Ny på
Plantebaseret kost?

At overgå til en 100 % plantebaseret kost er for mange en stor forandring af hverdagen. Mad handler ikke kun om næringsstoffer – men også om vaner, traditioner, smag og fællesskab. Derfor er det helt naturligt at have spørgsmål eller være lidt usikker i starten.
Heldigvis oplever mange, at det bliver lettere med tiden. Nye råvarer og opskrifter bliver gradvist en del af hverdagen, og de fleste finder hurtigt plantebaserede retter, de holder af.

Typiske bekymringer



Får jeg nok protein?

Ja. De fleste mennesker kan sagtens dække deres proteinbehov med en varieret plantebaseret kost.

Gode proteinkilder er blandt andet:

- Bælgfrugter (bønner, linser, kikærter, edamamebønner)
- Tofu, tempeh og lignende
- Nødder og frø
- Der er også protein i fuldkornsprodukter, fx havregryn



Bliver jeg ordentligt mæt?

Ja. Måltider med bælgfrugter, fuldkorn, grøntsager og sunde fedtstoffer giver god mæthed, ikke mindst grundet de mange gode kostfibre.



Er det svært at lave plantebaseret mad?

Det kan føles uvant i starten, især hvis man er vant til at lade kød være centrum på tallerkenen. Mange oplever dog, at det bliver lettere, når de finder opskrifter og råvarer, de kan lide.
Start i det små, hvor du blot udskifter fx kylling med kikærter, når du laver en gryderet, og giv dig selv tid til at lære nye vaner.



Hvad med sociale situationer?

Mange oplever, at dette er en af de største udfordringer og er utilpasse ved at føle sig til besvær eller at risikere mulige negative reaktioner fra andre. Det kan hjælpe at fortælle familie, venner eller værter på forhånd, at du spiser plantebaseret. Tilbyd eventuelt at tage noget med eller kom med forslag til plantebaserede retter, der passer til menuen.
I sociale situationer kan mad have stort fokus, og du vil måske opleve, at folk omkring dig vil spørge til indholdet på din tallerken. Mærk efter om det føles rart at dele, eller om du ikke har lyst til at diskutere dit valg lige nu. Det er helt legitimt at stå ved sin kostpræference: du har ret til at have dine egne meninger og værdier, også hvad angår dit valg af kost.
Flere og flere restauranter tilbyder plantebaserede retter på menukortet. Hvis du er i tvivl, så ring evt. i forvejen til restauranten og spørg.



HappyCow er også en god hjælp til at finde veganske spisesteder i hele verden.

Sådan sammensætter du dine måltider

Der findes ikke én rigtig måde at spise plantebaseret på

Der findes mange plantebaserede alternativer til kød- og mejeriprodukter, som kan være en hjælp i overgangen til nye spisevaner. De kan gøre det lettere at lave velkendte retter og skabe tryghed i hverdagen.

Alternativer til hakket kød:

- Linser og finthakkede champignon
- Plantefars, fx fra MATR eller Naturli'
- Plantehakket fra Plant Mate eller Dava



Alternativer til mælkeprodukter:



- Gå efter de plantedrikke, der er beriget med calcium. Ernæringsmæssigt læner vitamin- og mineralberiget sojadrik sig mest op ad komælk.
- Plantebaseret smør, fx Smørbar fra Naturli' eller Lurpak plantebaseret.
- Plantebaseret yoghurt, fx fra Alpro eller Naturli'.

Eksempler på pålæg:



- Hummus, bønnemos og lignende spreads baseret på bælgfrugter eller grøntsager
- Plantepostej (fx fra Hanegal)
- Dilddeller, svampedeller mv. fra PerfectSeason eller Aarstiderne

Forarbejdede plantebaserede produkter har samlet set ernærings- og sundhedsfordele sammenlignet med de animalske produkter, de erstatter.



Økologiske produkter er ofte mindre forarbejdede og indeholder typisk færre tilsætningsstoffer end konventionelle produkter.

Vigtige næringsstoffer

Når du spiser 100 % plantebaseret, er der nogle næringsstoffer, du skal være særligt opmærksom på.



B12-vitamin

B12-vitamin skal tilføres gennem kosttilskud eller berigede fødevarer. Vi anbefaler 50 µg dagligt eller 2000 ug en gang om ugen til personer, der spiser få eller ingen animalske fødevarer.



D-vitamin

Suppler med D-vitamin i vinterhalvåret. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger for D-vitamintilskud. Bruger du plantedrikke, der ikke er beriget med calcium, kan du med fordel tage et kalktilskud sammen med vitamin D.



Omega-3

Kan fås gennem hørfrø, chiafrø og valnødder. Man kan også vælge at supplere med et algebaseret omega-3-tilskud.



Jod, jern, selen, zink og kalk

Vær opmærksom på at få jod, jern, selen, zink og kalk gennem en sund og varieret kost, tilskud eller berigede produkter. Du kan få mere information her.

Inspiration

Lån kogebøger med plantebaseret mad på biblioteket eller køb dem hos boghandleren.



Der er også god inspiration at finde online i diverse blogs og fora. Se en oversigt over et udvalg af madbloggere på links til madbloggere på vegetarisk.dk/madunivers/



Husk: Der findes ikke én rigtig måde at spise plantebaseret på. Giv dig selv tid til at finde de løsninger, der passer til din smag, din hverdag og dine behov. Små skridt og realistiske forventninger er ofte den bedste vej til varige forandringer.

Har du brug for råd eller sparring, så husk, at du altid kan skrive ind til Dansk Vegetarisk Forening på kontakt@vegetarisk.dk

