

MAD & SPORT

FITNESS

Lægens
guide til et
stærkt liv

+

HYROX-life:

Mød atleten,
der lever på rå
plantepower

GRØNNE
TIPS FRA
PERSONLIGE
TRÆNERE

LÆGE AFSLØRER:

Her er myterne,
du skal droppe

KREATIN:

Genvej til styrke eller
bare dyrt pulver?

Træn som en
HYBRIDATLET

Velkommen

Krop, kost og kærlighed til bevægelse – et nyt syn på sundhed

Som personlig træner, kostvejleder og tidligere professionel håndboldspiller har jeg tilbragt størstedelen af mit liv midt i den verden, hvor kroppen, præstationen og sundheden mødes. Fitnesscentret er for mig et fascinerende sted. Et samlingspunkt, hvor mennesker på tværs af alder, baggrund og ambitioner mødes for at bevæge sig, blive stærkere og tage hånd om deres helbred.

Men fitnessindustrien har også en bagside, som vi er nødt til at tale åbent om. For selv om mange tror, at sundhed skabes gennem struktur, kontrol og stramme træningsplaner, er det ofte det modsatte, der gør os godt.

Jeg møder alt for mange, der tæller hvert skridt, hver kalorie og hvert træningssekund, som om kroppen er et system, der hele tiden skal overvåges. På den måde bevæger vi os væk fra lyst, intuition og livsglæde og over i noget, der kan skabe stress, dårlig trivsel og i sidste ende skade vores helbred.

Det samme gælder vores forhold til mad. I jagten på det perfekte bliver mange nervøse for bestemte fødevarer i stedet for at fokusere på det, der i virkeligheden betyder mest: gode råvarer og flere planter på tallerkenen.

Når vi ser på livsstilssygdomme, er det ikke træningen alene, der beskytter os. Det afgørende er, hvor mange planter vi får spist. Træning holder vores muskler stærke, men stærke muskler gør ikke meget gavn, hvis kroppen samtidig bliver syg af den mad, vi giver den.

Bevægelse skal være en livsstil, ikke en pligt. Den findes i gåture, havearbejde og aktive hverdage, ikke kun på løbebåndet. Netop her har fitnesscentret sin største styrke. Det giver os et sted, hvor vi kan kombinere fysisk styrke med fællesskab, glæde og udvikling. Hvis vi formår at finde den balance, kan fitness blive en del af et liv, der både er stærkt, sundt og bæredygtigt.

Rigtig god læselyst.

Casper Bilton

Projektleder i Plantebaseret Videnscenter
Plantpowered Sport & Fitness



Indhold



Sådan ser den plantebaserede tallerken ud

[Side 4](#)



Er kreatin vejen til mere styrke?

[Side 6](#)



Læge afliver de største myter fra fitnessindustrien

[Side 8](#)



Træn som en hybridatlet – styrke og bevægelse i ét

[Side 10](#)



3 gode plantebaserede proteinprodukter

[Side 11](#)



Disciplin og havregryn – sådan lever en HYROX-atlet

[Side 12](#)



Mæt, stærk og klar til træning

[Side 14](#)



Helene finder styrke og ro med plantebaseret kost

[Side 16](#)



Hvad har en veganer i sin sportstaske?

[Side 18](#)



Hemmeligheden bag den optimale restitution

[Side 20](#)



Læge deler sine bedste vaner

[Side 22](#)



Personlig træning: Styrke, sundhed og grønt mindset

[Side 24](#)

Sådan ser den plantebaserede tallerken ud, hvis du vil have resultater

En optimal træningskost handler om mere end tal og makrofordelinger i en app. I denne artikel sætter vi fokus på, hvordan en plantebaseret tallerken kan give både godt med energi og forbedre vores restitution.

AF CASPER BILTON

En optimal kost giver både energi, bygger muskler og understøtter restitution. Plantebaserede fødevarer indeholder naturligt en velfabuleret kombination af kulhydrater, protein og sunde fedtstoffer, hvilket gør det let at dække behovet for næringsstoffer, når du træner.

Pjecen *Plantebaseret Kost & Træning*, udarbejdet af Plantebaseret Videnscenter, giver en grundig gennemgang af en plantebaseret kost til dig, der træner, eller til atleter, der ønsker at optimere deres præstation. Her finder du også en visualisering af, hvordan en atletisk tallerken kan se ud. Denne tilgang til ernæring fungerer for alle, der træner regelmæssigt og gerne vil opnå de bedste resultater.

Inden vi går videre til, hvad der skal være på tallerkenen, er det vigtigt at slå fast, at **det er afgørende at få nok kalorier, da for lavt energiindtag kan reducere træningsresultater og øge risikoen for skader.**

Selv en næringsrig, plantebaseret kost kan hæmme restitution og præstation, hvis kalorieindtaget er for lavt. Husk, at kalorier er energi, og energi er nødvendigt for at kunne træne effektivt.

Kulhydrater udgør cirka 55 procent af tallerkenen

Den største del af tallerkenen, omkring 55 procent, består af planter, der er rige på kulhydrater. Det inkluderer fuldkorn som havre, quinoa og brune ris samt stivelsesholdige grøntsager som søde kartofler.

Proteiner udgør cirka 20 procent af tallerkenen

Planter med et højt proteinindhold udgør omkring 20 procent af tallerkenen. Det drejer sig især om bælgfrugter som bønner, linser og kikærter, som alle er fremragende proteinkilder. Nødder og frø bidrager også med både protein og sunde fedtstoffer. Proteinrige produkter som tofu, tempeh og tørrede sojaprodukter kan supplere dette felt.

Sunde fedtstoffer udgør cirka 10 procent af tallerkenen

Omkring 10 procent af tallerkenen bør bestå af sunde fedtstoffer fra fødevarer som avocado, nødder, tahin og frø. De sunde fedtstoffer understøtter hormonproduktionen og hjælper kroppen med at optage de fedtopløselige vitaminer A, D, E og K, som spiller en vigtig rolle i kroppens overordnede funktion.

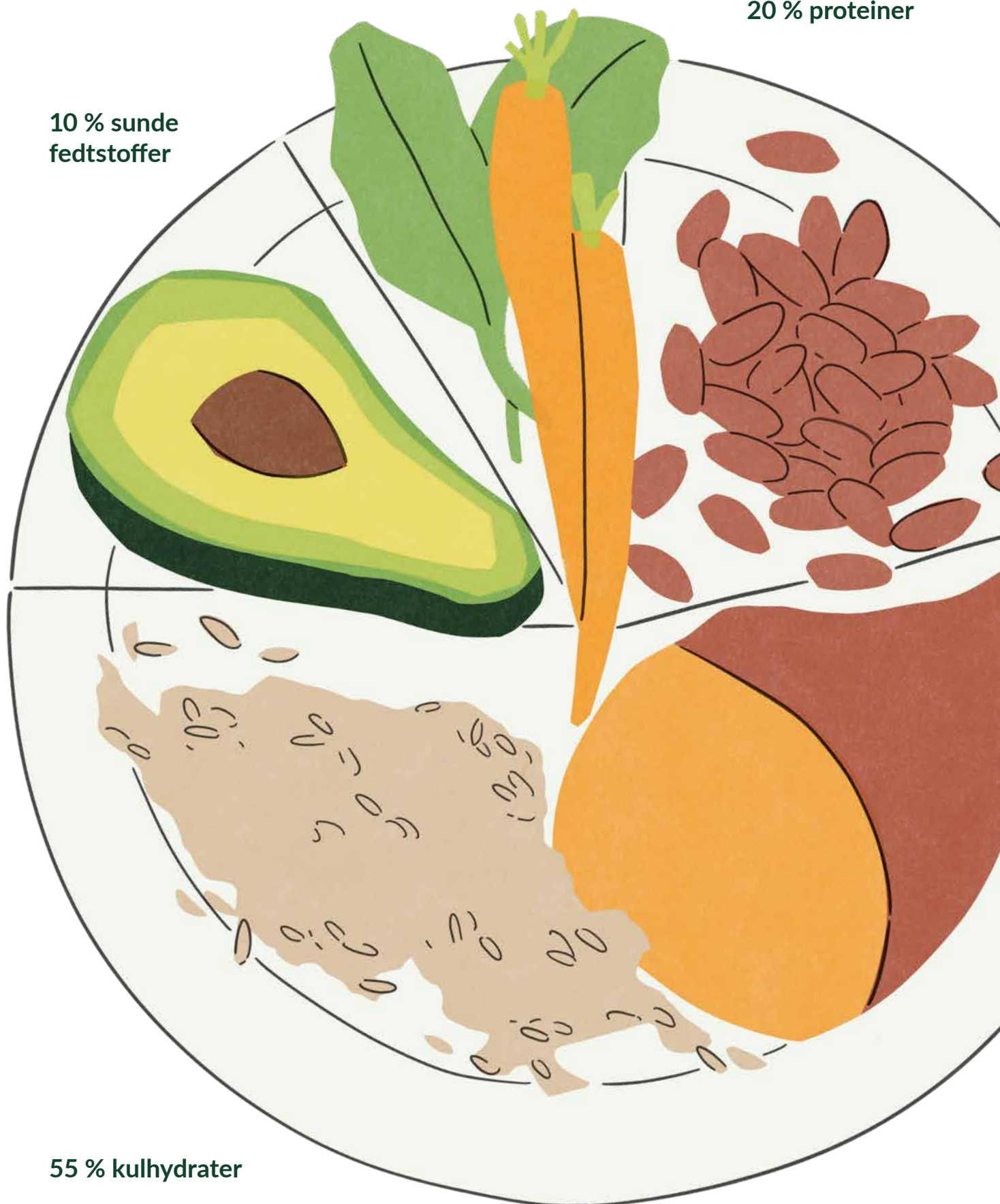
Grønt og frugt udgør cirka 15 procent af tallerkenen

De sidste 15 procent er dedikeret til grøntsager og frugter, som ikke allerede er inkluderet i de andre kategorier. Her finder du et farverigt udvalg af spinat, broccoli, gulerødder og citrusfrugter. Disse fødevarer indeholder antioxidanter, der modvirker inflammation og styrker immunforsvaret, hvilket er vigtigt for alle, der træner og belaster kroppen regelmæssigt.

15 % frugt og grønt

20 % proteiner

10 % sunde
fedtstoffer



55 % kulhydrater

Er kreatin vejen til styrke eller bare et dyrt pulver?

Kreatin spiller en central rolle i kroppens energiproduktion, og mange træningsentusiaster sværger til tilskuddet. Men hvor meget hjælper det egentlig, og har plantebaserede atleter særligt gavn af det?

AF TINA BEERMANN

Kreatin er et naturligt stof, der dannes i kroppen hos mennesker og dyr, og som er vigtigt for energiproduktionen i musklerne og hjernen. Stoffet regnes ikke som essentielt, hvilket betyder, at vi ikke behøver at indtage det gennem kosten. Spiser man dyrenes muskler, altså kød, får man dog en smule af stoffet med i kosten som supplement til det, kroppen selv danner.

Da kreatin indgår i energiproduktionen i musklerne og især forbruges under anaerob, det vil sige kortvarig og intens, aktivitet, er der lavet en række studier, der undersøger effekten af et ekstra tilskud på præstationsevnen. Det gælder især i discipliner,

hvor der kræves en stor energiudladning på én gang, som for eksempel styrkeløft. Undersøgelserne viser ret enstemmigt, at kreatintilskud øger musklernes kreatinindhold og kan hjælpe med at opbygge større krops- og muskelmasse, når det kombineres med målrettet træning.

Giver tilskud bedre performance, når man spiser plantebaseret?

Nogle studier viser, at veganere og vegetarer har et lavere niveau af kreatin i musklerne sammenlignet med kødspisere. I hjernen er niveauet dog ikke forskelligt mellem diætgrupperne.





Da koncentrationen i musklerne er lavere hos veganere og vegetarer, kunne man forvente, at et tilskud ville give en markant forskel. Her viser forskningen dog blandede resultater.

Et nyere dansk, randomiseret og kontrolleret studie fra september 2025 viste, at veganere og vegetarer med moderat træningsniveau, tre gange om ugen, som forventet opnåede en signifikant større tilvækst i muskelmasse, når de fik kreatintilskud. Der var dog ingen signifikant forskel på deres sportslige eller udholdenhedsmæssige præstationer sammenlignet med placebo.

Når man sammenligner performance over en længere periode på 16 uger mellem veganere og omnivorer, som får samme træningsbelastning og proteinmængde, ses ingen forskel i evnen til at opbygge muskelmasse eller i graden af muskelstyrke. I dette

studie fik ingen af grupperne kreatintilskud, hvilket viser, at kreatin ikke er nødvendigt for at kunne opbygge muskelmasse.

Er det pengene værd

Om du bør tage kreatintilskud afhænger af, hvad dit mål er med træningen. Hvis målet er at blive størst, stærkest og hurtigst, kan et tilskud måske hjælpe dig til at holde ud lidt længere under de mest intensive træningspas.

Hvis din træning derimod handler om sundhed, velvære og en god grundform, og du ikke træner for at konkurrere, er pengene sandsynligvis bedre brugt på friske bær, nødder og tålmodig vedholdenhed over tid.

Læge afliver de største myter i fitnessindustrien

Sophie er uddannet læge fra Universitet Tübingen, og har arbejdet som læge i patologi på Rigshospitalet og Herlev/Gentofte Hospital, hvor hun diagnosticerede kræft og kroniske sygdomme og forskede i neuropatologi. I dag arbejder hun med forebyggelse gennem livsstilsmedicin med særligt fokus på kostens betydning.

AF CASPER BILTON

Myte #1: Du skal have store mængder protein for at opbygge muskler

Forskning viser, at en voksen kun behøver ca. 0,8–0,9 g protein pr. kg sund kropsvægt for at vedligeholde muskler og helbred. Selv hård styrketræning kræver kun op til ca. 1,6 g/kg for optimal muskelvækst – mere giver ingen ekstra effekt. Overskydende protein belaster i stedet nyrerne, som skal udskille affaldsstofferne fra proteinnedbrydningen. Ved meget højt proteinindtag kan nyrerne komme på overarbejde (hyperfiltration), hvilket på sigt kan skade deres fine filtre.





Problemet handler ikke kun om mængden af protein, men også om kilden. Et højt indtag af animalsk protein er i flere studier forbundet med forhøjede niveauer af hormonet IGF-1, som igen er koblet til øget risiko for visse kræftformer og muligvis hurtigere aldringsprocesser. Samtidig kommer animalske produkter ofte med mættet fedt og kolesterol, som kan belastte hjerte og kredsløb. Planteprotein fra bønner, linser, tofu og andre plantekilder kan dække behovet for alle essentielle aminosyrer, når kosten er varieret og energirig. Samtidig får man fibre og beskyttende plantestoffer uden de samme ulemper som ved et meget højt indtag af animalsk protein. Forskning viser, at atleter på en velplanlagt plantebaseret kost kan opbygge og vedligeholde muskelmasse på niveau med en animalsk kost og i nogle studier også opnår bedre restitution og en mere gunstig påvirkning af kredsløbet.

Myte #2: Shakes og proteinpulver er nødvendige

Proteinshakes kan virke praktiske, men bekvemmelighed bør ikke erstatte ernæring. Mange proteinpulvere indeholder kunstige sødemidler, og i nogle produkter er der fundet spor af tungmetaller. Pulvere giver desuden sjældent de fibre og beskyttende næringsstoffer, man får fra hele plantebaserede fødevarer. Den bedste "post-workout shake" kan faktisk være en skål havregrød med sojamælk og bær, eller en varm linsegryde med fuldkornsrís eller quinoa. Ægte mad giver ægte resultater.

Myte #3: Kosttilskud er vigtigt, så du er sikker på at du får nok!

Hylderne er fyldt med BCAA, pre-workouts og vitaminer. Sandheden er, at kroppen ikke altid jubler over de ekstra piller og pulver. Et dagligt indtag kan give flere problemer end fordele. De fleste pre-workouts og energidriks indeholder store mængder af stimulanser. De kan give et energikick, men belaster nervesystemet. Mange oplever søvnproblemer, hjertebanken, rastløshed og forhøjet blodtryk.

Kroppen skal nedbryde alt, vi giver den. Meget høje doser af aminosyrer som BCAA og store mængder kosttilskud kan øge belastningen på lever og nyrer, især hos sårbare personer. Nogle vitaminer, især de fedtopløselige, kan ophobes i kroppen og i værste fald give forgiftningssignende symptomer, mens andre tilskud kan give gener som maveproblemer og hovedpine.

For de fleste handler det om at have tillid til, at kroppen kan selv. Hvis du kun føler, at du kan præstere med tilskud, er det ofte et tegn på overtræning eller på, at din almindelige kost ikke understøtter din træningsmængde. Spis hele fødevarer, hvor komplekse kulhydrater giver den energi, du skal bruge for at træne og restituere.



Træn som en hybridatlet – styrke og bevægelse i ét

Hybridtræning er det nye hit i fitnessverdenen, fordi den kombinerer styrke, bevægelse og udholdenhed. Du løfter tungt, men står ikke stille. Du roterer, balancerer, løber og bruger koordination, mens musklerne arbejder. Det giver en stærk, smidig og atletisk krop og gør træningen sjovere og mere varieret.

AF CASPER BILTON

Hybridtræning handler om at træne kroppen, som den faktisk bevæger sig i virkeligheden, i stedet for at isolere én muskelgruppe ad gangen. Du bevæger dig fremad, bruger kernen, holder balancen og har fokus på teknikken, mens du arbejder med vægt. Det kan føles udfordrende i begyndelsen, men netop derfor er det så effektivt.

Ved at kombinere cardio og styrke presser hybridtræning kroppen på flere måder på én gang. Du træner styrke, udholdenhed, balance og kropskontrol samtidig. Når du løfter og bevæger dig på samme tid, aktiverer du flere muskelgrupper og får samtidig trænet din kondition. Det betyder, at du både opbygger muskelmasse og forbedrer din form.

Træningsformen kan derfor betragtes som en samlet løsning, der er mere alsidig og effektiv end traditionel styrketræning, som ofte foregår stillestående.

Den øgede kropsbevidsthed gør dig stærkere og mere modstandsdygtig, både i træningen og i hverdagen. Du lærer at kontrollere kroppen under belastning, og det gør dig til en mere komplet atlet.

Hvad er hybridøvelser

Hybridøvelser kombinerer klassiske styrkeløft med bevægelse. Det kan for eksempel være:

- Walking lunges med sandsæk, hvor du træner både styrke og balance
- Kettlebell clean and press, som udfordrer både teknik, power og puls
- Sled push og sled pull, der aktiverer ben, core og overkrop på én gang
- Farmers walk, en enkel men særdeles effektiv øvelse for grebsstyrke, stabilitet og kropskontrol

3 gode plantebaserede proteinprodukter til din træning

Plantebaserede proteinprodukter er rykket ind i fitnessverdenen som et godt valg for kroppen og et stærkt alternativ til animalsk protein. Vi har fundet tre favoritter, der giver dig energi og styrke til træningen.

AF CASPER BILTON

På Plant Food Festival i København i november 2025 fandt vi tre plantebaserede produkter, der skiller sig ud. De er ikke tænkt som erstatning for almindelige måltider, men fungerer som et godt supplement, især hvis du har svært ved at få nok mad og kalorier i en travl hverdag med træning.

1. Proteinshaken fra Green Goddess

Vi kommer ikke uden om den klassiske proteinshake. Den er blevet fast inventar i fitnesscentret, og hvis du vil skifte din wheyprotein ud med et plantebaseret alternativ, er Green Goddess et oplagt valg.

Den produceres i Danmark af danske hestebønner og blander sig overraskende godt med vand. Resultatet er cremet og minder om havremælk, uden den grynede konsistens som mange veganske proteinpulvere ellers kan have. Hestebønner er en planteafgrøde med lav klimabelastning, og Green Goddess er et stærkt, lokalt alternativ til de store internationale brands.

2. Oat Snack Bars fra Lifefood

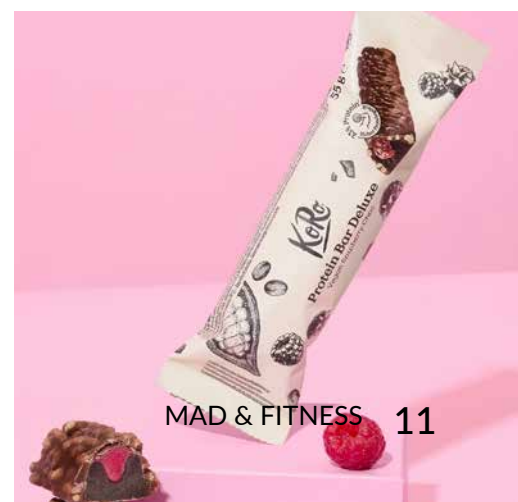
Lifefood er et nyt brand på det danske marked, som fortjener opmærksomhed. Lifefood Oat Snack Bars er ideelle for dig, der ønsker en snack, som ikke kun fokuserer på protein, men også på sunde kulhydrater.

De er lavet af glutenfri fuldkornshavregryn fra Finland, hvilket giver en blød og naturlig smag. De indeholder fibre, som fremmer fordøjelsen og giver en længerevarende mæthedsfornemmelse. Perfekt til et aktivt liv, både før og efter træning.

3. Proteinbarer fra KoRo

Hvis du er mere til snacks end shakes, er proteinbarerne fra KoRo et sikkert hit. De fungerer perfekt som et hurtigt mellemmåltid før, under eller efter træning.

KoRo har et bredt udvalg af smagsvarianter, så der er noget for enhver smag. Deres variant med hindbær og chokolade er en klar favorit. Barerne kombinerer en sød smag med et fornuftigt proteinindhold og rammer balancen mellem nydelse og næring.



Disciplin og havregryn – sådan lever HYROX-atleten Jonas Lind

Bag de mange kilometer og tunge slædeskub står en mand, der finder glæde i struktur, enkelhed og plantebaseret træning. For Jonas Lind handler HYROX ikke kun om præstation, men om en livsstil bygget på disciplin, ro og passion.

AF CASPER BILTON

Når man møder Jonas Lind, mærker man hurtigt energien. Han er fokuseret, men samtidig afslappet, og hans engagement i træningen bunder i mange års erfaring med sport. I dag konkurrerer han på højt niveau i HYROX, den populære konkurrenceform, der kombinerer løb og funktionel styrketræning.

Hans vej dertil begyndte dog langt tidligere. Som ung brugte han utallige timer på løbebanen, hvor han lærte om teknik og effektiv bevægelse.

"Atletikken har uden tvivl lært mig meget om løbeøkonomi, og det er en kæmpe fordel i HYROX, hvor over halvdelen af konkurrencen består af løb," fortæller han.

Efter flere år med atletik blev fodbolden næste kapitel. Jonas spillede på højt niveau, blandt andet gennem Vejle Boldklubs sportsakademi og senere i Danmarksserien.

"Fodbolden lærte mig at arbejde som en del af et hold, men også at presse mig selv fysisk og mentalt," siger han.

Inden HYROX kom på banen, dyrkede han i tre år CrossFit, som blev en vigtig brik i hans udvikling: "CrossFit gav mig styrke og udholdenhed og lærte mig at arbejde under pres, og det har jeg haft enormt meget gavn af," fortæller han.

En sport for alle

For Jonas handler HYROX om meget mere end bare at konkurrere.

"Det, der motiverer mig mest, er enkelheden. I modsætning til CrossFit er der ingen tekniske bevægelser som handstand walks eller snatch. Alle kan være med, og samtidig kan man sammenligne sine resultater med atleter i hele verden, fordi formatet altid er det samme," siger han.

Denne tilgængelighed tiltaler ham. For Jonas er HYROX både et personligt projekt og et fællesskab, hvor træningen handler om vedholdenhed og udvikling, ikke om at være den stærkeste i rummet.

Træningen bag resultaterne

Jonas' træning er struktureret og planlagt ned til mindste detalje.

"Jeg følger et specifikt program, som min træner laver. Op til konkurrencer skruer jeg ned for de hårde sessioner, men jeg holder kroppen i gang, så jeg kan ramme topformen på dagen," forklarer han.

I gennemsnit løber han omkring 40 kilometer om ugen, fordelt på både lange ture og intensive intervaller.



"HYROX er meget løb, så det fylder en stor del af min træning. Jeg laver både lange intervaller med kontrolleret tempo og korte, hurtige intervaller. Søndag er som regel en rolig, men lang løbetur," siger han.

Styrketræningen fylder også fast i kalenderen: "Jeg har altid to til tre styrkepas om ugen med fokus på bevægelser som strict press, pull-ups og tunge slædeskub. HYROX kræver, at du både kan løbe langt og løfte tungt," fortæller han.

Plantebaseret performance

Et centralt element i Jonas' træning er kosten. Han lever plantebaseret og oplever, at det har givet ham et markant løft: "Jeg føler, at jeg restituerer hurtigere, har mere energi og aldrig er tung i kroppen," siger han.

Hans dag starter med havregryn toppet med nødder, bær og frø, kombineret med kosttilskud og elektrolytter. Til frokost vælger han ofte en smoothie med bær og proteinpulver, mens aftensmaden består af plantebaserede proteinkilder som tofu, bønner og grøntsager: "Mit bedste råd til dem, der overvejer plantebaseret kost, er at holde det simpelt. Der findes så mange gode alternativer i dag, og det handler bare om at finde det, man kan lide," fortæller han.

Når konkurrencedagen nærmer sig, justerer han sin rutine: "Omkring 15 dage før konkurrencen ændrer jeg mit program lidt. Jeg sørger for at få masser af væske, spiser letfordøjelige kulhydrater og undgår tung mad de sidste timer inden start," siger han.

Tre råd fra Jonas Lind til dig, der vil tage din træning til næste niveau

Løb smartere, ikke bare hurtigere: Fokusér på teknik og tempo. Det gør dig ikke kun hurtigere, men også mere udholdende.

Træn alsidigt: Kombiner styrke og kondition. HYROX og funktionel træning handler om balancen mellem power og udholdenhed.

Hold det simpelt, også når det gælder kosten: Du behøver ikke komplicerede kostplaner for at præstere. Find vaner, der fungerer i din hverdag, og hold fast i dem.

Mæt, stærk og klar til træning

Den rigtige mad før træning giver dig energi, fokus og overskud og hjælper dig med at få mest muligt ud af din indsats.

AF CASPER BILTON

Vil du have mere energi i træningscentret og bedre fokus, mens du træner, så du mærker, at du får noget ud af hver eneste øvelse? Så handler det ikke kun om din træning, men også om det, du spiser, før du går i gang.

Et godt måltid før træning hjælper dig med at holde energien stabil, så du kan løfte tungere, presse dig selv lidt ekstra og restituere hurtigere bagefter. Spis et balanceret måltid to til tre timer før træning, så kroppen får tid til at fordøje og gøre næringen klar til brug.

Hvis du træner tidligt eller ikke kan nå et større måltid, kan du tage en hurtig snack 30 til 60 minutter før. Det kan være en smoothie eller en sandwich med peanutbutter og syltetøj.

Kulhydrater giver dig power

Din krop fungerer som en motor, der kræver det rette brændstof. Kulhydrater er kroppens foretrukne energikilde under træning og bør derfor være en naturlig del af dit måltid.

Vælg gerne komplekse kulhydrater som havregryn, fuldkornsbrød, quinoa, ris eller kartofler. De giver en jævn energi, så du undgår at gå kold halvvejs gennem træningspasset.

Når du løfter tungt eller holder tempoet højt, er det kulhydraterne, der får dig i mål. De fylder dine muskler med energi og giver styrke til at yde dit bedste – både fysisk og mentalt.

Eksempler på gode måltider før træning

Havregrød med frugt og nødder

Tilbered den med mælk eller plantedrik, og top med banan, bær, nødder og chiafrø. Det giver stabil energi og langvarig mæthed.

Quinoasalat med bønner og grønt

En farverig salat med quinoa, sorte bønner, cherrytomater, agurk og avocado. Top med en dressing af lime og tahin.

Smoothie med banan og planteprotein

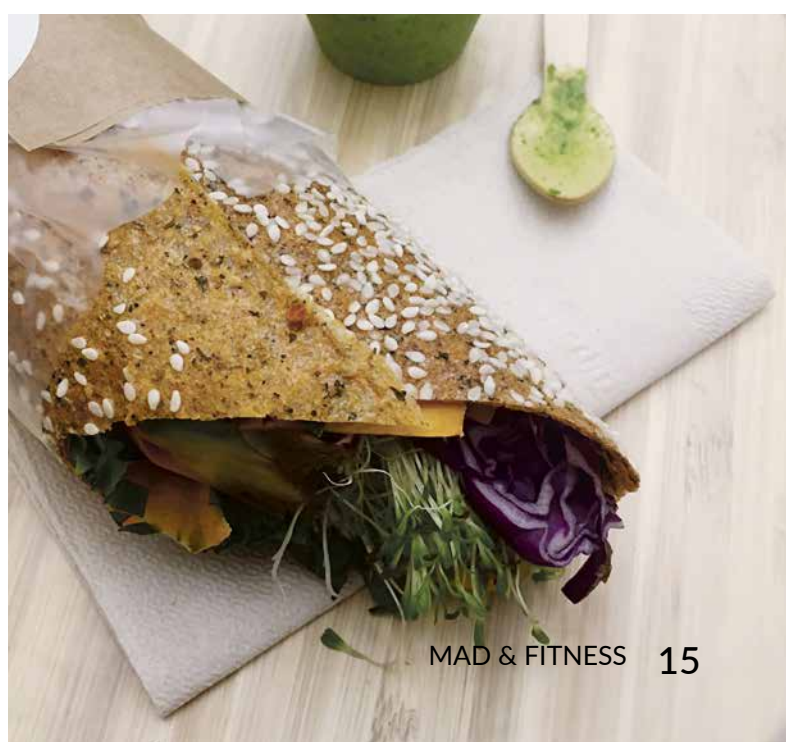
Blend banan, spinat, havregryn, plantedrik og et scoop proteinpulver. En nem løsning, når du er på farten.

Fuldkornswrap med hummus og grønt

Fyld en wrap med hummus, gulerødder, agurk, spinat og kikærter for ekstra protein og crunch.

Chiagrød med havregryn, mandler og frugtpuré

Cremeret, mættende og fuld af energi. Tilbered den med plantedrik og top med frugtpuré for naturlig sødme og et stabilt energiboost før træning.





Helene finder styrke og ro gennem plantebaseret kost og træning

Som 21-årig beslutter Helene sig for at leve vegansk. I dag, 10 år senere, træner hun næsten hver dag og finder ro i en livsstil, der handler lige så meget om vilje som om værdier.

AF ALEXANDER GRAU

Havregrød i maven, sportstasken over skulderen, ud ad døren og i gang med træningen. Det er opskriften på den ideelle morgen for 31-årige Helene Grau Brodersen Schulin, der de sidste syv år har brugt utallige timer i fitnesscentret.

Den rutine deler hun nok med mange andre, men forskellen ligger i havregrøden og alt det, hun spiser, for det er vegansk.

Selvom valget om at træne næsten dagligt begyndte for mange år siden, går hendes veganske livsstil endnu længere tilbage:

”For 10 år siden faldt jeg over nogle videoer på Facebook, og jeg endte med at se, hvordan dyrene bliver behandlet i industrien. Så jeg startede med at sige nej til kød, og det tog ikke lang tid, før jeg tænkte, at jeg lige så godt kunne fjerne det hele. Jeg elsker dyr, og for mig gav det ingen mening at sige, at jeg elsker

dyr, og samtidig støtte en industri, der udnytter dem for et måltid. Det var hovedårsagen til, at jeg blev veganer,” siger hun.

Fra stress til stabilitet

For Helene var styrketræningen ikke en idé, der pludselig kom til hende. Efter en længere periode med stress begyndte hendes krop at sige fra, og hun blev meget undervægtig. Da hun begyndte at se mere og mere om styrketræning på sociale medier, tænkte hun, at det kunne være en vej tilbage til styrke og velvære.

”Jeg var rigtig tynd efter en periode med stress og depression. Jeg så noget om styrketræning på sociale medier og tænkte, at det så spændende ud. Så jeg tog bare ned i et fitnesscenter en dag og prøvede det, og så blev jeg hooked med det samme,” siger hun.

Siden har træningen vist sig at være mere end bare en måde at holde sig i gang på.

”Som voksen er jeg blevet diagnosticeret med ADHD. Når jeg træner, er det faktisk det eneste sted, hvor jeg kan være helt fokuseret og lukket inde i min egen verden uden at skulle forholde mig til alt, der sker omkring mig,” siger hun.

Misforståelserne findes ikke i fitnesscentret, men online

Det at leve vegansk og styrketræne bliver af nogle set som uforeneligt. Mange tror stadig, man ikke kan opbygge muskler uden kød, men den slags fordomme møder Helene ikke i sit lokale center. Her oplever hun mest nysgerrighed.

”I centret spørger de bare, hvordan jeg får protein. Så forklarer jeg det, og så er den ikke længere. Mange synes faktisk, det er sejt. Udfordringen er mest udvalget - der er færre produkter at vælge imellem,” siger hun.

På de sociale medier ser det dog anderledes ud. Her møder hun fortsat fordomme og hårde meninger om den veganske levevis.

”Der findes stadig folk med stærke holdninger, især nu, hvor carnivore-diæten er blevet så populær. Jeg ser faktisk lidt et oprør på det område,” siger hun.

Hun oplever også, at teknologien gør det nemmere at sprede misinformation.

”Det er blevet lettere for folk at ytre sig og dele forkerte oplysninger. Jeg tror, det spiller en rolle,” siger hun.

Alligevel er det længe siden, Helene selv er blevet mødt med direkte kritik for sin livsstil.

”Det er mange år siden, jeg sidst har hørt nogen sige ‘det kan man ikke’ eller ‘du bliver syg af det’. I dag oplever jeg mest støtte. Det er rart ikke hele tiden at skulle forsvare sig,” siger hun.

Lav din research

Hvis man styrketræner og overvejer at spise flere planter, eller måske leve vegetarisk eller vegansk, handler det om at sætte sig grundigt ind i tingene, forklarer Helene.

”Lav din research. Se, hvordan dyr bliver behandlet, for det rammer, når man ser det. Og prøv det af. Man ved ikke, hvordan det føles, før man har prøvet det selv. Jeg skal have kulhydrater inden træning, og havregrøden hjælper mig meget. Jeg spiser primært nødder, kerner, peanutt butter, avocado og tofu. Efter træningen laver jeg ofte en stor smoothie med banan, sojamælk med vaniljesmag, spinat, hampfrø og vegansk proteinpulver,” siger hun.

Drømmen om et langt liv med styrketræning

For mange kan ønsket om en flot krop være en stærk drivkraft for at træne meget. Det har også været en del af motivationen for Helene, men tanken om en sund krop senere i livet er noget af det, der betyder mest for hende nu.

”Nu tænker jeg mindre på det fysiske og mere på mit fremtidige jeg. At have stærke led og muskler, så jeg kan lege med mine børn og børnebørn, komme op af stolen som gammel og undgå rygsmerter. Jeg træner for mit fremtidige helbred,” siger hun.

Den veganske livsstil kræver måske lidt mere omtanke og flere kulhydrater, men Helene har valgt en retning i livet, som hun ikke har planer om at ændre.

”Jeg skal bare fortsætte, som jeg gør. Det fungerer for mig. Jeg kan ikke se mig selv spise noget fra dyr igen - mit dyrehjerte er for stort. Træningen skal bare fortsætte. Der vil være både op- og nedture, men kærligheden til træningen er altid den samme,” siger hun.

Hvad har en veganer i sin sportstaske?

For Helene er træning en måde at finde ro og styrke på. Hendes sportstaske viser, hvordan et plantebaseret liv kan være både simpelt og effektivt, også i fitnesscentret.

AF ALEXANDER GRAU

Hun træner næsten hver dag og lever plantebaseret. For 31-årige Helene Grau Brodersen Schulin handler styrketræningen ikke kun om muskler, men om at leve i tråd med sine værdier.

For mange fremkalder ordet "veganer" billeder af kosttilskud, sojaprotein og grønne smoothies. Men Helenes tilgang er langt mere jordnær. Hun har styr på sin kost, sin træning og sin sportstaske, som viser, at man sagtens kan leve vegansk uden at gøre det kompliceret.

Vandflaske og hoodie

Tasken står pakket og klar i entréen. Øverst ligger en stor vandflaske, der rummer to liter.

"Man skal huske at drikke vand," siger hun med et smil.

Ved siden af ligger hendes gamle grå hoodie. Den har fulgt hende i næsten otte år, og hun fandt den engang i en genbrugsbutik. Den er både praktisk og lidt sentimental for hende. Nogle gange har hun den på under træningen, andre gange binder hun den bare om livet.

"Det fungerer også som et cover-up, når jeg har stramme træningstights på. Og når der er mange mænd omkring, føler jeg, at jeg bedre kan koncentrere mig. Så er der ligesom lukket for business," siger hun.

Det nødvendige udstyr

Længere nede i tasken ligger en lille pose med elastikker og ankle straps, som hun bruger til øvelser for ben og bagdel.

"De er gode til glutes," siger hun.

Et par flade træningssko fylder bunden af tasken. De er slidte, men hun sværger til dem.

"De er flade og stabile, og det er godt, især når man træner ben. Til overkrop er det ikke så vigtigt, men jeg kan mærke forskel, når jeg står solidt. De holder foden fast. Det er derfor, jeg elsker dem," siger hun.

En simpel tilgang

Mellem håndklædet og træningstøjet ligger en pose med aminosyrer. Det er et af de få kosttilskud, hun bruger.

"Det kan godt være en udfordring, hvis man ikke har gjort sin research," siger hun.

I sidelommen ligger de små ting, der får det hele til at fungere. En deodorant, et hårspænde, en børste og en lille energigel.

"Jeg kan ikke træne med håret ned i øjnene," siger hun og griner. "De der gels er gode, hvis man mangler lidt energi og ikke gider tage pre workout eller energidrik."

Ikke anderledes end andre

Til sidst finder hun en lille makeup-pung frem.

"Der er bare det mest nødvendige i. Jeg tror, mange piger har lidt det samme. Måske har jeg bare færre produkter," siger hun.

Hun smiler, da hun ser ned i tasken igen.

"Jeg tror, det er en forestilling, mange har, at vegane skal have alt muligt ekstra kosttilskud med for at kunne træne. Men det er slet ikke nødvendigt," siger hun.

Hold det enkelt og let

Helene spiser sjældent noget tungt før træning. Hun kan lide at have let mave, så kroppen ikke bruger energi på fordøjelsen.

"Jeg spiser bare noget let med gode kulhydrater. Hvis jeg er meget træt, tager jeg en energigel eller en energidrik," siger hun.

Da hun lukker tasken og tager den over skulderen, ser hun tilfreds ud. Den er pakket som altid. Simpelt, effektivt og uden overflødige ting. Præcis som hendes tilgang til træningen og livet.



Hemmeligheden bag den optimale restitution

Når træningen er overstået, begynder kroppens vigtigste arbejde. Med den rette mad, væske og hvile kan du hjælpe den med at genopbygge musklerne, fylde energilagrene og blive stærkere til næste træning.

AF CASPER BILTON

Vores krop er fantastisk til at reparere sig selv, især når den får den rette hjælp fra det, vi spiser. Efter hård træning opstår der mikroskopiske skader i muskelfibre, som sætter gang i en naturlig inflammatorisk proces. Her rydder immunforsvarets celler op i det beskadigede væv, mens små stamcellelignende satellitceller aktiveres og smelter sammen med de eksisterende muskelfibre. Det er sådan, musklerne bliver stærkere og mere modstandsdygtige.

Efter træning er kroppens energilagrene tømt, og den skal genopbygges. Det sker mest effektivt, når du giver den de rigtige næringsstoffer. Kulhydrater skal hurtigt fyldes på, mens proteiner og aminosyrer hjælper med at reparere musklerne. Samtidig er væske og elektrolytter vigtige for at støtte kroppens genopretning.

Blodcirkulationen spiller også en central rolle. Den sørger for, at ilt og næringsstoffer når ud til musklerne, og at affaldsstoffer fjernes. Nitratrige grøntsager som rødbede, spinat og rucola kan forbedre blodgennemstrømningen, mens antioxidanter fra frugt og grønt beskytter cellerne mod oxidativ stress, som ellers kan føre til ømhed og inflammation.

Næring fra maden hjælper med at genopbygge musklerne

Når muskelfibrene beskadiges, igangsættes en betændelseslignende reaktion, som sætter gang i reparationen. Protein og essentielle aminosyrer danner nyt muskelvæv, men kulhydrater er lige så afgørende for processen.

Selvom kulhydrater ikke fungerer som direkte byggemateriale, understøtter de reparationen ved at levere energi til immunsystemet. Når musklerne skal





genoprettes, kræver immunforsvarets celler store mængder energi. Her leverer kulhydrater glukose, som hurtigt omsættes til brændstof og sikrer, at arbejdet udføres effektivt uden at forlænge den naturlige inflammation.

Kulhydrater stimulerer udskillelsen af insulin, som øger transporten af aminosyrer ind i muskelcellerne og fremmer proteinsyntesen. På den måde fungerer de både som energikilde og som en del af signalvejen, der får genopbygningen til at ske effektivt.

Hvad skal jeg spise efter en træning?

Hurtigere og mere effektiv restitution handler om at støtte kroppens naturlige reparationsprocesser. Det er gennem næringsstofferne i maden, at kroppen får både byggesten og signalstoffer, som sikrer, at genopbygningen fungerer bedst muligt.

Dette er, hvad du skal spise efter træning for optimal restitution:

Tid efter træning	Hvad kroppen har brug for	Eksempler på fødevarer
0–30 min	Hurtig energi, insulinrespons	Dadler, banan, smoothie med frugt
30–90 min	Glykogensyntese, aminosyreoptag	Havregrød med frugt og nødder, quinoa bowl
2–4 timer	Langsom energi, mikronæringsstoffer, reparation	Søde kartofler, ris, bælgrugter, tofu, grøntsager

Kroppen arbejder, mens du hviler

Restitution handler ikke kun om mad, men også om tid og ro. Når du sover, frigør kroppen hormoner, som sætter gang i reparationen af muskler og væv. Søvn og hvile giver også nervesystemet mulighed for at falde til ro, så kroppen igen kan yde sit bedste næste gang.

Efter hård træning er det derfor vigtigt at give sig selv pauser og nætter med nok søvn. Det er her, energi og næring bliver omsat til styrke, og kroppen får mulighed for at bygge videre på det, træningen har sat i gang. Hvile er ikke et afbæk fra træningen, men en naturlig og nødvendig del af den.

Sådan holder du dig sund hele livet: Læge deler sine bedste vaner

Når Flemming Moesgaard fortæller om sin rejse som læge, er én ting helt tydelig: Forebyggelse er hans kald.

AF CASPER BILTON

Efter snart 25 år i faget som dansk og amerikansk certificeret læge har Flemming Moesgaard arbejdet med hjerte og lungekirurgi og senere som praktiserende læge i Skandinavien. Men det var tidligt i karrieren, han opdagede, at noget centralt manglede i lægeuddannelsen.

"Læger ved generelt intet om sundhed eller primær forebyggelse," fortæller han. "Vi er uddannet til at behandle sygdomme, når de er opstået – ikke til at forhindre dem."

Denne erkendelse blev startskuddet for hans store interesse: longevity – kunsten og videnskaben om at bevare sundhed og funktionsevne langt op i livet. Her adskiller han tydeligt mellem primær og sekundær forebyggelse.

"Primær forebyggelse handler om at intervenere før sygdomme opstår, mens sekundær forebyggelse prøver at bremse udviklingen, efter sygdommen allerede er der."

For Flemming er det derfor afgørende at fokusere på de livsstilsfaktorer, som har størst betydning: kost, fysisk træning, søvn, sociale relationer og fravalg af tobak og alkohol. Og især kosten har fået en central plads i hans egen praksis og livsstil.

Fra barndommens udkogte grøntsager til velovervejede plantebaseret ernæring

Allerede i 1970'erne indførte hans far kødløse dage i hjemmet – dog med noget tvivlsomme resultater. Flemming griner, når han tænker tilbage:

"Det var ren tortur – udkogte grøntsager og afkog som klar suppe. Men min far var fremsynet, allerede

dengang talte han om at skære ned på det animalske."

Selv om oplevelsen ikke var kulinarisk inspirerende, blev han aldrig stor kødspiser. Senere i livet blev han introduceret til plantebaseret kost gennem både sin tidligere hustru og en ven, der så tendenser længe før mange andre. Men som forsker gik Flemming selv dybt ned i litteraturen.

"Videnskaben taler sit tydelige sprog," forklarer han. "Selvom vi mangler store randomiserede studier, er der ingen tvivl om, at plantebaseret, fiberrig kost er langt mere sundhedsfremmende end animalsk kost."

I dag har han selv spist plantebaseret i omkring ti år – men han understreger, at hans tilgang ikke er drevet af veganisme.

"Jeg lever plantebaseret af hensyn til sundhed og klima. Veganismen har helt andre bevæggrunde, og mange veganske produkter er ultraforarbejdede. Det tror jeg ikke på."

Træning som livslang drivkraft

Træning fylder også en naturlig del af Flemmings hverdag. Han begyndte allerede som barn at lave armbøjninger og træne med sin fars gamle udstyr.

"Styrketræningen startede, da jeg var 5-6 år. Som 10-årig løb jeg 5-6 km fem gange om ugen – det gav mig en mental frihed og et kick, som stadig driver mig."

I dag kombinerer han styrketræning og løb, og lægger vægt på, at fysisk aktivitet er en grundpille i både forebyggelse og mental sundhed.



Hvordan ser en plantebaseret dag ud?

Kostmæssigt fylder simple, næringsrige råvarer mest for Flemming og hans kæreste: bælgfrugter, sorte ris, tofu, grøntsager, frugt, nødder og frø.

"Vi lever primært af hele, økologiske råvarer," fortæller han. "Og vi har tilpasset det thailandske køkken, så det passer til en plantebaseret livsstil."

Hans morgenmad består altid af havregrød med hørfrø, nødder og en blåbærsmoothie. Til frokost spiser han rester eller rugbrød med hummus og avocado. Aftensmaden er typisk thailandske retter fyldt med grøntsager, bælgfrugter og sorte ris.

Han spiser 5–6 stykker frugt om dagen og er særligt optaget af tarmfloraens betydning.

"Fibre – især fra bælgfrugter – er nok det vigtigste, når det handler om at pleje mikrobiomet. I fremtiden vil vi se, hvor stor betydning tarmens bakterier har for vores helbred."

Desuden tager han D-vitamin, B12, omega-3 og kreatin som supplement.



Flemming Moesgaards fem enkle råd til et sundt og langt liv

1. "Spis bælgfrugter hver dag." Det er den fødevarer, der stærkest er knyttet til længere levetid.
2. "Hold dig til hele planter – ikke ultra-forarbejdede produkter."
3. "Bevæg dig dagligt, også selvom det er lidt. Konsistens slår intensitet."
4. "Kombinér styrke og cardio – din krop har brug for begge dele."
5. "Pas din søvn og dine relationer. De er lige så vigtige som kost og motion."

Personlig træning: Styrke, sundhed og grønt mindset

Særligt blandt folk, der styrketræner, lever myten stadig videre: Kan man egentlig bygge muskler uden at spise kød? Det spørgsmål møder flere og flere personlige trænere rundt om i landet. Her kan du møde fire trænere, som både gennem viden og praktisk erfaring viser, at plantebaseret kost og styrketræning ikke blot kan fungere sammen, men faktisk kan forstærke hinanden betydeligt.

AF DANIEL BARRERA MADSEN

Mange danskere vil gerne spise grønnere, men de er i tvivl om, hvordan det fungerer i en aktiv hverdag. Her spiller nogle af landets personlige trænere en vigtig rolle.

Fælles for de fire trænere er, at deres plantebaserede tilgang ikke kun er noget, de anbefaler – det er noget, de selv praktiserer. Deres råd udspringer derfor af mange års erfaring og afprøvet praksis. Alle fire arbejder ud fra samme grundlæggende pointe: en plantebaseret kost kan uden problemer understøtte muskelopbygning, høj energi og effektiv restitution.

Faktisk, er disse fire trænere en del af en voksende bevægelse i fitnessbranchen, men der er brug for flere! Flere som tør at tage ansvar og bruge deres platform til at tale om bæredygtighed, klima, plantebaseret ernæring og etik. Det kræver mod at stå frem i en branche, hvor "mere protein" ofte fejlagtigt forbindes med "mere kød". For sundhed handler ikke kun om at løfte vægte et par gange om ugen – det handler også om at træffe valg, der gavner kroppen på lang sigt og samtidig vores planet.



Mathias Reimers

Kolding

Hvem hjælper jeg?

Veganere og andre, der vil være stærkere, sundere og mere selvsikre. Jeg træner både fysisk og online og arbejder med en kombination af målrettet styrketræning og praktisk plantebaseret ernæring.

Plantebaseret tip:

Byg dine måltider op omkring uforarbejdet plantemad. Lad bælgrugter være fundamentet og suppler med grøntsager, frugt, bær, fuldkorn, frø og nødder. Mange skal spise mere, end de tror, når de træner regelmæssigt.

Træningstip:

Træn tungt og tæt på udmattelse. Følg en plan med progression i basale øvelser mindst to gange om ugen. Korte intensive konditionspas kan give et ekstra løft.



Alexander Montaser

København

Hvem hjælper jeg?

Dig, der ønsker at blive en sundere og stærkere version af dig selv. Jeg tilbyder både personlig træning og online diætistsamtaler med fokus på realistiske vaner og kontinuitet.

Plantebaseret tip:

Gør det let at spise grønt i hverdagen. Brug frostgrønt eller færdigklargjorte grøntsager, når tiden er knap.

Træningstip:

Priorité styrketræning flere gange om ugen. Fokusér på de store muskelgrupper, hvor du får det største udbytte.



Sharvin Keeyan

København

Hvem hjælper jeg?

Unge, voksne og ældre, der ønsker en mere aktiv livsstil og bedre velvære. Jeg hjælper især med at skabe holdbare vaner og glæde ved bevægelse gennem både boksning og klassisk styrketræning.

Plantebaseret tip:

Frugt er en nem kilde til energi. Brug smoothies eller shakes, når du vil gøre det enkelt at få mere næring i løbet af dagen.

Træningstip:

Disciplin, vedholdenhed og tålmodighed er afgørende. Hvis du mangler struktur og motivation, kan en coach være det skub, der får dig godt i gang.



Casper Bilton

Odense

Hvem hjælper jeg?

Atleter og mennesker med konkrete mål for deres præstationer. Jeg arbejder med sportsernæring og styrketræning og hjælper med at skabe et solidt fundament for udvikling.

Plantebaseret tip:

Lad kulhydrater fylde i kosten. De styrker både udholdenhed, kraft og fokus og er en vigtig del af en aktiv livsstil.

Træningstip:

Træn det, du vil være god til. Kombiner tunge løft med funktionelle bevægelser, så kroppen bliver stærk på en måde, du kan bruge i praksis.

Mere viden, inspiration til måltider og Mad & Sport

Er du nysgerrig efter mere viden om sportsernæring, nemme, billige og præstationsfremmende retter eller mere inspiration fra andre? Så bør du tjekke Plantebaseret Videnscenters dedikerede side for sport og fitness.

AF DANIEL BARRERA MADSEN



Mad & Sport

Magasinet samler erfaringer, inspiration og viden fra sportsverdenen om kost og sport. Du kan bl.a. læse om, hvordan to eliteboksere tog udfordringen op med at leve på en plantebaseret kost i en måned og fik utrolige resultater ud af det.

Plantebaseret kost og træning

Denne pjece giver dig fakta og inspiration til, hvordan en plantebaseret kost kan bidrage til mere energi, bedre restitution og en stærkere krop. Det er evidensbaseret viden, og pjecen giver gode råd til at navigere på en plantebaseret kost som aktiv idrætsudøver.



5 favoritopskrifter til idrætsscafeer og sportsforplejning

Her kan du blive inspireret af 5 retter, der egner sig perfekt til idrætsscaféer og stævneforplejning. Se opskrifterne i måltidskataloget og se videoer, der viser, hvordan man nemt tilbereder dem.

Webinarer om plantebaseret kost og sportspræstationer

Du kan gense webinarer med ernæringseksperter og personlige trænere, der blandt andet giver dig viden om, hvad du skal spise for at optimere din træning. De guider dig også igennem, hvad forskningen siger om proteiner, kulhydrater og fedt.



Kort sagt, hos Plantebaseret Videnscenter kan du finde inspiration og viden fra teori til praksis – sammensat til dig, der gerne vil rykke på dine præstationer. Du kan scanne QR-koden, som linker til hjemmesiden.

Redaktionen

Portrætfotos: Kasper Rebien



Casper Bilton

Projektleder

casper.bilton@vegetarisk.dk



Daniel Barrera Madsen

Projektleder

daniel.madsen@vegetarisk.dk



Katrine Ejlerskov

Centerleder

katrine.ejlerskov@vegetarisk.dk



Tina Beermann

Klinisk diætist



Alexander Grau

Skribent



Kasper Rebien

Fotograf



Sif Zander

Grafiker



Plantebaseret Videnscenter er stiftet i 2020 og styrker vidensgrundlaget for at udvikle et mere plantebaseret, økologisk fødevarsystem. Plantebaseret Videnscenter fremmer den nødvendige forandring i den danske madkultur – til fordel for klima, bæredygtig udvikling indenfor fødevarsystemerne, herunder livet i havene, øget sundhed i befolkningen og bedre dyrevelfærd.

Magasinet er udarbejdet i regi af projektet
Plant Powered Sport & Fitness

Udarbejdet med støtte fra



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Udgivet i 2026