

“Veganere og vegetarer er som regel tyndere end normalbefolkningen.”

mere energi og mindre sukkertrang, men også en bedre fordøjelse. For et øget indtag af kostfibre er både lig med en stabil og længerevarende mæthed og en sundere tarm. De sunde bakterier i tarmen lever nemlig af kostfibre, og det skaber en sund tarmflora.

Det er ikke kun med et fokus på vægttab, men nærmere på den generelle sundhed, når Maria Felding, taler om hvorfor, du bør spise mere plantebaseret:

“Det bliver pludselig meget mere motiverende at spise sundere, når du ved, at plantekosten hænger sammen med mindre risiko for sygdom, i stedet for at spise grønt blot for at komme ned i vægt.”

Men det er ikke altid sundt at leve vegansk.

“At spise vegansk, fortæller mig jo kun noget om, hvad du ikke spiser. Din kost kan lige så godt bestå af sodavand, chips og syltetøjsmadder. Men hvis kosten består af en masse hele planter såsom fuldkorn, bælgfrugter, frugt, grønt og nødder, er den veganske kost meget sundhedsfremmende og rig på essentielle næringsstoffer såsom protein, jern og calcium. Spiser du primært hele planter eller plantebaseret vil du også begrænse de raffinerede produkter som

sodavand – altså produkter, der ikke kommer fra hele planter. Det er nærmest forventet, at du taber dig, når du begynder at spise plantebaseret,” fortæller Maria Felding.

Ved du nok om næring?

Ifølge Susanne Bügel skal du dog ikke hovedkulds kaste dig ud i kun at spise vegansk.

“Du har brug for en del næringslære for at kunne spise vegansk på den sunde måde. Det er ikke bare noget, du skal gøre, fordi du synes, det er sjovt. I og med der er nogle fødevarer, du udelukker, skal du finde de næringsstoffer, som de animalske produkter er særlig gode kilder til, andre steder fra.”

Ligesom med al anden kost og uanset, hvem du er, og hvordan du lever, er det vigtigt at spise varieret. Her opstår bare et problem, fortæller Susanne Bügel:

“Som veganer skal du sikre dig tilstrækkelige mængder af calcium og jern, og for at sikre dig det, kræver det store portioner af nogle specifikke fødevarer for at få dækket behovet. Skal du for eksempel spise et kilo grøntkål, kan det være svært at få plads til så meget andet.”

Kødfaktoren

B12, som er et livsnødvendigt stof, dannes af bakterier og kan fås gennem animalske produkter, men ikke planter, som vi spiser dem i dag og Maria Felding understreger da også, at hvis du lever vegansk, skal du huske dit kosttilskud. På samme måde er det med D-vitamin, som du ikke får meget af i de lange, mørke vintermåneder. Fisk ville kunne bidrage med en mindre mængde, men mange danskere får stadig for lidt. Spørgsmålet opstår selvfølgelig: Er de vitaminer, du får fra kosten bedre end fra kosttilskud?

“Mangler du D-vitamin vil du ikke kunne optage kalktilskud, og de omega-3-fedtsyrer, der findes i fisk er rigtig

gode for hjernen og inflammationen. Lige nu fremkommer der også nogle teorier om, at syntetisk B12 opfører sig anderledes i kroppen, end det B12, du spiser fra kosten. Hvis det er korrekt, kan det få meget vidtrækkende konsekvenser,” fortæller Susanne Bügel.

Jern har også en vigtig funktion for os mennesker, og i Danmark lider mange kvinder af jernmangel. Så spiser du vegansk, bør du overveje, om det betyder noget for din optagelse af jern.

“Der findes to forskellige former for jern: En organisk forbindelse, det er typisk den, der er bundet til hæmoglobin i blodet, og så findes der en uorganisk forbindelse. Den uorganiske forbindelse finder du i vegetabiliske produkter. Du skal dog ikke tage fejl af, at der er masser af jern i vores grøntsager, men det jern, vi får via kød, absorberer vi nemmere, end den jern vi får via grøntsager. Vi kan optage op til 25 procent af den animalske jernforbindelse, mens vi kun optager 1-5 procent af den, der findes i grøntsagerne. Hvad der mere er interessant er, at der findes et stof i kød, der kaldes kødfaktoren. Stoffet gør, at du lettere optager jernet fra dine grøntsager, hvis du spiser dem sammen med kød.”

Kødfaktoren er et stof, som forskere endnu ikke ved, hvad er, så det er ikke noget, du kan få via et kosttilskud. Susanne Bügel råder alligevel til, at du skruer ned for kødforbruget, hvis det er højt. Danskernes kødforbrug ligger langt over det anbefalede gennemsnit. Men vælger du at leve ud fra en rendyrket vegansk kost, er det vigtigt, at du sætter dig grundigt ind i, hvilke vegetabiliske produkter, der kan erstatte de animalske. O

OM EKSPERTERNE

Maria Felding er autoriseret klinisk diætist og cand.scient i Klinisk Ernæring. Sammen med læge Tobias Schmidt Hansen har hun udgivet bogen *Den plantebaserede kost*, som blandt andet beskriver forskellige fødevarers effekt.

Susanne Bügel er lektor, ph.d., på Institut for Idræt og Ernæring på KU. Hun er bl.a. medforfatter til lærebogen *Menneskets ernæring*.