



# Vegetar

*Hvordan og hvorfor?*

En informationsbrochure fra  
**Dansk Vegetarforening**





## Hvorfor vegetar

Der er mange gode grunde til at vælge kød fra kosten – enten bare nogle få dage om ugen eller hver dag. Det kan gavne din sundhed, giver mindre miljøbelastning og er et bedre etisk valg.

Nogle mennesker vælger at blive vegetarer af hensyn til dyrevelfærd eller er blevet opmærksomme på miljøbelastningen ved kødproduktion. Andre bryder sig ikke om tanken om at spise kød fra produktioner, hvor der bruges meget medicin, og andre igen har tilegnet sig viden om de mange sundhedsmæssige fordele ved at spise vegetarisk.

### Dansk Vegetarforenings holdning

Der er ingen tvivl om, at visse fødevarer belaster kloden, det lokale drikkevand og den generelle folkesundhed mere end andre. Der ses en begyndende trend med at reducere forbruget af disse fødevarer. Et fravalg af kød er nu socialt acceptabelt.

Det er allerede blevet meget nemmere at være vegetar; hvad enten det er på hospitalet, på flyrejsen, på restauranter eller i daginstitutioner, så er der et vegetarisk alternativ.

Mangler du inspiration til lækre kødfri opskrifter? Find et godt udvalg på [www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk) eller [www.vegetarkontakt.dk](http://www.vegetarkontakt.dk)

*Der er mange gode grunde til at blive vegetar; vegetarer lever sundere og belaster miljøet mindre.*



## Typer af vegetarer

Der findes mange definitioner på vegetarer. I bund og grund handler det dog slet ikke om at blive puttet i bås og være det ene eller det andet. Det handler om, at man spiser de fødevarer, som man mener er bedst for ens egen sundhed, for miljøet eller for dyrene. Naturligvis spiser man en kost uden kød - og for nogle også uden æg og mælkeprodukter.

### En vegetar

– er en person, der lever af vegetabiliske produkter, nogle gange suppleret med mælkeprodukter og æg.

### En veganer

– er en person, der søger at undgå alle former for udnyttelse af og grusomhed imod dyr. En veganer lever altså helt plantebaseret og undgår blandt andet kød, mælkeprodukter, æg, pels, læder, uld, produkter testet på dyr, mv.



Daniel, Julius og Mia.  
Veganere i henholdsvis  
7, 6 og 15 år.

.....  
Få inspiration på  
Mias blog:  
[miasommer.wordpress.com](http://miasommer.wordpress.com)





# Sund livsstil - derfor vegetar

Vegetarisk kost er velegnet for alle. Det gælder også gravide og ammende. Studier har vist, at der er en række sundhedsfordele ved at vælge vegetarmad. Planter indeholder et væld af mineraler, vitaminer og antioxidanter, der beskytter mod en lang række sygdomme.

En af de største faktorer i udviklingen af alvorlige sygdomme er fedme. Det skønnes, at tæt på halvdelen af den danske befolkning er overvægtige. Årsagen til dette er blandt andet, at dansk mad traditionelt er kalorietung, og at indholdet af fibre er begrænset.

En vegetarisk kost indeholder mere fiber og derfor færre kalorier. Det er således lettere at holde den slanke linje som vegetar, hvilket store befolkningsundersøgelser bekræfter.

For at spise en sund vegetarisk kost bør man spise varieret. En gammel myte hævder, at vegetarer kan komme i underskud af protein. Forskning har vist, at dette ikke er korrekt. Det eneste der kræves er, at man spiser varieret og spiser sig mæt.



## Fakta

Diabetes er nu på verdensplan en større dræber end AIDS. Diabetes 2, der før var kendt som gammelmandssukkersyge, rammer nu også unge mennesker. En vegetarisk kost sænker effektivt din risiko for at få diabetes.



## Fakta

100 gram jordnødder indeholder ca. 25 gram protein, mens et kyllingebryst indeholder ca. 21 gram protein pr. 100 gram. At dække sit proteinbehov som vegetar er ikke svært.



## Fra Kræftens Bekæmpelses hjemmeside:

*Fuldkorn samt frugt og grønt fylder meget både på tallerkenen og i maven, samtidig med at de er fattige på energi. En kost med meget frugt og grønt og mange fuldkornsprodukter gør det nemmere at undgå overvægt og har dermed indirekte men vigtig betydning i forhold til forebyggelse.*

*Derudover har fuldkorn og frugt og grønt sandsynligvis også mere direkte positive effekter for kroppens forsvar mod kræft.*

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

Ved at erstatte animalsk protein med planteprotein undgår man endvidere de skadelige stoffer, der kan være i kød, såsom farlige bakterier og skadelige kemiske stoffer som dioxin, der ophobes i animalsk fedt.

## Lavere risiko for cancer

Det har længe været kendt, at et stort indtag af frugt og grønt reducerer risikoen for at udvikle kræft. I store befolkningsstudier har det vist sig, at vegetarer har betydeligt lavere risiko for at udvikle cancer. Der er i disse studier taget højde for andre risikofaktorer såsom rygning, BMI og alkohol. Det kan således konkluderes, at vegetarisk mad i sig selv er godt, hvis man ønsker at nedsætte sin risiko for flere kræfttyper.



## Indre og ydre fordele

### Godt for hjertet

Det har i årtier været kendt, at vegetabilske fødevarer er godt mod hjerte-karsygdomme.

Hjerte-karsygdomme er på nuværende tidspunkt den næststørste dødsårsag i Danmark. I eksempelvis en stor videnskabelig undersøgelse i England og Skotland fandt man, at de deltagere, der ikke spiste kød og fisk, havde reduceret risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme med knap en tredjedel.



### Godt for huden

Frugt og grøntsager indeholder stofferne carotenoider, der kan beskytte huden mod UV-stråler. Derudover bidrager grønt til en pænere teint. Du bliver altså ikke kun sundere af mere grønt men muligvis også smukkere.

### Øget velbefindende

Forskning inden for depression i forhold til kost er begrænset, der er dog ting der peger på, at en vegetarisk kost også kan være godt for det mentale velbefindende.

Forsøgspersoner blev sat til at spise forskellige typer kost, herunder vegetarisk, og det viste sig, at den vegetariske gruppe meldte tilbage om reduceret stress og generelt øget velbefindende.

Indtag af især rødt kød er endvidere af nogle forskere sat i forbindelse med udviklingen af demenssygdommen alzheimers.

*Videnskabelige undersøgelser tyder på, at vegetarmad nedsætter risikoen for kroniske sygdomme som fedme, hjerte-karsygdomme, forhøjet blodtryk, sukkersyge, visse former for kræft og nyrelidelser.*

Fødevestyrelsen på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



## Hvad skal jeg spise som vegetar?

Dansk Vegetarforening anbefaler en fedtfattig, varieret grøn kost, bestående af frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter og nødder, evt. suppleret med æg og mælkeprodukter.

Hvis du ikke spiser æg eller mælkeprodukter, anbefales det, at du supplerer din kost med vitamin B12, der dannes af bakterier og derfor ikke findes i vegetabiliske fødevarer. En sund vegetarisk kost kan med fordel suppleres med moderat solbadning, der gør at kroppen producerer vitamin D – samt naturligvis motion.

### Motion og idræt

Vegetarisk levevis er ingen hindring for hverken at dyrke pulstræning eller styrketræning. En række atleter sværger til en vegetarisk kost.

Læs mere på:

[www.vegetarforening.dk/vegetariske-atleter](http://www.vegetarforening.dk/vegetariske-atleter)



### Fakta

Verdens ældste maratonløber er Fauja Singh (født 1911). Fauja angiver sin vegetariske kost som en af hovedårsagerne til sit lange liv.



## Etik & dyrevelfærd

Alene i Danmark produceres der med henblik på kødforbrug årligt over 25 millioner grise og 140 millioner kyllinger, foruden talrige andre dyr.

Skal man spise og producere kød i så store mængder, kræver det en intensiv produktion, hvor mange af dyrenes naturlige behov tilsidesættes. Dyrene betragtes og behandles som produktionsenheder, hvilket resulterer i systematisk mishandling af dem.

Det er særligt slemt for det store flertal af konventionelt opdrættede dyr i Danmark. Herunder er et lille uddrag af de lidelser de skal igennem:

- 99 % af smågrise halekuperes, selvom det er ulovligt at gøre rutinemæssigt.
- 25.000 smågrise dør hver dag i de danske stalde og bliver typisk aflivet ved at kaste dem ned i betongulv.
- Slagtekyllingen er avlet til at vokse ekstremt hurtigt, for at blive slagteklar hurtigst muligt. På 38 dage vokser den fra 40 gram til 2 kg, med store konsekvenser for led og knogler.



*Grisen er verdens fjerdeklogeste dyr. Det er kulturelle tilfældigheder, der gør, at det er hunden, der ligger og hygger sig foran pejsen, mens grisen ligger i skiver i køledisken.*

Peter Lund Madsen, Hjerneforsker



## Her er et uddrag af de grusomheder, der også findes i den økologiske dyreproduktion i Danmark:

- Alle smågrise kastreres med en tang eller skalpel uden bedøvelse.
- **For lidt plads:** En konventionel slagtegris på 110 kg har blot krav på 0,65 m<sup>2</sup>, mens en økogris kun er sikret lidt mere: 1,3 m<sup>2</sup> inde og 1 m<sup>2</sup> ude. Det er stadig alt for lidt i forhold til deres naturlige behov.
- Alle hanekyllinger i ægproduktionen bliver dræbt med det samme, fordi de ikke kan lægge æg.
- Malkekoen og dens kalv bliver adskilt allerede efter 24 timer, til stor stress og sorg for dem begge.

Læs mere om forholdene her: [vegetarforening.dk/dyrevelfaerdsproblemer](http://vegetarforening.dk/dyrevelfaerdsproblemer)

*Jo mindre kød og jo mere grønt du spiser, desto mindre bidrager du til produktionsformer, hvor dyr lider og lever unaturlige liv for til sidst at ende deres liv på slagteriet.*



*If slaughterhouses had glass walls, everyone would be vegetarian.*

*(Hvis slagterier havde glasvægge, så ville alle være vegetarer)*



Sir Paul McCartney





# Verdens største miljøproblem?

Hvis man ser på fire af klodens alvorligste miljøproblemer – vandforbrug, vandforurening, skovrydning og udryddelse af dyre- og plantearter – så er kødspisning den største kilde.

Vi er syv milliarder mennesker i verden, men der produceres hvert år 60 milliarder dyr. I fremtiden forventes antallet af landbrugsdyr at stige til det dobbelte. Det har naturligvis enorme konsekvenser for miljøet.

## Vidste du, at produktionen af kød, mælk og æg:

- sluger knap halvdelen af verdens vand og dermed er hovedårsagen til global vandmangel?
- er verdens største kilde til vandforurening?
- er den væsentligste årsag til afskovning?
- spiller den største rolle for udryddelse af dyre- og plantearter?



*Ifølge FNs miljøprogram UNEP er der behov for »en betydelig global kostforandring væk fra animalske produkter«. Med andre ord: Indtag så lidt kød og mælk som muligt – af hensyn til miljøet.*



# Mad til alle

I dag sulter 850 millioner mennesker. Dette tal kan stige i fremtiden på grund af den øgede efterspørgsel på kød. Vi danskere er allerede en af de mest kødglade befolkninger i verden.



På nuværende tidspunkt bruges over halvdelen af alle afgrøder i verden på at fodre landbrugsdyr. Og arealet til dyrkning af foder stiger stadig. I Danmark anvendes hele 80 % af landbrugsjorden til at producere foder. Da det kræver 7 kg korn at producere et kg oksekød er det tydeligt, at produktionen af kød er dybt ineffektiv.

**Fakta**  
Hvis vi i Danmark omlagde, fra animalsk til vegetabilsk produktion, ville vi kunne brødføde 80 millioner mennesker!

*Derfor; spis mere grønt, så der bliver mad nok til os alle*



Har du brug for inspiration til aftensmaden, så gå ind på [www.vegetarforening.dk/opskrifter](http://www.vegetarforening.dk/opskrifter)  
For yderligere kildehenvisninger, se [www.vegetarforening.dk/kilder](http://www.vegetarforening.dk/kilder)




## 5 gode grunde til at melde sig ind i Dansk Vegetarforening:

- Vi er en forening for vegetarer, veganere og alle der støtter grøn levevis
- Vi taler vegetarers og veganeres sag i pressen
- Vi påvirker indflydelsesrige politikere, forskere og fagfolk ved at oplyse dem om fordelene ved vegetarisk levevis
- Vi udgiver pjecer og brochurer om mad, miljø, sundhed og etik
- Vi er en stærkere forening, jo flere medlemmer vi er

### Som medlem får du:

- Medlemsbladet Vegetaren
- Medlemskort der giver rabatter hos en lang række restauranter, helsekostforretninger, webshops m.v.
- Indbydelser til fester, fællesspisninger, foredrag, m.m.

Dansk vegetarforening er en non-profit organisation, der primært er baseret på frivillig arbejdskraft.

Følg vores arbejde på Facebook 

[www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk)



DANSK  
VEGETARFORENING  
SIDEN 1896