

## **Vegetar kost**

Der findes flere slags vegetarer – alle har dog det tilfælles at de i større eller mindre grad udelukker animalske produkter (kød) fra kosten. Hvor vanskeligt det er at leve som vegetar og få opfyldt behovet for næringsstoffer afhænger af hvor mange restriktioner livsformen ligger på kosten. Man kan godt leve som vegetar uden at det er usundt eller skadeligt. Det er blot vigtigt, at man sætter sig ind i hvordan man får dækket behovet for specielt proteiner og vitaminer/mineraler.

Vedr. Veganerkosten skal man dog være obs. på følgende især hvis kosten er ensidig: Jern, calcium, zink, jod og selen. Ligeledes med B12 vitamin – et vitamin der kun findes i animalske fødevarer – derfor anbefales et tilskud.

Hvert måltid bør indeholder c-vitaminrige produkter for at fremme optagelsen af jern.

Proteintilførsel i veganerkosten er ofte det der bliver draget frem som et problem. For voksne er der ofte ingen problemer med at opnå en tilstrækkelig tilførsel – det kræver dog blot lidt større omtanke. Indgår der mælk og ægprodukter er der ingen ernæringsmæssige problemer.

Ønsker man udelukkende spise vegetablier, er det vigtigt at du indtager lidt mere protein end hvis du spiser efter en af de andre vegetarformer. Proteiner fra rent vegetarisk kost er mindre fordøjelige end protein i en blandet kost. Indtag derfor 0,9g protein pr. kg. Kropsvægt dagligt.

I praksis opnår man dette ved at spise varieret af kornprodukter, boghvede, kartofler, majs, bælgfrugter, miso, svampe, græskarkerner, nødder, nøddesmør og sesampasta.

Generelt skal veganerkosten indeholde store mængder kornprodukter, bælgfrugter, nødder, mandler, kartofler, grøntsager og frugter. Gerne avokado, græskarkerner, sesamfrø og – pasta, nødder, nøddesmør.

Mælk kan erstattes af beriget sojamælk, ost af tofu.

Fisk kan erstattes af et tilskud Livets olie eller andet produkt der indeholder de sunde fedtstyrer.

**Vigtige jernkilder** – brød, kerner, havregryn, grønne grøntsager ( spinat, grønkål, broccoli), avokado, bælgfrugter, tofu, miso, nødder og tørret frugt som rosin og figen.

**Vigtige calciumkilder** – havregryn, bladgrøntsager, bælgfrugter, beriget sojamælk, tofu, nødder og tørrede frugter

**Vigtige zinkkilder** – kornprodukter, bælgfrugter, nødder og miso

**Vigtige jodkilder** – brød, ris, gulerødder, spinat, oliven, tørret frugt ( rosin, dadler, abrikoser)

**Vigtige selenkilder** - kornprodukter

**Forskellige former for vegetarkost:**

Semivegetar	Spiser kød lejlighedsvis
Lakto-ovo-vegetar	Spiser mælkeprodukter og æg
Laktovegetar	Spise mælkeprodukter
Veganer	Spiser udelukkende vegetabilier
Pescovegetar	Spiser en af vegetarformerne + fisk

**Favoritter til vegetarkosten:**

Sojamælk eller rismælk beriget med calcium eller vi kan tage tofu!

Bælgfrugter – har et højt indhold af proteiner

Grønne grøntsager . spinat, broccoli – for at få jern – spises sammen med c-vitaminholdige produkter som citrusfrugter eks. 1 glas appelsinjuice.