

Vegetarisk kosthold

Bakgrunn

Det er ingen garanti for at man går ned i vekt ved å spise et vegetarisk kosthold, men det kan være både sunt og fullverdig, også for personer med overvekt eller fedme, så lenge det settes sammen i henhold til ernæringsbehov. Dette krever imidlertid god kunnskap. Når man fjerner kjøtt/fisk fra en rett blir måltidet vegetarisk, men ikke nødvendigvis fullverdig næringsmessig. Ved å fjerne egg og melkeprodukter i tillegg (vegansk kost), er det nødvendig med berikede matvarer og/eller tilskudd av jod, vitamin B12 og D. Bytter man ut animalske proteinkilder med vegetabiliske, vil det ofte skje en reduksjon i totalinntaket av fett, mettet fett og kolesterol, samt en økning i inntaket av komplekse karbohydrater og kostfiber. Som med alle andre kosthold, må et vegetarisk kosthold planlegges og være variert for å sikre inntaket av næringsstoffer.

Hva er vegetarkost?

Helsedirektoratet anbefaler generelt et hovedsakelig plantebasert kosthold. Begrepene plantebasert kost og vegetarkost blir brukt om hverandre for å beskrive ulike kostvarianter der man i varierende grad utelukker kjøtt/fugl, sjømat, egg og meieriprodukter og produkter som inneholder disse. Kosten er derfor helt eller delvis plantebasert og inkluderer grønnsaker, frukt, fullkorn, belgfrukter, nøtter, frø og planteoljer. Et kosthold som inkluderer fisk men ikke kjøtt, kalles ofte pescovegetarisk, og et kosthold med vegetariske innslag flere ganger i uken betegnes ofte semi-/fleksivegetarisk. Et vegansk kosthold utelukker alle animalske kilder.



Foto: Shutterstock

Viktige næringsstoffer

Et variert kosthold er viktig uavhengig av type diett. Et ensidig vegetarisk, og spesielt vegansk, kosthold kan medføre økt risiko for flere vitamin-/mineralmangler. Det kan være lurt å fokusere på et variert kosthold med fokus på mat og drikke, inkludert berikede varianter, som vil bidra med tilstrekkelig inntak av vitamin B12, jod, D-vitamin og kalsium, og tilskudd ved behov.

Sjekk Helsenorge for mer info:

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold>

PRAKTISKE TIPS



Følg tallerkenmodellen slik at 1/4 av tallerken utgjør proteinkilder, 1/4 karbohydratkilder og 1/2 grønnsaker eller salat.

NYTTIG Å VITE

Det er ikke slik at alt som er vegetarisk eller vegansk nødvendigvis er sunt, men mange vegetabiliske matvarer som grønnsaker og belgfrukter har en lav energitetthet, altså «kalorier» per vektenhet. Enkelte plantebaserte erstatninger til burgere, pølser og ost, kan derimot inneholde mye fett, lite protein og andre næringsstoffer og være høyt bearbejdede.



GODE PROTEINKILDER

Belgfrukter (bønner, linser, erter, kikerter, peanøtter), frø/nøtter/mandler og matvarer laget med disse (f.eks. hummus, pålegg, nøttestek, frokostblandinger), soyabaserte produkter som soyadrikk, tempeh, tofu, soyabiter og kjøtterstatninger laget av bønner, hvetegluten, erteprotein eller Quorn (mycoprotein). Fullkornsprodukter inneholder også en del protein. Egg og meieriprodukter er også gode proteinkilder.



Foto: Shutterstock

Belgfrukter er magre, billige, mettende, anvendelige og næringsrike. Bruk gjerne de hermetiske variantene. Nøtter inneholder en del fett, men er også mettende og næringsrike. Det beste er å inkludere nøtter som del av mat, fremfor som snacks.