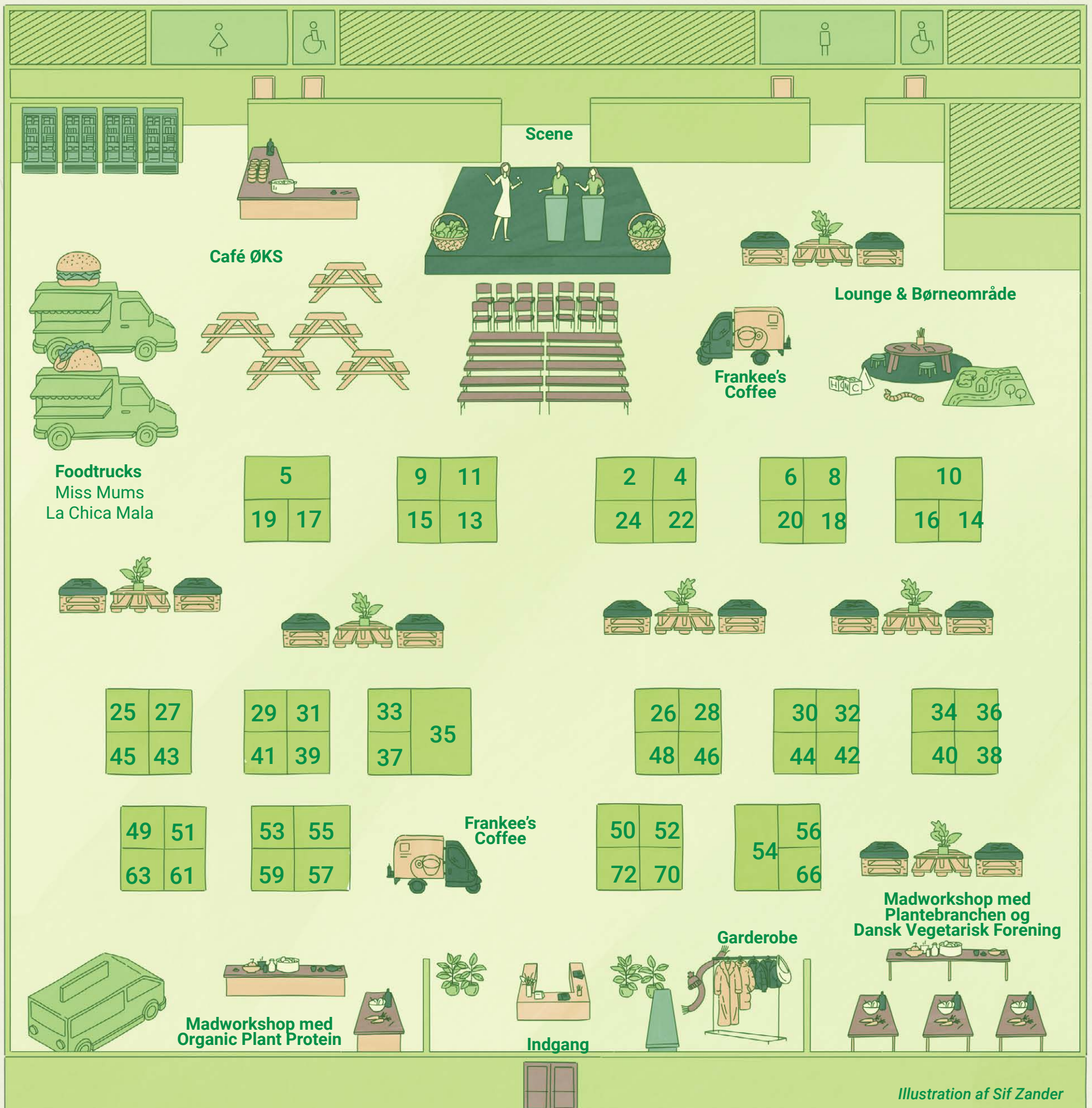
Program

LØRDAG DEN 1. NOVEMBER

10.15 - 10.20	Velkomst Rune-Christoffer Dragsdahl , generalsekretær, Dansk Vegetarisk Forening.
10.30 - 11.15	Ultraprocesserede eller ultraformulerede fødevarer - Myter og muligheder Mød forsker Iben Lykke Petersen og andre fødevarefolk og hør, hvad der er op og ned på processing af fødevarer.
11.30 - 12.15	Derfor skal du køre på grøn energi En stor portion grøntsager og en blender er nøglen til en markant forbedret sundhedstilstand. Men hvordan får man mere grønt ind i sit liv? Det gør Politikens madredaktør Mette Mølbak os klogere på i samtale med Mikkel Fønsskov .
12.30 - 13.15	Politisk debat - Hvordan vil kandidaterne til kommunalvalget arbejde for flere grønne måltider i kommunerne? Hvordan vil kandidaterne fremme grønne måltider i daginstitutioner, på plejehjem, til lokale arrangementer m.v.?
13.30 - 14.15	Sådan kommer du i gang med en sund plantebaseret kost Er du nysgerrig på en grønnere livsstil, men usikker på, hvordan du kommer i gang? Få konkrete råd og simple trin med Line Birch Arvidsson , klinisk diætist, cand.scient.san.publ., Plantebaseret Videnscenter.
14.30 - 15.15	Prisuddeling - Årets Plantebaserede Supermarkeder og Produkter Vi kårer Årets Supermarked, Årets Discount Supermarked 2025, Årets højdespringer, Bedst i pris, Årets produkt og Årets nye produkt. Med Marie Luja Rasmussen , Markedskonsulent, detail og foodservice, Dansk Vegetarisk Forening.
15.30 - 16.00	Q&A med atleter Hør atleternes historier og lær, hvordan en grøn livsstil kan gå hånd i hånd med toppræstationer. Vært: Casper Bilton , projektleder i Plantebaseret Videnscenter, tidligere professionel håndboldspiller, personlig træner og kostvejleder.
16.15 - 16.45	Adfærd, forandring og grønnere valg Kan vi få folk til at spise grønnere ved at ændre indretningen i dagligvarebutikker eller madboderne på Roskilde Festival? Økologisk Landsforening inviterer til debat med Lene Maria Toksværd , direktør for Handel og Gastronomi på Roskilde Festival, og Sille Krukow , ekspert i adfærdsdesign.

SØNDAG DEN 2. NOVEMBER

10.45 - 11.30	Gift ved første bid - Planteprodukter finder kærligheden Skuespiller Vicki Berlin , Paradise-vinder Louise Hjort m.fl. går på scenen som plantebaserede produkter og prøver at finde kærligheden i vores datingshow. Vært: Thomas Erex , Medlems- og Kommunikationschef, Plantebranchen.
11.45 - 12.30	Popquiz & præmieregn med Plantebranchen Vind flotte og lækre gaver, mens vi har en fest og hører masser af musik. Vært: Thomas Erex , Medlems- og Kommunikationschef, Plantebranchen.
12.45 - 13.45	Fra plantebaseret mad til mere vild natur Mere plantebaseret forbrug og produktion kan give plads til natur og mere mad til mennesker, men fylder den plantebaserede dagsorden nok hos naturorganisationerne? Debatten fortsætter i podcasten Plantetinget hen over efteråret og vinteren med blandt andre Sebastian Klein og Vicky Knudsen. Deltagere: Henrik Wejdling , Dansk Ornitologisk Forening og Christian Clausen , Danmarks Jægerforbund. Moderator: Alexander Holm .
14.00 - 14.45	Hvordan spiser en atlet? Hvordan kan plantebaseret ernæring optimere sportspræstationer? Få konkrete råd, forskningsbaseret viden og praktiske værktøjer. Vært: Casper Bilton , projektleder i Plantebaseret Videncenter, tidligere professionel håndboldspiller, personlig træner og kostvejleder.
15.00 - 15.45	Plantebaseret Mad På Farten Awards Vi kårer fire vindere og hylder de spitesteder og producenter, der gør det enkelt at vælge plantebaseret, når tiden er knap. Deltagere: Umut Sakarya , kok og konceptudvikler, Henrik Ørholst , fastfoodanmelder for B.T., Line Tscherning , kok og medejer af Mikuna og Søren Kyed , gastronomisk chef i Dansk Cater. Værter: Marie Luja Rasmussen , markedskonsulent for detail og foodservice, og Claire Demontreuil , projektleder for Mad på Farten i Dansk Vegetarisk Forening.
16.00 - 16.45	Martin Keller og Kenny Kanin Show Martin Keller deler scenen med stjernekokken Kenny Kanin og tager børn og barnlige sjæle med på en rejse i naturens forunderlige verden. Martin Keller er kendt fra en række tv-programmer som DRs Naturpatruljen og TV2s Martin og Ketil.



2: NODA | not a soda
4: NORSAN – Omega-3
Specialisten
5: Fantastiske nordiske
bælgfrugter
6: Ahaaa Engros
8: Mellow Chocolate
9: Vild Is
10: Mad på Farten
11: Dansk Vegetarisk Forening
13: CASHEURY
14: Upgrowth solutions
15: True Co
16: MATR Foods

17: Dyrenes Alliance
18: Politikens Forlag
19: Plantebaseret Videnscenter -
Sport
20: REST
22: Lê Trang
24: Aarstiderne
25: Pods of Beans
26: Better™
27: SimpleGreens
28: HEAPLY
29: Glean – plantbased
confectionary
30: Dansk Camelina

31: BornholmerBageren
32: Plant2Food
33: Moo Moo Ice cream
35: NATURLI'
37: KoRo
38: Dyrenes Frie Farm
39: SIKANI - Smagen af Sicilien
40: Green & Awake
41: PerfectSeason
42: NAMMM
44: MayMays
46: Ofene Jackfruit
48: kok.dk

50: Sloppy Jo's
51: Darna
52: Vegan Delights
53: NutLab
54: DRYK
55: Rømer Vegan
57: Uhhmami
59: NatureSource Clearspring
61: Raw Culture
63: Oialla
66: Aurion
70: Temptory Foods
72: Pure Dansk

HVILKEN VEJ VILLE DU VÆLGE?



Giv Danmarks producenter af plantebaserede fødevarer en ærlig chance