



**ER DEN PLANTEBASEREDE KOST SUNDEST?
OG HVAD ER DER BLEVET AF 'SPIS VARIERET OG
IKKE FOR MEGET'?**

Stine Junge Albrechtsen, Autoriseret klinisk diætist og forfatter



AGENDA

- Plantebaseret kost er mange ting (definitioner og konsekvenser)
- Er den plantebaserede kost sundere?
- Plantebaseret kost til specielle målgrupper (ældre, børn, syge)
- Egne erfaringer fra klinikken
- Konklusion og anbefalinger

PLANTEBASERET KOST - DEFINITIONER

VEGETAR

- **vegetar**, person, hvis kost består af vegetabiliske fødemidler, evt. suppleret med mejeriprodukter og/eller æg.
- Der findes forskellige typer af vegetarkost:
 - Lakto-vegetarisk: med mejeriprodukter
 - Ovo-vegetarisk: med æg
 - Lakto-ovo-vegetarisk: med mejeriprodukter og æg
- Kilde: Nils Engelbrecht, Anne Raben: vegetar i *Den Store Danske*, Gyldendal. Hentet 30. december 2017 fra <http://denstoredanske.dk/>

VEGANER

- **veganer**, person, der udelukkende indtager vegetabiliske fødemidler, dvs. fødemidler, der ikke indeholder fisk, kød, æg eller mælkeprodukter. Nogle anvender heller ikke produkter, som kommer fra dyr.
- Kilde: Nils Engelbrecht: veganer i *Den Store Danske*, Gyldendal. Hentet 31. december 2017 fra <http://denstoredanske.dk/>

PLANTEBASERET KOST - KONSEKVENSER

Når man skal vurdere kostformerne, er der virkelig mange parametre, man skal have med i sin vurdering. Det er bl.a.:

- Jo mere restriktiv/ensidig en diæt, jo flere udfordringer opstår der rent ernæringsmæssigt
- Årsagen til at vælge den plantebaserede kost skal med i vurderingen, da mange af årsagerne til at vælge kosten ikke (altid) er baseret på det rent ernæringsmæssige.
 - Dyrevelfærd
 - Miljø
 - Religion (fx adventister)

ER PLANTEBASERET KOST SUNDEST?

- Det korte svar er NEJ
- Det lange svar kræver lidt flere nuancer 😊
- Der er masser af studier der viser, at primært vegetarer leve længere og sundere liv, men **det er ikke bevist at det skyldes fravær af kød/mejeriprodukter/fisk/fjerkræ eller æg**. Det skyldes nok nærmere at vegetarer generelt er slankere, mere fysisk aktive, ikke-rygere og afstår fra alkohol oftere end personer, der spiser kød/fisk/fjerkræ.

ER PLANTEBASERET KOST SUNDEST?

Plantebaseret kost øger risikoen for mangeltilstande. Især risiko for mangel på:

- B-12 vitamin (der kommer fra animalsk kilde), Fødevarestyrelsen anbefaler tilskud
- D-vitamin (især i vinterhalvåret, oktober til april), Fødevarestyrelsen anbefaler tilskud
- Zink (zinkoptag hæmmes af det høje kostfiberindhold i plantekosten)
- Selen
- Calcium
- Jern



ER PLANTEBASERET KOST SUNDEST?

Plantebaseret kost kan (som mange andre kostformer) indeholde for meget:

- Tilsat sukker
- Salt
- Forarbejdet mad (fx vegansk pålæg, køderstatningsprodukter)

Plantebaseret kost kan (som mange andre kostformer) også mangle:

- Variation (som illustreret ved foregående slide)
- Fornuftig fordeling af makronæringsstoffer (fedt, protein og kulhydrat)

The background of the slide features a close-up, slightly blurred image of several ears of yellow corn. The kernels are bright yellow and arranged in neat rows on the cobs. The green husks are partially visible, framing the yellow corn. The overall lighting is soft and natural, highlighting the texture of the corn.

PLANTEBASERET KOST TIL SPECIELLE MÅLGRUPPER

- Volumen skal være stort i den plantebaserede kost pga. lavere indhold af protein og kalorier sammenlignet med en "blandet kost". Det kræver generelt en god appetit at leve vegansk/vegetarisk.
- Børn frarådes af sundhedsstyrelsen at leve vegansk, men kan sagtens leve vegetarisk.
- Højt indhold af kostfibre stiller krav til tygge/synkefærdigheder og tandstatus.
- Kosten skal (til alle) planlægges nøje for at undgå mangeltilstande.

EGNE ERFARINGER

- Kildekritikken og autoritetstroen er svækket
- Dokumentarprogrammer, Facebook-opslag og pseudo-eksperter er blevet toneangivende
- Fødevarestyrelsens officielle kostråd betragtes ofte af mine kunder som usexede, ineffektive og i værste fald som ”bestilt og betalt af fødevareproducenterne”



EGNE ERFARINGER

- Ernæringsformidling er i mine øjne blevet et spørgsmål om at kunne (s)underholde, frem for at argumentere fagligt og evidensbaseret. En flot grafik eller video giver flere "likes" end dokumentation og god argumentation.
- Madmisforståelser og dæmonisering af fødevarer som sukker (kulhydrat), kød eller fedt findes hos næsten 100% af mine kunder i klinikken.

KONKLUSION OG ANBEFALINGER

- Mange blander argumentationer FOR en plantebaseret diæt sammen med holdninger og overbevisninger.
- Det er ikke sort/hvidt eller sundt/usundt når vi snakker plantebaseret kost vs. kost ifølge Fødevarestyrelsens kostråd. Det må kort sagt ikke blive et ”enten/eller spørgsmål”
- ”Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv” er **STADIG** vejen frem.