



LANDBRUG OG FØDEVARER - NOVEMBER 2018

PLANTEBASERET KOST

Stine Junge Albrechtsen - Klinisk diætist

DEFINITION

Plantebaseret kost

Plantebaseret kost er en diæt, der består udelukkende eller primært af planter. Når du lever plantebaseret kan det være som vegetar, med forskellige underinddelinger (mejeriprodukter og/eller æg), eller som veganer.



UDFORDRING!

Begge dele er plantebaseret...



OVERVEJELSER

Kan der opstå mangler?

Jo mere restriktiv/ensidig en diæt, jo flere udfordringer opstår der rent ernæringsmæssigt! Vegansk kost frarådes til børn under 2 år.

I en plantebaseret kost skal man vurdere følgende:

- B-12 vitamin (der kommer fra animalsk kilde), Fødevarestyrelsen anbefaler tilskud, 2 µg/dag
- D-vitamin (især i vinterhalvåret, oktober til april), Fødevarestyrelsen anbefaler tilskud, 10 µg/dag
- Zink (zinkoptag hæmmes af det høje kostfiberindhold i plantekosten)
- Calcium
- Jern (da der er forskel på hæm-jern og non-hæm jern)



DET AFGØRENDE SPØRGSMÅL...

Er det sundere?

Det kan det være, men ikke nødvendigvis! Kun 1 studie på californiske 7. dag adventister kan vise en øget livslængde.

Overvej desuden:

- 92,5% af de danske mænd og 87,3% af de danske kvinder får ikke den anbefalede daglige mængde frugt og grønt (ifølge den nationale sundhedsprofil 2017, side 82)
- Kun 18% af den danske befolkning har hvad man ville beskrive som et sundt kostmønster (den nationale sundhedsprofil '17)
- Japanerne er fortsat blandt de længstlevende i verden
- "Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv" gælder stadig!



TØR MAN OVERHOVEDET TALE OM PLANTEBASERET KOST SOM KØDSPISER?

Tonen i debatten er hård!



Screenshot fra Simple Feasts Youtube-kampagne.

Arne Astrup: Er kød lige så usundt som rygning?

Skrevet af Arne Astrup, professor, overlæge, dr.med. d. 24. september 2018 i kategorien Mad

SAMFUND - 19. okt. 2018 - 12.25

Veganere sammenligner kødspisning med pædofili

SAMFUND

Fødevareminister til veganer: - Jeg elsker bacon

03. okt. 2018, 20:05



TAK FOR JERES OPMÆKSOMHED!

Stine Junge Albrechtsen

Klinisk diætist, forfatter og foredragsholder

MapDiet og Guided by Stine

Billeder på slide 2,4,5,6 af DasRotesRabbit, Sarah S. Williams

Profilmfoto: Jonas Christensen, Mojones Photography

Resten: Shutterstock + producentfotos

