



Maria Felding og Mia Sommer

GRØNNE SPIRER

Alt om vegansk ernæring til børn

FADL'S FORLAG

Grønne spirer – alt om vegansk ernæring til børn

Maria Felding og Mia Sommer

1. udgave, 1. oplag

© FADL's Forlag 2019, København

ISBN 978-87-93590-61-8

Fotos: Mia Sommer

Fotos side 76 og 180: Peter Steffensen

Fotos side 82 og 172: Kasper Rebien

Foto af Maria side 313: Karin Elrød

Forlagsredaktion og projektledelse: Thomas Bo Thomsen

Omslags- og indholdsdesign: Camilla Severinsen

Grafisk opsætning: Karina Reinsch

Tryk: Opolgraf

Printed in Poland 2019

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med Copydan, skal ved ønske om kopiering henvende sig til FADL's Forlag.

FADL's Forlag

Amagertorv 29B, 3. sal

1160 København K

www.fadlforlag.dk

redaktion@fadlsforlag.dk

Disclaimer: Bogen er ikke ment som en erstatning for råd fra egen læge eller den tilknyttede sundhedsplejerske, og det anbefales stadig, at barnets vækst og udvikling følges. Sundhedsstyrelsen anbefaler endvidere, at forældre til veganske børn søger personlig rådgivning hos en klinisk diætist.

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Forord | 14 |
| Indledning | 19 |
| 1. Den veganske bølge | 22 |
| En indgroet dansk madkultur | 22 |
| Bestemmer vores kultur, hvad vi opfatter som sundt? | 23 |
| Ny generation – en ny og grønnere madkultur | 24 |
| Miljø og klima lider under vores madkultur | 25 |
| Hvorfor er kød så slemt? | 27 |
| 2. Hvor stor betydning har kosten for vores sundhed? | 29 |
| 80 % af sygdomsbyrden kan forebygges | |
| med den viden, vi har nu | 29 |
| Jo flere planter, jo mindre sygdom | 30 |
| Hvad er en uhensigtsmæssig kost? | 31 |
| Blandt reelle ernæringseksperter er der ingen kontrovers | 34 |
| 3. De officielle Kostråd | 39 |
| Fødevarestyrelsen opfordrer os til at spise flere planter | 40 |
| Hvad med mælkeprodukter og kylling? | 40 |
| Hvad med æg? | 40 |
| Madkultur i kostrådene | 41 |
| Hvad er en sund kost ifølge WHO? | 42 |
| 4. Grøn graviditet og amning | 45 |
| Særlige råd til gravide | 45 |
| Er en vegansk kost fyldestgørende under graviditet og amning? | 46 |
| Sund, grøn graviditet og ammeperiode | 47 |
| D-vitamin | 48 |
| B12-vitamin | 48 |
| Folinsyre | 48 |
| Jern | 51 |
| Calcium | 53 |
| Omega-3 (DHA) | 54 |
| Jod og selen | 55 |
| Overvægt under graviditet | 57 |
| Risici ved overvægt | 57 |

| | | | |
|--|----|--|-----|
| Hvordan forebygger du overvægt og undgår for stor vægtøgning under graviditet? | 58 | Mangel på B12 er alvorligt – men undgås nemt ved tilskud | 86 |
| Prioriter dine kalorier – og undgå for mange af de tomme | 60 | Hvorfor anbefaler Sundhedsstyrelsen ikke vegansk kost til spædbørn? | 87 |
| Gør det lettere at spise sundt | 61 | Hvad fortæller forskningen omkring vegansk kost til de helt små? | 89 |
| Kan mors kost påvirke, hvad barnet vil kunne lide? | 63 | Grundig vejledning og derefter gode, langvarige studier havde været ideelt | 90 |
| Ikke kun sund kost kan smages i fostervandet | 64 | Råd fra De europæiske børnelægers ernæringskomité | 91 |
| Smagspræferencer kan præges hele livet | 64 | Nabolandene siger god for vegansk kost til de helt små | 94 |
| Graviditetskvalme | 65 | Danske småbørn ville have godt af bedre madvaner | 97 |
| Graviditetskvalme som kroppens forsvarsmekanisme | 65 | | |
| Øvrige råd fra Sundhedsstyrelsen til gravide og ammende | 67 | | |
| | | | |
| 5. Mere om amning | 69 | 8. Anbefalinger for kost til spædbørn | 101 |
| Den essentielle betydning af amning for mor og barn | 70 | Barnets kost fra 0-6 mdr. | 101 |
| Sundhedsfordele for den ammende mor | 70 | Modermælken er kun fyldestgørende, hvis moderens kost er | 102 |
| Sundhedsfordele for det ammende barn | 70 | Barnets kost fra 6-12 mdr. | 103 |
| Betydning af amning på verdensplan | 71 | Har spædbarnet behov for kød og fisk? | 103 |
| Strengt regler for markedsføring af modermælkserstatning | 72 | Hverken komælk eller sojamælk bør indgå i kosten | 105 |
| Hjælp til at få amningen til at lykkes | 72 | Vær opmærksom på salt | 106 |
| Når amningen er svær | 72 | Fedtstoffer | 109 |
| Smerter og brystbetændelse | 73 | Barnets kost fra 12-24 mdr. | 110 |
| For lidt mælk | 73 | Salt og familiens mad | 110 |
| For meget mælk | 73 | Ingen grund til, at børn skal have søde sager | 111 |
| Når barnet ikke kan få fat | 74 | Har barnet brug for komælk nu? | 112 |
| Amning af flere på samme tid | 74 | | |
| Andre råd | 75 | | |
| | | | |
| 6. Vegansk modermælkserstatning | 77 | 9. Sådan får barnet nok næringsstoffer på en vegansk kost | 121 |
| Sojabaseret modermælkserstatning | 77 | Kalorier | 122 |
| Er det sikkert at anvende soja-MME? | 77 | Hvor mange kalorier har små børn brug for? | 122 |
| Hvornår bør sojabaseret MME <i>ikke</i> anvendes? | 78 | Frugt og grønt er vigtigt – men overdriv ikke | 123 |
| Hvad er planteøstrogener? | 79 | Tilbyd mad ofte | 123 |
| Ingen evidens for, at soja er hormonforstyrrende | 79 | Gode fedtstoffer | 124 |
| Sundhedsfordele ved sojaprodukter hos unge og voksne | 80 | Undgå for meget fuldkorn | 125 |
| Øvrige veganske modermælkserstatninger | 80 | Protein | 126 |
| Har børn brug for kolesterol? | 81 | Hvor meget protein har små børn brug for? | 127 |
| | | Hvor meget protein får danske børn? | 127 |
| | | Sådan sikrer du nok protein i en vegansk kost | 128 |
| | | Planteprotein indeholder alle essentielle aminosyrer | 129 |
| 7. Kan spædbørn spise vegansk? | 83 | Jern | 131 |
| Medierne er fyldt med skrækeksempler om "veganske" spædbørn | 84 | Hvor meget jern har små børn brug for? | 131 |
| | | Hvor meget jern får danske børn? | 131 |

| | |
|---|-----|
| Børn bør hverken få for meget eller for lidt jern | 132 |
| Nye anbefalinger for jern til spædbørn | 132 |
| Sådan sikrer du nok jern i en vegansk kost | 133 |
| Hvornår er jerntilskud nødvendigt? | 136 |
| Stoffer, der påvirker jernoptagelsen | 137 |
| Kød er ikke den bedste jernkilde | 138 |
| Zink | 141 |
| Hvor meget zink har små børn brug for? | 141 |
| Hvor meget zink får danske børn? | 141 |
| Sådan sikrer du nok zink i en vegansk kost | 141 |
| Calcium | 143 |
| Calcium alene sikrer ikke stærke knogler | 143 |
| Hvor meget calcium har små børn brug for? | 145 |
| Hvor meget calcium får danske børn? | 145 |
| Sådan sikrer du nok calcium i en vegansk kost | 145 |
| Er calciumtilskud nødvendigt? | 149 |
| Hvad med plantemælk? | 149 |
| Omega-3 | 151 |
| Hvor meget omega-3 har små børn brug for? | 151 |
| Hvor meget omega-3 får danske børn? | 152 |
| Sådan sikrer du nok omega-3 i en vegansk kost | 152 |
| Hvad så med DHA? | 153 |
| Skal børn have fisk? | 153 |
| Ville en vegansk kost være sundere med fisk? | 154 |
| Ulemper ved fisk | 155 |
| En dansk kost har brug for fisk | 156 |
| D-vitamin | 157 |
| B12-vitamin | 158 |
| Hvor meget B12 har små børn brug for? | 159 |
| Sådan sikrer du nok B12 i en vegansk kost | 160 |
| Der er ingen vegetabiliske kilder til B12 | 161 |
| Mange ikke-vegetarer er i risiko for B12-mangel | 161 |
| B2-vitamin | 161 |
| Hvor meget B2 har små børn brug for? | 162 |
| Hvor meget B2 får danske børn? | 162 |
| Sådan sikrer du nok B2 i en vegansk kost | 162 |
| Jod | 162 |
| Hvor meget jod har små børn brug for? | 163 |
| Hvor meget jod får danske børn? | 163 |
| Sådan sikrer du nok jod i en vegansk kost | 163 |

| | |
|---|-----|
| Selen | 166 |
| Hvor meget selen har små børn brug for? | 166 |
| Hvor meget selen får danske børn? | 166 |
| Sådan sikrer du nok selen i en vegansk kost | 166 |
| Kan man ikke blot give en børnemultivitamin? | 167 |

| | |
|---|-----|
| 10. Sammenligning af en typisk dansk og en vegansk småbørns kost | 173 |
| Anbefalet dagligt indtag og indhold i dagskost | 176 |

| | |
|--|-----|
| 11. Vegansk kost til ældre børn | 181 |
| En sund kost handler om mere end mineraler | 181 |
| Danske børn er i risiko for overvægt og følgesygdomme | 182 |
| Sunde vaner bør grundlægges i barndommen | 182 |
| Alle børn ville have godt af grønne vaner fra start | 183 |
| Tilskud – hvad og hvor meget? | 186 |
| B12 | 186 |
| D-vitamin | 186 |
| Jod | 187 |
| Calcium | 187 |
| DHA | 188 |
| Jern, zink, B2 og selen | 189 |
| Selen | 189 |

| | |
|--|-----|
| 12. FAQ | 192 |
| Hvilke olier er bedst? | 192 |
| Hvad med kokosolie? | 192 |
| Hvad med plantesmør? | 193 |
| Chiafrø | 193 |
| Hørfrø, cadmium og cyanogene glykosider | 194 |
| Cadmium | 194 |
| Cyanogene glykosider | 196 |
| Bisphenoler og dåsebønner | 198 |
| Gravide anbefales at vælge indpakning uden BPA | 199 |
| Ikke kun bisphenol A er problematisk | 200 |
| Kontakt producenten, eller begræns dåsemad | 200 |
| Mad med mindre kemi | 200 |
| Soja | 201 |
| Soja og spædbørn | 202 |
| Allergi | 202 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Økologi | 203 | Appendix | 314 |
| Organofosfater bør formentlig begrænses til børn og gravide | 204 | Uddybning om anbefalinger for jern til gravide | 314 |
| Så kaldte "superfoods" | 205 | Usikkerhed om, hvorvidt jerntilskud er gavnligt i Norden | 315 |
| Spirulina og andre alger | 205 | B12-vitamin – optagelse, anbefalinger og tilskud | 316 |
| Spirer | 206 | Hvordan optages B12? | 316 |
| Bør B12 tages i kombination med andre B-vitaminer? | 207 | Mine anbefalinger for tilskud | 318 |
| Færdiglavet babymad | 207 | Hvorfor cyanocobalamin? | 322 |
| Hvad gør man, hvis barnet er kræsent? | 207 | Register | 326 |
| 13. Øvrige råd fra Sundhedsstyrelsen | 209 | Opskriftsregister | 330 |
| Ris og arsen | 209 | Noter | 334 |
| Bær | 209 | | |
| Fisk | 210 | | |
| Gluten i kosten | 210 | | |
| Honning | 210 | | |
| Kanel | 211 | | |
| Koffein | 211 | | |
| Fuldkorn og kerner | 211 | | |
| Nitrat | 211 | | |
| Peanuts, kerner, rå gulerødder og andre lignende hårde fødevarer | 212 | | |
| Quinoa | 213 | | |
| Rosiner og anden tørret frugt | 213 | | |
| 14. Daginstitutioner og udfordringer | 214 | | |
| 15. Veganske fællesskaber | 216 | | |
| Opskrifter | 218 | | |
| Om forfatterne | 312 | | |

Forord

En varieret og fornuftigt sammensat vegansk/plantebaseret kost er ernæringsmæssigt tilstrækkelig og har positive sundhedseffekter i forebyggelsen af en række sygdomme.^{1,2} En plantebaseret kost er forbundet med lavere risiko for bl.a. hjerte-kar-sygdomme, diabetes, overvægt og kræft.^{3,4,5,6} Selvom livsstilssygdomme er mere sjældne hos børn, vil en sund kost i barndommen være med til at reducere risikoen for kroniske sygdomme senere i livet.⁷ Samtidig er forekomsten af overvægt og fedme hos børn øget de seneste år.⁸ I dag er 7 % af førskolebørn i verden overvægtige. Tilsvarende tendenser ser vi også i Norden.⁹ Der ses eksempelvis i øget grad forstadier til hjerte-kar-sygdomme hos børn.⁷ Samtidig ved vi, at sunde madvaner i en ung alder gør det lettere at opretholde disse madvaner i voksenalderen også.¹⁰

En balanceret og varieret vegansk/plantebaseret kost er passende for alle individer i alle livsstadier, inklusive barndom og ungdom.^{11,12} Det er imidlertid let at blive forvirret og skræmt af den information, man får gennem medierne: Hvordan gør jeg kosten afbalanceret? Kan jeg og mine børn få alt det, vi har brug for, og kan vi optimere vores kost?

Uafhængigt af hvilken slags kost du vælger, er det en fordel at vide lidt om ernæring, og om hvordan du på en god måde kan sammensætte en afbalanceret kost. Dette er særlig vigtigt, når man har små børn, er gravid eller ammer. Enhver kostform har sine udfordringer – man kan indtage for meget eller for lidt af visse næringsstoffer.

Kost til børn har visse udfordringer, og nogle af disse adskiller sig lidt fra kostudfordringer ift. voksne. Hvordan kan man introducere maden således, at barnet vænner sig til den nye smag og ikke får dårlige vaner? Hvordan vælger man en kost, der er tilpas kalorierig, rig på vitaminer, mineraler og aktive plantestoffer og samtidig har et lavt indhold af stoffer med negative

sundhedseffekter? Under graviditeten er der ligeledes udfordringer: Hvordan kan man spise sundest muligt, samtidig med at man måske har graviditetskvalme?

Det er derfor utrolig glædeligt, at klinisk diætist Maria Felding i denne bog giver en grundig opsummering af, hvordan man kan optimere en plantebaseret kost for små og store børn – samt lidt om hvad gravide og ammende bør tænke på. Felding deler sine værdifulde erfaringer om plantebaseret ernæring og giver os en dybdegående gennemgang af, hvilke næringsstoffer man bør være ekstra opmærksom på, og hvordan man kan få den plantebaserede kost til at fungere i hverdagen.

Hun afliver myten om, at “en almindelig kost” gør, at man får nok af det, man har brug for. Felding giver råd om, hvor meget børn i de forskellige aldersgrupper bør indtage af de forskellige stoffer, og hvilke fødevarer som gør disse mål lette at opnå.

Måske har du selv barn eller venter dig og funderer over, hvordan du kan give dit barn den bedste start på livet. I så fald vil denne bog give dig svar på de fleste af dine spørgsmål om plantebaseret kost til børn.

God læsning!

Lars T. Fadnes

Læge (MD, ph.d., specialist i almen medicin)

Forskningsleder for forskningsgruppen BAR

ved Haukeland Universitetssygehus

Førsteamanuensis (associate professor) ved Universitetet i Bergen



B12-VITAMIN

En vegansk kost skal som minimum suppleres med tilskud af B12-vitamin. Veganske spædbørn skal have tilskud med B12-vitamin fra 6 mdr., og moderen skal tage B12-tilskud under både graviditet og amning, hvis hun selv spiser vegansk. Dette er også gældende ved en vegetarisk kost med sparsomt brug af æg og mælkeprodukter.



DEFINITION AF VEGANISME FRA VEGAN SOCIETY ¹³

”At leve vegansk er en måde at leve på, hvor man søger at undgå, så vidt som muligt og praktisabelt, alle former for udnyttelse af og grusomhed imod dyr til føde, tøj og andre formål.

Dvs. veganere lever af vegetabiliske fødevarer og søger så vidt muligt, ud over kød, fjerkræ, fisk, skaldyr og biprodukter fra slagtning, at undgå animalske produkter som mælk, æg, ost, læder, pels, uld, honning, produkter testet på dyr m.v.”

Modermælk er fuldt vegansk og er den ideelle ernæring for alle spædbørn inkl. veganske spædbørn.



EN PLANTEBASERET KOST

Når jeg anvender begrebet ”plantebaseret kost”, så bruger jeg det i den betydning, det har i den videnskabelige litteratur og blandt de store sundhedsorganisationer.

En plantebaseret kost forstås her som en kost primært, men ikke nødvendigvis udelukkende, baseret på hele plantefødevarer så tæt på deres naturlige form som muligt.

Hovedbestanddelen af kosten er altså hele planter: frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter, bælgfrugter, nødder, kerner og frø.

Det betyder, at en plantebaseret kost godt kan være vegansk, men den indeholder i så fald kun meget begrænsede mængder af industrielt forarbejdede produkter såsom olier, sukker, raffinerede kornprodukter osv. Hvis den indeholder animalske produkter, udgør de ikke en særlig stor del.



SUNDHEDSSTYRELSEN OM VEGANSK KOST TIL SPÆDBØRN OG SMÅBØRN

I modsætning til flere udenlandske sundhedsorganisationer anbefaler Sundhedsstyrelsen eksplicit ikke, at børn under 2 år ernæres vegansk. Bevæggrunden for dette forbehold vil jeg komme grundigt omkring i bogen for derefter at forklare, hvordan en fornuftig vegansk kost kan sammensættes, som er ernæringsmæssigt fyldestgørende og sund for både spædbørn, småbørn, ældre børn, mødre under graviditet og ammende og i alle andre livsstadier. Jeg vil også belyse de sundhedsmæssige fordele, der er ved at tænke i grønne vaner fra start.



Indledning

Grønne spirer er skrevet af Maria Felding, der står bag samtlige kapitler om ernæring. For at få det praktiske aspekt med, har jeg, Maria, bedt kogebogsforfatter Mia Sommer om at bidrage med en række næringsrige opskrifter, hvilket hun heldigvis sagde ja til.

Hovedmotivationen bag bogen er, at der længe har manglet en bog om vegansk ernæring til børn, gravide og ammende, og særligt til spædbørn. Eller rettere: en bog, der gør det klart, at børn også har godt af at spise flere bønner, nødder, grøntsager og andre planter, og forklarer vigtigheden af, at disse fødevarer får førsteprioritet ved måltiderne. Om end der særligt er fokus på vegansk kost i bogen, så er der vigtig information at hente for alle forældre og sundhedsprofessionelle. Bogen henvender sig i grunden til alle, der gerne vil vide mere om sund kost til børn, gravide og ammende.

Man kan ofte få indtrykket af, at det kun er veganere, der bør være opmærksomme på deres børns kost. Sandheden er dog, at det er vigtigt for alle børn at få korrekt ernæring, og der er ingen garanti for dette, blot fordi man følger den danske madkultur og inkluderer kød, æg og mejeriprodukter i barnets kost. Tværtimod. 10-25 % af danske børn er overvægtige eller svært overvægtige, og en betydelig del heraf har forstadier til type 2-diabetes.¹⁴ Kosten er allerede hos de helt små børn præget af for højt indtag af salt og mættet fedt¹⁵ – to af de vigtigste komponenter at begrænse for at forebygge sygdomsudvikling, som desværre kan starte allerede i barndommen.

Alle børn kan drage nytte af sunde vaner fra start. Alle børn fortjener så tidligt som muligt at få indarbejdet sunde, grønne vaner, så risikoen for, at de skal kæmpe med overvægt og andre helbredsproblemer som teenagere eller som voksne, kan reduceres. De underliggende sygdomsoprindelser begynder tidligt i livet, og derfor anses både graviditet og spædbarnsstadiet som vigtige livsstadier for at forebygge sygdomsudvikling. Faktisk er der stigende evidens for, at sygdomsudvikling starter allerede i fosterstadiet.¹⁶

Vores køddominerede madkultur sætter sine spor både i form af vores egne helbredsproblemer, men også på vores miljø og klima. Så længe vi har en opfattelse af, at kød og andre animalske produkter er nødvendige og "normalt" at spise hver dag, – hvilket ofte grundlægges i barndommen – så ændrer dette billede sig næppe. Og fremtidsudsigterne er ikke lyse.

At lære børn, at de ikke må smide affald i naturen, vil for mange være instinktivt. Det samme gælder, når vi prøver at lære dem, at det er vigtigt at

spise grøntsager. Begge disse adfærdsvaner handler om at give barnet en læring om god opførsel og hensyntagen til naturen og miljøet, og at lære dem, hvad der er sundt og vigtigt for kroppen at få.

Grøntsager kunne dog lige så godt byttes ud med bælgfrugter (bønner, linser, kikærter m.v.), der er lige så vigtige at få nok af. Ikke at smide affald i naturen kunne lige så godt og måske bedre byttes ud med at spise mindre kød, der er en af de vigtigste vaner, vi selv kan ændre og også lære vores børn for at passe på naturens ressourcer.

Kombinationen af mindre mad fra dyreriget og mere mad fra planteriget handler i høj grad om at reducere risikoen for kroniske sygdomme senere i livet, men det handler også om at respektere den planet, vi bor på. At lade vores børn vokse op med en mere plantebaseret kost er et vigtigt grundprincip at give videre til den næste generation.

I et landbrugsland som Danmark er et budskab om mindre kød, æg og mejeriprodukter dog svært at komme igennem med. Ikke desto mindre har det aldrig været vigtigere, end det er nu, og det har også fået sin plads i den politiske debat.

Klimaeksperter fra hele verden råder til mindre kød og ændring af fødevareproduktionen for at nedsætte vores CO₂-udslip og den globale opvarmning. Ledende ernæringsforskere verden over anbefaler ligeledes, at vi skærer ned på kødet og spiser en mere plantebaseret kost for at reducere sygdomsbyrden, der i høj grad hænger sammen med vores kostvaner.^{17,18}

80 % af det danske landbrugsareal anvendes til at dyrke foder til dyr.¹⁹ I Danmark importerede vi alene i 2015-16 1,7 mio. tons soja fra bl.a. Argentina og Brasilien for særligt at opfede vores 30 millioner grise.²⁰ Nogle af grisene spiser vi selv, og resten fragtes videre til andre lande.

Det er uendeligt ressourcekrævende at vande og dyrke korn for så at bruge det til foder til landbrugsdyr – landbrugsdyr, som også selv skal have vand (en ko drikker eksempelvis 100-150 liter vand i døgnet).^{21,22} Dette for at vi så til sidst kan producere alverdens kødprodukter ud fra dyrene.

Disse kødprodukter fra grise og køer, der til sidst ender i vores supermarkeder, er de selv samme kødprodukter, vi i årevis er blevet anbefalet bl.a. fra Fødevarestyrelsen at skære ned på, fordi det øger vores risiko for at udvikle livsstilssygdomme at spise dem.²³

Der er mange gode grunde til at ændre madkurs. Det er reelt ret fantastisk, at vi hver især kan gøre en forskel for både miljø og vores egen sundhed ved én og samme kostændring. Hvert eneste skridt i en grønnere retning tæller, og dét er et vigtigt budskab. En del af jer, der læser denne bog, har nok

allerede taget skridtet hen imod en vegansk livsstil. Men der er fordele ved hvert et skridt, og hvad der fungerer i ét hjem, fungerer måske ikke i et andet.

At spise mere fra planteriget handler netop om dette – mere grønt. Det handler ikke om at forsage animalske fødevarer eller at lære børnene, at alt fra dyreriget er farligt eller skadeligt. Generelt ses, at jo flere hele planter, vi indtager, jo flere sundhedsmæssige og miljømæssige fordele er der at hente. Dette bør være budskabet.

Jeg håber, at denne bog vil kunne give mere sikkerhed om, hvordan en sund vegansk kost til børn, gravide og ammende kan sammensættes, og hvordan man kan få flere bønner og andre sundhedsfremmende planter i børnene. Dernæst håber jeg også, at bogen kan gøre det helt klart, at en mere plantebaseret kost er et fantastisk vigtigt mål at stræbe efter – uanset om man ønsker at spise fuldt vegansk eller ej.

Bogen er inddelt, så den nemt kan bruges som opslagsværk. Når jeg begynder at forklare mere specifikt om anbefalingerne for hvert alderstrin, vil der være en opsummering efter hvert afsnit og samlede oversigter til slut. Det er ikke meningen, at du skal kunne huske alle informationer fra samtlige kapitler. Derfor har jeg også inddelt kapitlerne i alderstrin, så du kan fokusere mest på det alderstrin/den periode, der er mest relevant for dig. Det kunne f.eks. være graviditet, børn fra 6-12 mdr. eller børn fra 12-24 mdr. osv.

Sidst i bogen har Mia Sommer bidraget med 50 nemme veganske opskrifter udarbejdet efter bogens anbefalinger. Fokus i opskrifterne har været at kombinere det næringsrige med det børnevenlige for på den måde at gøre det lettere at få børnene til at kunne lide alle de grønne fødevarer. Resultatet er en lang række af lækre opskrifter på alt fra grønkålssmoothies, bønnecookies, broccoliboller og hirse-muffins til kikærtepandekager, cashew-flødesauce og meget, meget mere ...

1. Den veganske bølge

For nu 12 år siden, da jeg påbegyndte min uddannelse til klinisk diætist, fik jeg mange kommentarer omkring mine madvalg. Man kan da ikke være diætist og spise vegansk? Hvordan skal du kunne rådgive dine patienter? Må de så aldrig spise kød? Havde jeg haft et barn på det tidspunkt, havde responsen med god sandsynlighed været endnu mere kritisk og uforstående.

Som tiden er gået, er det heldigvis blevet langt mere almindeligt at vælge grønt og skære ned på kødet. Analyser fra COOP 2018 viser, at 2,4 % eller 140.000 danskere nu lever vegetarisk, og blandt unge mellem 15-34 er det 5,5 %, der lever helt vegetarisk. 12 % af danskerne, svarende til ca. 680.000 personer, spiser overvejende vegetarisk.²⁴ I Storbritannien er 7 % af befolkningen veganere, hvilket vil sige mere end 3,5 millioner mennesker.²⁵ I Tyskland er hele 10 % af befolkningen vegetarer, heraf 1,6 % veganere,²⁶ og omtrent det samme er gældende i Sverige.²⁷

Herhjemme falder salget af kød²⁸ og mælk,²⁹ mens de veganske produkter vinder frem.³⁰ Veganisme er noget, fødevarereproducenterne er nødt til at tage stilling til, for bevægelsen ser ud til kun at blive større. En bevægelse, der ikke kun er helt essentiel for folkesundheden, men også for vores natur og ikke mindst for dyrene.

En indgroet dansk madkultur

I Danmark er vegansk kost stadig kontroversielt. At fravælge bøffer og mælk kan for nogle synes som et opgør mod vores traditioner og madkultur. Det kan ligefrem virke provokerende og bedrevidende at sige, at man ikke spiser animalske produkter. Hurtigt bliver veganeren den fanatiske eller ekstreme i flokken. Men hvorfor egentlig det?

Andre kulturer ville nok snarere finde vores danske kostvaner ekstreme – rettere sagt: vores indtag af kød. I Danmark spiser voksne over 1,1 kg kød om ugen.³¹ I Bangladesh ligger voksnes indtag på ca. 4 kg kød – om året.³²

Men det er *normalt* at spise kød i Danmark. Vores nationalretter har rødt kød som hovedingrediens, og mælkeprodukter sniger sig ind i stort set alting. Vi er vokset op med denne madkultur, og derfor er det blevet normen at tænke i kød, før vi tænker i grønt. Det bliver særligt et problem, når det, vi synes er normalt, også bliver det, vi opfatter som nødvendigt eller ligefrem sundt. Og det er lige præcis, hvad vi gør.

Bestemmer vores kultur, hvad vi opfatter som sundt?

Ud over at det kan virke fanatisk at undgå animalske produkter, kan det for nogle også synes risikabelt. De fleste unge mennesker, der pludselig er skiftet til en vegansk kost, har nok haft en del diskussioner med bekymrede forældre og venner. Kan man overhovedet få nok næring uden animalske produkter? Og særligt for børn og unge er det vel endnu mere vigtigt med nok protein, calcium og andre næringsstoffer?

Det kan undre, at vores første indskydelse er, at man risikerer mangeltilstande, når man undlader kød og mælkeprodukter. Hvis dette var tilfældet, ville Fødevarestyrelsen eksplicit have anbefalet, at kød og mælkeprodukter indgik i vores kost på daglig basis. Men det er der intet råd om i De officielle Kostråd. Tværtimod hedder rådene, at vi bør skære ned på det røde kød, og at indtaget af mælkeprodukter ikke bør overstige 500 ml dagligt. Der er intet råd om, at vi skal eller bør indtage kød eller mælkeprodukter.³³

Det er altså ikke Fødevarestyrelsen, der opfordrer os til at drikke mælk eller spise kød hver dag. Det er derimod vores kultur og måske vores egen indgroede formodning om eller opfattelse af, at det er sundt eller ligefrem nødvendigt for os.

I bred udstrækning bestemmer vores kultur, dvs. det, vi har tillært, hvad der er normalt, og det, der er normalt at spise, kan også ofte blive det, der opfattes som "sundt". Eksempelvis anses kylling i Danmark for en normal spise, og mange tænker på det som en mager og måske endda en sund og vigtig proteinkilde. Men når vi så hører, at man i Kina spiser hunde, er det første, vi måske tænker, at det er dyrplageri, unaturligt eller ligefrem ulækkert. Tanken om, hvorvidt det er sundt, er fjern. Ej heller tænker vi på, om hundekød er magert eller proteinrigt. Men hvorfor skulle det være anderledes, fordi det er en hund? Kød er vel kød? Nej.

Der er nemlig en fælles kulturel mening om, hvad der er normalt, og dermed hvad der er nødvendigt for os at spise. Og det inkluderer bestemt ikke al slags kød. Kun det, vi er vokset op med og har lært gennem hele barndommen, er en almindelig spise, opfatter vi som normalt. Denne form for forskelsbehandling af dyrene – at nogle er kæledyr og andre er mad – kaldes speciesisme.

At kultur og opdragelse er med til at skabe vores forståelse af kost og sundhed, er en vigtig pointe for at kunne forstå, at det ikke er videnskaben, der har givet os opfattelsen af, at kylling, oksekød, æg og komælk er nødvendigt eller sundt. Det er langt overvejende vores opvækst og madtraditioner.

Ny generation – en ny og grønnere madkultur

Et af mine mål og ambitioner som diætist er at være med til at ændre den nuværende opfattelse af, hvad sund og nærende mad er. Jeg vil gerne gå fra den ovenfor beskrevne kulturbaserede opfattelse til en evidensbaseret.

Herigennem vil en grønnere og mere sundhedsfremmende madkultur fremmes, således at det i Danmark bliver det normale at spise bælgfrugter hver dag, og så de animalske produkter bliver eventuelle tilvalg snarere end et centrum på tallerkenen.

Personligt er jeg ikke vokset op med grønt, men kun en banan i ny og næ. Jeg begyndte faktisk først at spise frugt og grønt på daglig basis, da jeg blev omtrent 17 år. Det faldt mig slet ikke ind, at jeg burde spise det før. Det kan godt genere mig lidt nu, for det er mange vigtige år af mit liv, jeg ikke har givet min krop særlig gode betingelser, hvilket bestemt ikke er optimalt ift. min fremtidige sygdomsrisiko. Forskningen tyder nemlig på, at det, man spiser i teenageårene, har større indflydelse på ens risiko for f.eks. brystkræft, end det, man spiser som voksen.^{34,35,36,37} Særligt ens indtag af rødt kød ser ud til at øge risikoen senere i livet.^{38,39}

Heldigvis gav mine forældre mig to andre meget vigtige vaner: at dyrke meget sport og at undgå slik, sodavand og kage. Det sidste var nu egentlig ikke så bevidst fra deres side, men mine forældre har aldrig selv spist søde sager, og derfor var det aldrig i huset, og ”fredagsslik” var et ukendt begreb for mig.

Slik var altså ikke noget, jeg voksede op med, og derfor forekom smagen mig hvinende sødt, når jeg smagte det i biografen med veninderne. Jeg vænnede mig aldrig til det, og jeg kan stadig ikke lide det. Jeg tror næppe, at mange her vil tænke, at mine forældre har påduttet mig noget eller hevet deres egne overbevisninger ned over hovedet på mig ved ikke at give mig slik. Men havde jeg byttet ordet ”slik” ud med ”kød”, så havde folk nok tænkt helt anderledes: ”Skal barnet ikke have lov til selv at bestemme?”, ”Bare fordi du ikke spiser kød, behøver du vel ikke fornægte dit barn det?”

Den slags udsagn har mange veganske forældre hørt. Kød og andre animalske produkter er en så forankret del af vores madkultur, at vi nærmest anser det for overgreb, når forældre vælger *ikke* at give deres børn det.

At pådutte sine børn ens egne idealer og madvaner kan synes ekstremt, og der kan bestemt argumenteres for, at det er det, veganere gør, når de vælger at give deres børn en vegansk kost. Præcis ligesom ikke-veganere gør, når de vælger at give deres børn ost og leverpostej. Det er jo også et valg, man tager for barnet, baseret på det, man selv mener, er en passende børnekost. Så spørgsmålet er, om man fornægter sit barn leverpostej, når man giver

det hummus? Eller om man fornægter sit barn hummus, når man giver det leverpostej?

Der er mange fødevarer, vi danskere ikke er gode til at spise, f.eks. linser. Når vi så heller ikke giver vores børn linser, er det jo ikke ensbetydende med, at vi ikke giver barnet en fri vilje. Vi har blot valgt andre fødevarer, fordi det er dem, vi selv er bekendte med. Årsagen til, at det kan synes mere ekstremt at udelukke kødpålæg end linser fra barnets kost, ligger igen i vores opvækst og madkultur.

Hvis vi skal den kødkulturelle opfattelse til livs, starter det med, hvad vi giver videre. Hvad vi lærer vores børn. For noget tyder på, at de vaner, de lærer i barndommen, tages med ind i voksenlivet.⁴⁰

Vi har hermed en unik mulighed for at forme deres fremtidige opfattelse af og syn på mad og dermed både på deres nutidige og fremtidige sundhed og sygdomsrisiko. Vi kan selv vælge, om vi vil gøre det normalt for dem at spise kød eller bønner, at drikke mælk eller vand og at spise slik eller frugt.

Er børnene vokset op med middagsretter som kikærtetryde, linsesuppe, grønkålssalater og bønnebøffer, så er det ikke kun den mad, de har lært at kunne lide og er familiære med, det er også de retter, de ved, hvordan man tilbereder. Det bliver altså de nemme valg, når de flytter hjemmefra, og de retter, de kan give videre, når de selv stifter familie.

Vores vaner har stor magt over vores valg af mad. En grøn opvækst, hvor middagsbordet og madpakken er fyldt med farverige grøntsager, bønnesalater, hummus, nøddesmør, frugt og andre planter, giver ikke kun en sund opvækst, men danner det fundament, vi bygger vores vaner, madnormer og smagspræferencer ud fra. Med andre ord vil det give en bedre mulighed for, at vi senere vil vælge hummus og falafel frem for leverpostej og frikadeller – både fordi vi anser disse for normal mad, og fordi de har den smag, vi har lært at kunne lide.

Dansk madkultur har i den grad brug for et grønt løft. For anså vi emnet ud fra et sundheds- eller klimaperspektiv, så ville det eneste rationelle valg være helt at udelade leverpostej – sammen med størstedelen af de øvrige animalske produkter.

Miljø og klima lider under vores madkultur

I skrivende stund har flere rettet kritik mod de politikere, der ikke tager klimakrisen og den globale opvarmning alvorligt nok. Det kritiseres især, når de forslag, der kommer på bordet, ganske enkelt synes useriøse, ift. hvor alvorlig krisen er. Vi har brug for langt mere gennemgribende og strukturelle ændringer i den måde, vi lever på, for at begrænse de skader, vi forvolder på vores planet og dermed os selv og vores eksistens.

De seneste par år er det blevet helt tydeligt, hvad der har manglet fokus på i miljødebatten som et tiltag, der er absolut nødvendigt for at imødekomme klimamålene: en markant ændring af vores spisevaner. Ifølge FN's Internationale Ressourcepanel er en af de største globale miljøbelastninger nemlig produktionen af animalske fødevarer.⁴¹

Studie efter studie^{42,43,44,45,46,47,48,49,50,51} har udregnet og beskrevet, hvor destruktiv og ressourcekrævende den animalske produktion er, og hvor meget der er at vinde ved at lægge om til en mere vegetabilsk kost både for miljø, klima og til og med for samfundsøkonomien. I Norge har man estimeret, at hvis blot befolkningen fulgte kostrådene om mere grønt og mindre rødt kød m.v., ville samfundsgevinsten nå op i ca. 11,7 milliarder danske kroner årligt.⁵²

I 2015 lavede University of Oxford en fremtidsanalyse, hvor en gruppe forskere beregnede den forventede sundheds- og miljøeffekt af tre forskellige fremtidsscenarier, ift. hvis vi blot fortsatte som hidtil: 1. Hvis alle begyndte at spise mere efter kostrådene (mindre rødt kød, mere frugt og grønt m.v.), 2. Hvis alle lagde om til vegetarisk kost, og 3. Hvis alle begyndte at spise vegansk.

Den forventede sundhedsgevinst blev beregnet til, at første scenarie ville forebygge 5,1 millioner dødsfald årligt. Et skift til en vegetarisk kost ville kunne forebygge 7,3 millioner dødsfald, mens en vegansk kost ville kunne forebygge 8,1 millioner dødsfald årligt på globalt plan og derudover reducere fødevarerrelaterede drivhusgasser med 70 %.

Forskerne vurderede endvidere, at der globalt ville kunne spares over 1.000 billioner US dollars om året i direkte og indirekte sundhedsudgifter samt skader relateret til klimaforandringer, hvis alle mennesker skiftede til en vegansk kost.⁵³

Et nyligt studie publiceret i 2018 viste, at hvis man i USA erstattede alle animalske fødevarer med plantefødevarer, ville 350 millioner flere mennesker kunne brødfødes.⁵⁴ Ved at erstatte al komælk og oksekød i USA med veganske alternativer ville næsten 283 millioner hektar græsningsarealer kunne blive frigivet og i stedet blive brugt til skov, jungle eller på anden vis, der kunne gavne økosystemet.⁵⁵

I 2018 blev ligeledes udgivet en omfattende analyse og rapport omkring vores fødevarers klimaaftryk.⁵⁶ Heri beregnede forskerne sig frem til, at den allermest effektive måde at reducere vores belastning af miljøet var helt at undgå kød- og mælkeprodukter.⁵⁷

Ifølge denne analyse ville det at skifte fra den nuværende kost til en, der ekskluderede animalske produkter, reducere fødevarerrelaterede drivhusgasser med 49 %, forsurening med 50 % (nedsat pH-værdi pga. øget CO₂

i atmosfæren) og eutrofiering med 49 % (overgødskning af havområder og søer). Forskerne beregnede sig frem til, at hvis verden udfasede kød- og mejeriforbruget, så kunne det globale landbrugsareal blive reduceret med 76 % – et område svarende til USA, Kina, Europa og Australien lagt sammen! Alt imens hele verden stadig kunne brødfødes.

I USA, hvor kødindtaget er højt, ville et skift til en fuldt vegansk kost reducere landets fødevarerrelaterede drivhusgasser med 61-73 %.

Hovedforfatteren bag studiet blev efterfølgende interviewet i *The Guardian*. Her udtalte han bl.a., at han havde startet projektet for at blive klogere på, om der fandtes en bæredygtig måde at producere animalske fødevarer på. I løbet af de 4 år projektet varede, var han dog endt med helt at udelukke animalske produkter fra sin kost.⁵⁸

Det mest omfattende og banebrydende studie om emnet blev publiceret kort efter og bekræftede de øvrige med helt overbevisende fund. Studiet viste, at hvis verden skal brødfødes bæredygtigt, og temperaturstigningen holdes under 2 grader Celsius, kræver det, at hele verden lægger om til en flexitarisk kost. Indtaget af animalske produkter i de velstående lande skal reduceres til et minimum. I Danmark lyder beregningen, at indtaget af rødt kød skal reduceres med 93 %, indtaget af fjerkræ skal reduceres med 45 %, og indtaget af mælkeprodukter og æg skal reduceres med hhv. 71 % og 60 %. Alt imens indtaget af plantefødevarer skal øges.^{59,60}

I en mail til *Berlingske Tidende* skriver hovedforskeren: "Hvis ikke verdens befolkning skifter til en mere plantebaseret diæt, er det usandsynligt, at vi kan undgå, at klimænderingerne bliver farlige."⁶¹

Hvorfor er kød så slemt?

Kødproduktion kræver store landbrugsarealer både til at opdrætte dyrene og til at dyrke afgrøder til foder til dem. For at skaffe plads ryddes enorme regnskovs- og skovområder. Rydningen udleder massive mængder CO₂, bl.a. fordi træerne bliver brændt, og det betyder også, at der fremtidigt vil være langt færre træer og skov til at optage atmosfærens CO₂.⁶²

Produktionen af sojabønner, hvor langt det meste går til dyrefoder (kun 6 % går direkte til menneskeføde), dækker eksempelvis et areal på over 1 million km² – svarende til det samlede areal af Frankrig, Tyskland, Holland og Belgien tilsammen. Sojaproduktionen står også bag skovrydning i Amazonas i både Brasilien og Bolivia og er en alvorlig trussel for savannen, regnskoven og græsarealer. Dette har store globale konsekvenser, f.eks. er Amazonasregnskoven bl.a. hjem for ca. 10 % af verdens dyr og har en helt essentiel rolle mod klimaforandringerne.⁶³ FAO (FN's fødevarer- og landbrugsorganisation) anslår, at sojaproduktionen vil være fordoblet i 2050, hvilket

skyldes den stigende efterspørgsel på animalske produkter, dvs. landbrugsdyr, som soja skal ernære.⁶⁴ Godt en tredjedel af verdens forbrug af ferskvand og verdens vandforurening skyldes produktionen af animalske fødevarer.⁶⁵ Ydermere skal der produceres gødning og pesticider til landbruget – det forurener også. Oveni lægges den globale transport af foder og dyr til og fra slagtning samt import og eksport af kødet.

Det vurderes, at kødforbruget vil stige med 76 % i 2050.⁶⁶ Her vil arealet, der bruges til kødproduktion, fylde massivt mere – yderligere svarende til et areal på 70 gange Danmarks størrelse.⁶⁷

Halvdelen af den mad, der bliver produceret i landbruget, anvendes som foder til dyrene i kødproduktionen.⁶⁸ Samtidig er der omkring 815 millioner mennesker i verden, der sulter.⁶⁹ Som vi kan se fra ovenstående, ville sult helt kunne elimineres, hvis vi omlagde til ren vegetabilsk produktion.

2. Hvor stor betydning har kosten for vores sundhed?

Sagt med få ord: Langt større end de fleste tror.

Efter en del år i sundhedsfaget har jeg ofte undret mig over den i min optik manglende anerkendelse af kosten som vigtig medspiller i forebyggelsen af de kroniske sygdomme, alt for mange danskere lider af. Forskningen omkring kostens betydning for vores sundhed viser tydeligt, at vi i dén grad underminerer kostens effekt, og at vi ikke udnytter det potentiale, kosten har for at beskytte os mod invaliderende livsstilssygdomme.

Det er et massivt problem i et land som Danmark, hvor risikoen for sygdom er så stor, som den er: 35 % af danskerne er ramt af mindst én kronisk sygdom.⁷⁰ Hundredetusindvis af danskere får hvert år en sygdomsdiagnose, og af disse er type 2-diabetes, hjertesygdom og slagtilfælde nogle af de hyppigste.⁷¹ Af andre nøgletal kan nævnes, at hver 3. dansker får kræft,⁷² hver 4. dør af en hjerte-kar-sygdom,⁷³ hver 8. har gigt,⁷⁴ hver 3. kvinde og 8. mand over 50 år har knogleskørhed, og ca. 250.000 lever med diabetes (herudover har ca. 300.000 forstadier til diabetes).⁷⁵

Mange af disse sygdomme kan i høj grad forebygges og ofte også behandles ved en sundere livsstil og herunder en sundere kost.

80 % af sygdomsbyrden kan forebygges med den viden, vi har nu

Allerede i 1990'erne stod det klart, at over 75 % af for tidlige dødsfald kunne tilskrives "usund kost", fysisk inaktivitet og rygning.⁷⁶ Siden da har adskillige studier kun bekræftet dette yderligere, og den samlede evidens tyder på, at relativt simple livsstilsændringer såsom rygestop, at være aktiv, at undgå overvægt og at spise sundt kan forebygge op mod 80 % af vores kroniske sygdomme.^{77,78,79,80}

Data fra verdensorganisationen for kræftforskning (World Cancer Research Fund) viser, at allerede med den viden, vi har nu, kan 40 % af alle kræfttilfælde forebygges og ét af deres centrale råd mod kræft er at spise en mere plantebaseret kost og dernæst at begrænse både sukkerrige drikke, fastfood og rødt og forarbejdet kød.⁸¹

Undersøgelser fra det amerikanske institut for kræftforskning (American Institute for Cancer Research) viser, at hvis befolkningen blot spiste sundere, motionerede mere og holdt normalvægten, ville 30 % af de mest