

OPPFØLGING AV VEGANERE I ALLMENNPRAKSIS

Det er stadig flere som velger et vegansk kosthold, spesielt yngre mennesker. Mange av dem er nybakte foreldre. Dette gjøres av to grunner; etiske og helsemessige.

Hva er et vegansk kosthold?

Vegansk kosthold utelukker all mat fra dyreriket, altså ikke bare kjøtt og fisk, men også egg og meieriprodukter. Helsedirektoratet gir god og utfyllende informasjon på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no), slik at det er enkelt for leger, annet helsepersonell og publikum å finne god informasjon om et sunt og næringsrikt plantebasert kosthold i alle livsfaser.

Blant annet skriver Helsedirektoratet på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) at

«Det er store helsegevinster ved å spise mye grønnsaker, frukt, bønner, linser, fullkornsprodukter og annen mat fra planteriket. Et plantebasert kosthold er forbundet med lavere risiko for blant annet høyt blodtrykk, overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft. Et godt sammensatt plantebasert kosthold gir mye fiber, vitaminer, mineraler og sporstoffer.»

«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.»

Det er også utarbeidet [ekspertuttalelse](#) fra Nasjonalt råd for ernæring som besvarer de vanligste spørsmålene om vegansk kosthold. Les mer her <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost/>

Helsefordeler

Vegansk kosthold gir lavere risiko for hjerte- og karsykdom, overvekt og diabetes II. Veganere har ofte lavere kolesterolverdier og blodtrykk, samt kroppsmasseindeks.

Ernæring

- Følgende matvaregrupper er viktig å inkludere i kosten til daglig for å få nok næring: Grønnsaker, frukt og bær, fullkornsprodukter, belgvekster, nøtter og frø.
- Spesielt belgvekster bidrar med både viktige aminosyrer, jern, sink og selen.
- Beriket plantemelk er god kalsiumkilde, istedenfor ku-melk.
- Rapsolje og chiafrø er spesielt gode kilder til omega-3 fettsyrer. (I Norge regnes ikke marine omega-3 som essensielle for andre enn for gravide, ammende og små barn).
- Alle kan regne ut sitt inntak av næringsstoffer med Helsedirektoratets gratis nettbaserte verktøy [kostholdsplanleggeren.no](https://www.helsenorge.no/kostholdsplanleggeren)

Tester for å følge positive helseeffekter

Blodtrykk, HbA1C, kolesterol samt kroppsvekt – avhengig av pasientens risikoprofil.

Kosttilskudd: vitaminene B12 og D, jod og ev. DHA

De som har et vegansk kosthold bør ta tilskudd av vitamin B12 året rundt. Som mange andre nordmenn, har de fleste veganere også behov for tilskudd av vitamin D (særlig om vinteren) og jod. Veganske barn bør i de fleste tilfeller ta vitamin D tilskudd hele året.

Preparatet OVEG er spesielt tilpasset for et vegansk kosthold og norske forhold. VEG1 er et annet preparat som er spesielt utviklet for veganere. Disse kan kjøpes [her](#) og [her](#). Det finnes også mange andre produkter på markedet i dag. Mer info er på vår nettside pan-norway.org.

Barn, samt gravide og ammende bør i tillegg ta tilskudd av marine/langkjedede omega-3 fettsyrer (EPA og DHA), i form av algeoljer. Dette blir tilsvarende fiskeoljer. Disse fås bl.a. kjøpt på norske apoteker. Det vises også til Helsedirektoratets brosjyre [Mat og måltider for spedbarn](#)

Relevante blodprøver og -verdier: B12 og MMA

Eneste blodprøve som er spesielt relevant for veganere er **vitamin B12 og metylmalonsyre (MMA)**: Grunnet individuelle variasjoner i opptak i tarmen er det viktig å forsikre normale verdier av vitamin B12 i blodet i starten (første 3 – 12 måneder). Vitamin B12 lagres godt i kroppen, og lagrene kan vare i opptil tre år etter overgang til et vegansk kosthold. Nye veganere har (som regel) normale verdier, men tilskudd er likevel nødvendig.

Prøver som har liten verdi: jern, vitamin D, jod og kalsium

Ferritin: Samme anbefalinger som for resten av befolkningen. Veganere er ikke utsatt for jernmangel eller blodmangel i større grad enn altetere.

Vitamin D: Veganere er noe mer utsatt for mangel, selv om verdiene ofte er lave hos mange i befolkningen ellers, spesielt i vinterhalvåret.

Jod: Råd om kosttilskudd er viktig. Måling av jod i døgnurin avspeiler kun jodinntak de siste par dagene, og ikke jodlagre i skjoldbruskkjertelen, og har således liten verdi.

Kalsium: I likhet med jod er kostråd viktig. Måling av serum-kalsium har lite med kalsiuminntak fra kosten å gjøre. Bentetthetsmåling viser kun etablerte forandringer, og lavt kalsiuminntak er kun en av mange årsaker til osteoporose. Beriket soya- eller havremelk eller -yoghurt istedenfor meieriprodukter vil dekke store deler av dagsbehovet for kalsium.

Utarbeidet av legene Lars T. Fadnes og Tanja Kalchenko, og master i samfunnsnærings Nina Johansen.

Referanser og flere kilder: <https://pan-norway.org/vegetar-vegan/veganere-blodprover-kostrad/>

Mer info for leger: <https://pan-norway.org/plantebasert-kosthold-helse/leger-medisinstudenter/>