

## **VEGANSK OG PLANTEBASERT KOSTHOLD: KOSTRÅD, HELSEEFFEKTER, PRØVER OG TILSKUDD**

Vegansk kosthold kan gi lavere risiko for hjerte- og karsykdom, overvekt og diabetes II. Veganere har lavere kolesterolverdier og blodtrykk. Med noen enkle grep og tilskudd av vitamin B12 er det enkelt å sette sammen et sunt og næringsrikt kosthold uten kjøtt, meieriprodukter, egg og fisk.

Leger og annet helsepersonell kan hjelpe pasienter til å oppnå ønskede helseeffekter og sikre et sunt og næringsrikt plantebasert kosthold.

### **Kostråd for et sunt og næringsrikt kosthold uten mat fra dyreriket**

Belgvekster som linser, erter og bønner er sunne kilder til protein, jern, sink, selen og andre næringsstoffer, og er derfor en spesielt viktig matvaregruppe. Nøtter, kjerner og frø er kilder til sunne fettsyrer, protein og mikronæringsstoffer. Små mengder sjøgrønnsaker som tang og tare dekker behovet for jod. Flere typer tofu, sesamsmør (tahini), mørkegrønne grønnsaker (ikke spinat), kål, mange rotgrønnsaker, mandler og mandelsmør, belgvekster og appelsin er sunne kilder til kalsium.

Et par glass beriket soya- eller havrebasert melk eller yoghurt vil dekke store deler av dagsbehovet for kalsium og vitaminene D og B12. I tillegg er grønnsaker, frukt, bær og fullkorn viktig i alle typer kosthold, også for veganere. Mer detaljerte kostråd og oppskrifter finnes på Helsedirektoratets nettsider <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold> og på våre nettsider [www.hepla.no](http://www.hepla.no)

### **Vegetarisk kosthold kan forebygge flere sykdommer**

---

«Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft. En balansert og variert vegetarkost egner seg for folk i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere.»

---

Kilde: Helsedirektoratet, [helsenorge.no](http://helsenorge.no). Vegetarisk kosthold

### **Tester for å følge positive helseeffekter**

Blodtrykk, kolesterol og vekt – avhengig av pasientens risikoprofil.

## Kosttilskudd

De som utelukker alle matvarer fra dyreriket fra kostholdet sitt bør ha pålitelige kilder til **vitaminene B12 og D, og jod.**

Typer kosttilskudd:

**Vitamin B12:** TrioBe, 2 - 4 tabletter per uke. Nycoplus Vitamin-B12 9 mkg, 1 tablett daglig.

**Jod:** Nycoplus Jod 225 mkg, 1 tablett daglig. 1 knivspiss tangmel per dag.

**Vitamin D:** Flere tilskudd er tilgjengelig.

**VEG1:** Dekker behovet for alle disse næringsstoffene, og kan bestilles på internett her <https://www.vegansociety.com/shop/supplements>

Gravide og ammende anbefales i tillegg tilskudd av marine, eller **langkjedede, omega-3 fettsyrer EPA og DHA**, i form av algeoljer. Algeolje er en kilde til EPA og DHA for de som ikke spiser fisk, istedenfor fiskeoljer. Disse fås bl.a. kjøpt på norske apoteker. Det vises også til brosjyren Mat og måltider for spedbarn <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

## Prøver og verdier for å bekrefte at kostholdet er fullverdig

**Vitamin B12 og metylmalonsyre (MMA):** Grunnet individuelle variasjoner i opptak er det viktig å forsikre normale verdier av vitamin B12 i blodet. Vitamin B12 lagres i kroppen, og lagrene kan vare i opptil tre år. Derfor kan nye veganere ha normale verdier. Tilskudd derfor er nødvendig til tross for normale verdier.

**Ferritin (jernlagre, jernstatus):** Veganere er ikke utsatt for jernmangel eller blodmangel i større grad enn altetere. Det kan likevel være nyttig å sjekke jernstatus hos kvinner i fruktbar alder.

**Vitamin D:** Uavhengig av kosthold er verdiene lave hos mange uten tilskudd.

**Jod:** Måling av jod i døgnsurin kan være et godt mål på om pasienten får i seg tilstrekkelig med jod. Målingen avspeiler kun jodinntak de siste par dagene, og er ikke et mål på jodlagre i skjoldbruskkjertelen. Derfor er det viktig å gi råd om tilstrekkelig inntak av jod.

**Kalsium:** Måling av serum-kalsium (kalsium i blodet) og bentetthetsmåling gir lite nyttig informasjon i forhold til kosthold, fordi ved for lavt inntak av kalsium med kosten trekkes kalsium fra skjelettet og ut i blodet. Kostholdsråd om et variert kosthold er derfor viktig.

## Nettressurser og kilder

Her er kilder og flere nyttige lenker <https://hepla.no/hjem/helsefordeler-plantebasert-kosthold/nettressurser-kilder/>

*Materialet er utarbeidet av legene Lars T. Fadnes og Tanja Kalchenko, og av master i samfunnsnærings Nina Johansen.*

Hjemmeside: [hepla.no](https://hepla.no) / Kontaktperson: lege og leder Tanja Kalchenko / Epost: [tanja@hepla.no](mailto:tanja@hepla.no) / Mobil: 988 86 075 / Org.nr: 913 008 057