

Barn og vegetarkost

Å gi barn et balansert plantebasert kosthold kan ha mange helsemessige fordeler og bidra til å innarbeide sunne matvaner fra tidlig i livet.

Vegetarianere /veganere har lavere risiko for å utvikle de livsstilssykdommene som tar flest liv i verden i dag

Vegetarkost kan gi flere helsefordeler

Konsekvensen av man spiser lite eller ingen matvarer fra dyreriket er at disse naturlig erstattes med plantebaserte matvarer. Dermed øker inntak av fiber og andre helsefremmende næringstoffer som bare finnes i plantemat. Plantebasert kost inneholder lite mettet fett, intet kolesterol og ingen tungmetaller fra fisk. Vi får en dobbel effekt med økt inntak av helsefremmende stoffer på bekostning av det vi ønsker mindre av i kosten. Samtidig er det jevnt over færre kalorier i plantemat, noe som er gunstig med tanke på utvikling av overvekt, som vi vet er den største risikofaktoren for utvikling av en rekke livsstilssykdommer.

En plantebasert kost kan beskytte mot livsstilssykdommer som høyt blodtrykk, hjertekarsykdom, diabetes type to og enkelte former for kreft.

Vegetarkost gir normal vekst og utvikling

Tilgjengelige studier som har vurdert vekst og utvikling hos barn som er oppfostret på balansert plantebasert kosthold, helt uten animalske matvarer viser at vekst og utviklingen forøvrig er normal hos disse barna.

Likevel - barn er en sårbar gruppe, og det er viktig at man setter seg inn hvordan vegetarkost skiller seg fra annen kost, slik at man kan sikre best mulig ernæring og unngå mangler.

Hva menes med et godt sammensatt kosthold?

Vegetariske kosthold generelt medfører gjerne at man spiser mer grønnsaker, belgvekster, frukt, nøtter og fullkorn. Det er viktig at man erstatter næringstoffer fra de animalske matvarene som man har fjernet fra kosten, med lignende næringstoffer fra planteriket. Kosten bør dessuten settes sammen slik at den inneholder nok kalorier for at energibehovet sikres.

Det er 5 hovedgrupper av matvarer i et plantebasert kosthold

- Belgvekster
- Grønnsaker
- Kornprodukter
- Frukt/bær
- Nøtter og frø

Det er viktig at matvarer fra alle disse gruppene inkluderes i den daglige kosten. Ved allergier og matinntoleranser bør man få hjelp av ernæringsfysiolog/ernæringsrådgiver eller lege som er godt kjent med vegetarkost.

Kosttilskudd

Barn som spiser vegansk kost må ta tilskudd av B12, jod og vitamin D. Spebarn bør i tillegg ta omega 3 tilskudd (algeolje).

Vegetarianere versus veganere

Man kan grovt sett dele vegetarianere inn i forskjellige undergrupper etter hvilke animalske produkter som inkluderes. Lakto-vegetarianere spiser plantekost og inkluderer melkeprodukter. Ovo-vegetarianere spiser plantekost og inkluderer egg. Vegansk kost inkluderer grønnsaker, frukt, bær, belgvekster, korn, nøtter og frø, og ekskluderer alle animalske matvarer. Det er ofte glidende overganger mellom de forskjellige undergruppene av vegetarianere. Lakto- ovo vegetarianere som spiser lite meieriprodukter (ikke daglig/små mengder) bør følge samme råd for kosttilskudd som barn som spiser vegankost.

For mer informasjon:

<https://hepla.no/hjem/kostrad-plantebasert-kosthold/kostrad-for-barn/>