

PAN Norge er nasjonal gren av Physicians Association for Nutrition (PAN) International. PAN var etablert i 2018 for å spre kunnskap om hvordan et sunt plantebasert kosthold (plant based whole foods) kan forebygge vår tids største folkehelseutfordringer.

Barn og vegetarkost/vegankost

Gir du barnet ditt et balansert plantebasert kosthold, vil dette bidra til bedre helse og beskytte mot mange sykdommer. Samt bidra til sunne matvaner fra tidlig i livet.

Vegetarianere og veganere, samt de som spiser lite kjøtt, får sjeldnere diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og noen typer kreft.

Vegetarkost kan gi flere helsefordeler

Konsekvensen av at du og barnet ditt spiser lite eller ingen matvarer fra dyreriket er at disse naturlig erstattes med plantekost. Dermed får du i deg mer av fiber og andre sunne stoffer som bare finnes i plantemat. Plantebasert kost inneholder lite mettet fett, intet kolesterol og ingen miljøgifter som hopper seg opp i fet fisk, meieriprodukter og kjøtt.

Samtidig gir plantekost mye næring og en del mindre kalorier enn mat fra dyr. Dette er gunstig med tanke på det å holde sunn vekt. Veganske barn har sjeldnere overvekt.

Et sunt plantebaseret kosthold kan også beskytte mot høyt blodtrykk, hjertekarsykdom, diabetes type to og enkelte former for kreft.

Vegetarkost gir normal vekst og utvikling og er fullt forsvarlig

Oppsummert vitenskap viser at barn som er oppfostret helt uten animalske matvarer vokser og utvikler seg normalt. Likevel - barn er en sårbar gruppe, og det er viktig å vite hvordan barnet ditt får sunn og næringsrik mat.

Spiser ditt barn vegansk kost, bør du lese denne viktige og utfyllende informasjon på Helsedirektoratets nettsider på helsenorge.no <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/vegetarkost-for-barn/>

Helsedirektoratet anerkjente allerede i 2015 at barn kan ha vegansk kosthold. På helsenorge.no kan vi lese følgende:

«Variert og riktig sammensatt vegetarkost og vegankost kan fint dekke behovet for energi og de fleste næringsstoffer for barn, men det er nødvendig med god planlegging og enkelte kosttilskudd.»

Hva slags mat bør barnet ditt spise?

Særlige råd gjelder for vegetarkost og vegankost til spedbarn 0-1 år. Fra ett års alder kan barn i økende grad spise et variert og godt sammensatt kosthold sammen med familien. Barn, spesielt de minste, har små mager, og det kan være en utfordring å få nok kalorier hvis måltid inneholder for mye grønnsaker eller frukt. Helsedirektoratet skriver følgende:

“Kosten til små barn bør være tilstrekkelig “næringstett”. Det vil si at den inneholder nok energi og næringsstoffer per volum barnet spiser, slik at det dekker barnets behov.”

*“For at barnet skal få dekket behovet for alle næringsstoffene det trenger, bør kosten settes sammen av næringsrik mat som **bønner, linser, erter, korn og fullkornsprodukter, nøtter, frø og planteoljer.**“*

«Det er viktig at matvarer fra alle disse gruppene inkluderes i den daglige kosten.»

Mat med mye sunne kalorier er nøttesmør, hummus og andre retter av belgvekster, (godt oppmalte til de minste barna) nøtter og planteoljer.

Istedenfor ku-melk kan du gi barnet ditt havremelk eller soyamelk. De aller fleste typer plantemelk gir like mye kalsium som ku-melk. Ikke alle typer plantemelk inneholder jod, men jodbehovet dekkes uansett via kosttilskudd av jod.

Kosttilskudd

Barn som spiser vegansk kost må ta tilskudd av B12, jod og (som alle andre barn i nordiske land) vitamin D. Barn under 2 års alder bør i tillegg ta DHA - omega-3 tilskudd fra algeolje. Tilskuddene OVEG og VEG1 er spesielt utviklet for veganere, og OVEG er tilpasset norske forhold.

Les mer om plantebasert ernæring for barn – bok og nettside

Mer informasjon finner du på <https://pan-norway.org/vegetar-vegan/kostrad-for-barn-plantebasert-vegansk/> og på <https://www.barneernaring.no/barn>

Vi anbefaler en fagbok Fra liten til stor - alt om plantebasert ernæring, Grønt Forlag. Boken er skrevet av Nina C. Johansen som har mastergrad i ernæring, Lars Thore Fadnes som er lege og professor, og Cathrine Birkeland som er matblogger.

Les mer om vegansk kosthold og sjekk oppskrifter og praktiske tips på vår nettside <https://pan-norway.org/vegetar-vegan/>