

EN SUND VEGANER

Denne flyer handler om, hvordan man lever sundt på plantekost.
Og det er slet ikke så svært.



Mad med Medfølelse
Danmarks veganske madforening

Protein – en myte

Det er en udbredt opfattelse, at veganere har svært ved at få alle de essentielle aminosyrer og i det hele taget tilstrækkeligt med protein. Men faktisk er det bare en sejlvet myte. I virkeligheden er det svært at undgå at få nok protein inklusiv alle essentielle aminosyrer, hvis man spiser varieret og ikke sulter sig.

Husk B12

Det eneste, der egentlig er livsnødvendigt for en veganer at huske på, er B12-vitaminet. Hverken dyr eller planter kan selv producere B12, der dannes af visse bakterier. Disse bakterier findes overalt i naturen og i vores tarme. Nogle dyr kan optage det, der produceres i deres tarm, andre – inklusiv mennesket – kan ikke. Sidstnævnte gruppe får vitaminet fra planter ”forurenede” med mikroorganismer, der udgør en B12-kilde, fra egen afføring eller fra andre dyr. Planter indeholder i sig selv ikke B12, og derfor er et tilskud vigtigt for veganere – især i en hygiejnisk kultur som vores. B12 er et essentielt vitamin, men vi skal bruge meget lidt – ca. 2,4 mikrogram pr. dag. Kroppen opbygger et lager, og det tager flere år at udvikle mangel. B12-mangel er dog meget alvorligt og kan i værste fald forårsage irreversible nerveskader. Man kan vælge at tage et dagligt tilskud på 25-100 mikrogram eller et tilskud på 1000 mikrogram to gange ugentligt. Selvom disse mængder langt overstiger det, vi har behov for, er det ikke alt, der optages i kroppen. Der er ikke noget, der tyder på, at der er negative effekter af for store tilskud, og der er derfor heller ikke fastlagt en øvre grænse for, hvor meget man må indtage.

Calcium

Calcium har stor betydning for knoglesundheden, men mange både kost- og livsstilsrelaterede faktorer spiller ind og gør knoglemetabolismen til et meget kompliceret emne. Det er derfor også svært at sige, hvor meget calcium man bør indtage for at opretholde sunde knogler. De danske anbefalinger lyder på 800 mg/dag for voksne. Selvom en plantebaseret kost typisk indeholder mindre calcium sammenlignet med den almindelige vestlige kost, så er der flere elementer i en plantebaseret kost, der er med til at øge knoglesundheden. Frugt og grønt er rig på kalium, magnesium og K-vitamin, som har vist sig at fremme knoglesundheden. Et studie blandt asiater viste, at veganere ikke havde flere tilfælde af knoglebrud end ikke-veganere på trods af et meget lavere calciumindtag. I andre studier havde veganere med et lavt calciumindtag dog flere tilfælde af knoglebrud, og man bør derfor være opmærksom på at inkludere calciumrige fødevarer i en plantebaseret kost.

Fødevarer	Calciumindhold (mg/100g)
Sesamfrø	959
Mandler	256
Grønkål, rå	219
Figen, tørret	193
Spinat, rå	129
Tofu	128
Hvide bønner, tørrede	126
Kikærter, tørrede	124
Grønne oliven	120
Mørk chokolade	64
Grønne bønner	60
Bladselleri	57
Havregryn, ikke beriget	53

Eksempler på calciumrige fødevarer

Generelt

At spise vegansk er ikke nødvendigvis sundhedsfremmende. Det giver sig selv, at det ikke er sundt, hvis en veganer vælger at leve af kartoffelchips og hvidt brød med marmelade. Hvis man vil leve sundt på plantekost, er det simple råd:

Spis hele, uforarbejdede planter. Variér kosten ved at inkludere flere fødevarergrupper som korn, frugter og grøntsager, bælgfrugter, nødder og frø. Du kan finde inspiration til sund plantemad på vores hjemmeside, madmedmedfoeelse.dk.

Til denne flyer er kilderne udvalgt fra anerkendte akademiske tidsskrifter og officielle hjemmesider. For den interesserede læser findes teksten også på vores hjemmeside, madmedmedfoeelse.dk, med alle kilderne angivet.