



fra liten til stor

ALT OM PLANTEBASERT ERNÆRING



GRØNT
forlag

NINA C. JOHANSEN | LARS T. FADNES | CATHRINE BIRKELAND

Denne boken er basert på en kombinasjon av forskning og erfaring. Vi har hatt som mål å bruke den mest oppdaterte informasjonen basert på kunnskap og forskning som var tilgjengelig da boken ble skrevet. Informasjonen er likevel ikke ment som erstatning for nødvendig medisinsk behandling.

Vi vil enkelte steder i boken nevne konkrete produkter der vi av faglige grunner vurderer at disse utpreger seg positivt. Vi vil presisere at vi ikke har noen økonomiske interessekonflikter eller tilsvarende bindinger.

Fra liten til stor
© Grønt Forlag
ISBN 978-82-692527-0-5

Foto:
Gunnar og Cathrine Birkeland: oppskriftsdel side 176, 178, 180, 182, 184, 186/187, 188, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 210, 212, 214, 216, 218, 220, 222, 224, 226, 232, 236, 238, 240, 242, 244, 246, 248,
Frank Surdal, Surdal Foto: oppskriftsdel side 252, 254
Christan Wangberg, Studio Wangberg: side 91
Dreamstime | DepositPhoto

Grafisk design: Randi Brandvold Klemp | Digel Design

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkslovens bestemmelser eller avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

www.grontforlag.no



Innhold



FORORD	7
OM BOKEN	9
INNLEDNING	11
DEL 1	
ERNÆRING OG HELSE	16
Matvaregrupper og helseeffekt	17
Bruk av matvaregruppene i praksis	20
Enkel kostplan basert på optimalt inntak av matvaregruppene	22
Hvorfor ikke spise typisk norsk?	24
Helseeffekt av vegetariske kosthold – en konklusjon	27
Kostholdets betydning for barns helse	28
Fire fordeler med mer plantekost for barn	29
Næringsrik plantemat	30
Næringsstoffer – en oversikt	33
Vitaminer	34
Mineraler og sporstoffer	40
Fettsyrer	45
Kosthold for forskjellige faser	48
Gravid på et plantebasert kosthold	51
Ammende på et plantebasert kosthold	62
Morsmelkerstatning	65
Spedbarn	67
Den første maten	71
Barn fra ett år og oppover	76
Tips for småspiste barn	79
Slik får småbarna i seg viktige næringsstoffer	82
Tenåringer	91
Plantebasert kost og idrett	100
Matvaregrupper – gjør det enkelt!	108
Måltidsplan	117
Hvordan forebygge og håndtere	
mageplager?	118
Allergi og eksem	120

DEL 2

HVERDAGSLIVETS UTFORDRINGER OG FORSLAG TIL GODE LØSNINGER 122

Om å være annerledes i matveien	123
I barnehagen	126
Bursdager og andre markeringer i barnehage og skole	128
Matpakketips	134
Hva gjør man om foreldrene ikke er enige om hvilket kosthold barna skal følge?	136
Hvordan snakker man med barna om veganisme?	140
Hva om helsepersonell fraråder veganisme?	144

DEL 3

OPPSKRIFTER 146

En god start på dagen	147
Lilla havregrøt med epler	149
Fullkornsrugbrød	151
Grove frokostmuffins	153
Banan-granola med kokos og nøtter	155
Kikertomelett	157
Verdens raskeste rundstykker	159
Bananpannekaker	161
Spinatpannekaker	163
Havrekjeks med tre ingredienser!	165
Smoothies	167
Supergrønn favorittsmoothie	169
Rosa drømmesmoothie	171
Snickers-smoothie	173
Hva skal man ha på brødskiva?	175
Nokrell i tomat	177
Nøttesmør	179
Enkel eplemos uten sukker	181
Sunnere Nugatti	183
Linsepostei	185
Hummus i flere varianter	187
Hummus naturell	189
Rødbetehummus	191
Rød linsehummus	193
Andre hummusvariasjoner	195
Middagstid	197
Lapskaus	199
Pasta Alfredo med kremete bønnesaus	201
Linsebolognese med valnøtter	203
Vegansk parmesanstrø	205
Mac & cheese	207
Hjemmelaget pizza	209
Minipizza i farta	211
Hjemmelagde rett i koppen-nudler	213
Tomatsuppe med linser og krydderstekte kikerter	215
Vegansk taco!	217
Tacokrydrede kikerter	219
Bønnestuing	221

Kikertkarbonader	223
Grove pølsehorn	225
Barnas favoritt-lasagne	227
Søtt	229
Nicecream i alle varianter	231
Kikert-cookies	233
Banan-ispinner	235
Luftige lapper	237
Verdens enkleste havrekjeks	239
Momsemarsipankuler	241
Sjokolade-bursdagskake	243
En litt sunnere bursdagskake med bringebærkrem	245
Peanøttcookies med sjokolade	247
Hveteboller og andre boller	249
Tips til sunne mellommåltider og snacks	251

LITT MER OM OSS OG VÅR HISTORIE	252
TUSEN TAKK	256
APPENDIX	258
REFERANSELISTE	259



Forord

Det er godt dokumentert at et plantebasert kosthold er mye sunnere enn et vanlig, stereotypisk norsk eller vestlig kosthold som inneholder store mengder kjøtt og meieriprodukter. Å inspirere barnet ditt til å like og trives på et plantebasert kosthold er en gave til dine barn, som danner grunnlaget for god helse og et langt liv.

Det er heldigvis stort samsvar mellom mat som er sunn og mat som er miljøvennlig, bærekraftig og dyrevennlig. Er du kun opptatt av én av disse tingene og har et plantebasert kosthold, får du samtidig alle de andre fordelene med på kjøpet. Det samme gjelder dessverre uvaner – disse skapes også i barndommen. Når barn lærer at den beste og viktigste maten de kan spise på nasjonaldagen og i bursdagen er pølse, nemlig bearbeidet kjøtt, har de fått et grunnlag for økt risiko for sykdommer som er de største årsakene til både sykkelighet og for tidlig død. Dette er snakk om såkalte ikke-smittsomme sykdommer som hjerteinfarkt, hjerneslag, åreforkalkning, diabetes type 2, fedme og flere typer kreft. I 2020 tar usunne kosthold omtrent like mange liv for tidlig som tobakksrøyk.

Hva er det største problemet i dagens kosthold i Vesten? Helsemyndigheter i vestlige land, Verdens helseorganisasjon, verdens ledende kreftforskere, store pasientforeninger og flere prestisjetunge universiteter er enige: Vi spiser for lite plantekost og for mye mat fra dyr. 80 prosent av nordmenn spiser i dag helseskadelig mye dyrefett, og 50 prosent av nordmenn spiser helseskadelig mye rødt kjøtt. Kun 25 prosent av nordmenn spiser nok fullkorn, frukt og grønt. Hele halvparten av kjøttinntaket i Norge inntas i form av bearbeidet kjøtt, mat som frarådes av organisasjoner som Verdens helseorganisasjon, Harvard University og Kreftforeningen.

Hva er løsningen? Å spise mer frukt og grønnsaker alene er ikke nok. Vi bør i tillegg spise mer fullkorn, nøtter, belgvekster og





plantefett, og alt dette gir kalorier. Når man fyller tallerkenen med plantemat, må man kutte ned på noe annet, både rødt kjøtt, dyrefett og bearbeidet kjøtt. Du som forelder må ta en stor del av ansvaret selv, fordi myndighetene har flere andre hensyn å ta enn optimal helse for deg og dine barn, og det er ikke alle forbrukere som er opptatt av det samme som deg. Det er etablert mektige strukturer i landbruket som er vanskelig å rikke. Omtrent tre fjerdedeler av såkalte landbruksverdier baseres på produksjon av husdyrprodukter. Omtrent 80 prosent av landbruksubsidier går til å støtte produksjon av nettopp de matvarene nordmenn allerede spiser for mye av – rødt kjøtt og meieriprodukter. Staten har i tillegg en egen lov, omsetningsloven, som pålegger bønder å drive generisk reklame for kjøtt, egg og meieriprodukter. Dette maskineriet er seigt å reversere. Det tar tid før mesteparten av landbruket vil kunne produsere plantekost, mat som er bra for folkehelsen. Snakk om omlegging møtes ikke med stor jubel fra norske bønder. Mens myndighetene somler, vokser barnet ditt; derfor må du ta ansvar i egne hender. Forestillinger om at mennesker må spise kjøtt eller meieriprodukter for å få nok næring og optimal helse, hører hjemme på 1970-tallet, ikke i 2020.

I dag forskes det på alle mulige helsefordeler ved plantebaserte kosthold. Det er for lengst ettertrykkelig dokumentert at til og med kosthold som er 100 prosent plantebasert kan gi nok næring. Det er også ettertrykkelig dokumentert at den store mengden med animalsk mat som vi spiser i Vesten i dag, skader helsen. Myter om det motsatte gjentas kun av kjøtt- og meieriindustrien og dens talsmenn eller av dem som ikke har fått med seg dagens vitenskap. Å lære barnet ditt å spise plantebasert betyr ikke at familien aldri kan spise vanlig julemat eller gå på besøk uten matpakke. Å lære å spise plantebasert betyr at barnet ditt vil lære å like mat som er sunn, samt å vite at det ikke er nødvendig å spise helseskadelige mengder kjøtt og melk for å få nok protein og for at maten skal smake godt. Smak handler i stor grad om vaner. Å kjøpe denne boken og bruke kunnskapen og gi barnet ditt gode spisevaner er den smarteste investeringen du kan gjøre – for hva er vel viktigere enn å gi god helse og trivsel til dine etterkommere?

Tanja Kalchenko, lege

Leder av Physicians Association for Nutrition (PAN) - Norge

Om boken

Hvordan kan vi bidra best mulig til at barna våre vokser opp sunne og friske? Hvordan kan vi forebygge hjerte- og karsykdom, kreft og tidlige dødsfall samtidig som vi fremmer god vekst og sikrer inntak av viktige næringsstoffer? Hvordan kan vi også gjøre dette med mat som har minst mulig negativ påvirkning på klima, miljø og mangfold, og skaper minst mulig lidelse?

Alle disse spørsmålene går vi igjennom i denne boken. Vi viser deg hvordan du kan sette sammen et optimalt plantebasert kosthold som møter disse utfordringene – med særlig fokus på den første delen av livet.

Forfatterne har selv betydelig erfaring med plantebaserte kosthold. To av oss har også egne barn som har vokst opp med plantebasert kosthold.

I tillegg til fagstoff vil det være nyttige tips og praktisk informasjon i boken, både om du ønsker at din familie skal ha et helt vegansk kosthold eller om du ønsker å øke inntaket av plantemat og redusere kjøttmat og meieriprodukter.

I bokens andre del vil du få tips rundt enkelte utfordringer som barnefamilier kan møte når de velger bort animalske produkter. Hvordan håndterer man ulike utfordringer relatert til måltider i barnehage og skole? Hvordan svarer du best på velmenende kritikk av din families kosthold? Hva om mor og far er uenige om barnas kosthold? Mange har vært i samme situasjon som deg, hvordan har de løst disse utfordringene?

I siste del av boken får du 45 velutprøvde, barnevennlige oppskrifter som garantert vil gjøre det enklere å gi barna en sunn og grønn start.

Et kosthold med mye grønnsaker, belgvekster, nøtter, frukt, bær og fullkorn – helt uten eller med kun begrensede mengder kjøtt, egg og meieriprodukter – blir stadig mer populært i hele verden. Aldri før har flere valgt et plantebasert kosthold enn nå, og tallet stiger raskt verden over – både blant voksne, men også i økende grad blant barn og ungdom. Mange som spiser hovedsakelig plantemat, ønsker å opprettholde kostholdet når de blir gravide. I tillegg vil de gjerne inspirere barna sine til å følge og trives med et slikt kosthold. Denne kostholdsendingen som vi i dag ser, spesielt blant de unge, har mest sannsynlig kommet for å bli. Den gode nyheten er at vi heldigvis nå vet hva som skal til for å sette sammen et sunt og næringsrikt vegansk kosthold både for gravide, ammende, ungdom og barn i alle aldre.⁸⁻¹²

Vi håper og tror at du vil stå godt rustet med informasjon når du har lest denne boken. Så senk gjerne skuldrene – en plantebasert livsstil med barn er ikke bare mulig, men kanskje er det også enklere enn du tror?



Innledning

Å tilby barna sunne og næringsrike matvarer er smart både på kort og lang sikt. Smaker som barnet ditt lærer seg å like i barndommen, vil ha stor betydning for maten hen velger å hente ut av kjøleskapet og legge i handlevognen som voksen. Vi legger grunnlaget for gode matvaner gjennom bevisste matvalg mens barna er små.

De animalske matvarene har lenge hatt en fremtredende posisjon i norsk kosthold. Egg har ofte blitt løftet frem som en viktig proteinkilde, rødt kjøtt som kilde til jern og melk som nødvendig kilde til kalsium. Det er riktig at egg, kjøtt og melk inneholder mye av protein, jern og kalsium, men er disse de mest helsebringende kildene til disse næringsstoffene?

NY KUNNSKAP VISER AT ET PLANTEBASERT KOSTHOLD PASSER FOR ALLE, ER SUNT, MILJØVENNLIG OG BÆREKRAFTIG

11

Det kommer stadig ny forskning som gjør at vi i dag ser annerledes på mye av det som var «sannheter» for en del år siden. Dette gjelder ikke minst innenfor ernæring, hvor mange store studier har tilført solid kunnskap om hva som gir gode helseeffekter. De fleste av disse studiene viser at de animalske matvarene ikke bare relativt enkelt kan erstattes – mange av alternativene er også sunnere og bedre for klima og global matsikkerhet. Ettersom vi i dag står overfor gigantiske helse- og miljømessige utfordringer, vil kunnskapen om dette være viktigere enn noensinne. Barna våre utgjør en del av vår arv – hvordan kan vi sikre dem en best mulig fremtid?

I dag er det flere gode grunner til å endre kostholdskurs. Helseforskning viser at det er lurt at mesteparten av de matvarene vi velger, er fra planteriket, slik som grønnsaker, frukt, fullkornsprodukter, belgvekster og nøtter. Et mer plantebasert kosthold løftes jevnlig frem av forskere og myndigheter også som et godt



valg for bærekraft og miljø, dyr og livsmangfold. Antallet fleksitarianere, vegetarianere og veganere er nå større enn noen gang tidligere i historien. I løpet av de siste årene har rundt 470 000 flere nordmenn gått over til å spise vegetarisk mat jevnlig.¹ Mange forbrukere velger et grønnere kosthold av etiske grunner – for dyrenes skyld – eller fordi det er mer bærekraftig og miljøvennlig. Andre ønsker et mer variert og sunnere kosthold og erstatter kjøtt og meieriprodukter med sunn plantekost.

Vi ser endringer i alle aldersgrupper, men de som oftest endrer spisevaner av bekymring for miljø, helse og dyrevelferd, er unge kvinner.² Også mange barn og ungdom ønsker å ta valg som ikke bare bidrar til god helse, men som også er bra for klima, miljø og dyrs velferd. Mens vegetariske barn og ungdom tradisjonelt sett har hatt foreldre som følger samme type kosthold, har den raskt voksende gruppen av unge veganere gjerne bestemt seg for å kutte ut animalske matvarer på egen hånd.

En undersøkelse fra Storbritannia viser at andelen barn og unge som spiser vegetarisk og vegansk, øker dobbelt så raskt som andre grupper.³ Blant 1500 britiske barn valgte 1 av 10 barn mellom 8 og 16 år å bli vegetarianer eller veganer. Undersøkelsen viste at nesten halvparten av barna ønsket å kutte ned på sitt forbruk av kjøtt- og meieriprodukter, og de fleste som ble spurt, ønsket dette «for å være snillere mot natur og dyr». Mange sa at de valgte kjøttfritt for å redusere negative miljøpåvirkninger eller fordi de ønsket å forbedre helsen. Vi ser samme tendens i Norge. Slike tall forteller oss at den nye generasjonen ønsker å spise grønnere og mer plantebasert.

«POST MILK»-GENERASJONEN OG KJØTTERSTATNINGER

Matindustrien har for alvor innsett at også vi nordmenn ønsker å spise mer plantemat. Det produseres erstatninger for kjøtt- og meieriprodukter i høyt tempo, og mange barn og unge i dag vil naturlig velge slike produkter fremfor de tradisjonelle produktene. Ifølge Forbruksforskningsinstituttet SIFO velger nå tre av ti forbrukere veganske melkealternativer fremfor kumelk, og salget av veganske melkedrikker har økt med førti prosent i Norge de siste to årene.⁴ Kjøttkonsumet er også på vei nedover: En av de største kjøttprodusentene i Norge meldte nylig om økt salg av vegetarprodukter på hele femti prosent i 2019/2020.⁵

Vegetarisk mat fremmes på høyskoler, universiteter og videregående skoler over hele landet, og dagligvarebutikker og spisesteder satser på vegetariske alternativer som aldri før. Det er ingenting som tyder på at denne trenden vil snu, tvert imot. Ifølge trendanalytikere er dette bare starten på store endringer i våre matvaner fremover. Endringer mot et grønnere, mer plantebasert kosthold er en viktig del av det grønne skiftet som er nødvendig for å møte verdens klima- og matsikkerhetsutfordringer.

HVORFOR PLANTEBASERT?

I dag har vi mye god forskning som viser at det er fullt mulig å utelate eller redusere animalske matvarer, og likevel sørge for god ernæring for oss selv og våre barn. Samtidig er det stadig flere som anerkjenner at et høyt inntak av animalske matvarer er ugunstig for helsen, miljøet, ressursfordeling og selvsagt for dyrene.

DYRENE

Et spørsmål som er sentralt for mange veganere, er om det kan rettferdiggjøres at dyr avles opp og deretter drepes eller utnyttes for den lille smaksforskjellen et slikt måltid eventuelt gir, sammenlignet med et måltid som består av planter. I dag er det ikke lenger vanskelig å få dekket alle ernæringsbehov med ren plantebasert kost. Et landbruk med en vridning fra produksjon av animalsk til plantebasert mat betyr langt mer effektivt arealbruk. Dette vil dessuten også bidra til mindre fortrengning av ville dyr både i Norge og globalt.⁶

13

*«Lykken er når hva du tenker,
hva du sier og hva du gjør er i harmoni.
Alltid søk etter komplett harmoni mellom tanke,
ord og handling.»*

– Mahatma Gandhi

MILJØ OG KLIMA

Det er ikke bare dyrene som lider på grunn av dagens system for matproduksjon – det gjør også miljøet. En omfattende global endring fra et kjøttbasert til et plantebasert kosthold anses av verdens ledende forskere å være helt nødvendig for at vi skal nå klima-

mål og begrense global oppvarming.⁷ Dette er også viktig for at vi skal bevare dagens naturmangfold. Den sjette masseutryddelsen av ville dyr anses allerede å være i full gang, noe som i stor grad er knyttet til produksjon av animalsk mat, siden skoger og andre områder blir gjort om til jordbruksområder hvor man dyrker mat til husdyr. Uttørkingen av elver og innsjøer for å vanne områder brukt til å produsere dyrefor, har også betydelig innvirkning på verdens vannressurser. Det er likevel fortsatt mulig å forhindre at mange flere arter utrykkes og at klimaendringene blir irreversible.

*«Ved å spise kjøtt er vi delaktige i klimaforandring,
ødeleggelse av skogene og forgiftningen av luft og vann.
Den enkle handlingen å leve vegetarisk vil gjøre en
forskjell for helsen til planeten vår.»*

– Thich Nhat Hanh

BÆREKRAFT OG HENSYN TIL MATFORSYNING

Siden det å dyrke plantemat for mennesker krever langt mindre ressurser og areal enn å la maten gå via dyrene, vil denne endringen også være nødvendig for å kunne mette en økende befolkning på jorden. Ifølge FNs internasjonale klimapanelers landrapport vil et mer plantebasert kosthold bidra positivt til måloppnåelse av en rekke av FN sine bærekraftsmål (12 av 17).⁷

ET PLANTEBASERT KOSTHOLD ER HELSEMESSIG FORSVARLIG FOR ALLE

Plantebasert kosthold har mange helsefordeler og kan med små grep og litt kunnskap gjøres svært næringsrikt og sunt.

Barn er vanligvis ikke så opptatt av helsen sin, og voksne må derfor ta ansvar. Vi gjør det lettere for barnet senere dersom vi legger til rette for et sunt kosthold så tidlig som mulig. Matvaner vi lærer som barn, er noe vi bærer med oss hele livet.

Gravide, ammende, spedbarn, småbarn og unge har enkelte ernæringsmessige behov som skiller seg fra andre grupper. I disse livsfasene er det ekstra viktig med et godt sammensatt kosthold som bidrar med alle nødvendige næringsstoffer i passende mengder. Samtidig er det veletablert at et kosthold helt uten kjøtt, egg, fisk



eller melk, er forsvarlig og trygt selv for gravide og ammende dersom det er fornuftig sammensatt.^{10,33,108,139,140} Likeledes vet vi at barn og unge vokser og trives godt selv på et vegansk kosthold som er utformet på riktig måte.^{8,9,33,141,142}

Med god kunnskap og planlegging kan både vegetarkost og vegankost egne seg for folk i alle livsfaser, inkludert under svangerskap og ved amming, for spedbarn, for barn og unge og for idrettsutøvere.

– Helsedirektoratet

Det har vært behov for en norsk bok som samler informasjon om plantebasert kosthold, ikke bare for voksne, men også for barn, unge og gravide.

Vårt mål har vært å fylle denne boken, med informasjon som vi selv hadde satt stor pris på den gangen vi endret vårt eget kosthold. Vi ønsker å hjelpe alle dem som av forskjellige grunner ønsker å gi barna sine et mer plantebasert kosthold, men som bekymrer seg for å gjøre noe galt.

15

Vi har nemlig vært der selv. Vi vet hvor skoen trykker, og vil gjerne dele det vi har lært med deg.

Mye av det vi har valgt å ta med i boken, er basert på vanlige spørsmål som vi har fått gjennom årenes løp.

Vårt ønske er å bidra til at det blir enklere å spise sunt og plantebasert for alle, også for småbarnsfamilier, gravide og ungdom.

I denne boken vil vi først og fremst ha fokus på et rent plantebasert kosthold (vegansk) som på noen måter kan skille seg en del fra et «vanlig» norsk kosthold. Jo mer plantebasert du og dine barn spiser, desto større gevinst kan dere høste, og jo mer er det som skrives i denne boken relevant for deg. Det kan være en fordel å lese boka fra start til slutt for å få full innsikt, men den kan også brukes som et oppslagsverk der du kan slå opp for å lære om det du lurer på.

LA OSS SETTE I GANG!

Del 1

Ernæring og helse

16

Standpunktet til Academy of Nutrition and Dietetics er at et godt planlagt vegetarisk, inkludert vegansk, kosthold er sunt, ernæringsmessig tilstrekkelig og kan gi helsemessige fordeler når det gjelder forebygging og behandling av visse sykdommer. Slike kosthold passer for alle stadier av livet, inkludert for gravide, ammende, spedbarn, barn, ungdom, eldre, voksne og idrettsutøvere. Plantebaserte kosthold er mer bærekraftige enn kosthold som er rike på animalske produkter, fordi de krever færre naturressurser og er forbundet med langt færre miljømessige ringvirkninger.

– Academy of Nutrition and Dietetics, 2016



Matvaregrupper og helseeffekt

OPTIMALISERING AV MATVAREGRUPPER: HVOR MYE BØR JEG SPISE AV HVER MATVAREGRUPPE?



Hvor mye mat vi trenger er avhengig av aktivitetsnivå, alder og høyde/kroppsstørrelse. Voksne menn med fysisk arbeid og høyt aktivitetsnivå trenger naturligvis høyere energiinntak enn eldre personer med lavt aktivitetsnivå. Barn trenger generelt sett noe mer mat enn størrelsen skulle tilsi på grunn av vekst og aktivitetsnivå, men det er sjelden grunn til å overdrive. Det er også verdt å ha i bakhodet at sunne og balanserte kosthold kan settes sammen på en rekke ulike måter. En nyttig tilnærming kan være å se på helseeffekt av inntak av ulike mengder mat fra ulike matvaregrupper.

17

La oss først se på oppdaterte forskningsoppsummeringer (meta-analyser) som ser på mange ulike matvaregrupper og mulighet for å forebygge hjerte- og karsykdom, diabetes type 2, overvekt, nyresvikt, kreftsykdom og risiko for tidlige dødsfall.¹³⁻²⁷

For å få et inntrykk av hvordan et optimalisert kosthold kan se ut, kan det være greit å starte med kosthold hos voksne siden det ofte blir tilsvarende for ungdom. Oppsummert viser meta-analysene at et daglig kosthold med mye belgvekster, fullkorn, frukt og grønt samt en håndfull med nøtter er svært gunstig. For lavest mulig risiko for hjerte- og karsykdom, kreftsykdommer og for tidlige dødsfall, bør voksne gjennomsnittlig spise ca. 7 porsjoner fullkornsprodukter daglig. Dette tilsvarer 225 gram i ferskvekt eller 70 gram tørrvekt, og kan utgjøres av for eksempel 7 tynne skiver med fullkornsbrød eller et par desiliter med havregryn. Effekten av dette er rundt 40 % lavere risiko for hjerte- og karsykdom, 25 % lavere

kreftrisiko og 30 % lavere risiko for tidlige dødsfall. Det samme gjelder frukt- og grønnsaker, der 10 porsjoner daglig vil redusere risikoen for tidlige dødsfall og hjerte- og karsykdom med ca. 30 %. 10 porsjoner tilsvarer 800 gram, og kan gjerne bestå av omtrent like mye grønnsaker og frukt. Frukt og grønt ser ut til å ha cellebeskyttende egenskaper som også bidrar til lavere forekomst av en del typer kreftsykdom.^{28,29} Nøtter er også blant de sunneste matvaregruppene, og en håndfull nøtter daglig (om lag 30 gram) er forbundet med 25 % lavere risiko for tidlige dødsfall og hjerte- og karsykdom. Belgvekster som linser, bønner og erter kommer også nesten like positivt ut, og en kan gjerne innta mer enn 100 gram daglig (se appendix side 258 for detaljer om anbefalte mengder).

18

Forskningsoppsummeringene viser også svært gunstig effekt av å minimere inntaket av rødt- og bearbeidet kjøtt og sukret drikke. Det ser også ut til å være gunstig å begrense inntak av raffinert korn til under 100 gram per dag. Små inntak av egg og melk ser ut til å ha mindre betydning for helsen, men større inntak over et egg daglig eller mer enn 4 dl melk ser ut til å ha negativ effekt. Det er viktig å merke seg at studier på matvaregrupper ikke nødvendigvis sier noe om hva i de forskjellige matvaregruppene som gir positive og negative utslag. Mange av disse matvaregruppene kan være kilder til ulike typer essensielle næringsstoffer, men et helhetlig sunnhetsaspekt må ses i forbindelse med ulik grad av energitett- het, giftstoffer, tungmetaller eller sprøytemidler som kan ha negative helseeffekter.

Mye tyder også på at det er gunstig å variere innenfor hver av matvaregruppene – for eksem-

pel ved å veksle mellom ulike frukt og grønnsaker og gjerne benytte ulike typer nøtter og belgvekster. Det er verdt å merke seg at selv om frukt og grønnsaker kan utgjøre hovedvekten av matinntaket, vil ofte kornprodukter og belgvekster kunne dekke en større del av energibehovet. Også EAT sin anbefalte «planetary diet»¹ ligger tett opp til dette. Foruten de nevnte matvaregruppene viser meta-analysene at fisk og sjømat også er forbundet med redusert forekomst av hjertesykdom og tidlige dødsfall, men en kan allikevel komme svært gunstig ut med tanke på livsutsikter og forebygging av kronisk sykdom selv uten fisk på menyen. Like viktig som det er å vite hva det er gunstig å spise mye av, er det å vite hva som bør begrenses. Søtsaker, kaker, loff og en del typer ferdigprodukter er matvaregrupper det er lurt å være forsiktig med. Det er også noen studier som kan tyde på at dersom en spiser mye ultrabearbeidet mat, vil en lettere bli overvektig.³⁰ Det betyr imidlertid ikke at det trenger å være optimalt å spise all mat ubehandlet, siden en del forbindelser i flere grønnsaker tas bedre opp ved varmebehandling.³¹

Et godt inntak av for eksempel vitamin B12, vitamin D og jod gjennom tilskudd og berikede produkter er viktig for å unngå mangeltilstander og sykdom. For at vegetariske og veganske kosthold skal komme helsemessig gunstig ut, bør de være balanserte og sikre inntak av alle essensielle næringsstoffer.³²⁻³⁵ Dette gjelder både vitamin B12, D-vitamin, jod og omega-3-fettsyren DHA som man vil kunne innta i form av tilskudd (se mer detaljer under spørsmål om tilskudd). I tillegg vil for eksempel kalsiumberikede plantedrikker kunne dekke kalsiumbehovet.

1 The Planetary Health Diet er et kosthold satt sammen av EAT-Lancet-kommisjonen på bakgrunn av en rapport utgitt i The Lancet 16. januar 2019.

PLANTEBASERT TALLERKENMODEL



Figur 1: Tallerkenmodell basert på meta-analyser som tar utgangspunkt av andel basert på vekt av ulike matvaregrupper.

Bruk av matvaregruppene i praksis

KORNPRODUKTER

7 porsjoner daglig, 200–250 gram*

En porsjon er:

- 1 grov brødskeive
- 30 gram havregryn, byggkorn, hirse eller bokhvete
- 40 gram kornblanding
- 30 gram tørr fullkornspasta eller 80 gram kokt
- ½ dl ukokt fullkornsris eller 80 gram kokt



PRAKTISK EKSEMPEL: 60 gram havregryn til frokost, to grove brødskeiver til lunsj, 160 gram kokt fullkornspasta til middag og 40 gram kornblanding med yoghurt til kveldsmat.

GRØNNSAKER

5 porsjoner daglig, 400–600 gram*

En porsjon er:

- 80 gram kokte grønnsaker
- 120 gram rå grønnsaker
- 1 dl grønnsaksjuice
- 65 gram grønne bladgrønnsaker
- En kokt potet



PRAKTISK EKSEMPEL: 65 gram (en liten pose) spinat i smoothien, 1 gulrot og 4 skiver paprika som mellommåltid og til brødmat, 250 gram kokte grønnsaker til middag + en potet

BELGVEKSTER

2–3 porsjoner daglig, 100–200 gram*

En porsjon er:

- 40 gram tørre erter, bønner eller linser
- 100 gram hermetiske erter, bønner eller linser
- 40 gram kikertmel
- 30 gram soyabasert kjøtterstatning
- 100 gram tofu



PRAKTISK EKSEMPEL: 3–4 ss hummus som pålegg og 150 gram kokte grønne linser eller andre belgvekster i gryter etc.



FRUKT

5 porsjoner, 300–400 gram*

En porsjon er:

- Et eple, pære, appelsin, banan etc.
- 30 gram tørket frukt
- 100 gram bær

PRAKTISK EKSEMPEL: Et eple, ½ banan i havregrøten, 100 gram blåbær over havregrøten eller i smoothien og 3 ss rosiner over kornblanding eller i bakst



NØTTER, FRØ, KJERNER

25–50 gram*

- En god neve nøtter = ca. 30 gram
- 3 ss frø = ca. 30 gram
- 2 ss nøttesmør eller til to brødskeer = ca. 30 gram

PRAKTISK EKSEMPEL: En liten neve valnøtter, 2 ss gresskarkjerner og en brødskeiv med nøttepålegg



MELKEERSTATNINGER

250–500 gram*

PRAKTISK EKSEMPEL: 2–3 dl plantemelk + et lite beger soyayoghurt (125 gram).



OLJER/UMETTET FETT

Inkluder ekstra fett av god kvalitet for å dekke behovet for essensielle fettsyrer. Algeolje kan brukes som kilde til langkjedede omega-3 EPA og DHA.

PRAKTISK EKSEMPEL: 1 ts linfrøolje eller 1–2 ss oliven eller rapsolje, eventuelt litt plantemargarin

** Foreslåtte daglig inntak i gram for ungdom og voksne med normalt aktivitetsnivå basert på funn fra meta-analyser. Mengden må justeres etter alder og energibehov (se mer detaljersenerere).*



Fra liten til stor er en bok som passer for alle som ønsker å spise mer plantebasert. Her får du trygg forskningsbasert kunnskap om hvordan du best kan sørge for god plantebasert ernæring for deg selv og hele familien, under svangerskap, amming og for barn og unge i forskjellige vekstfaser.

I siste del av boken får du praktiske tips til næringsrike, plantebaserte måltider som garantert vil gjøre det enkelt å gi hele familien en sunn og grønn start.

OM FORFATTERNE

LARS T. FADNES er lege, spesialist i allmenntilleggsmedisin og professor ved Universitetet i Bergen. Fadnes har blant annet jobbet med forskning på kostholdsmønstre og hvordan det påvirker sykdom, i tillegg til arbeid som fastlege. Han har tatt doktorgrad med fokus på spedbarns ernæring og sitter for tiden i Nasjonalt råd for ernæring og Norsk forening for allmenntilleggsmedisins faggruppe for aktivitet og kosthold.

NINA CATHRINE JOHANSEN har mastergrad i ernæring og videreutdanning innen plantebasert ernæring fra T.Colin Campbell Center for Nutrition Studies, Cornell University. Hun jobber til daglig med kostveiledning, er nestleder i PAN - Norge, og har tidligere skrevet boken Plantebasert kosthold sammen med Tanja Kalchenko og Mari Hult (2019).

CATHRINE BIRKELAND har tre egne og to bonusbarn som spiser vegetarisk hjemme, og har i tillegg jobbet i barnehage i mange år og vet hva som kreves av både foreldre og ansatte når det gjelder servering av plantebasert mat i skole og barnehage. Hun er grunnlegger av Grønn Matportal, en blogg med flere tusen følgere og har spesialisert seg på barnevennlig familiemat.

GRØNT
forlag

ISBN 978-82-69-25270-5



9 788269 252705