

# Vegetarisk kosthold er fullverdig og passer for alle. Plantebasert kosthold kan løse vår tids viktigste folkehelse- og miljøutfordringer

*Nyere studier viser at plantebaserte kostholdstyper, inkludert et riktig sammensatt vegetarisk kosthold og vegansk kosthold med tilskudd av vitamin B12, er fullverdig næringsmessig, helsefremmende og passer i alle livsfaser. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan forebygge og til dels behandle de sykdommer som fører til for tidlig død, og som påfører store kostnader for samfunnet: hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og flere typer kreft. Videre er et slikt kosthold mer bærekraftig og klimavennlige.*

## Innhold:

Plantebasert kosthold

Vegetarisk og vegansk kosthold: sunt, næringsrikt og forsvarlig

Helsefordeler

Høyt kjøttforbruk er et problem

Plantebasert versus kostråd i henhold til offentlige kostråd

## Hva er plantebaserte kosthold?

- Plantebaserte kostholdstyper er flere typer kosthold der mengden mat fra dyr er betydelig mindre enn det er i et typisk vestlig kosthold.
- Plantebasert kosthold består av belgvekster, fullkorn, grønnsaker, frukt og bær, og litt nøtter, kjerner og planteoljer. Det er ingen mat fra dyr eller små mengder mat fra dyr i plantebaserte kosthold.
- Hovedmengden, hovedtyngden næringsstoffer, både makronæringsstoffer som fett, protein og karbohydrat, og mikronæringsstoffer som vitaminer og mineraler, kommer med mat fra planteriket.

Plantebaserte kosthold er mangfoldige – alt fra vegansk kosthold som kun består av plantekost og til middelhavskosthold, der mengden kjøtt og meieriprodukter er en del mindre enn det er i norsk kosthold. Et plantebasert kosthold er dermed ikke det samme som vegansk kosthold.

Det er for lengst anerkjent at et riktig sammensatt plantebasert kosthold, og da inkludert vegansk kosthold med tilskudd av vitamin B12, er helsefremmende og velegnet i alle livsfaser.

## Vegetariske kosthold: sunt og kan dekke behov for alle næringsstoffer

Helsedirektoratet sier følgende om vegetarisk kosthold <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>

*«Godt sammensatt vegetarkost er ernæringsmessig fullverdig og kan ha positive helseeffekter med tanke på forebygging og behandling av flere sykdommer.*

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.

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

*«Godt sammensatt vegetarkost inneholder korn og fullkornsprodukter, bønner, linser, erter, soyaprodukter, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø og planteoljer. Et slikt kosthold gir mye fiber, vitaminer, mineraler og sporstoffer.»*

*«En balansert sammensatt lakto- og lakto-ovo-vegetarkost vil gi alle næringsstoffene du trenger, så nær som D-vitamin.»*

Norsk lærebok «Grunnleggende ernæringslære» (forfattere: Jan Ivar Pedersen, Hanne Müller, Anette Hjartåker, Sigmund A. Anderssen, Utgivelsesår: 2012, 460 sider, 2. utgave, Bokmål, ISBN/EAN: 9788205426566):

*«En allsidig sammensatt laktovegetarisk kost har et tilfredstillende innhold av protein, vitaminer og mineralstoffer. Den er derfor likeverdig med en variert blandet kost.»*

*«Å ha et vegetarisk kosthold synes å redusere risikoen for utbredte helseproblemer som overvekt, hjerte- og karsykdommer og type-2 diabetes.»*

Vegansk kosthold bør suppleres med vitamin B12 og eventuelt vit D, jod og omega-3  
Helsedirektoratet sier følgende om vegansk kosthold <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost> :

*«Vegankost består utelukkende av plantebaserte matvarer som korn og fullkornsprodukter, bønner, linser og erter, soyaprodukter, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø, planteoljer og sjøgrønnsaker som tang og tare. I vegankost utelates alle animalske produkter som kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter.*

*Et vegankosthold kan settes sammen slik at det gir tilstrekkelig av alle næringsstoffer. Behovet for D-vitamin, vitamin B12 og jod er imidlertid vanskelig å dekke med vegankost, og disse næringsstoffene bør tas i form av tilskudd eller produkter tilsatt disse næringsstoffene. Veganere må også være oppmerksomme på inntaket av kalsium, jern og sink.»*

Norsk lærebok «Grunnleggende ernæringslære» sier følgende om vegansk kosthold (forfattere: Jan Ivar Pedersen, Hanne Müller, Anette Hjartåker, Sigmund A. Anderssen, Utgivelsesår: 2012, 460 sider, 2. utgave, Bokmål, ISBN/EAN: 9788205426566):

*«En allsidig sammensatt vegankost inneholder vanligvis tilstrekkelige mengder av vitaminer og mineralstoffer med unntak av vitamin B12 og vitamin D.»*

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.

Vegankost bør suppleres med tilskudd av B12 for alle. Tilskudd av vitamin D gjelder alle spedbarn og mange andre i Norge og Norden.

Når det gjelder små barn, gravide og ammende som har et vegansk kosthold, bør deres kosthold suppleres, i tillegg til vitamin B12, med vitaminet D, samt med jod og marine omega-3 fettsyrer fra algeoljer. Mer om dette på Helsedirektoratets nettsider <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold>

### Dokumentasjon for helsefordeler ved plantebaserte kostholdstyper

Det er bredt anerkjent at både vegetarisk kosthold og kosthold som inneholder mindre kjøtt er gunstig helsemessig. Helsedirektoratet sier følgende om vegetarisk kosthold <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>

*«Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft.»*

Allerede i 2011 skrev Nasjonalt råd for ernæring som er Norges eget fagråd i sitt kunnskapsgrunnlag til norske offentlige kostholdsråd som gjelder per i dag (Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer – Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Nasjonalt råd for ernæring, Helsedirektoratet, 2011):

*«Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.»*

LHL – Landsforeningen for hjerte og lungesyke sier følgende om vegetarisk kosthold <https://www.lhl.no/radgivning/spor-eksperten/sporsmal/2014/august/Plantebasert-kosthold/> :

*«Et godt planlagt og balansert vegetarkosthold kan være ernæringsmessig adekvat, helsefremmende og bidra til å forebygge bl.a. hjerte- og karsykdom og metabolsk syndrom. Lakto-ovo-vegetariske kosthold (som inkluderer melk- og eggprodukter) er forbundet med høyere levealder og mindre dødelighet av hjertesykdom, samt lavere kolesterol og blodtrykk. Det har til og med vist seg å kunne bidra til å reversere koronarsykdom.»*

Her refererer LHL til følgende studier og publikasjoner:

<http://www.medpagetoday.com/Cardiology/Prevention/46860>

<http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/516s.full.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9863851>

Plantebaserte kosthold er gunstige både som forebygging og som en del i behandling (som støttebehandling) av diabetes type 2, ifølge en litteraturgjennomgang utført av Canadian Diabetes Association, publisert oktober 2016 i tidsskriftet Canadian Journal of Diabetes (Rinaldi S, Campbell EE, Fournier J et al. A Comprehensive Review of the Literature Supporting Recommendations From

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.

the Canadian Diabetes Association for the Use of a Plant-Based Diet for Management of Type 2 Diabetes. Canadian Journal of Diabetes. 2016;40(5):471–7.) og ifølge 2017-utgaven av «STANDARDS OF MEDICAL CARE IN DIABETES» (American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2017. THE JOURNAL OF CLINICAL AND APPLIED RESEARCH AND EDUCATION,. 2017.)

Journal of Geriatric Cardiology har et eget nummer, sommer 2017, om helsefordeler ved et plantebasert kosthold, flere lenker er samlet her <https://hepla.no/2017/10/01/spesialutgave-av-journal-of-geriatric-cardiology-om-helsefordeler-ved-plantebasert-kosthold/>

Verdens største forening for fagpersoner i ernæring sier følgende om vegetarisk og vegansk kosthold har sist i 2016 publisert et standpunkt om vegetariske kostholdstyper, og anerkjenner at disse kan gi flere helsefordeler både som forebygging og behandling av flere sykdommer, samt at veganere og vegetarianere har lavere risiko for flere sykdommer, inkludert iskemisk hjertesykdom, diabetes type to, høyt blodtrykk, visse typer kreft og fedme. (Melina V, Craig W, Levin S. [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets](#). J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980)

*«It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases.*

*These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes.*

*Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity.*

*Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease.*

*Vegans need reliable sources of vitamin B-12, such as fortified foods or supplements.»*

I 2013 ble det publisert en artikkel <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23704846> i The Permanente Journal, tidsskriftet for USAs største private helseforetak, Kaiser Permanente, hvor en plantebasert kost ble introdusert som en mulig løsning på de store helseutfordringene i landet. Oppfordringen var klar; leger bør vurdere en plantebasert kost til alle sine pasienter, og spesielt de med høyt blodtrykk, diabetes type 2, hjertesykdom og fedme. I juli 2016 kom en oppfølgende veileder «Plant-Based Diets: A Physician's Guide» <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991921/>. Denne veilederen er skrevet hovedsakelig for leger, men også for andre som gir kostråd. Bakgrunnen for at en slik praktisk

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.

veileder ble ansett som nødvendig, er den stadig økende bevisstheten om helsemessige fordeler av plantebasert ernæring.

Kilder: Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP et al. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. The Permanente Journal. 2013;17(2):61–6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23704846>

Hever J. Plant-Based Diets: A Physician's Guide. The Permanente Journal. 2016;20(3):93–101. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991921/>

## Dagens høye kjøttforbruk er et problem for helsen, bærekraft og miljøet

Et mer planetbasert kosthold er også mer miljøvennlig enn et typisk vestlig, animalskbasert kosthold. I en pressemelding desember 2017 uttalte divisjonsdirektør folkehelse og forebygging ved Helsedirektoratets Linda Granlund følgende <https://helsedirektoratet.no/nyheter/utviklingen-i-norsk-kosthold-gronnsaker-oket-mest> :

*«– Vi er bekymret for kjøttforbruket, sier Granlund. Kjøttprodukter er en av hovedkildene til mettett fett og salt, og et høyt inntak av dette utgjør en helserisiko. I tillegg vet vi at det er lite bærekraftig å spise mye kjøtt.»*

Nordisk ministerråd skriver følgende i Nordiske ernæringsanbefalinger NNR 2012

<http://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A704251&dswid=-4157> :

*“There is strong epidemiological evidence that high consumption of processed meat increases the risk of colorectal cancer, type-2 diabetes, obesity, and coronary heart disease. Similar, but weaker, associations have been observed for red meat. Replacing processed and red meat with vegetarian alternatives (such as pulses), fish, or poultry reduces the risk.”*

Også USAs ernæringsråd skriver at et kosthold som er mer plantebasert, altså som består av høyere andel grønnsaker, frukt, belgvekster, nøtter og kjerner, og med lavere andel mat fra dyreriket, enn et typisk vestlig kosthold er mer helsefremmende og miljøvennlig enn dagens kosthold i USA (Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Part A. Executive Summary. USA. Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2015)

*“The major findings regarding sustainable diets were that a diet higher in plant-based foods, such as vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts, and seeds, and lower in calories and animal-based foods is more health promoting and is associated with less environmental impact than is the current U.S. diet.”*

## Kjøttfrie kosthold versus kosthold i henhold til offentlige kostholdsråd

Forskerne ved Oxford utførte i 2016 en komparativ analyse av helse- og klima fordeler ved globale endringer i kostholdet ved å bruke data fra verdens største folkehelseundersøkelse (<http://www.pnas.org/content/early/2016/03/16/1523119113> Springmann M, Godfray HCJ, Rayner M et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2016;113(15):4146–51.). De helsemessige og miljømessige konsekvensene av om verdens befolkning fulgte dagens kostråd versus omlegging til vegetarisk eller vegansk kosthold ble analysert i studien. Vegansk kosthold viste seg å gi større

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.

gevinster enn kosthold i henhold til offentlige kostholdsråd, både for helsen/livslengden, miljøet og helsebudsjettet

Forskernes beregninger viser at dersom hele verdens befolkning fulgte de globale, altså internasjonale vestlige, kostrådene, kunne 5,1 millioner for tidlige dødsfall vært unngått hvert år på grunn av redusert forekomst av kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og hjerneslag. Dersom befolkningen gikk over til et vegetarisk eller vegansk kosthold derimot, kunne henholdsvis 7,3 millioner og 8,1 millioner for tidlige dødsfall vært forebygget. Estimerte kostnadsbesparelser av en slik omlegging er enorme. I tillegg innebar overgang til vegansk kosthold de største fordelene for miljøet.

Uttrykt i prosent ville en overgang til et plantebasert kosthold gi anslagsvis reduksjon i global dødelighet og klimagasser forårsaket av matproduksjon på henholdsvis 10 prosent og 70 prosent, sammenlignet med et kontroll-scenario i 2050.

Analysen er basert på data fra verdens største folkehelseundersøkelse The Global Burden of Disease Study 2010 (<http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2815%2900128-2/abstract> Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet. 2012;380(9859):2224–60. ).

Bakgrunnen for analysen er at verdens matproduksjon anslås å være ansvarlig for mer enn en fjerdedel av alle klimagassutslipp (Vermeulen S, Campbell B, Ingram J. Climate Change and Food Systems. Annual Review of Environment and Resources. 2012;Vol.37:195–222 (Volume publication date November 2012)), mens usunne kostholdsmønstre og høy kroppsvekt er blant de største årsakene til for tidlig død (8).

Flere lenker og sitater samt de største og viktigste studier om vegetar som fullverdig og som forebygging/behandling er samlet her <https://hepla.no/hjem/helsefordeler-plantebasert-kosthold/hva-sier-fageksperter-om-plantebasert-kosthold/>

Helsepersonell for plantebasert kosthold v/Tanja Kalchenko, lege

Helsepersonell for plantebasert kosthold er en forening for leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse og ernæring som vil spre fagkunnskap om et plantebasert kosthold. Plantebasert kosthold har mange godt dokumenterte helsefordeler og kan bidra til å løse vår tids viktigste folkehelseutfordringer som hjerte- og karsykdommer, diabetes type to, overvekt og noen typer kreft.