



EN VEJLEDNINGSPJECE OM  
VEGETARISK  
OG VEGANSK  
ERNÆRING

TIL GRAVIDE, AMMENDE,  
SPÆDBØRN OG SMÅBØRN



DANSK  
VEGETARFORENING  
SIDEN 1896

# INDHOLD

- S.3 **Indledning**
- S.5 **Generelt om vegetarisk og vegansk kost**
- S.8 **Før og under graviditet**
  - S.8 Tiden forud for graviditet
  - S.10 Under graviditet
- S.10 **Spædbørn**
  - S.18 Særlige forholdsregler for vegetarer og veganere
  - S.20 Vitaminer, mineraler og tilskud
  - S.22 Generelle forholdsregler for alle forældre
  - S.27 Spædbarnets første ernæring
  - S.29 Forslag til dagskost
  - S.30 Indfasning af fast føde
- S.32 **Små børn 1-3 år**
  - S.34 Forslag til dagskost
- S.35 **Erfaringer fra forældre**
- S.36 **Yderligere information**
- S.38 **Kilder**

Dansk Vegetarforening (DVF)  
1. oplag  
December 2015  
Udarbejdet med støtte fra private donorer  
Trykt med støtte fra Kulturstyrelsen  
Layout: Gitte Thrane  
Pjecen kan rekvireres ved at skrive til  
[kontakt@vegetarforening.dk](mailto:kontakt@vegetarforening.dk)

# INDLEDNING

Når man bliver gravid, er der mange nye tanker, der fylder i ens bevidsthed. Enhver forælder ønsker at give sit barn den bedste og sundeste start på livet, og derfor er især kosten noget, mange mødre bekymrer sig meget om.

Dansk Vegetarforening (DVF) har udarbejdet denne pjece til dig, der ønsker at leve vegetarisk eller vegansk under graviditeten og/eller dig, der vælger at lade dine børn vokse op på en vegetarisk eller vegansk kost. DVF har i udarbejdelsen af denne pjece samarbejdet med Maria Felding, som er klinisk diætist og cand. scient. i Klinisk Ernæring med speciale i bl.a. vegansk og vegetarisk kost.

Det er muligt, at nogle familiemedlemmer eller velmenende venner eller din sundhedsplejerske er kritiske overfor dit valg af kostform til dit barn, måske især hvis du er veganer. Dette kan give usikkerhed, og derfor er det endnu vigtigere, at du tilegner dig den nødvendige viden om sund, ernæringsrigtig, vegetarisk eller vegansk ernæring til dit barn. Følger du retningslinjerne i denne pjece, vil du kunne sikre, at dit barn er dækket ind med de essentielle næringsstoffer.

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen har forud for udgivelsen af denne pjece tilkendegivet, at de mener, at råd til vegetarer og veganere bør adskilles. Imidlertid lever mange vegetarer delvist vegansk eller befinder sig i en overgangsfase, og derfor har vi vurderet, at det er uhensigtsmæssigt at trykke rådene i to forskellige pjecer. Denne pjece indeholder således alt den nødvendige information til begge kostformer. Visse retningslinjer er specifikt rettet mod enten veganere eller vegetarer, hvilket vil blive tydeliggjort og præciseret, når det er relevant.

Risikoen for mangler gælder i øvrigt ikke kun for veganske forældre. Det er vigtigt såvel for vegetarer som alle andre forældre at sætte sig ind i spædbørns næringsbehov.



# GENERELT OM VEGETARISK OG VEGANSK KOST

## HVAD ER EN VEGETAR?

Først og fremmest bør det klargøres, hvad det vil sige at spise hhv. vegetarisk og vegansk.

En vegetarisk kost udelukker kød, fisk og fjerkræ og består af kornprodukter, bælgfrugter, frugt, grøntsager, nødder, frø og kerner. De fleste vegetarer spiser også mælkeprodukter (lakto-vegetarer) eller æg (ovo-vegetarer) eller begge dele (lakto-ovo-vegetarer).

En vegansk kost udelukker alle animalske produkter heriblandt kød, fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter og honning.

Af forståelsesmæssige årsager dækker en vegetarisk kost i denne pjece over både lakto- og ovo-vegetarer.

## HVAD BØR MAN VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, NÅR MAN SPISER VEGANSK ELLER VEGETARISK?

Når man udelukker større fødevarergrupper fra sin kost, øges risikoen for eventuelle mangler af vitaminer eller mineraler. Derfor er det vigtigt, at man som vegetar eller veganer sørger for at erstatte de animalske produkter med f.eks. bønner, linser eller forskellige sojabaserede produkter, og at man dertil spiser en variation af sunde vegetabilier såsom fuldkornsprodukter, frugt, grønt og nødder. Er ens kost for ensidig, risikerer man at komme til at mangle essentielle næringsstoffer.



En vegetarisk og vegansk kost kan være utrolig næringsrig, men det forudsætter, at den består af en variation sunde, uraffinerede vegetabiliske fødevarer som bælgfrugter, fuldkorn, frugt, grønt og nødder. Desuden bør både sukker og fedt begrænses (vær dog opmærksom på at små børns fedtindtag ikke bør begrænses, se senere i pjecen), og det samme bør raffinerede kornprodukter såsom hvidt brød og pasta, slik, kage, sodavand eller alkohol.

En sundt sammensat vegetarisk kost er fyldt med kostfibre, antioxidanter og en lang række andre phytoke-mikalier. Den er samtidig fattig på mættet fedt, kole-

sterol, nitrit og tungmetaller fra fisk. En plantebaseret kost har vist sig at beskytte mod velfærdssygdomme såsom forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, hjerte-karsygdomme, diabetes, kræft og fedme.

Der er dog flere specifikke hensyn, der skal tages, når der er tale om ernæring til spædbørn og små børn, og det er ligeledes gældende for ammende og gravide. Denne pjece vil grundigt gennemgå alle potentielle ernæringsmæssige problemstillinger og give dig alt den information, du har brug for for at få en sund graviditet og ammeperiode, og for at du kan give dit barn den bedste start på livet.



## VIGTIGT!

Voksne veganere bør altid supplere med 2 mikrogram B12-vitamin og både veganere og vegetarer bør tage tilskud af min. 10 mikrogram D-vitamin fra september til april, hvor solens stråler ikke kan bidrage med vitaminet. Dette er en forudsætning for, at en vegansk og vegetarisk kost er dækkende og forsvarlig for alle næringsstoffer i alle aldre og livsstadier.

*»En varieret vegetarkost vil som oftest være næringsrig, men med brug af et ensidigt og begrænset madvalg er der risiko for ikke at få dækket behovet for D- og B12 vitamin samt mineralet zink.«<sup>1</sup>*

FØDEVARESTYRELSEN

*»Videnskabelige undersøgelser tyder på, at vegetarmad nedsætter risikoen for kroniske sygdomme som fedme, hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, diabetes, visse former for kræft og nyrelidelser.«<sup>2</sup>*

SUNDHEDSSTYRELSEN

*»Det er den Amerikanske Diætistforenings samt Canadas Diætistforenings holdning, at tilpassede vegetariske diæter er sunde, ernæringsmæssigt tilstrækkelige og medfører sundhedsfordele i forebyggelsen og behandlingen af visse sygdomme.*

*Veltilrettelagte veganske og andre typer af vegetariske diæter er passende for alle livsstadier, inkl. under graviditet, amning, for spædbørn, børn og unge.*

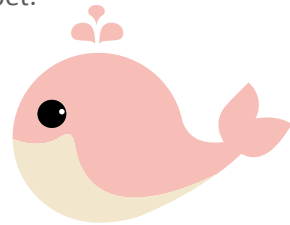
*Vegetariske diæter giver en række af ernæringsmæssige fordele inklusive lavere indtag af mættet fedt, kolesterol og animalsk protein såvel som højere niveau af kulhydrater, kostfibre, magnesium, kalium, folat og antioxidanter såsom vitamin C og E og phytoke-mikalier. Vegetarer har vist sig at have lavere BMI end ikke-vegetarer såvel som lavere forekomst af død af iskæmisk hjertesygdom; vegetarer har også lavere kolesterol-niveauer; lavere blodtryk; og lavere forekomst af forhøjet blodtryk, type II-diabetes og prostata- og tyktarmskræft.«<sup>3</sup>*

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION & DIETITIANS OF CANADA

# FØR OG UNDER GRAVIDITET

## TIDEN FORUD FOR GRAVIDITET

I tiden op til en forventet graviditet er der visse ting, man skal være opmærksom på. Det er altid vigtigt at spise sundt, men for at kunne give fosteret de bedste betingelser, er der nogle næringsstoffer og faktorer, der er særligt vigtige at være opmærksom på. Da man aldrig kan være sikker på, hvornår graviditeten lykkes, bør man tage forbehold for disse tidligt i forløbet.



### FOLINSYRE

*Tilskud på 400 mikrogram dagligt*

Folinsyre (folat) er et B-vitamin, der bl.a. er vigtigt for produktionen af røde blodlegemer. Kvinder, der planlægger graviditet, bør indtage 400 mikrogram dagligt, da det nedsætter risikoen for, at barnet vil blive født med en misdannelse af ryggraden (neuralrørsdefekt).

### ALKOHOL

Man bør undgå alkohol fuldstændigt både før og under en graviditet, da det kan skade fosteret. Hvis du bliver gravid og har drukket alkohol, er der sjældent grund til bekymring, men tal alligevel med din læge om det.

### DET DREJER SIG ISÆR OM

FOLINSYRE  
ALKOHOL  
RYGNING  
MEDICIN  
B12 + D-VITAMIN  
(se den foregående side)

### RYGNING

Rygning bør ligeledes undgås for både kommende mor og far, da det påvirker ægløsningen og desuden kan påvirke mandens sædceller. Mest væsentligt er dog, at det skader barnets vækst.

### MEDICIN

Hvis du indtager medicin, bør du rådføre dig med din læge og høre, om du evt. bør stoppe op til og under graviditeten.<sup>4</sup>





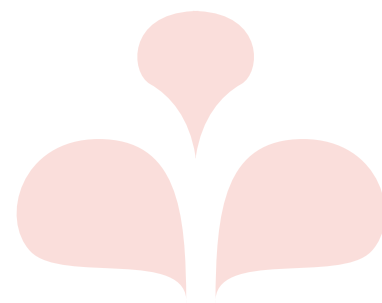
## UNDER GRAVIDITET

Under en graviditet stiger behovet for visse næringsstoffer, og derfor er sund og varieret kost vigtigt, så både mor og barn er sikret tilstrækkelig tilførsel af vitaminer og mineraler. Den næring, moderen indtager, vil først og fremmest gå til barnet, og derfor er det en god idé at få tilført visse ekstra tilskud, hvilket vi vil komme nærmere ind på senere.

I og med at mor og barn deler næringsstofferne, betyder det også, at barnet vil påvirkes af andre stoffer; rygning, alkohol og euforiserende stoffer vil hurtigt passere via moderkagen til fosteret og have u hensigtsmæssige virkninger, hvorfor indtag af disse må frarådes!

Som hovedregel kan gravide og ammende spise som alle andre, men det anbefales, at man er opmærksom på nogle få ting, som vil gennemgås i det følgende. Da denne pjece er udarbejdet specifikt til vegetarianer og veganere, er der her ikke inkluderet råd om indtag af fisk, lever eller andre animalske produkter, som man normalt anbefales at begrænse under graviditet.

De officielle sundhedsråd for resten af befolkningen gælder også for vegetarianer og veganere. En sund vegetar- eller veganerkost bør inkludere masser af grøntsager, frugt og kornprodukter, moderate mængder af proteinrige fødevarer såsom linser, bønner og sojaprodukter, eventuelt mælkeprodukter, mens indtaget af sukkerholdige fødevarer og drikke bør begrænses.



DE NÆRINGSSTOFFER,  
MAN BØR VÆRE  
OPMÆRKSOM PÅ, ER:

FOLINSYRE  
JERN  
D-VITAMIN  
CALCIUM  
B12-VITAMIN  
EVT. OMEGA-3

### FOLINSYRE

Dagligt tilskud på 400 mg  
indtil 12. uge

Kvinder, der planlægger at blive eller lige er blevet gravide, anbefales at få 400 mikrogram folinsyre dagligt, og dette bør fortsætte indtil 3 måneder inde i graviditeten. Tilskud med folinsyre er som nævnt vigtigt, da det nedsætter risikoen for, at barnet bliver født med en misdannelse af rygraden (neuralrørdefekt).

Udover dette tilskud er følgende vegetabilier gode kilder til folinsyre: Sojabønner, grønkål, broccoli, kikærter, blomkål, jordbær, sesamfrø, avocado og mandler<sup>5</sup>.

### JERN TILSKUD

Dagligt tilskud på 40-50 mg. fra 10. uge og resten af graviditeten

Jernbehovet stiger gradvist gennem graviditeten, og da kvinder i den fertile alder oftest har et utilstrækkeligt jernindtag, kan det være svært at opbygge tilstrækkelige jerndepoter til graviditeten. Danske undersøgelser har desuden vist, at ca. en femtedel af alle gravide udvikler jernmangel sidst i graviditeten, hvis de ikke får jerntilskud. Gravide bør få jerntilskud på 40-50 mg ferrosjern om dagen fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten. Hvis man lider af kvalme, kan man vente med jerntilskud til senest uge

18 – og resten af graviditeten.<sup>6</sup> Jernmangel øger risikoen for for tidlig fødsel og lav fødselsvægt.

Gode vegetabiliske kilder til jern gennem kosten er: Sojabønner og andre bælgfrugter, sesamfrø og fuldkornsprodukter<sup>7</sup>. Jern fra vegetabiliske kilder optages bedre i kroppen, hvis det indtages sammen med C-vitaminholdige fødevarer såsom frugt og grønt.

### D-VITAMIN

Dagligt tilskud på 10 mikrogram  
Alle gravide anbefales tilskud med vitamin D på 10 mikrogram om dagen for at sikre et tilstrækkeligt niveau af D-vitamin i blodet til bl.a. at forbedre optagelsen af calcium.<sup>8</sup>

Der er ingen vegetabiliske kilder til D-vitamin, men mellem april og september kan man dække sit behov ved at opholde sig i solen ca. 15 minutter dagligt.

### CALCIUM

Dagligt indtag af 0,5 L mælkeprodukt/vegetabilisk mælk m. tilsat calcium eller 500 mg tilskud  
Hvis ikke gravide indtager nok calcium gennem kosten, bør der suppleres med 500 mg calciumtilskud pr dag.<sup>9</sup> Alternativt kan behovet

dækkes gennem calciumberigede drikke såsom sojamælk m. tilsat calcium og sørge for at få 0,5 L dagligt.

Øvrige gode vegetabiliske kilder til calcium er: Grønkål, sesamfrø, mandler, figner, sojabønner og havregryn.<sup>10</sup>

### B12-VITAMIN

Tilskud på 2 mikrogram dagligt

B12-vitamin er essentielt for, at din baby kan vokse og udvikle sig. Det er særlig vigtigt for veganere at inkludere pålidelige kilder af B12-vitamin i løbet af graviditeten, da B12-vitamin ikke findes i vegetabiliske fødevarer. Det tilrådes derfor kraftigt, at veganere og gravide vegetarianer tager et tilskud af B12-vitamin.

Vegetarer kan dog få B12 gennem mælkeprodukter og æg:  
100 g. æg = 2 mikrogram B<sup>12</sup>  
130 g. ost = 2 mikrogram B<sup>12</sup>  
450 ml. mælk = 2 mikrogram B<sup>12</sup><sup>11</sup>

Vegetarer med et lavt forbrug af mælkeprodukter og æg bør overveje også at tage tilskud af B12.

## OMEGA-3 FEDTSYRE

Selv om man ikke spiser fisk, er der ikke generelle råd om ekstra indtag af fiskeolie eller omega-3<sup>12</sup>. Den essentielle omega-3 fedtsyre ALA findes i rige mængder i frø, nødder, sojabønner og andre vegetabilier. ALA omdannes i kroppen til de langkædede omega-3 fedtsyre EPA og DHA, som er vigtige for hjernens udvikling hos fosteret og muligvis også for fødselsvægten<sup>13</sup>. Der er dog uenighed om, hvor effektiv omdannelsen af ALA til EPA og DHA er, da den påvirkes af flere faktorer. De bedste kilder til ALA er knuste hørfrø, chiafrø, valnødder, sojabønner og olierne heraf.

Du kan dække dit behov for ALA ved at indtage 1 tsk. hørfrøolie eller 1 spsk. kværnede hørfrø pr. dag. Hørfrø bør dog ikke indtages i større mængder, da de også indeholder tungmetallet cadmium<sup>14</sup>. Hørfrøolie kan imidlertid fint indtages, da cadmium ikke kommer med i olien.

Er man i tvivl, om man får nok gennem hørfrø(olie), kan der suppleres med en vegetabilsk EPA/DHA kapsel. F.eks. 'Algae Omega' fra Nordic Naturals, eller 'Vegetabilsk Omega-3' fra Dansk Farmaceutisk Institut. Begge kan købes i danske helsekostforretninger.

EPA og DHA forekommer i komælk, æg og tang, men det er i så lille et omfang, at man ikke kan spise sig til de nødvendige mængder.

## KALORIEBEHOV

Under graviditeten stiger kroppens behov for energi i takt med, at graviditeten skrider frem, og barnet vokser sig større.

**De første 3 måneder** er kaloriebehovet ikke øget, og man bør spise det, man plejer.

**I andet trimester** (4.-6. måned) begynder energibehovet at stige, og man har brug for ca. 360 kalorier ekstra per dag.

**I tredje og sidste trimester** (7.-9. måned) er energibehovet steget med i alt ca. 500 kalorier per dag<sup>15</sup>.

### 360 kalorier svarer omtrent til:

2 stykker rugbrød med bønnepostej + 1 banan  
eller 1,5 dl. havregryn m. 2 dl. sojamælk + 2 spsk. rosiner

### 500 kalorier svarer omtrent til:

6 falafler + 1 stor bagt kartoffel  
eller 1 stor portion vegetarlasagne

## VÆGTFORØGELSE

Vægtforøgelse er en naturlig del af en graviditet. Hvor meget, man bør tage på, afhænger af ens oprindelige vægt.

- **Undervægtige (BMI < 18,5)**  
= 14-15 kg. vægtforøgelse
- **Normalvægtige (BMI 18,5-24,9)**  
= 10-15 kg. vægtforøgelse
- **Overvægtige (BMI 25-29,9)**  
= 8-10 kg. vægtforøgelse
- **Svært overvægtige (BMI ≥ 30)**  
= 6-9 kg. vægtforøgelse<sup>16</sup>



## UNDGÅ FØLGENDE:

UDOVER DE TING I KØSTEN, DET ER VIGTIGT AT FÅ NOK AF, ER DER OGSÅ VISSE ELEMENTER, DER BØR BEGRÆNSES ELLER HELT UNDGÅS.

### KOFFEIN

#### Max 3 kopper kaffe dagligt

Undersøgelser har vist, at koffein i store mængder kan påvirke barnets vækst negativt, og derfor bør koffeinindtaget begrænses til 300 mg pr dag<sup>17</sup>. De væsentligste kilder til koffein er kaffe, energidrikke, cola og sort te. En kop alm. kaffe 150 ml/1,5 dl indeholder ca. 100 mg koffein. Vil man helst "bruge" sin koffein på kaffen, svarer det altså til max 3 kopper kaffe dagligt. Dog er espresso og lignende produkter ofte højere i koffeinindhold, og bør begrænses yderligere.

### UPASTEURISEREDE OSTE

#### Undgå udenlandske upasteuriserede (bløde) oste

På grund af risikoen for listeria bør du som vegetar undgå særligt

udenlandsk producerede oste, da nogle andre lande ikke har de samme restriktioner på brugen af råmælk i fødevarer. Alle oste, der er godt varmebehandlet - som for eksempel ost på pizza, lasagne eller i saucer - kan trygt spises af gravide. De oste, du bør være opmærksom på, er bløde oste såsom brie, camembert og gorgonzola. Selv om listeria sjældent forekommer i disse oste, bør du for at være på den sikre side kun spise disse oste så friske som muligt - det vil sige, sørge for at undgå disse oste mod slutningen af holdbarhedsdatoen. Mængden af eventuelle listeriabakterier stiger nemlig mod slutningen af holdbarhedsdatoen. Infektion med listeria øger risikoen for spontan abort eller for tidlig fødsel<sup>18</sup>.

### A-VITAMIN INKL. MULTI-VITAMINPILLER MED A-VITAMIN

#### Tilskud frarådes!

Vitamin A-tilskud skal generelt undgås (også hvis det er del af en multivitaminpille!), da det er blevet forbundet med ufrivillige aborter. Hvis du ønsker at spise multivitaminpiller, så spørg eventuelt på dit apotek efter multivitaminpiller specielt til gravide, da indholdet af A-vitamin er lavere.

### ALKOHOL

#### Alkohol frarådes!

Alkohol øger risikoen for nedsat fødselsvægt, abort og medfødte misdannelser. Det er ikke muligt at sætte nogen grænse for, hvilken mængde af alkohol, der er skadelig, derfor bør alkohol helt undgås under hele graviditeten<sup>19</sup>.

## KONKLUSION

De generelle offentlige anbefalinger for tilskud af jern, D-vitamin og folinsyre gælder også for vegetarianer og veganere. Ydermere bør veganere være særligt opmærksomme på at få dækket deres behov for B12 og gerne være opmærksomme på at inkludere kilder til omega-3 i kosten. Koffein bør begrænses til max 3 kopper kaffe dagligt, mens alkohol og tilskud med A-vitamin frarådes. Med disse forbehold kan en sund og varieret vegansk eller vegetarisk kost give dig alle de nødvendige næringsstoffer før og under din graviditet og sørge for, at din baby får en sund start på livet.



# SPÆDBØRN



Spædbarnets ernæring er af afgørende betydning for dets vækst og trivsel og for barnets sundhed på længere sigt. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, hvad dit spædbarn har brug for, og hvilke ting, man bør at være opmærksom på, når barnet spiser en vegetarisk eller vegansk kost.

De første 6 måneder efter fødslen får dit barn stadig al sin næring gennem modermælken (eller modermælkserstatning), og derfor er det stadig vigtigt, at moderen spiser sundt og følger retningslinjerne fra de forrige afsnit særligt mht. kosttilskud, såfremt hun også lever vegansk eller vegetarisk. Derudover er det anbefalelsesværdigt så vidt muligt at undgå forurenende stoffer, miljøgifte og pesticider. Gennem kosten er de væsentligste kilder til skadelige stoffer (for vegetarianer) fede mejeriprodukter<sup>20</sup>.

Undersøgelser af vegetarianers kost viser, at den er sundere end almindelig dansk kost på nogle områder, men kan mangle nogle vitaminer og mineraler, og disse bør man være opmærksom på.

Såfremt forældrene er vidende om, at vegetarkosten generelt kan mangle nogle vitaminer og mineraler, og at barnet har særlige behov, er det muligt at tage højde for dette og sammensætte en tilstrækkeligt næringsrig vegetarkost til børn<sup>21</sup>.

De danske sundhedsmyndigheder anbefaler ikke, at man giver sit spædbarn vegansk kost, da det kan være svært at få dækket barnets behov for kalorier og visse næringsstoffer<sup>22</sup>. Derfor er det vigtigt, at man sætter sig grundigt ind i korrekt spædbørnsernæring, når man vælger at give sit barn vegansk kost. Delvis amning indtil 2-årsalderen anbefales til veganske børn for at sikre tilstrækkelig næring. I det følgende vil det blive grundigt gennemgået, hvordan man sikrer sit veganske eller vegetariske barn tilstrækkeligt med kalorier og essentielle næringsstoffer, så det kan få en sund start på livet.



## SÆRLIGE FORHOLDSREGLER FOR VEGETARER OG VEGANERE

I det første leveår er energibehovet betydeligt højere end senere i barndommen og hos voksne, og dette hænger især sammen med barnets hurtige vækst.

Praktisk betyder dette, at spædbørns kost skal være rig på kalorier, og dette kan være en udfordring på især en vegansk kost. Hvis energiindtaget er for lavt, vil det påvirke væksthastigheden negativt<sup>23</sup>. En vegansk kost er typisk meget rig på kostfibre, hvilket kan betyde, at barnet får svært ved at spise nok, da kostfibrene fylder meget i maven.

Derfor er det utrolig vigtigt at sørge for, at kosten er rig på sunde fedtstoffer fra f.eks. vegetabiliske olier, nøddesmør i små portioner, avocado og plantemargarine. Derudover bør barnet ikke få for mange grove produkter såsom fuldkornsbrød, hele bønner/linser eller rå grøntsager, da de mætter for meget og kan være svære at tygge.

### ENERGI

Spædbørn mellem 6 og 12 måneder skal hver dag bruge ca. 80 kalorier per kilo kropsvægt<sup>24</sup>, så de har brug for koncentrerede kilder til energi. Babyer og små børn har ikke kapacitet til at spise store mængder af mad, og derfor har de brug for små, hyppige, kalorierige måltider. Deres kost bør af samme årsager ikke indeholde alt for mange fødevarer, der har et højt vand- eller fiberindhold såsom rå grøntsager.

Sørg for at din baby får kalorierige fødevarer, som f.eks. linser med vegetabilisk olie, avocado, usaltet nøddesmør eller evt. ost. Tilføjelse af en god vegetabilisk olie til mindre kalorierige fødevarer er en enkel måde at øge madens kalorieindhold på. Undgå at bruge sukker som energikilde, da dette kan tilskynde en sød tand og øge risikoen for caries.

### FEDTSTOFFER

#### – særligt veganere

Vegetarers og veganeres kost er ofte fedtfattig, så dette punkt er særlig vigtigt. For at sikre nok kalorier bør fedtindtaget være en del højere end voksnes - omkring 30-45 % af energien skal komme fra fedt. Dette sikres ved at f.eks. tilsætte olie/plantemargarine i grød, grøntsagsmos, på brød under pålæg eller i selve pålægget – f.eks. olie i hummus, anvendelse af nøddesmør m.v.

Der er ikke påvist nogen risiko ved barnets fedtindtag i forhold til udvikling af fedme senere hen.

### KOSTFIBRE

En vegetarisk og vegansk kost er ofte meget rig på kostfibre, da fibre udelukkende findes i vegetabilier. Dette kan betyde, at barnet bliver for hurtigt mæt og ikke kan spise nok mad til at dække sit ernæringsmæssige behov for kalorier og mineraler. Desuden kan

fibrene hæmme optagelsen af mineraler som zink, jern og calcium.

Mindre fiberrige fødevarer, som bør indgå i kosten, er f.eks. lyst brød, kartofler og grød lavet på majs eller hirseflager.

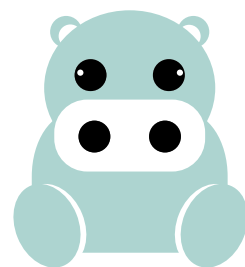
Er barnet forstoppet, gives mere væske og mindre mad og kun i sjældne tilfælde afføringsmidler og disse kun i samråd med lægen.

### PROTEIN

En varieret vegetarkost kan uden problemer dække behovet for protein, da mælk og ost indeholder meget protein. I en vegansk kost er det vigtigt at inkludere en variation af proteinrige fødevarer såsom kornprodukter (særligt rug, hvede og havre), bælgfrugter – heriblandt forskellige sojaprodukter såsom tofu samt nødder, frø og kerner. Selv om grøntsager også indeholder protein, spiser børn ikke nok mad til at få protein nok derigennem.



# VITAMINER, MINERALER OG TILSKUD



Spædbørn har særlige behov, og derfor bør der suppleres med visse vitaminer. Veganske spædbørn bør få visse ekstra tilskud, og det bør sikres, at kosten regelmæssigt indeholder bestemte fødevarer rige på næringsstoffer, som barnet ellers kan risikere at mangle.

GIV DIT BARN TILSKUD AF:  
CALCIUM  
(veganere efter 12 mdr. alderen)  
D-VITAMIN  
B12-VITAMIN  
(særligt veganere)  
EVT. MULTIVITAMIN  
(hvis barnet er meget kræsent)

VÆR OPMÆRKSOM PÅ AT  
INKLUDERE KILDER TIL DISSE  
I BARNETS KOST  
JERN  
SPORMINERALER  
(zink, kobber, magnesium, selen)

## CALCIUM

**0,5 L letmælk pr. dag eller 500 mg. calciumtilskud dagligt gives efter barnet er 12 mdr.**

Spædbørn bør ikke, som myndighederne tidligere har anbefalet, få 0,5 L mælk dagligt, da nye studier viser, at det høje proteinindhold øger risikoen for overvægt senere i livet. Den supplerende modermælk er nok til at dække behovet for calcium for både vegetariske og veganske spædbørn mellem 6 og 12 mdr.

Efter 12 mdr. anbefales enten 0,5 L letmælk dagligt eller en calciumtablet i bruseform. Bruseabletter kan tidligst gives fra 1,5 års alderen.

Gode vegetabiliske kilder til calcium er grønkål, linser, sesampasta (tahin), sojabønner, kikærter, nødder, havregryn og broccoli.

## D-VITAMIN

**Dagligt tilskud på 10 mikrogram (400IE) som dråber gives fra barnet er 2 uger**

Der er ingen vegetabiliske kilder til D-vitamin, hvorfor tilskud bør fortsættes livet ud. Sollys er en væsentlig kilde til D-vitamin, men da spædbørn frarådes at opretholde sig i direkte sollys, kan denne kilde ikke bruges.

## B12-VITAMIN

**Dagligt tilskud på 0,5 mikrogram til veganske børn**

Modermælken dækker barnets behov for B12 indtil 6 måneders-alderen, såfremt moderen tager tilskud med B12 i ammeperioden.

Der er ingen vegetabiliske kilder til B12, hvorfor der bør suppleres med dagligt tilskud fra 6 måneder og fremefter. Hvis moderen ikke supplerer med B12, bør egen læge kontaktes.

Vegetarbørn kan dække deres behov gennem ost og æg.

## MULTIVITAMIN

Er dit barn meget kræsent, eller er du i tvivl om, hvorvidt det får nok næring, bør der suppleres med en multivitamintablet særligt udviklet til børn. Hvis denne indeholder B12- og D-vitamin, er der ingen grund til også at supplere separat med disse. Tyggetabletter bør først anvendes efter 18 måneders-alderen.

## JERN

En vegetarisk og vegansk kost indeholder ofte rige mængder jern, men optagelsen af vegetabilisk jern er dårligere end jern fra animalske produkter. For at forbedre opta-

gelsen er det en fordel, hvis det indtages sammen med f.eks. frugt eller grønt, da C-vitamin øger optagelsen.

Vegetabiliske kilder til jern inkluderer bælgfrugter, grønne bladgrøntsager, nødder og tørrede frugter. Fuldkornsprodukter er også rige på jern, men indeholder visse stoffer, der kan hæmme optagelsen.

## SPORMINERALER

**Zink, kobber, magnesium og selen** er ikke så let-optagelige fra vegetabiliske fødevarer, og derfor bør man være opmærksom på at inkludere kilder til disse i kosten.

**Zink:** Vegetabiliske kilder inkluderer sesamfrø, sojamel, tørrede dadler, hirse, bulgur og grahamsmel

**Kobber:** Vegetabiliske kilder inkluderer sesamfrø, sojamel, valnødder, kikærter, hirse og champignon

**Magnesium:** Vegetabiliske kilder inkluderer sesamfrø, cashewnødder, sojabønner, havregryn og kornprodukter

**Selen:** Vegetabiliske kilder inkluderer paranødder, hirse, linser, sojabønner og sesamfrø

## GENERELLE FORHOLDSREGLER FOR ALLE FORÆLDRE

### FØLGENDE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER GENNEMGÅS I DET FØLGENDE:

- RIS OG ARSEN
- BÆR
- FULDKØRN, KERNER OG FRØ
- GLUTEN
- HONNING
- KANEL
- KOFFEIN
- NITRATHOLDIGE GRØNTSAGER
- JORDBAKTERIER
- PEANUTS, KERNER, RÅ  
GULERØDDER (og andre  
lignende hårde fødevarer)
- QUINOA
- ROSINER OG ANDET  
TØRRET FRUGT
- ÆG (særligt vegetarer)
- KØMÆLK OG SYRNEDE  
MÆLKEPRODUKTER  
(særligt vegetarer)
- VEGETABILSKE DRIKKE  
(særligt veganere)
- SALT
- ØKOLOGI

### RIS OG ARSEN

Ris og risprodukter har et naturligt indhold af grundstoffet arsen. Dette stof findes bl.a. som uorganisk arsen, der i større mængder kan øge risikoen for kræft. Da børn indtager meget mad i forhold til deres kropsvægt, bør deres indtag af ris ikke blive for højt. På dette grundlag frarådes riskiks og risdrik, og grød bør varieres mellem de forskellige kornsorter.

### BÆR

Frosne bær bør koges 1 minut før anvendelse, fordi de kan indeholde en virus. Hyldebær kan bruges til suppe, saft og syltetøj, men ikke til smoothies eller anden rå form, da de indeholder giftstoffer, der kan give kvalme, opkastning og diarre.

### FULDKØRN, KERNER OG FRØ

Spædbarnet bør ikke få brød med synlige kerner, da det kan give løs afføring. Hørfrø og solsikkekerner har et relativt højt indhold af tungmetallet cadmium, der opkoncentreres i kroppen og på længere sigt kan skade især nyrerne. Hørfrø og solsikkekerner kan indgå i grød eller bagværk, men bør undgås i større mængder. Hørfrø- og solsikkeolie kan fint indtages, da cadmium ikke kommer med i olien.

### GLUTEN I KOSTEN

Gluten er et protein, som findes i hvede, rug og byg. Førhen advarede man mod at give børn under 6 måneder glutenholdige kornsorter, men dette er ikke længere gældende. Hvede, rug og byg kan indgå på lige fod med resten af kornsorterne, men disse bør stadig varieres for at give flest muligt forskellige næringsstoffer.

### HONNING

Honning frarådes til børn under 1 år, grundet potentielt indhold af bakteriesporer med C. Botulinum.

### KANEL

I kanel findes stoffet kumarin, som i større mængder kan give leverskader. Spædbørn bør ikke få kanelholdigt bagværk, men kanelsukker på grød kan gives i begrænset mængde. Kumarin-indholdet i Ceylonkanel (ægte kanel) er væsentligt lavere end i kassiakanel<sup>39</sup> (den mest udbredte form for kanel); tjek indpakningen for at vide hvilken af de to typer kanel, der er tale om.

### KOFFEIN

Spædbørn omsætter koffein meget langsomt, og koffeinholdige drikke såsom energidrikke, te og kaffe bør ikke indgå i kosten.



## NITRAT

En for høj mængde nitrat i kroppen kan føre til opkastning og blåfarvning af huden. Nitrat findes i alle grøntsager, men særligt i spinat, rødbede, fennikel og knoldselleri, som frarådes helt til børn under 6 måneder, mens de fra 6-12 måneder kan indgå i mos cirka hver 14. dag. Overvej at vælge økologiske grøntsager, da de ofte har et lidt lavere indhold af nitrat end konventionelle<sup>40</sup>.

## JORDBAKTERIER

Spinat og krydderurter indeholder jordbakterier, selv efter vask, og disse formerer sig ved henstand og genopvarmning. Derfor bør de kun indgå i mad, der gennemkoges og spises med det samme. Krydderurter må gerne bruges som grønt drys på maden, hvis det spises med det samme.

## PEANUTS, KERNER, RÅ GULERØDDER

**-og andre lignende hårde fødevarer**  
Grundet risiko for fejlsynkning eller blokering af luftrøret bør visse hårde fødevarer ikke gives til barnet, før det har en sikker tyggeevne, hvilket oftest er ved 3-årsalderen, men varierer meget. Peanuts og f.eks. vindruerkerner kan give risiko for fejlsynkning, mens gulerødder og lignende i større stykker kan sætte sig fast i luftvejene. Kogte, blendede eller revne gulerødder kan fint indgå, indtil barnet har gode nok tyggeevner til at håndtere større stykker.

## QUINOA

Quinoa indeholder saponiner, hvis mulige negative sundhedseffekt man endnu ikke kender virkningen af. Afskalning, skrubning og vask af frøene reducerer saponin-indholdet, og afskallede frøs indhold er lavere, hvorfor disse bør prioriteres.

Grød af quinoa kan gives i variation med andre grødprodukter fra 4 måneder, men som første valg til at variere typerne af grød anbefales de kendte grødprodukter som f.eks. majs, hirse og boghvede.

## ROSINER

Rosiner bør kun indgå i mindre mængder (max. 50 gram per uge), grundet risiko for svampegift. Andre tørrede frugter som dadler, figer og abrikoser kan indgå, men vær opmærksom på at sukkerindholdet kan skade tænderne.

## ÆG – særligt vegetarer

Indtil barnet er 12 måneder, bør blødkogte æg, røræg eller omelet ikke indgå i kosten, da æggene her ikke er varmet tilstrækkeligt til at dræbe eventuelle salmonellabakterier. Pasteuriserede æg kan indgå<sup>41</sup>.



## VEGETABILSKE MÆLKEDRIKKE

### - særligt veganere

Sojadrik kan ikke erstatte moder-mælk/modermælksersatning, da det ikke indeholder nok næringsstoffer, men det kan indgå i barnets kost fra 1-årsalderen, såfremt kosten er sund og varieret. Havre- og mandeldrikke er næringsfattige og kan heller ikke erstatte modermælk eller modermælksersatning, men kan bruges i mindre mængder som supplement til en varieret kost. Risdrik frarådes helt til børn grundet dets indhold af arsen. Risstivelse må gerne indgå i modermælksersatninger.

## KOMÆLK OG SYRNEDE MÆLKEPRODUKTER

### – særligt vegetarianer

Komælk anbefales ikke længere, før barnet er 12 måneder, da det indeholder for store mængder protein og for lidt jern. Den første komælk bør være letmælk, der introduceres gradvist. Skummet-, mini- og kærnemælk kan indgå, fra barnet er 2 år.

Produkter med højt proteinindhold, som f.eks. skyr, fromage frais, ymer og ylette, kan tidligst gives, fra barnet er 2 år – som en del af en varieret kost.

## SALT

Madens saltindhold bør begrænses, dels ved ikke at tilsætte salt, dels ved ikke at give barnet for meget forarbejdet mad. Industrielt fremstillet ost og brød er de væsentligste kilder til salt i en vegetarisk/vegansk kost. Hvis barnet får familiens mad, er det en god idé at undlade salt i retten og eventuelt tilsætte det separat senere.

## ØKOLOGI

Der er i børns urin fundet pesticidrester, som bl.a. mistænkes for at være hormonforstyrrende<sup>42</sup> og påvirke hjernens udvikling<sup>43</sup>. Økologiske fødevarer har et væsentligt lavere, eller intet, indhold af pesticidrester<sup>44</sup>. Nogle forskere råder derfor alle gravide og små børn til at spise økologisk<sup>45</sup>.

# SPÆDBARNETS FØRSTE ERNÆRING

## ERNÆRING DE FØRSTE 6 MÅNEDER

### Udelukkende amning\* anbefales for de første 6 mdr.

Amning sikrer barnet alle de nødvendige næringsstoffer i de rette mængder. Amning nedsætter barnets risiko for bl.a. infektionssygdomme, allergier, tarmsygdomme, type 1-diabetes og flere andre lidelser<sup>46</sup>. Fast føde bør ikke introduceres, før barnet er 4 måneder, da barnets fordøjelse endnu ikke er moden nok til at fordøje den<sup>47</sup>.

Amning hæver moderens energibehov med ca. 400-500 kalorier per dag, så det er naturligt, at appetitten er øget.

## UDEN AMNING

Hvis ikke, der er mulighed for amning, kan modermælksersatning anvendes. Kontroller produkterne for at sikre, at de ikke indeholder fiskeolier eller osteløbe lavet på kalvemave. Producenterne ændrer ofte sammensætningen af modermælksersatningerne, så derfor er det en god idé at spørge deres serviceafdeling.

## ERNÆRING FRA 6 TIL 8 MÅNEDER

Når barnet er 6 måneder, bør det introduceres til rigtig mad, og modermælken bør kun fungere som supplement og til at slukke tørsten efter den rigtige mad. Introduktionen af fast føde bør ske gradvist, men barnet må gerne få mad med forskellig farve, smag og konsistens (gerne grov), så det lærer nye smagsoplevelser. Efterhånden som barnet spiser mere og mere rigtig mad, udfases modermælken langsomt. For veganere bør amningen dog fortsættes delvist i 2 år.

Tilvænningen til rigtig mad bør ikke udsættes for længe, da det kan gøre det mere vanskeligt at få barnet vænnet til en varieret kost<sup>49</sup>.

Gode eksempler på overgangsmad og noget, som de fleste børn kan lide, er grød eller frugt-/grøntsagspuré. Start eksempelvis med at give en teskefuld pureret frugt eller purerede kogte grøntsager. Eller prøv at lave en grød på f.eks. ris-, majs- eller hirse mel tilsat modermælk eller afkølet kogt vand og evt. fedstof såsom olie eller plantemargarine. Sørg for, at maden er tilstrækkeligt afkølet.

Modermælk vil forblive det vigtigste måltid i dit barns kost i starten af overgangsperioden, men du kan gradvist øge antallet af faste måltider til flere gange om dagen. Du kan mose familiemåltider for at få variation. Mere fiberrige fødevarer såsom bønner, kikærter og linser kan indgå i mindre mængder.

## VIGTIGT

Der findes ingen vegansk modermælksersatning på det danske marked, og sojabaserede ersatninger fra udlandet frarådes generelt af sundhedsmyndighederne på grund af risiko for allergi<sup>48</sup>. Hvis du er veganer og ikke ammer, skal du kontakte en læge eller diætist.





**OBS:**  
Mad til spædbørn bør ikke tilsættes salt. Salt derfor ikke din mad under tilberedning, hvis du også giver barnet noget af den.

Mange virksomheder producerer babymad egnet til vegetarer, men mange forældre foretrækker at lave hjemmelavet mad til deres barn. Hvis du køber tilberedt babymad, vær da opmærksom på, at nogle mærker indeholder skjulte animalske ingredienser såsom omega-3-olier fra fisk.

#### ERNÆRING FRA 9 TIL 12 MÅNEDER

På nuværende tidspunkt vil dit barn have vænnet sig til en bred variation af fast føde. Fødevarer fra familiens måltid kan indgå i barnets kost, men vær opmærksom på saltindholdet. Når din baby er i stand til at tygge, kan stykker af frugt og rugbrød uden kerner med pålæg tilbydes i små stykker. Halvdelen af brødet bør være groft/fuldkorn. Brug f.eks. pålæg såsom hummus, linsepostej, nøddesmør, avocado, osv.

I en alder af 12 måneder bør dit barn nyde tre måltider om dagen sammen med hyppige passende snacks, f.eks. frugt, grønt, brød med pålæg, osv.

## FORSLAG TIL DAGSKOST FOR SPÆDBØRN:

### NÅR BARNET ER CA. 7 MÅNEDER – 3-4 måltider mad

**MORGEN:** Bryst eller flaske

**FORMIDDAG:** Majsgrød med frugtmos, evt. fedtstof

**FROKOST:** Grov grøntsagsmos med lidt nøddesmør/bønnepostej, bryst/flaske efter behov

**EFTERMIDDAG:** Evt. hirsegrød med frugtmos, bryst/flaske efter behov

**SEN EFTERMIDDAG:** Bryst/flaske

**AFTEN:** Grov grøntsagsmos med lidt linse-/tofu-mos + evt. fedtstof

**SEN AFTEN:** Bryst/flaske

### NÅR BARNET ER 8-9 MDR. - 4-5 måltider mad

**MORGEN:** Grød med frugtmos, evt. fedtstof eller bryst/flaske

**FORMIDDAG:** Grød med frugtstykker

**FROKOST:** Rugbrødsstykker med pålæg, f.eks. bønnepostej, linsepuré, tofusmørelse, nøddesmør

**EFTERMIDDAG:** Lys bolle med plante-margarine, evt. pålæg/lidt avocado

**SEN EFTERMIDDAG:** Evt. bryst/flaske

**AFTEN:** Stykker af kogte grøntsager, stykker af kartofler, 1 bønnefrikadelle med sauce, evt. dessert med frugt

**SEN AFTEN:** Bryst/flaske

# INDFASNING AF FAST FØDE

## TILVÆNNINGSFASER

### HVAD SKAL MAN GIVE BARNET?

### HVAD BØR MAN IKKE GIVE?

OP TIL 6 MDR.

- Fuld amning de første 6 mdr.
- Aldrig andet end modermælk/modermælksersättning før 4 mdr.
- Søg rådgivning hos en sundhedsplejerske, hvis du ønsker at starte tilvænningen inden 6 måneder.

6-9 MDR.

- Delvis amning.
- Groft mosede eller purede kogte grøntsager, f.eks. gulerod, kartoffel, courgetter.
- Mosede eller purede modne frugter, f.eks. banan eller æble/pære.
- Hirse/havre/hvede el. lign. blandet med modermælk til en tynd grødet konsistens.
- Tynd majsgrød eller majsvellling.
- Efterhånden som dit barn bliver mere fortrolig med fast føde, kan du prøve en bredere vifte af frugt og grøntsager, såsom avocado og grønne grøntsager.
- Bælgfrugter som bønner, kikærter og linser kan gives i små mængder fra 6 måneder og gradvist optrappes.
- Fra ca. 8 mdr., når barnet er i stand til at tygge, kan rugbrød uden kerner tilbydes, f.eks. med avocado, ost eller hummus som smørepålæg.
- Tilsæt evt. lidt ekstra olie i maden, så du sikrer, at dit barn får tilstrækkeligt med fedt og energi i maden. Brug gerne nøddesmør.
- For veganske børn bør delvis amning fortsætte, til barnet er ca. 2 år.

9-12 MDR.

- Supplerende amning.
- Små stykker brød, hakkede fødevarer eller hårdere fingermad (såsom rå frugt og grønt).
- Bælgfrugter som bønner, kikærter og linser er en god daglig kilde til protein og andre næringsstoffer, f.eks. i form af pålæg eller bønnedeller.
- Lidt frugt eller grønt bør gives i forbindelse med måltider, da C-vitamin hjælper med optagelse af jern.
- Tilsæt evt. lidt ekstra olie i maden, så du sikrer, at dit barn får tilstrækkeligt med fedt og energi i maden.
- For veganske børn bør delvis amning fortsætte, til barnet er ca. 2 år.

12 MDR.

- Barnet kan spise den samme mad som resten af familien, vær dog tilbageholdende med salt.
- Barnet skal nyde mindst tre måltider om dagen og snacks ind i mellem.
- Sojamælk kan indgå som en del af en varieret kost.
- For veganske børn bør delvis amning fortsætte, til barnet er ca. 2 år.

- Undlad salt, sukker og honning.
- Undlad komælk eller syrnede mælkeprodukter.
- Undlad bløde æg og større stykker hårde fødevarer (gulerødder, nødder, hele vindruer).
- Rismælk og sojamælk bør ikke indgå.
- Hele kerner i brød bør undgås.
- Max 50 g. rosiner pr. uge.
- Max spinat, rødbede, fennikel eller selleri hver 2. uge
- Hele nødder, popcorn og vindruer bør ikke gives, før barnet er 3 år, pga. risiko for fejlsynkning.

- For mange søde fødevarer såsom kiks og kager kan tilskynde en sød tand og kan gøre dit barn mæt uden at give nok vitaminer og mineraler.
- Undgå komælk og syrnede mælkeprodukter.
- Rismælk og sojamælk bør ikke indgå.
- Hele nødder, popcorn og vindruer bør ikke gives, før barnet er 3 år pga. risiko for fejlsynkning.
- Max 50 g. rosiner pr. uge
- Max. spinat, rødbede, fennikel eller selleri hver 2. uge.

- Undlad proteinrige surmælksprodukter som skyr, fromage frais, ymer og ylette, før barnet er 2 år
- Max 50 g. rosiner pr. uge
- Rismælk frarådes

## KONKLUSION

Der er flere opmærksomhedspunkter, der skal tages højde for, når spædbarnet ernæres vegansk eller vegetarisk. Kosten skal være varieret, kalorierig og ikke indeholde for mange kostfibre, som gør det svært for barnet at spise nok. Det er essentielt, at barnet får tilskud af D-vitamin, og veganske børn skal have tilskud med B12-vitamin, fra de er 6 måneder, og tilskud med calcium, fra de er 12 måneder. Det anbefales endvidere, at veganske børn bliver ammet delvist, til de er ca. 2 år gamle, for at sikre tilstrækkeligt med næringsstoffer og kalorier. Med disse forbehold kan en sund og varieret vegansk eller vegetarisk kost give dit barn alle de nødvendige næringsstoffer, det har brug for.



# SMÅ BØRN 1 TIL 3 ÅR



I denne alder kan de fleste fødevarer indgå (rismælk og peanuts frarådes dog stadig; surmælksprodukter kan indgå fra 2-års-alderen). Veganske børn bør ammes delvist, til de er 2 år, for at sikre at de får nok kalorier. De vigtigste fokuspunkter er, at kosten stadig ikke bliver for fyldig og fiberrig.

Rå grøntsager og frugt er stadig sundt, men bør ikke være hovedparten af kosten, da de fylder for meget i maven og ikke giver nok energi. Små børn har brug for forholdsvis mange kalorier, og derfor er det vigtigt, at de stadig får sunde fedtkilder i kosten såsom nøddesmør, avocado, lidt oliven-, valnødde- eller hørfrøolie eller lignende.

Kosten skal være varieret, og sukkerrige fødevarer såsom is, slik, kage, kiks og sukkerrige drikke bør begrænses. Sørg for dagligt at inkludere sunde proteinkilder såsom bønner og sojaprodukter, linser, kornprodukter eller nødder.

Det bør sikres, at barnet får tilskud med 10 mikrogram D-vitamin per dag og 500 milligram calcium per dag (via komælk, tilskud eller berigede drikke), og veganske børn bør desuden få dagligt tilskud med 0,6-0,8 mikrogram B12-vitamin.



## FORSLAG TIL DAGSKØST (SMÅ BØRN, 1 TIL 3 ÅR)

### MORGENMAD

#### Havregrød:

1 dl havregryn  
½-1 dl mælk/plantemælk med calcium  
+ 1 dl vand  
½ banan  
5 finthakkede valnødder  
1,5 spsk tørret frugt

### FORMIDDAGSSNACK

½ bolle med plantemargarine/nøddesmør  
Lidt agurk og/eller peberfrugt  
Et par melonbåde

### FROKOST

1 fuldkornsrugbrød uden kerner,  
delt i 4 små stykker  
1 spsk bønnepostej/hummus  
1 spsk nøddesmør  
2 spsk avocado  
evt. 1 spsk hytteost  
Lidt gnavegrønt eller f.eks. ærter/majs

### EFTERMIDDAGSSNACK

Som om formiddagen eller:  
1,5 dl yoghurt/sojayoghurt med 3 spsk müsli  
Lidt friske bær

### SEN EFTERMIDDAGSSNACK

Lille tallerken med let-kogte grøntsager,  
avocado, hummus, evt. ost

### AFTENSMAD

**Her bør barnet få lidt fra  
hver af disse 4 grupper:**

- Ris/pasta/kartofler/hirse/  
amaranth/grovbrød el. lign.
- Tofu/bønner/linser
- Grøntsager
- Olie, plantemargarine, andre fedtkilder

#### For eksempel:

Linsefrikadeller m. ris og karrysauce  
og grønne grøntsager  
*eller*  
Kikærtepandekager med stegt, krydret  
couscous og grønt, gerne med lidt fløde/  
sojafløde/havrefløde/dressing  
*eller*  
Bønnefrikadeller med rodfrugtmos tilsat  
fedtstof, og lidt grønt  
*eller*  
Tofu-nuggets med hjemmelavede pommes  
frites og salat med avocadodressing

## ERFARINGER FRA FORÆLDRE



Jeg har været veganer i 10 år, og jeg er mor til tre veganerbørn, som har masser af energi. Hele familien trives på lækker plantemad, og jeg har ingen problemer med at få børnene til at spise grøntsager. Især broccoli er et hit. Jeg er overbevist om, at man kan leve sundt og godt udelukkende af planter, uanset om man er gravid, barn eller voksen, for jeg har selv erfaret det.  
**Mia, mor og veganer**

Mine to døtre er begge vegetarer, og det har været forholdsvis let at håndtere i børnehaven, hvor der uden tøven er blevet lavet særlig mad til dem. I det hele taget synes mange, at det er spændende, når de oplever, at ens børn får en varieret kost, der er lidt anderledes, men stadig god og sund. På den måde kan man også inspirere sine omgivelser.  
**Sune, far og vegetar**



## YDERLIGERE INFORMATION

### INSPIRATION TIL OPSKRIFTER - POPULÆRE VEGETARISKE OG VEGANSKE MADBLOGS:

Kirsten Skaarup:	<a href="http://kirstenskaarup.dk">kirstenskaarup.dk</a>
Månebarnet:	<a href="http://hijaluna.wordpress.com">hijaluna.wordpress.com</a>
Mia Sommer:	<a href="http://miasommer.wordpress.com">miasommer.wordpress.com</a>
6 om dagen:	<a href="http://saxtorff.com/6omdagen">saxtorff.com/6omdagen</a>
Englerod:	<a href="http://englerod.com">englerod.com</a>
Bananmad:	<a href="http://bananmad.blogspot.dk">bananmad.blogspot.dk</a>
Plantepusherne:	<a href="http://plantepusherne.dk">plantepusherne.dk</a>
Simone:	<a href="http://mortilelliot.bloggersdelight.dk">mortilelliot.bloggersdelight.dk</a>
Calina:	<a href="http://neohippie.dk">neohippie.dk</a>
Mor og veganer:	<a href="https://facebook.com/groups/353521608151315/">facebook.com/groups/353521608151315/</a>

Dansk Vegetarforening kan give mere detaljerede oplysninger om alle aspekter af overstående, skriv eventuelt til [kontakt@vegetarforening.dk](mailto:kontakt@vegetarforening.dk), hvis du har spørgsmål. Besøg også vores hjemmeside på [www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk), som indeholder meget mere information om ernæring.

Du kan spørge efter vegetariske opskriftsbøger i din boghandel eller på biblioteket, hvor de har emnetallet 64.15.

**Professionel vejledning:**  
Diætist Maria Felding [www.diaetist-felding.dk](http://www.diaetist-felding.dk)





# KILDER

- 1 Alt Om Kost, Fødevarestyrelsen, [altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/vegetarer/vegetarmad-og-sundhed/vitaminer-og-mineraler/](http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/vegetarer/vegetarmad-og-sundhed/vitaminer-og-mineraler/)
- 2 Alt Om Kost, Fødevarestyrelsen, [altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/vegetarer/vegetarmad-og-sundhed](http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/vegetarer/vegetarmad-og-sundhed)
- 3 The American Dietetic Association and Dietitians of Canada, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049)
- 4 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/~media/05DB7DDF32384CD78A8C6BC4A10BD00A.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/~media/05DB7DDF32384CD78A8C6BC4A10BD00A.ashx)
- 5 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 6 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk)
- 7 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 8 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk)
- 9 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk)
- 10 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 11 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 12 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/)
- 13 Greenberg et.al. 2008, Reviews in Obstetrics and Gynecology, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2621042/>
- 14 Fødevarestyrelsen, [foedevarestyrelsen.dk/Guides/Sider/Vaer-opmaerksom-paa-cadmium-i-solsikkefroe-hoerfroe-og-skaldyr.aspx](http://foedevarestyrelsen.dk/Guides/Sider/Vaer-opmaerksom-paa-cadmium-i-solsikkefroe-hoerfroe-og-skaldyr.aspx)
- 15 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/)
- 16 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/kost-og-graviditet/)
- 17 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/graviditet/anbefalinger-til-gravide/folsyre,-jern,-d-vitamin-og-eventuelt-kalk)
- 18 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2006/CFF/Gravid\\_fvst/Naar\\_gravid.pdf](http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2006/CFF/Gravid_fvst/Naar_gravid.pdf)
- 19 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/graviditet-og-alkohol/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/graviditet/gode-raad/graviditet-og-alkohol/)
- 20 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/08aug/AmningHbogSufgl.pdf](http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/08aug/AmningHbogSufgl.pdf)
- 21 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 22 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 23 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 24 Nordic Nutrition Recommendations, 2012
- 25 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 26 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 27 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/sygdomme/mave-tarm/forstoppelse-hos-spaedboern/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/sygdomme/mave-tarm/forstoppelse-hos-spaedboern/)
- 28 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 29 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 30 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 31 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 32 Anbefalinger for spædbarnets ernæring, Sundhedsstyrelsen, 2006
- 33 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 34 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 35 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 36 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 37 Fødevaredatabanken, DTU, [foodcomp.dk](http://foodcomp.dk)
- 38 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)
- 39 Fødevarestyrelsen, [www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Kumarin-i-kanel.aspx](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Kumarin-i-kanel.aspx)
- 40 Københavns Universitet, [www.science.ku.dk/forskning/online-artikler/klima-energi-og-miljoe/sundhedseffekt-af-oekologi/](http://www.science.ku.dk/forskning/online-artikler/klima-energi-og-miljoe/sundhedseffekt-af-oekologi/)
- 41 Anbefalinger for spædbarnets ernæring, Sundhedsstyrelsen, 2006
- 42 Miljøstyrelsen, 2007, [www2.mst.dk/Udgiv/publications/2007/978-87-7052-538-1/pdf/978-87-7052-539-8.pdf](http://www2.mst.dk/Udgiv/publications/2007/978-87-7052-538-1/pdf/978-87-7052-539-8.pdf)
- 43 Grandjean et.al. 2014, The Lancet, [www.thelancet.com/journals/lanour/article/PIIS1474-4422%2813%2970278-3/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lanour/article/PIIS1474-4422%2813%2970278-3/abstract)
- 44 Københavns Universitet, [www.science.ku.dk/forskning/online-artikler/klima-energi-og-miljoe/sundhedseffekt-af-oekologi/](http://www.science.ku.dk/forskning/online-artikler/klima-energi-og-miljoe/sundhedseffekt-af-oekologi/)
- 45 Organic Today, [www.organictoday.dk/jeg-rader-alle-gravide-til-at-spise-okologisk/](http://www.organictoday.dk/jeg-rader-alle-gravide-til-at-spise-okologisk/)
- 46 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/08aug/AmningHbogSufgl.pdf](http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/08aug/AmningHbogSufgl.pdf)
- 47 Anbefalinger for spædbarnets ernæring, Sundhedsstyrelsen, 2006
- 48 Sundhed.dk, [www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/om-boern/det-nyfoedte-barn/soja-i-modermaelkerstatning/](http://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/om-boern/det-nyfoedte-barn/soja-i-modermaelkerstatning/)
- 49 Sundhedsstyrelsen, [sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx](http://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2015/~media/2986643F11A44FA18595511799032F85.ashx)



## NÅR MAN BLIVER GRAVID, ER DER MANGE NYE TANKER, DER FYLDER I ENS BEVIDSTHED

Enhver forælder ønsker at give sit barn den bedste og sundeste start på livet, og derfor er især kosten noget, mange mødre bekymrer sig meget om.

Dansk Vegetarforening (DVF) har udarbejdet denne pjece til dig, der ønsker at leve vegetarisk eller vegansk under graviditeten og/eller dig, der vælger at lade dine børn vokse op på en vegetarisk eller vegansk kost.

Pjecen er blevet trykt med støtte fra Kulturstyrelsen og en række private donorer.

Dansk Vegetarforening blev stiftet i 1896 og har til formål at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis, herunder at oplyse om at vegetarkost er fuldt ernæringsmæssigt dækkende, samt at oplyse om fordelene ved at skære ned på kød og animalske produkter, såvel i samfundet generelt som for den enkelte.

LÆS MERE PÅ  
[WWW.VEGETARFORENING.DK](http://WWW.VEGETARFORENING.DK)

