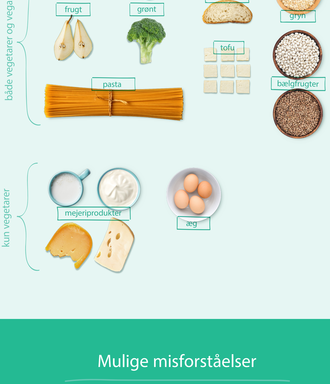
Plantebaseret kost

Plantebaseret kost – eller vegetar eller veganer – er når du udelukkende eller primært spiser planter. Der kan være mange årsager til at leve plantebaseret, men årsagerne er typisk etiske, sundheds-, og/eller miljømæssige.

Hvad er plantebaseret kost[1]



Mulige misforståelser

"Vegetarisk/vegansk kost er altid sundere end mad baseret på De officielle Kostråd"

En vegetarisk eller vegansk kost vil ofte have et højt indtag af grøntsager og frugt, og det har sundhedsmæssige fordele. Ved at følge De officielle Kostråd opnår man dog de samme fordele, da man spiser fuldkorn, mange grøntsager, frugt og skærer ned på forarbejdet og rødt kød.

"Plantedrikke er sundere end mælk"

Plantedrik er ikke sundere end mælk. Mælk indeholder generelt mere calcium og protein end plantedrikke, dog er nogle plantedrikke er calciumberigede på højde med mælk. Omvendt indeholder nogle plantedrikke også tilsat sukker. Plantebaserede drikke kan godt indgå i en sund og varieret kost i stedet for mælk, så længe man får sine vitaminer og mineraler dækket fra andre kilder. På grund af indholdet af uorganisk arsen i ris anbefaler Fødevarestyrelsen, at børn ikke får risdrik og riskiks.

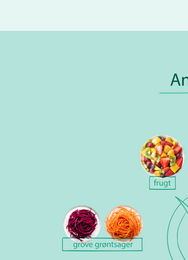
Godt at vide om plantebaseret kost

Generelt

Vi danskere ville være sundere, hvis vi spiste mere frugt, grønt og bælgfrugter. De officielle Kostråd anbefaler 600 g frugt og grønt om dagen, men 92% af de danske mænd og 87% af de danske kvinder får ikke nok frugt og grønt[2]. Hvis du følger De officielle Kostråd om max 500 g tilberedt rødt kød om ugen, er kød ikke en risikofaktor for at udvikle livsstilssygdomme[3], og man kan sagtens spise kød og mejeriprodukter og være sund.

Vegetarer

De fleste vegetarer får nok næringsstoffer, så længe de spiser mejeriprodukter og æg[4]. Måltider skal sammensættes sundt og varieret for at sikre kvaliteten af madens samlede indhold af protein, vitaminer og mineraler.



Veganere

Det kræver stor viden og indsigt at kunne sammensætte en vegansk kost, der dækker behovet for vitaminer, mineraler og protein, da en vegansk kost ikke indeholder B12, og der er risiko for mangel på D-vitamin, kalk, jod og jern. Fødevarestyrelsen anbefaler veganere et dagligt tilskud af 2 mikrogram B12[5], samt 10 mikrogram D-vitamin om vinteren.

Anbefaling

En vegetarisk kost kan være et sundt alternativ til De officielle Kostråd, men hvis du ellers følger kostrådene, er der ikke en sundhedsmæssig grund til at droppe kød og mejeriprodukter. Det handler om, hvordan du sammensætter måltiderne.

Mad til vegetarer og veganere skal være varieret og baseret på grove grøntsager, frugt, bælgfrugter, fuldkornsprodukter, kerner, nødder og plantebaserede fedtstoffer.

Udelukkende vegansk ernæring til spædbørn og småbørn (under to år) kan ikke anbefales, idet det kan være meget vanskeligt at opfylde barnets ernæringsbehov de første leveår med denne kostform[6].

Kilder

[1] Vegetarisk forening, vegetarisk.dk/hvad-er-en-vegetar-og-en-veganer/

[2] Sundhedsstyrelsen, 2017. Danskernes sundhed - Den nationale Sundhedsprofil

[3] DTU, Fødevareinstituttet, 2013. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet

[4] www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/saerlige-grupper/vegetarer-og-veganere

[5] Sundhedsstyrelsen, 2019. Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

SPIS SUNDERE DK
Kilder for sund mad

HJERTE FORENINGEN

KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET
SUNDHED ER EN NET