

# PLANTEBASERET KOST - FAGPROFESSIONELLE DILEMMAER?



ANNE W. RAVN, KLINISK DIÆTIST - AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, LUNGESYGDOMME OG INFEKTIONSSYGDOMME, ANNWILRA@RM.DK

# Plantebaserede kostråd anno 1953

Den som spiser flæskesteg og store røde bøffer  
bli'r dum og blød som bolledej og går omkring og øffer

Meeeeeen ...

Den som spiser gulerødder,  
havregryn og hasselnødder,  
stikkelsbær og tyttebær og grønkål og persille  
- han bli'r så stærk som fire okser og så klog, at hovedet vokser  
og så let og lystig at han ikke kan stå stille.



## Når plantebaseret mad skal gå hånd i hånd med raske, syge og sårbare ernæringsbehov...

- ❑ Hvilke ernæringsmæssige opmærksomhedspunkter kan der opstå, når animalsk mad erstattes af plantebaseret?
- ❑ Er der noget særligt udfordrende, vejledningsmæssigt, i ernæringsbehandlingen?
- ❑ Hvad er den fagprofessionelles rolle og betydning, når vi vejleder i plantebaseret kost - godt for sundhed og klima?



### Definition af **plantebaseret** mad:

Måltider, der hovedsageligt består af fødevarer fra planter. Kød, fjerkræ, æg, fisk, skaldyr, mælk og mejeriprodukter kan indgå i mindre mængder.

Alt minimalt forarbejdet, fx æbler frem for juice, fuldkornsris frem for hvide ris etc.

Veganske chips og hyldeblomstsaft er en anden kategori...

## Min faglige opgave

- er at rådgive og vejlede medmennesker om sammenhængen mellem mad og ernæring, sundhed og sygdom.
- I relation til bæredygtighed/plantebaseret kost vægter også individuelle præferencer, kulturelle vaner, fysiologiske behov og ydeevne.

## Ved involvering af medmennesket

- skabes et samarbejde omkring valgmuligheder, præferencer og beslutning. Informationstæthed?

(Sundhedsloven kap. 1 § 2. <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2018/191>.) (Nationale mål for sundhedsvæsenet. [www.sum.dk](http://www.sum.dk))

## I fagprofessionel sammenhæng

- skal jeg være bevidst om, hvordan både min uddannelsesmæssige forforståelse og min egen historie fylder i vejledningsrygsækken.

## Cases til illustration af oplevede dilemmaer

- Skraldespand og klodeskam
- Modediæter og misinformation
- Den tusind mile lange vej
- Linser og livskvalitet



# DER KNOKLES PÅ DEN BRÆNDENDE PLANTEPLATFORM ... kombinationen af sund kost og bæredygtighed med formidling, forskning og mio. af kalkulationer, der skal tilgodese både madkultur, biokemi, fysiologi OG en trængt klode!



[raadetforsundmad.dk/viden/rapport/rad-om-baeredygtig-sund-kost/](https://raadetforsundmad.dk/viden/rapport/rad-om-baeredygtig-sund-kost/)



food & nutrition  
research

REVIEW ARTICLE

The Nordic Nutrition Recommendations 2022 – food consumption and nutrient intake in the adult population of the Nordic and Baltic countries

Eva Wärensjö Lemming<sup>1,2\*</sup> and Tagli Pitso<sup>3,4,5</sup>

<sup>1</sup>Department of Risk and Benefit Assessment, Swedish Food Agency, Uppsala, Sweden; <sup>2</sup>Departments of Food Studies, Nutrition and Dietetics and Surgical Sciences, Medical Epidemiology, Uppsala University, Uppsala, Sweden; <sup>3</sup>Nutrition and Exercise Unit, Centre for Health Risk Prevention, National Institute for Health Development, Tallinn, Estonia; <sup>4</sup>Department of Chemistry and Biotechnology, Tallinn University of Technology, Tallinn, Estonia; <sup>5</sup>Haapsalu College, Tallinn University, Haapsalu, Estonia

#### Popular scientific summary

- Food consumption and nutrient intakes are collected in national dietary surveys in each of the Nordic and Baltic countries.
- This article presents food and nutrient intake data in the adult population of each Nordic and Baltic country.
- For the formulation of dietary reference values and food-based dietary guidelines within the Nordic Nutrition Recommendations 2022 project, these data will be considered.

<https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022>

“Ingen kan gøre alt – men vi kan alle gøre noget” i indsatsen for mere sundhed og trivsel og bedre klima (3 og 13/17 verdensmål)

# Den plantebaserede kost er sund – især med lidt omhu

Undersøgelser viser, at vegetariske kostformer er forbundet med nedsat risiko for nogle typer hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, overvægt og visse typer kræft.

Det er de samme sundhedsfordele, der opnås ved at følge de officielle kostråd.

Andre undersøgelser viser, at vegetarisk kost eksempelvis kan betyde øget risiko for hoftebrud. <https://www.osteoporose-f.dk/knoglesund-hverdag/hverdagens-kost/vegetarisk-kost/>

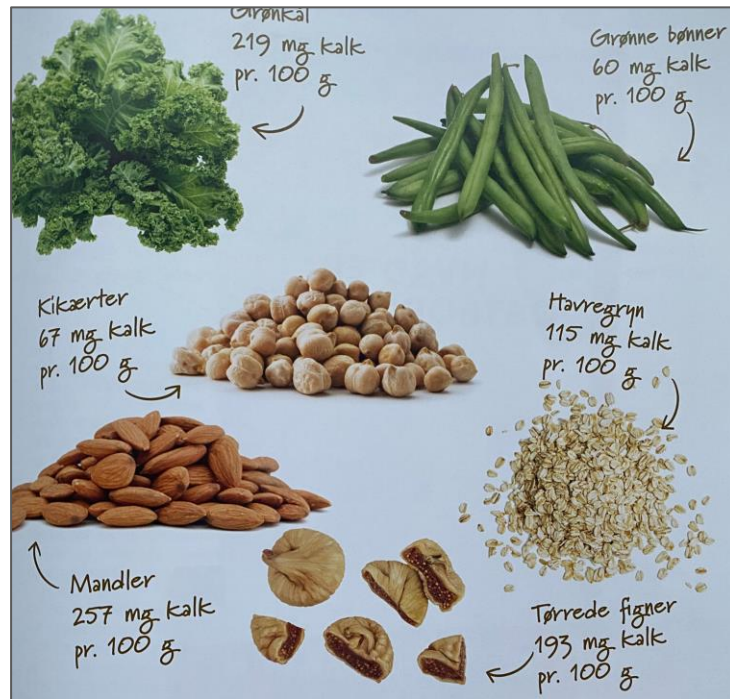
HEALTH AND MEDICINE HEALTH

## Vegetarian Women Have 33 Percent Higher Hip Fracture Risk, 20-Year Study Finds

"Vegetarian diets... can be healthy or unhealthy, just like diets that include animal products."

 **DR. KATIE SPALDING**  
Freelance Writer

Aug 11, 2022 5:19 PM  
3.2k Shares



**Gitte** har astma, overvægt, forringet mental livskvalitet, skyldfølelse.

Gitte er klodebevidst og vil gerne undgå madspild.

Kostanamnesen viser, at Gitte primært vælger plantebaseret med højt indhold af fedt, få kostfibre, mad med høj forarbejdningsgrad, hyppige måltider og “nok for store portioner”.

Maks. 200 gram frugt og grønt dagligt.

### Gittes ernæringsdiagnose

- ❑ Overspisning i den gode sags tjeneste.
- ❑ Forarbejdet mad med lav næringsværdi.
- ❑ Mangelfuld viden: “Økologisk hyldeblomstsaft er sundt for kloden”.
- ❑ Haft overvægt i ti år, forgæves forsøgt vægttab med mange kure.

**Ernæringsintervention** - bl.a. samtale om belastningerne ved at være skraldespand...



“Pernille oplyser, hun har mange mavesmerter og derfor undlader gluten, laktose. Spiser skiftevis efter LCHF og low fodmap.

Ingen undersøgelsesresultater kan forklare symptomer.  
Rp. diætist mhp risiko for fejlnæring.”.

“Natasja skal ses af diætist asap, da hun er i svært risiko for fejlnæring, fordi hun oplever, at hun næsten intet tåler”.

Modediæter og madmyter kan skabe byrdefulde madregimer og gøre det svært at navigere i alt det, der synes forbudt. Madfobi bliver på bekostning af næring og nydelse, fællesskab og forandring.

### Dydens smalle sti må ikke blive for snæver ...

Restriktioner - egne eller samfundsbetingede - på kostområdet kan skabe grobund for

- fejlnæring
- kontrol -> kaos
- opgiveness, skyld, skam, forvirring, forringet livskvalitet, forstyrret spisning og grøn/rød-spisning





Læs mere: [Projekt "Er du for sød?"](#) og [The Nordic Nutrition Recommendations 2022](#) – food consumption and nutrient intake in the adult population of the Nordic and Baltic countries | Food & Nutrition Research ([foodandnutritionresearch.net](http://foodandnutritionresearch.net))

# Selv den tusind mile lange vej starter med et skridt...

også for **Michael** med type 2-diabetes, adipositas, dårlig tandstatus, få madpræferencer m.v.

- løgringe og drueagurker på rullepøsemadderne
- flere bløde løg til hakkedrengene
- supplere med løg i færdigretterne fra supermarkedet
- syltede rødbeder og asier til den varme mad
- frugtgrød til mellemmåltid
- majskeer på dåse som aftensnack
- syltetøj
- amagermadder

## PS. Kødet spiller fortsat hovedrollen

Årets madkulturundersøgelse om danskernes madlavningsvaner 2022 peger på “en fortravlet madkultur”.

Mindre hjemmelavet mad, flere færdigretter og færre børn i køkkenet.

Hvert 3. aftensmåltid bliver lavet på under 15 minutter.

1/5 af befolkningen bestræber sig på at lave mad med mindre kød af hensyn til klima.

Kvinder i storbyerne driver det grønne.



## Vegetaren Vibber 65+, osteoporose m.v.

Samfundsansvarlig, fulgt foredrag på Folkeuniversitetet. Fisk og kød er for miljøbelastende. Præference for plantedrikke.

I en vegetarisk kost anbefaler Fødevarestyrelsen for 65+ at indtaget af bælgfrugter skal være 150 gram om dagen.

Grønne bønner og ærter hører ikke til anbefalingen.

**Danskerne indtager i gennemsnit 1 g tørrede bælgfrø om dagen. Det svarer til 2,4 gram i tilberedt vægt.**



# Veganeren Signe

21 år, endelig udredt med diagnosen svær, ernæringsrelateret jernmangelanæmi.

Symptomer som træthed, hjertebanken, hovedpine.

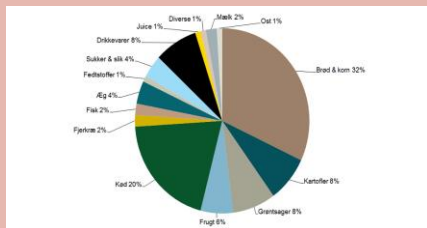
Indtager ikke kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter.

Vil gerne have det bedre og gøre en indsats med vegansk kost og tilskud.

Ernæringsintervention: Jerntilskud ml. måltider sammen med frugt, kostvejledning.

Ikke-hæmjern, som er den største del af det jern, vi får, findes i mørkegrønne grøntsager som spinat, grønkål og broccoli samt bælgfrugter, kornprodukter m.v. Lav biotilgængelighed, og 2-20% optages, hvis kroppen mangler jern. Vegetabilske jernkilder er rige på jernhæmmere, fx fytat og nogle phenolforbindelser.

Te og kaffe hæmmer, mens det fremmer jernoptagelsen, når der er lidt kød og/eller C-vitamin i måltidet.



I alt ca. 15 mg jern dgl.

1 dl havregryn

2 sk. rugbrød

2 spsk. tahin

1 fuldkornsbolle

100 g grønkål

50 g tørrede bælgfrugter

4 tørrede abrikoser

1 håndfuld nødder



Agnoli et al 2017, Italian Society of Human Nutrition og FCN 2018: Vegan diets: nutritional benefits and risks

# Plantebaseret er ikke ét fedt...ved vi jo godt

Vægttabspatient **Rasmus** valgte vegetarmenu på Burger King.

- ❑ Han antog, at den grønne burger “naturligvis” var sundere og mindre kalorierholdig end den originale.
- ❑ Forarbejdningsgraden og makronæringsstofindholdet var det samme
- ❑ Måske ... kommer det mættede fedt fra kokosolie fra en jungleplantage osv. osv.

PS. Rasmus lærte at spise rugbrød med majo, makrel og agurk.  
Sparede kilo og kontanter -  
motivationen var dobbelt.

## **Koddoura, 38, coronasenfølger, svær livssituation**

Kostanamnese: Banan, sovs med lam, stegte ris, olie, sukker m.v.

↳ *Ny madkultur skal opleves attraktiv sensorisk og tryk, nem, mættende, prisadekvat etc.*

Fuldkornsgrød med æblekompot, frikadeller med ærtefibere og havreklid og kartofler, tabouleh m.v.

## **Karen, 79, småtspisende, træt, undervægtig, kol, dårlige knæ og hofter**

Er tidligere vejledt i at bruge energitætte mejeriprodukter pga præference for oste.

↳ *Kan ny information med mere plantebaseret mad sikre målopfyldelse?*

Vi blev ved den kendte kost og skruede endda op for osten!

Et er aflæst indhold i frida.fooddata.dk ... Fødevarermatrix, biotilgængelighed, optagelighed... spiller også ind



NÆRINGSSTOFANBEFALINGER OG KOSTRÅD

**Table 7. Fødevarergrupper i Gennemsnitskosten**

Fødevarergrupper, som bidrager mest (grøn) og mindst (rød) til indholdet kostfiber og udvalgte vitaminer og mineraler i Gennemsnitskosten i forhold til energi. Gule felter angiver intermedieære indhold. Tallene angiver procentdelen af det samlede indhold i Gennemsnitskosten.

Kilde: Danskernes kostvaner 2011-2013.

| Gruppe         | Energi | Kostfiber | Vit. A | Vit. D | Vit. E | Thiamin | Riboflavin | Niacin | Vit. B <sub>6</sub> | Vit. B <sub>12</sub> | Folat | Vit. C | Kalcium | Mg | Jern | Zink | Jod | Selen | Kalium |
|----------------|--------|-----------|--------|--------|--------|---------|------------|--------|---------------------|----------------------|-------|--------|---------|----|------|------|-----|-------|--------|
| Mælk           | 8      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | 33         | ●      | ●                   | 22                   | ●     | ●      | 37      | ●  | ●    | ●    | 28  | ●     | 16     |
| Ost            | 5      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | 22     | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Kornprodukter  | 27     | 54        | ●      | ●      | 12     | 31      | ●          | ●      | 16                  | ●                    | 22    | ●      | ●       | 29 | 32   | 22   | ●   | ●     | 13     |
| Kartofler      | 4      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Grønt          | 3      | 18        | 24     | ●      | 15     | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | 26    | 37     | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | 14     |
| Frukt          | 7      | 18        | ●      | ●      | 23     | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | 25     | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Kød & fjerkræ  | 14     | ●         | 40     | 17     | ●      | 35      | 19         | 34     | 26                  | 37                   | ●     | ●      | ●       | ●  | 22   | 36   | ●   | 31    | ●      |
| Fisk           | 2      | ●         | ●      | 57     | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | 24                   | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | 20    | ●      |
| Æg             | 1      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Fedtstoffer    | 12     | ●         | ●      | ●      | 25     | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Sukker og slik | 7      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |
| Drikkevarer    | 7      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | 16      | 18 | ●    | ●    | ●   | ●     | 13     |
| Juice          | 1      | ●         | ●      | ●      | ●      | ●       | ●          | ●      | ●                   | ●                    | ●     | ●      | ●       | ●  | ●    | ●    | ●   | ●     | ●      |

Hvis man udelukker en hel fødevarergruppe fra kosten, skal man være særlig opmærksom på at finde alternativer til de gode næringsstoffer fra andre fødevarergrupper.

Ved for eksempel at udelukke mælk og ost vil det blive vanskeligt at få tilstrækkeligt med kalcium fra de andre fødevarergrupper.

Ved for eksempel at udelukke kød skal især kvinder i den fødedygtige alder være særlig opmærksomme på at få dækket behovet for jern fra de andre fødevarergrupper.

<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/anbefalinger-for-den-danske-institutionskost/> side 38

Optagelighed/biotilgængelighed kan variere - A-vitamin fx mellem

Animalske fødevarer 70-90%  
 Vegetabiliske <20%  
 Kosttilskud: ???



Karotenoider i gulerødder

Findelte rå: 3%  
 Kogning: 27%  
 Olie: 39%

I følge ”Køds rolle i kosten” (DTU, 2016) giver kød og kødprodukter kun 13% af energien i danskernes kost. Men bidrager med bl.a.:

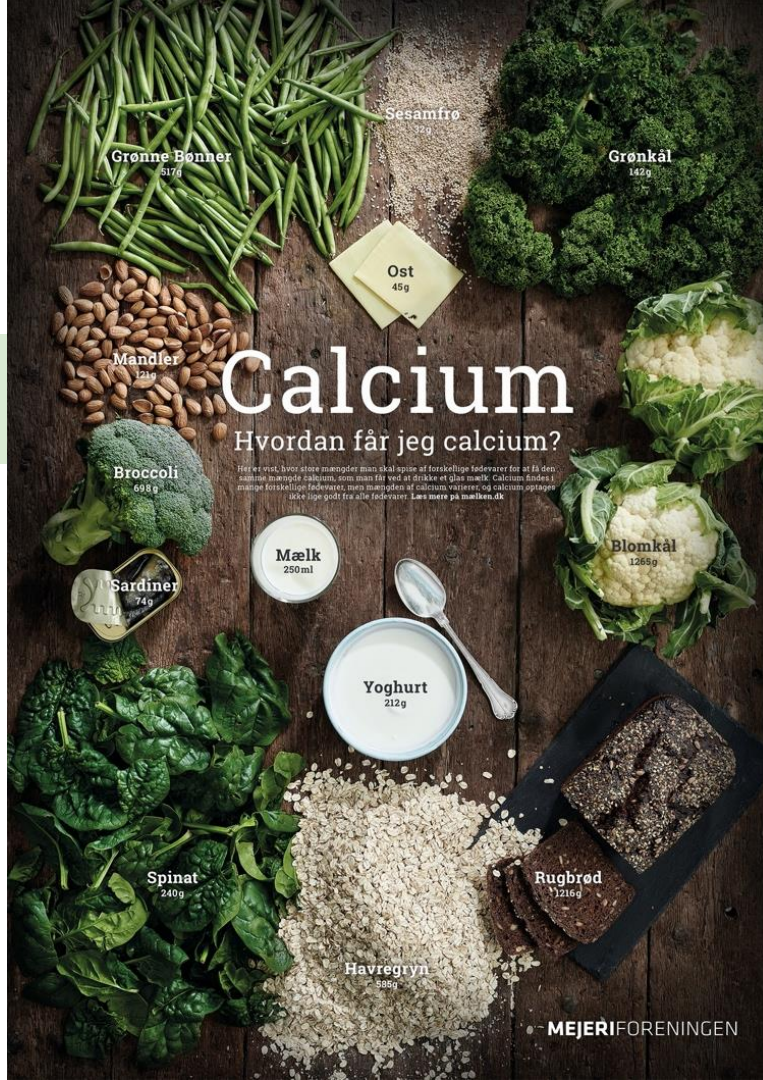
|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 39% af B12 vitamin | 41% af vitamin A |
| 16% af vitamin D   | 32% af zink      |
| 36% af B1          | 39% af niacin    |
| 30% af selen       | 21% af jern      |

[koedets-ernaeringsmaessige-betydning-enkelt sider-web.pdf](#)  
 (ernaeringsfokus.dk)

Apropos biotilgængelighed...

nok gennem maden

Få





## PLANTEDRIKKE er populære... og måske ernæringsmæssigt noget af det mest udfordrende for mig...

- ❑ Med/uden berigelse (bundfald, fytinsyre, oxalat)
- ❑ Lave i vigtige næringsstoffer som calcium, jod, selen, B12
- ❑ 0,5% protein (soja 3%)
- ❑ Mange er tilsat olie, salt, sukker -> kalorier uden næringsværdi

Raske menneskers vitaminbehov er med få undtagelser opfyldt gennem en alsidig og varieret kost.

Idealisme og mode kan sløre fakta.

Den fagprofessionelles rolle er at bidrage med viden og nuancerede budskaber - og hjælpsom vejledning.

<https://orbit.dtu.dk/en/publications/fagligt-grundlag-for-at-r%C3%A5dgive-vegetarer-om-et-sundere-f%C3%B8devarej>

<https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2012>

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/vaelg-planteolier-og-magre-mejeriprodukter/#c79279>

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/vegetarer-og-veganere/#c86766>

<https://vegetarisk.dk/calcium/>

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen: Hvis du ikke drikker mælk eller spiser mejeriprodukter. [HTTPS://ALTOMKOST.DK/FAKTA/MAD-OG-DRIKKE/FOEDEVARER/MAELK-OG-MEJERIPRODUKTER/HVIS-DU-IKKE-DRIKKER-MAELK-ELLER-SPISER-MEJERIPRODUKTER/](https://ALTOMKOST.DK/FAKTA/MAD-OG-DRIKKE/FOEDEVARER/MAELK-OG-MEJERIPRODUKTER/HVIS-DU-IKKE-DRIKKER-MAELK-ELLER-SPISER-MEJERIPRODUKTER/)  
Osteoporoseforeningen: Knoglernes udvikling. [HTTPS://WWW.OSTEOPOROSE-F.DK/KNOGLERNES-UDVIKLING/](https://WWW.OSTEOPOROSE-F.DK/KNOGLERNES-UDVIKLING/)

# Hvad kan I (måske) medtage fra oplægget her?



Vi skal møde borgeren/patienten - medmennesket - hvor *de* er.

En løgtring har også ret!

Ved inddragelse kan vi sammen finde trædestene til hjælpsom forandring for medmennesket.

Fra overanstrengelse eller forbehold fx for bælgfrugt til en skefuld humus.

Ved plantebaseret være obs på indtag af D, jern, calcium, B12 -og hæmmere (fx fytin) og fremmere (fx C).

Optimer optagelighed - uden at gøre det til et laboratorieprojekt!  
En håndfuld frugt sammen med jern.

Plantebaseret er ikke ét fedt - og skal også være nemt at vælge og smage godt!

Med blik for sæson, farver, tilberedning, smag, fødevaregrupper.