

Hyppige spørsmål og svar om plantebasert kosthold

Skrevet av Tanja Kalchenko, lege og Nina Johansen, master i samfunnsernæring og ernæringsfaglig rådgiver i plantebasertkosthold.no. Publisert i bladet WeGan, 2018.

- 1) Jeg har hørt at vi mennesker fikk en så stor hjerne fordi vi kunne spiste tilberedes kjøtt, og fikk dermed mer næring til hjernen enn tidligere. Er det sånn at om alle begynner å spise plantebasert i dag, vil fremtidens menneske ha mindre hjerne og være mindre intelligent?

Hypotesen om at kjøtt og fiskespising gir større hjerne reiser tre spm:

- 1) Har karnivore dyr større hjerne enn andre dyr?
- 2) Vil påstanden om at bare kjøtt kunne gi våre forfedre stor hjerne motstå kritisk gransking?
- 3) Gir andre aktiviteter enn jakt like stor eller større kognitiv utfordringer?

1-Har karnivore dyr større hjerne enn andre dyr?

I en sammenlikning av hjerner mot kroppsstørrelse ser man at karnivor dyr (kjøttspisende) ikke har større hjerne enn herbivore (gresspisende). Sjimpanser, apekatter og elefanter har størst hjerner og de er primært plantespisere. De eneste karnivore med relativt stor hjerne er marine dyr. Marine dyr, som delfin, er store (300kg) og har stor hjerne, men sammenliknet med mennesker har de liten hjerne i forhold til kroppsstørrelsen, og dessuten færre nerveceller per gram hjerne (Bunn HT et al. Evolution of the human diet; the known, the unknown and the unknowable, Oxford press 2007). Blant primater har artene som spiser litt insekter og kjøtt mindre hjerne enn de som spiser mest plantemat.

2-Vil påstanden om at bare kjøtt kunne gi våre forfedre stor hjerne kunne motstå kritisk gransking?

Hjernen trenger karbohydrater som drivstoff, og i kjøtt er det først og fremst fett og protein. Blant terrestriske dyr har arter som spiser kjøtt mindre hjerne enn frugivore (fruktspisende) arter. Frukt inneholder mest karbohydrater. Planter bidrar med ALA, den eneste omega-3 fettsyren vi trenger. Kroppen omdanner selv til DHA og EPA. Det er ingen bevis for folk som spiser plantebasert lider av nevrologiske problemer som skyldes lavt DHA.

3-Gir andre aktiviteter enn jakt like stor eller større kognitive utfordringer?

Sjimpanser spiser over 200 sorter planter, og trenger å holde styr på geografisk plassering og sesong for hver enkelt art. Orangutanger spiser over 400 sorter planter. Regnskog-levende primater, som er avhengig av å katalogisere hundrevis av planter, viser økt encephalisering sammenliknet med primater som lever i andre biotoper og spiser mindre variert. Man ser ellers at aper ofte jobber i co-operativer, dvs at de varsler hverandre om funn av mat og predatorer, dette er med på å utvikle avansert kommunikasjon. For å manipulere planter, frø og frukt med fingre og munn behøves en stor hjerne.

2) Moren min sa alltid at det er bra å svelge en teskje honning når man har vondt i halsen, og at det er bedre med honning enn sukker på grøten. Hvilke helseeffekter er det honning har som jeg ikke kan få andre steder?

Begrepet "sunt" innebærer at en matvare har positive helseeffekter om man spiser det regelmessig. Det kan man ikke sikkert si om honning. Honning har like mange kalorier som sukker, derfor er det vanskelig å si om det er bedre enn sukker på grøten. Riktig nok inneholder honning flere stoffer som ikke finnes i sukker, såkalte flavonoider og polyphenoler, men det er neppe slik at man kan oppnå noen helsefordeler med honning som man ikke kan oppnå med sunn mat fra planteriket. Dessuten kan mange være allergiske mot stoffer som finnes i honning. Man må spise en del honning om det skal ha sikker effekt.

3) Jeg er allergisk mot alle typer nøtter, også peanøtter og mandler. Finnes det noe proteinrikt pålegg jeg kan ha på brødskiva?

Proteinrike pålegg dersom du er allergisk mot nøttesmør kan være forskjellig type bønne/linse/kikertpostei, stuinger av disse og hummus. Hummus kan du lage uten sesam. Disse kan du enten lage selv eller kjøpe på butikk. De er ganske lette å lage, du behøver stavmikser, ferdigkokte bønner/linser/erter/kikerter, krydder, litt olje og syre, for eksempel balsamico-eddik. Det finnes mange oppskrifter på nettet, sjekk for eksempel bloggen Veganmisjonen. Det er kommet flere bønne- og kikertpålegg i butikker, for eksempel Vegetardag på COOP.

4) Barna mine på fire og seks år vil bare ha pølser og pannekaker til middag. Kjøttstatningene er dyre og jeg skulle helst gitt dem noe som var sunnere enn det, har dere noe forslag til sunn og barnevennlig mat som ikke er altfor dyr når du er alenemamma?

En rett som barn ofte liker er tomatsuppe. Det geniale med supper er at man kan blande inn ingredienser du gjerne vil at de skal spise, uten at det merkes. Ha i litt røde linser før du bruker stavmikseren og «vips» har du en næringsrik, rimelig og barnevennlig rett.

5) Hvordan kan jeg få i meg vitamin D og omega-3- og omega-6-fettsyrene om vinteren, om jeg ikke skal spise fisk? Jeg vil ikke ta piller.

Hovedkilden til vitamin D er sol. I Norden er det å få nok vitamin D en utfordring for alle. Er man mye ute i solen om sommeren, og kanskje til og med tar seg en sydentur om vinteren, får man gode lagre av vitamin D i kroppen som kan vare helt til neste vår. Hvor lenge lagrene varer hos hver enkelte, er det vanskelig å forutsi, og mot våren er vitamin D-verdier i blodet lave hos mange nordmenn. Når det er sommer med lite sol, kan man også få i seg for lite av vitamin D. Derfor har nordmenn brukt tran, som et kosttilskudd av vitamin D, i mange år. Alle norske spedbarn bør ta tilskudd av vitamin D, enten som dråper med vitamin D eller som tran, fra de er fire uker gamle, for å forebygge rakitt – en alvorlig form for mangel på vitamin D hos barn. Dette blir administrert på helsestasjonen.

Så lenge man ikke tar for høye doser av vitamin D-tilskudd, er det ikke farlig å ta tilskudd. Ønsker man likevel ikke å ta piller, kan man være mye i solen om sommeren og ta en

sydentur om vinteren for å fylle opp vitamin D-lagre i kroppen. For mye sol har dessverre sine ulemper. Er man for mye i solen, øker man sin risiko for føflekk-kreft, en av de mest aggressive kreftformer, med dårlig prognose, som ofte rammer relativt unge mennesker. For mye sol er altså farligere enn vitamin D i form av piller. Noen hudleger råder derfor å helst ta tilskudd av vitamin D i form av piller fremfor soling. Dette gjelder spesielt individer med lys hud, med rødt hår og med mange føflekker. Mer om solhygiene kan man lese på Helsedirektoratets nettsider.

Inntaket av omega-3 og omega-6 har ikke noe med årstider eller sol å gjøre, disse får man i seg med kosten. Omega-6 bør man ikke tenke på i det hele tatt, fordi disse er det nok av i mat fra planteriket. Omega-3 er riktignok en sjeldnere vare i kosten, og disse er det viktig å passe på å få i seg nok av. Det finnes to typer omega-3 fettsyrer, avhengig av deres kjemisk struktur, eller avhengig av hvordan deres molekyl er bygget opp kjemisk sett: lang- og kortkjedede omega-3 fettsyrer. Fiskeoljer og algeoljer, eller såkalte marine (som kommer fra havet) omega-3 er langkjedede. Omega-3 som kommer fra planter som vokser på land er kortkjedede omega-3 fettsyrer.

Det er nettopp de kortkjedede fettsyrene, altså de som kommer fra land, og som dermed finnes i blant annet rapsolje, nøtter og kjerner, men også noe i havre, grønne bladgrønnsaker og frukt, som er såkalte essensielle fettsyrer. Essensielle betyr de som vi mennesker bør få i oss med kosten for at kroppen skal fungere optimalt, fordi kroppen ikke kan produsere disse selv. Kortkjedede omega-3 fettsyrer omdannes til langkjedede omega-3 fettsyrer i kroppen.

En til to spiseskjeer rapsolje vil dekke behovet for den essensielle, kortkjedede omega-3 fettsyren ALA (alfalinolensyre). Ifølge norske og nordiske helsemyndigheter, har ikke voksne mennesker behov for å få i seg de langkjedede/marine omega-3 fettsyrer, altså fettsyrer som finnes algeolje/fiskeolje, med kosten. Det er kun gravide, ammende og barn under to år som bør få i seg de langkjedede omega-3 fettsyrene EPA og DHA, ifølge både norske og nordiske næringsstoffanbefalinger fra myndigheter.

Hvor effektivt omega-3 fettsyrer omdannes i kroppen (fra kort- til langkjedede) kan variere mellom ulike individer, og kan blant annet påvirkes av kostholdet som helhet og av graviditet og amming. Hos gravide blir omdannelsesprosessen mye mer effektiv enn hos ikke-gravide, dette er noe kroppen regulerer selv. Det er fordi langkjedede omega-3 fettsyrer er spesielt viktige for normal utvikling av nervesystemet hos foster. Denne reguleringen kan dog noen ganger påvirkes av eksterne og interne faktorer og bli suboptimal. Derfor, for å være på den trygge siden og sikre nok omega-3 til fosteret, anbefales det at gravide, ammende og spedbarn som ikke fullammes tar de langkjedede omega-3 fettsyrer direkte. Algeolje er en trygg, giftfri kilde til de langkjedede omega-3 fettsyrer – enda bedre enn fisk og fiskeolje.

Den viktigste grunnen til at fisk inneholder de langkjedede omega-3 fettsyrene, er at fisker spiser alger. Så dersom man ønsker en direkte kilde til disse fettsyrene, uten å gå veien om

fiskens kropp, er kosttilskudd av algeolje veien å gå. Alger dyrkes i lukkede systemer, og inneholder derfor, i motsetning til fisk, ikke noen miljøgifter.

Selv om omega-3 fettsyrer fra alger eller fisker ikke er essensielle, er det å ta tilskudd av disse forbundet med flere helsefordeler. Hvis man ønsker kan man ta tilskudd av algeolje, selv om dette er ikke obligatorisk for å få i seg nok næringsstoffer.

6) Finnes det en eneste grunn til å ikke spise egg fra et helsesynspunkt?

Svaret er ja, i hvert fall er det flere gode grunner til å begrense inntaket av egg hvis man vil redusere sin risiko for å få hjerte- og karsykdom, høyt kolesterol, Alzheimer og kreft i tykktarm. Alle næringsstoffer som finnes i egg kan man få i seg med et sunt og variert plantebasert kosthold, og det er mange gode muligheter til å bake og lage mat ellers uten egg, med sunne matvarer fra planteriket og med spesielt utviklede eggerstatninger. Helserrisikoen er dermed helt unødvendig. Sunn mat fra planteriket vil i tillegg beskytte mot sykdom. Dermed får du dobbel helsegevinst.

Harvard University råder pasienter med diabetes og andre risikofaktorer for hjerte- og karsykdom til å være forsiktig med egg. Dette fordi oppsummert forskning viser at de som spiser mest egg har signifikant økt risiko for åreforkalkning, i forhold til dem som spiser minst egg eller ikke spiser egg i det hele tatt. Åreforkalkning er en vanlig senfølge av diabetes. Åreforkalkning er en viktig risikofaktor for hjerneslag, hjerteinfarkt, gangspærre og dårlig blodsirkulasjon i tarmen.

Mange tror at kolesterol som finnes i egg er «frikjent» - men dette stemmer ikke. Riktig nok fører mettet fett i kosten i større grad enn kolesterol i kosten til økt kolesterol i blodet. Mange av oss er såkalte kolesterol-respondere, eller kolesterolsensitive, men det er vanskelig å vite hvem som er det på forhånd. Nasjonalt råd for ernæring skriver følgende i sitt kunnskapsgrunnlag (forarbeid) til norske offentlige kostråd: *"Det er store individuelle forskjeller på hvor effektivt kolesterolet fra kosten blir tatt opp fra tarmen, og hvordan kolesterolet i kosten påvirker kolesterolnivået i blodet. Hos noen øker kolesterolnivået i blodet kraftig ved økt mengde kolesterol i kosten."*

En [metaanalyse fra 2017](#) har sett på sammenheng mellom egginntak og hjertesvikt. Konklusjonen er at egginntak øker risiko for hjertesvikt. Hjerteinfarkt er den vanligste årsaken til hjertesvikt, mens åreforkalkning ligger til grunn for hjerteinfarkt. Egg er også forbundet med kreft i tykktarm og Alzheimer. En stor studieoppsummering, basert på 40 studier med over 400 tusen mennesker, viser at egg kan øke risiko for kreft i tykktarm.

Kosthold kan være den viktigste risikofaktoren for å bli rammet av Alzheimers sykdom, ifølge en studie med data fra ti ulike land, samt data fra såkalte observasjonsstudier om Alzheimers og kosthold. Oppsummeringen viser at kjøttforbruket øker risikoen for

Alzheimers sykdom mest, etterfulgt av egg og fete meieriprodukter. Mulige årsaker til at animalske produkter øker risikoen inkluderer høyt inntak av jern, kobber og mettet fett.

7) En kyllingfilet inneholder omtrent bare proteiner og veldig få kalorier. Jeg har ikke funnet noen tilsvarende proteinkilde naturlig i planteriket. Finnes det i det hele tatt.

Det er ikke mange, men det finnes likevel noen få matvarer fra planteriket der mye av energi kommer fra protein. Proteinpulver laget av soya, hamp eller erter kan være noe man kan supplere kosten med hvis man vil få i seg mer protein. Soyayoghurt er rik på protein og inneholder lite karbohydrater og lite fett.

Kylling inneholder en del kolesterol og litt fett og er derfor ikke den beste maten fra dyreriket å slanke seg på. Da er mager fisk, som torsk og sei, og ikke kylling, som er den beste og «reneste» proteinkilden blant matvarer fra dyreriket. Det er likevel lurt å få i seg litt annen mat når man slanker seg, og ikke kun «rene» proteiner.

Når man ønsker å gå ned i vekt, spesielt hvis man vil gå ned i vekt mye på kort tid (noe som ikke anbefales generelt) så er det viktig å opprettholde tilstrekkelig proteininntak – dette kan man fint få med plantekost, samtidig som man sikrer underskudd av kalorier. Litt karbohydrater og nok fiber i kosten er en fordel når man slanker seg. Fiber finnes kun i matvarer fra planteriket. Fettvevet vårt samler noen giftige stoffer som skilles ut i bloet når man slanker seg. Disse føres så ut i tarmen med galle. Har man fiber i tarmen, tas giftstoffene opp av fiber som en svamp, og føres ut av kroppen. Er det ikke noen fiber i tarmen, suges en del av giftstoffene tilbake i blodet.

En følgende dagsrasjon, på 840 kilokalorier, vil gi underskudd på kalorier, fra fett og karbohydrat, men vil gi nok protein og de aller fleste mikronæringsstoffer:

En halvliter (et stort beger) beriket (ikke-økologisk) soyayoghurt

80 gram grønne eller brune linser

200 gram av hver: brokkoli, gulrot, erter og blomkål

To appelsiner

En kvart – en halv teskje tangmel

Hvor mye næring du får i deg kan du sjekke på kostholdsplanleggeren. Det er ikke alle berikede matvarer som er registrert riktig i kostholdsplanleggeren, men de fleste råvarer er registrert riktig.

8) Jeg pleier å spise 2-3 ruter med mørk sjokolade daglig, da jeg har hørt at det er sunt. Er det sant?

Det er i hvert fall lurt å velge mørk, melkefri sjokolade, uten bearbeidet melkefett og bearbeidet melkepulver, fremfor melkesjokolade. Melkefett er mettet fett og nettopp den type fett som offentlige kostråd råder å spise mindre av. Fett i kakaobønner er også mettet, men i motsetning til melkesjokolade med mye melkefett, melkepulver og sukker, noe som

er tomme kalorier, så er det flere helsefremmende stoffer i mørk sjokolade. 80 % nordmenn spiser for mye mettet fett, og fett er også kalorier, derfor er det ikke bare fritt frem med å spise så mye mørk sjokolade man ønsker seg.

Det er altså lurt å velge sjokolade med høyt kakaoinnhold og lavt sukkerinnhold. Det er sant at kakao, som er hovedingrediensen i mørk sjokolade, inneholder mange sunne stoffer som kun finnes i planteriket, såkalte plantekjemikalier. Disse har helsefremmende effekter, men akkurat hvor mye kakao man må få i seg for å oppnå sikre helsefordeler er dog ikke helt sikkert. Sjokolade inneholder også kalsium, magnesium, sink, protein og fiber – men igjen, man må spise en del for å få signifikante mengder av disse næringsstoffene.

9) Er det sant at kjøtt er like giftig som røyking?

Det finnes ikke studier som har sammenlignet alle de helseskadelige effektene til sammen ved kjøtt med tilsvarende for røyking. Det handler også om mengden. Hvis man for eksempel sammenligner en skive kokt skinke om dagen med 40 sigaretter om dagen, så er det klart at 40 sigaretter om dagen er mest helseskadelig. Men 40 sigaretter om dagen er også mye mer skadelig enn 3 sigaretter per uke.

Av en eller annen grunn er det ingen som forsvarer festrøyking med argumenter at «Tre sigaretter per uke er ikke like giftig om 40 sigaretter om dagen». Hvorfor er det slik? Kanskje det er fordi vi hører kjøttreklame flere ganger per døgn, både på tv, på butikk, i aviser o.l. Kanskje det er også fordi vi har en egen lov i Norge som tvinger kjøttbønder til å samle inn penger for å drive generisk reklame for kjøtt, gjennom det såkalte «opplysnings»-kontoret for egg og kjøtt (som blant annet markedsfører kjøtt gjennom matprat.no)? Jeg lurer på hvordan forholdet til tobakk var i Norge hvis tobakk var dyrket i norske distrikter?

Bearbeidet kjøtt, altså alle ferdigprodukter av kjøtt der man tilsatt enten salt, eller nitritt eller andre stoffer for å forbedre smak eller forlenge holdbarhet, er skadelig nok. De er så helseskadelig at verdens ledende helseorganisasjoner som blant annet WHO, WCRF (verdens ledende kreftforskningsorganisasjon) og Harvard University har sagt i klar tekst: «*Avoid processed meats*». Norske store pasientforeninger som LHL, Kreftforeningen og Nasjonalforening for folkehelse råder å spise så lite bearbeidet kjøtt som mulig. Helsedirektoratet henger litt etter og sier at bearbeidet kjøtt bør begrenses. La oss stole på WHO og Harvard University! Unngå bearbeidet kjøtt helt, også hvis det var mindre giftig enn røyk.