

Danskerne har et af verdens højeste kødforbrug, så vi vil ikke ligefrem tage skade af at skrue lidt ned for kødprodukterne – tværtimod. Men kan du forestille dig at skære alle animalske produkter fra? Ingen bøf i burgeren eller laks i makrullen. Den veganske kost tillader heller ikke skyr til myslien eller letmælk i kaffen. Forskellen på vegetarisk og vegansk kost er nemlig, at de fleste vegetarer med få undtagelser både spiser æg og mælkeprodukter, og pescetarere inkluderer endda også fisk i kosten.

"Men hverken mælk, skyr eller ost er noget veganere behøver undvære, for der er kommet mange flere veganske mælkeprodukter i de danske dagligvarebutikker," fortæller Maria Felding, der er diætist, cand. scient og medforfatter til bogen *Den plantebaserede kost*. Hun påpeger også, at der er en tendens til, at folk spiser mere og mere vegansk.

"Interessen for veganisme er bestemt blevet større, og interessen udspringer både ud fra et fokus på dyrevelfærd, men også ud fra især et miljø- og sundhedsmæssigt perspektiv. Som diætist møder jeg ofte de folk, der er interesserede i at leve sundere."

Smaddersundt

Når du ikke spiser kød, mælkeprodukter eller æg, bliver der typisk skruet op for grøntsager, fuldkorn og bælgfrugter, og det er godt for helbredet, mener Maria Felding.

"Vegetarer og veganere har vist at have lavere risiko for de store livsstilssygdomme, for eksempel hjertekarsygdomme og diabetes 2. Det kan der være mange grunde til. Når du spiser mere plantebaseret, undgår du for eksempel mange af de stoffer, der er risikofaktorer såsom mættet fedt, nitrater og stegemetagener, der findes i

kødet."

Det perspektiv deler Susanne Bügel, der er professor ved institut for idræt og ernæring. På grund af mangel på forskning inden for området bliver der ikke skelnet mellem vegetarer og veganere, når man taler ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Og hun fortæller, at det tyder på, at mennesker, der lever vegetarisk har en bedre sundhedsmæssig profil:

"Veganere og vegetarer er som regel tyndere end normalbefolkningen, og det skyldes, at de spiser mindre energi. Desuden får de mindre energi tilført, end de forbruger. En for høj vægt er en risiko i sig selv, derfor har folk, der lever uden animalske produkter, mindre risiko for livsstilssygdomme."

Godt nok undgår du lettere et tungt udsving på badevægten, til gengæld har veganere øget risiko for at mangle essentielle næringsstoffer, siger Susanne Bügel.

"Får du ikke dækket behovet for livsnødvendige næringsstoffer, kan det give folk andre problemer, blandt andet knogleskørhed, hvis ikke du får kalk nok."

Grøn energi

Skifter du de animalske produkter ud med en mere plantebaseret kost, kan du meget hurtigt få et øget energiniveau, og trætheden melder sig ikke på samme måde, fortæller Maria Felding. Den veganske kost kan endda betyde, at mange får lettere ved at håndtere de cravings, de får i løbet af dagen.

"Går du fra en low carb-kost til at få en masse fuldkorn og kulhydrater, har du ikke den samme sukkertrang i løbet af dagen."

Maria Felding råder til, at du spiser mere plantebaseret, og at du ikke er bange for kulhydraterne – dem og kostfibre skal du tværtimod huske at få nok af.

Med en plantebaseret kost er der ifølge hende ikke bare tale om >

LIVSNØDVENDIGE NÆRINGSSTOFFER

Du kan faktisk få både protein, jern og kalk fra andet end kød. Se her, hvilke vegetabiliske produkter du skal gå efter.

PROTEIN

Energimæssigt bidrager 1 g protein med 17 kJ. Protein bør udgøre ca. 15-20 procent af dit daglige indtag. Omregnet i tal er det anbefalede indtag på ca. 0,75 g pr. kg kropsvægt pr. dag. Vejer du 70 kg, skal du indtage 50 g protein dagligt.

Broccoli – 5,3 g protein pr. 100 g
Sojabønner – 36 g protein pr. 100 g
Røde linser – 26,3 g pr. 100 g
Havregryn – 13 g pr. 100 g

JERN

Kvinder i den fertile alder anbefales at indtage 15 mg jern om dagen, mens det for mænd og kvinder uden for den fertile alder er 10 mg om dagen. Eksempler på vegetabiliske produkter, der indeholder 15 mg jern:

50 g hvide bønner
50 g sojabønner
2 spsk. sesamfrø
100 g grønkål

CALCIUM/KALK

Det generelle behov og indtag af kalk for voksne over 18 er på 800 mg kalk dagligt.

Grønne bønner – 60 mg pr. 100 g
Grønt kål – 219 mg pr. 100 g
Sesamfrø/tahin – 959 mg pr. 100 g
Havremælk med calcium
– 120 mg pr. 100 g

Kilde: Maria Felding