

MAD & SPORT

STYRKE

FÆLLESSKAB

FREMTID

BOKSERE SMADRER
FORVENTNINGERNE

Nye favoritter på
Sportsmenuen

KLINISK DIÆTIST FASTSLÅR:

Ja, du får nok
proteiner fra
planter



Life hack
til hurtig
restitution

Idræt for alle betyder

MAD FOR ALLE



Foto: Kasper Rebien

Hvad er en plantebaseret kost?

En plantebaseret kost er primært bygget op omkring hele, uforarbejdede planter. Den består af grøntsager, bælgrugter, fuldkorn, kartofler, svampe, frø, nødder, frugt, krydderurter og krydderier. En plantebaseret kost kan indeholde en lille mængde animalske produkter.

En helt plantebaseret kost indeholder ingen former for animalske produkter. Det betyder hverken rødt kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, honning, æg eller mejeriprodukter. Helt plantebaseret er altså det samme som vegansk.

En vegetarisk kost indeholder ikke kød eller fisk, men kan inkludere mælk, ost, æg og honning.

Kære læser,

I dette magasin får du viden om, hvilken rolle maden spiller i idræts- og sportsverdenen. Maden er grundlaget for træning og resultater, men den handler også om fællesskab og kultur. Du kan starte med at drible ned i vores artikel, som stiller spørgsmålet: Hvis idræt er for alle, skal maden så ikke også være for alle?

I magasinet er der også masser af indhold til dig, der vil blive en bedre atlet. Du kan for eksempel møde to eliteboksere, der prøver kræfter med plantebaseret mad. De finder ud af, at de faktisk bliver stærkere og mere udholdende efter blot en måned på en plantebaseret kost. Det var ikke det resultat, de forventede, da de hørte om forsøget første gang.

Læs også om, hvordan maden kan hjælpe dig med at restituere hurtigere, så du hurtigere kan komme tilbage på banen sammen med kammeraterne.

Magasinet er spækket med inspiration fra eliteudøvere, bøger, film og opskrifter, som du kan tage med hjem i dit køkken.

Magasinet giver også råd til forældre om, hvordan vi understøtter vores børns udvikling, både fysisk og mentalt. Magasinet er også til dig, der serverer mad i idrætscaféer, til sportsarrangementer eller til møder, hvor fokus er på lækker, sund og bæredygtig mad.

Dette magasin er til dig, der elsker sport, og som tror på, at præstation, sundhed og glæden ved fællesskab hænger uløseligt sammen.

God læselyst.

Grønne hilsener

Daniel, Casper, Tina, Katrine og Alexander

Indhold



Ildræt for alle betyder
mad for alle

[Side 4](#)



Fællesskabet forstærkes i
Nordvests fodboldkøkken

[Side 6](#)



To eliteatleter tester plantebase-
ret kost og bliver stærkere

[Side 8](#)



Ja, du får nok
proteiner fra planter

[Side 11](#)



Husk dine 3 B'er for
bedre restitution

[Side 14](#)



Når ikonerne vælger grønt

[Side 16](#)



Plantebaseret sundhed på film:
Gamle budskaber i nye rammer

[Side 18](#)



Sådan scorer grøn mad point
hos alle i sportscaféen

[Side 20](#)



5 inspirerende bøger til
sport og kost

[Side 22](#)



3 favoritter blandt
sportsgæsterne

[Side 24](#)



Efterskoleelever spiser
vegetarisk efter oplæg

[Side 26](#)



Tobias fandt vejen
tilbage til fodbolden

[Side 28](#)

Idræt for alle betyder mad for alle

Tiderne ændrer sig og flere og flere danskere tager en grønnere kost til sig, men det går trægt i sportshaller og ved idrætsstævner. Det er nemt at svinge en stadionpølse på grillen, men det er ikke særlig inkluderende.

AF KATRINE EJLETSKOV

I takt med at flere danskere vælger sundere og grønnere måltider, ser vi en positiv udvikling i samfundets forhold til mad. Faktisk spiser hver femte dansker fleksitarisk, altså flere måltider uden kød end med, og blandt de unge mellem 18 og 35 år gælder det hele 30 % (COOP analyse 2024). Mange familier forsøger at leve mere balanceret og bæredygtigt. Det er et klart tegn på, at vi som samfund er ved at gentænke vores madkultur. Ikke kun af hensyn til miljøet, men også fordi vi ved, at god mad hænger tæt sammen med både fysisk og mental trivsel.

Plantebaseret Videnscenter står bag projektet Plant Powered Sport & Fitness, hvor grøn omstilling og fysisk performance går hånd i hånd. Projektet har allerede fanget interessen hos en række efterskoler og sportsakademier, som nu eksperimenterer med plantebaserede dage og grønne måltider til deres unge talenter. Det handler ikke kun om sundhed, men også om fremtidens bæredygtige spisevaner.

Projektet er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer.

Grundstenen til projektet 'Plant-Powered Sport & Fitness', som dette magasin er et resultat af, var en henvendelse fra et medlem, der var ked af, at familien ikke kunne tage del i maden ved sit barns sportsstævner. Det var en oplevelse af at stå uden for fællesskabet, som mange, der spiser vegetarisk eller vegansk, kender til, når de skal spise hjemmefra inden fodboldkampen eller skal lade sig spise af med pommers fritter.

Grønne måltider er ikke kun noget for vegetarer og veganere. De officielle danske kostråd anbefaler, at hver dansker højst spiser 350 gram kød om ugen. Det betyder, at vi alle skal spise mange grønne måltider hver uge. Alligevel halter udbuddet i sportshaller og fitnesscentre bagefter. Her finder vi stadig alt for ofte en dominerende menu bestående af friture, stadionpølser og fastfood. Det er paradoksalt, når man tænker på, at disse steder netop skal være rammerne for fællesskab, bevægelse og sund livsstil.

Maden skal matche målet

På menuen i sportshaller finder vi typisk stadionpølser, pølsemix eller kebabmix, som er pølse eller kebabkød blandet med pommers. Disse retter indeholder store mængder salt, mættet fedt og forarbejdet



Foto: Casper Bilton

kød. Ud over hurtigt at overskride de officielle kostråd hører de til en fødevarekategori, der er forbundet med øget risiko for hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.

Det giver heller ikke mening, at netop disse måltider er de primære madvalg ved sportsbegivenheder, heller ikke for tilskuere. Mange børn og unge kommer for at heppe, se deres idoler og finde inspiration til selv at blive en del af sporten. Når vi skaber rammerne for fællesskab og sportsånd, former vi samtidig vaner. Hvis det eneste madudbud, vi præsenterer dem for, er stadionpølser og kebabmix, sender vi et uheldigt signal om, hvad der hører til sporten, og det risikerer at blive normen for næste generation.

Et grønt køkken i sportshallerne er ikke kun et betænksomt valg for de få. Det er et smart og inkluderende valg, der gavner mange og styrker sammenholdet blandt udøverne. Sammenholdet er afgørende for,

at de bliver i sporten i længere tid. Når måltiderne tager udgangspunkt i det plantebaserede, skabes en fleksibel og sund grundmodel, som alle kan være med på. Forældre får en kærdkommen håndsrækning, når der findes nærende og mættende måltider til deres børn, uden at de skal ty til fastfood før eller efter træning. De unge sportsudøvere får mad, der understøtter deres energi og præstation og ikke modarbejder den fysiske indsats, de netop har lagt. Selv de ældre gæster, der måske kommer som tilskuere, motionerer eller arbejder som frivillige, kan finde ny inspiration i grønne retter, som bidrager til bedre livskvalitet.

Hvis vi virkelig mener, at idræt er for alle, skal maden også være det. Grønne måltider er ikke bare et alternativ, men en nødvendighed, hvis vi vil skabe sunde og inkluderende rammer for sport og fællesskab. For maden skal ikke stå i vejen for sporten. Den skal løfte den.

Fællesskabet forstærkes i Nordvests fodboldkøkken

Når boldene ruller på banen, simrer plantebaserede retter i klubhuset hos BK Union. Her er maden med til at skabe et socialt samlingspunkt, hvor alle kan være med – uanset madkultur og fodboldniveau.

AF DANIEL BARRERA MADSEN. FOTOS: DANIEL MADSEN

Det er onsdag i Nordvest, og mens regndråberne pisker mod ruderne, er der varmt og tæt i det lille køkken, hvor gryden snurrer og stemmerne summer. Der dufter af Nordafrikansk gryderet i klubhuset. Her mødes fodbold og fællesskab – ikke kun på banen, men også omkring bordene.

Midt i det hele står Martin Weihrauch - frivillig ildsjæl, entertainer og madkaptajn i fodboldklubben Union. Hver uge er han en del af det hold på omkring 12 frivillige, som sørger for, at klubbens medlemmer – og alle andre sultne naboer – kan få et solidt måltid mad til 85 kr. Dagens ret? Måske en Italiensk inspireret beluga bolognese, en smag-





Kunne du selv tænke dig at smage en af Martins favoritter? Så tag ud og besøg ham i Nordvest eller lav hans Nordafrikanske gryderet hjemme i dit eget køkken - bare scan QR-koden til højre.



fuld kimchi toast eller måske en varmende daal med friske grøntsager. Uanset hvad, så er maden nærende, ofte vegetarisk, eller som i dag, 100% plantebaseret og lavet med kærlighed.

”Vi laver overvejende vegetarisk mad i vores køkken. Men når vi modtager overskudsmad fra de lokale købmænd, så kan der godt være kød, og når førsteholdet spiller hjemmekamp, så kommer den lokale pølsevogn og indtager sidelinjen” fortæller Martin Weihrauch.

Alle skal kunne spise med

I BK Union, som blev tildelt titlen ”Årets Klub 2024” af DBU, handler det ikke kun om mad. Det handler om mennesker. Om at skabe forbindelser i lokalområdet - uden at tvinge nogen til noget. Man går ikke efter langbordsmiddage i Nordvest, men man sidder i mindre grupper ved de opstillede borde-bænke sæt i klubhuset eller foran caféen, mens boldene triller på grønsværen

ved siden af. Fællesspisningen efter træning for far-datter/mor-søn er blevet en rytme og et tiltrængt afbræk fra den sædvanlige ulvetime derhjemme. Det er blevet en tradition. En samlende kraft, hvor familiebåndet forstærkes. Når vejret er godt, serveres der op mod 100 kuverter på to timer. Mens de kolde regnvejrsg dage tiltrækker 50-70 spisende gæster.

Om den gode succes med den plantebaserede mad fortæller Martin:

”Det skal være nemt at lave maden, for jeg har altså ikke hele dagen til at stå over gryderne. Vi har folk fra alle mulige kulturer her i Nordvest, og én ting har de til fælles: De elsker god mad. Når den gode mad er plantebaseret, kan alle spise med, og dét er med til at styrke fællesskabet.”



Foto: Kasper Rebien

To eliteatleter tester plantebaseret kost og bliver stærkere

Kan en måned på en 100 % plantebaseret kost virkelig forbedre styrke, udholdenhed og præstationer hos toptrænede boksere. Det satte Cecilie og Abdallah sig for at finde ud af, og resultatet overraskede alle.

AF CASPER BILTON

To unge atleter med masser af træning i bagagen, men uden erfaring med plantebaseret kost, valgte at kaste sig ud i et en måneds langt kosteksperiment. Kødet blev skiftet ud med kikærter, linser, grøntsager og flere kulhydrater. Målet var at undersøge, hvordan plantebaseret ernæring påvirker kroppen, styrken og formen på bare én måned.

Bag eksperimentet står Casper Bilton, specialist i sportsernæring og planteernæring samt projektleder hos Plantebaseret Videnscenter, som fungerede som coach og

kostvejleder. Med fokus på et højt indtag af kulhydrater, moderat protein og fedt lagde han kostplanen for de to atleter.

“Kulhydrater er kroppens bedste brændstof,” forklarer Casper. “Det er dem, der giver os kraften til at løfte tungt samt energien til at præstere og restituere. En plantebaseret kost er oplagt til sportsfolk, fordi man kan fokusere på at få en masse kulhydrater. Når maven fyldes op af tungt kød og mejeriprodukter, er det svært at få nok kulhydrater til at forbedre præstationen via kosten.”



Foto: Kasper Rebien

Skepsis blev til styrke

Skepsis blev hurtigt vendt til styrke for både Cecilie og Abdallah, som i starten var nervøse ved tanken om at ændre hele deres kostvaner. De frygtede, at de ville komme til at mangle proteiner eller vigtige vitaminer. Efter en grundig introduktion til plantebaseret ernæring og vejledning i, hvordan de skulle spise, begyndte de begge at mærke markante ændringer i kroppen.

“I starten var jeg træt og lidt usikker på, om jeg fik det, jeg havde brug for,” fortæller Cecilie. “Men pludselig kunne jeg løfte tungere i fitness. Jeg følte mig stærkere, og mine muskler virkede mere markerede. Det var ret vildt.”

Målbare forbedringer på én måned

For at dokumentere effekten af kostændringen gennemførte de fysiske tests både før og efter forsøget, uden at ændre på deres normale træningsrutine, som primært bestod af boksning og en smule styrketræning. Testene målte eksplosiv kraft, muskulær udholdenhed og kondition. Begge atleter viste mærkbare forbedringer i næsten alle fysiske parametre.

“Det er helt vanvittigt,” siger Abdallah efter sidste test. “Jeg er virkelig overrasket. Jeg troede ikke på, at man kunne blive stærkere uden kød. Men det her beviser, hvor vigtig kost er, og at planter kan noget helt særligt.”

Øvelse	Abdallah (før)	Abdallah (efter)	Cecilie (før)	Cecilie (efter)
Sled Push (kg/10 m)	330 kg	355 kg	180 kg	215 kg
Assault Bike (watt)	931 watt	993 watt	640 watt	723 watt
Push-ups (2 min.)	57	77	38	47
Hængende i stand	1:38 min.	1:24 min.*	1:05 min.	1:14 min.
800 m løb (tid)	2:33 min.	2:26 min.	3:10 min.	2:49 min.

Plantefighters er imponeret over testresultaterne, men ikke overrasket

For nogle ville resultaterne være en overraskelse, men ikke for Muay Thai atleten Mathilde Kornval Hansen, som selv har spist plantebaseret i otte år. Sportsligt har Mathilde en masse erfaring fra kampsportens verden. Hun har trænet Muay Thai i tre år, bokset i fem og har desuden en baggrund som gymnast.

“Resultaterne kommer slet ikke bag på mig,” siger hun om de positive resultater fra testpersonerne. “Mange undervurderer, hvor meget energi og hurtig restitution man kan få fra planter, især når kosten er varieret og balanceret. At de blev stærkere giver mening. En plantebaseret kost kan mindske inflammation og forbedre restitution.”

Mere end bare mad på tallerkenen

Hun har selv mærket effekten, både fysisk og mentalt.

“Jeg føler mig lettere og mere fokuseret, især op til kampe. Min restitution er hurtigere, og jeg oplever mindre tung træthed efter træning. Mentalt er jeg mere skarp og stabil, og så er der noget særligt ved at vide, at min livsstil stemmer overens med mine værdier.”

For Mathilde begyndte den plantebaserede rejse med en nysgerrighed på sundhed og bæredygtighed, men den udviklede sig hurtigt til en helhjertet livsstil og er i dag en integreret del af, hvem hun er som menneske og atlet.

“Kampsport er ekstremt krævende, både fysisk og mentalt. Derfor er det vigtigt for mig at støtte min krop med den rette kost,” fortæller hun. “Det bekræfter bare, at man sagtens kan opretholde styrke, udholdenhed og mental klarhed uden animalske produkter, så længe man prioriterer sin ernæring og har disciplin.”

Mathilde har sammen med sin veninde Silja Harling skabt projektet Plantepigerne, hvor de afholder plantebaserede madevents, workshops og catering. Det giver en fantastisk mulighed for at vise, hvor lækkert plantebaseret mad kan smage og se ud.



Foto: Mathilde Kornval Hansen

Ja, du får nok proteiner fra planter

Du ved det godt. Der er mange fordele ved at spise en planterig og plantebaseret kost. Men tvivlen om du får nok protein, om maden smager godt, eller om det er for besværligt at lave holder dig tilbage. Særligt hvis du dyrker sport og gerne vil bevare eller opbygge muskelmasse og styrke. For kan alle disse hensyn forenes? Ja, det kan de. Lad os se på hvordan.

AF TINA BEERMANN. FOTOS: UNSPLASH

Proteinbehov

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO skal kosten indeholde tilstrækkeligt med protein til at vedligeholde proteinmassen hos en person i energibalance og moderat aktivitetsniveau. For raske voksne svarer det til 0,83 g per kg kropsvægt om dagen, også for dem der dyrker sport på almindeligt niveau.

Aktivitetsniveau skal ikke forveksles med intensitet. Man kan sagtens have ugentlige træninger med høj intensitet, men samlet set have et moderat aktivitetsniveau over ugen. Har du et fysisk krævende arbejde med stor anstrengelse eller dyrker du idræt på elite- eller topniveau, vil proteinbehovet per kilo kropsvægt være større, afhængigt af aktivitet og mål. Men det vil dit samlede energibehov også. Jo mere mad du spiser, forudsat at den er rimeligt varieret, jo mere protein får du automatisk, og dermed møder du kroppens behov uden at skulle regne på hvert enkelt måltid.

Planter indeholder tilstrækkeligt med protein af god kvalitet

Planteproteiner omtales ofte som værende

af lavere kvalitet end proteiner fra animalske kilder som kød, mælk og æg. Det skyldes blandt andet, at planteproteiner inden tilberedning har en lavere fordøjelighed, og at indholdet af enkelte essentielle aminosyrer varierer afhængigt af plantearten. Men alle planter indeholder alle de essentielle aminosyrer, som kroppen har brug for. Studier viser, at planteproteiner stadig er en fremragende kilde til protein og understøtter muskelopbygning og restitution på lige fod med animalske proteiner (2,3,4,5,6).

Og vidste du, at når man spiser plantebaseret, behøver man ikke at kombinere forskellige proteinkilder i samme måltid for at opnå en komplet aminosyreprofil? Kroppen kan nemlig selv opbevare og sammensætte aminosyrer over tid (7,8).

Protein- og næringsrige planter

Bælgfrugter som kikærter, linser, kidney- og edamamebønner indeholder meget protein. Desuden er de rige på calcium og jern, samt komplekse kulhydrater og kostfibre, der giver god mæthedsfornemmelse og er gavnlige for din tarmsundhed. Jordnødder er også en bælgfrugt, selv om vi oftest be-



tragter dem som en nød i kulinariske sammenhænge.

Nødder og frø er en anden vigtig næringskilde i den planterige og plantebaserede kost. De bidrager med både protein, vitaminer og mineraler, og nødderne er særligt rige på gode umættede fedtsyrer.

Vidste du, at indtag af nødder er forbundet med lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme, og at kostrådene anbefaler 30 gram nødder om dagen, svarende til en stor håndfuld, samt 1 til 2 spiseskefulde frø.

Korn er også en vigtig kilde til både protein og næringsstoffer generelt, herunder stivelse, som er en vigtig kilde til kulhydrat. Kulhydrat er dit primære brændstof, når du træner og skal yde en indsats for dit hold.

Også grøntsager og frugt indeholder protein. Særligt grønkål, broccoli, spinat, grønne bønner og grønne ærter er meget protein-

rige set i forhold til antallet af kalorier, de bidrager med i kosten.

Plantebaseret kost er lettere at tilberede end mange tror – og de smager godt

Rå bælgrugter skal udblødes og efterfølgende koges grundigt for at ødelægge lektiner, som er naturlige giftstoffer i planter. Heldigvis kan du købe mange slags bønner og linser, der allerede er varmebehandlede, og som kan anvendes direkte i salater, gryderetter, supper, spreads eller som snacks.

For at give bælgrugterne smag kan du tilsætte lidt salt, krydderier eller krydderurter og lidt syre fra for eksempel citronsaft. De fungerer særligt godt i kombination med nødder og frø, der giver fedme og fremhæver smagen.

Har du tænkt over, at alle disse elementer findes i den klassiske hummus, der stammer fra Mellemøsten, men som i dag er en udbredt spise i mange kulturer.

Du kan også købe pasta samt mel lavet af kikærter og linser, der eksempelvis kan bruges til pandekager.

Sojadrik og sojayoghurt er gode alternativer til mælk og yoghurt fra køer, og tofu og tempeh er proteinrige produkter, du kan smuldre, skære i skiver eller tern, stege og bruge som erstatning for kød i varme retter, som pålæg eller som topping til salater og supper.

Der findes også en lang række proteinrige køderstatningsprodukter, der kan gøre overgangen fra kød til flere planter lettere, fordi retterne kan ligne og i høj grad smage som dem, vi kender.

Kilder

1. World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation Geneva, Switzerland, 2002. (WHO technical report series; no. 935). WHO 2007. (Definition s. 25) https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf
2. Nichele S, Phillips SM, Boaventura BCB. Plant-based food patterns to stimulate muscle protein synthesis and support muscle mass in humans: a narrative review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2022;47(7):700-710. doi:10.1139/apnm-2021-0806
3. Zare R; Devrim-Lanpir A; Guazzotti S; et al. Effect of Soy Protein Supplementation on Muscle Adaptations, Metabolic and Antioxidant Status, Hormonal Response, and Exercise Performance of Active Individuals and Athletes: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *Sports med*. 2023;12(53):2417-2446.
4. Lim MT; Pan BJ; Toh DWK; Sutanto CN; Kim JE. Animal Protein versus Plant Protein in Supporting Lean Mass and Muscle Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2021;13(2):661. doi:doi:10.3390/

Planteproteiner er gavnlige for sundheden

Planteproteiner stammer fra fødevarer med et generelt lavere indhold af mættet fedt og er fri for kolesterol. Derfor kan et skift fra animalske proteinkilder til planteproteiner være med til at sænke niveauet af LDL-kolesterol i blodet og reducere risikoen for åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme.

Samtidig bidrager plantebaserede fødevarer med mange kostfibre, antioxidanter, mineraler og vitaminer. De understøtter en sund fordøjelse, styrker immunforsvaret og fremmer restitutionen efter træning (9).

nu13020661

5. Hevia-Larraín V; GB; LI; GS; FAL; CLAR; PRMR; AGG; PSM; RH. High-Protein Plant-Based Diet Versus a Protein-Matched Omnivorous Diet to Support Resistance Training Adaptations: A Comparison Between Habitual Vegans and Omnivores. *Sports Med*. 2021;6(51):1317-1330. doi:doi.org/10.1007/s40279-021-01434-9
6. Monteyne AJ; Coelho MOC; Murton AJ; et al. Vegan and Omnivorous High Protein Diets Support Comparable Daily Myofibrillar Protein Synthesis Rates and Skeletal Muscle Hypertrophy in Young Adults. *J Nutr*. 2023;6(153):1680-1695. doi:doi:10.1016/j.tjnut.2023.02.023
7. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
8. Young VR & Pellet PL. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *AmJ Clin Nutr*. 1994
9. Barnard ND, Goldman DM, Loomis JF, et al. Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports. *Nutrients*. 2019;11(1):130. doi:10.3390/nu11010130



Husk dine 3 B'er for bedre restitution

– En guide til dig, der vil give kroppen de bedste betingelser efter træning

Når sveden er tørret af panden og pulsen falder, begynder restitutionen – tiden hvor kroppen genopbygger sig og bliver stærkere. Det handler ikke kun om at hvile, men også om hvad du spiser. Her kommer de 3 B'er ind: bær, bananer og bønner. Nemme at huske, endnu nemmere at spise.

AF CASPER BILTON. FOTOS: UNSPLASH



Bær

Bær (som blåbær, hindbær og solbær) er små ernæringsbomber. De er rige på antioxidanter, som hjælper kroppen med at bekæmpe inflammation og et overskud af frie radikaler, som opstår under træning. Samtidig indeholder de plantestoffer og vitaminer som C-vitamin, der styrker immunforsvaret – som støtter kroppen i at genopbygge sig selv efter fysisk aktivitet.



Bananer

Bananer er nemme at spise på farten og fyldt med kulhydrater. De er perfekte at spise lige efter træning. Derudover er de rige på kalium (potassium), et mineral der spiller en vigtig rolle for musklernes funktion og hjælper med at forebygge kramper og ømhed.



Bønner

Bønner og bælgfrugter er geniale for restitution, fordi de leverer både brændstof og byggesten. De indeholder både kulhydrater og protein, hvilket gør dem ideelle i et måltid efter træning. Bælgfrugter er rige på protein, som hjælper kroppen til at genopbygge muskelvæv. Derudover, er bønner og andre bælgfrugter rige på flere restitutionsfremmende næringsstoffer – f.eks. magnesium, som modvirker kramper, og jern, der er vigtigt for ilttransporten i blodet.



Vidste du...

Kulhydrater hjælper faktisk din krop med at udnytte protein bedre. Når du spiser kulhydrater efter træning, stiger insulinniveauet i blodet – og det hormon hjælper med at transportere både glukose og aminosyrer (fra protein) ind i musklerne. Det betyder, at kulhydrater ikke kun genopfylder energien, men også forstærker effekten af protein i din restitution.

Hvorfor er kulhydrater vigtige?

Lige efter træning er kroppens lagre af glykogen (energi i musklerne) tømt. Her er det afgørende at få kulhydrater hurtigt for at fylde energidepoterne op igen. Kulhydrater giver kroppen brændstof, og uden dem bliver du både træt, øm og mindre klar til næste træning.

Her er det, at bananer og bær er fantastiske. De er lette at fordøje, naturligt søde og fyldt med kulhydrater. Spis dem alene eller smid dem i en smoothie – så er du hurtigt i gang med restitutionen.

Hvad med protein lige efter træning?

Det er en udbredt misforståelse, at du skal spise protein lige efter træning for at få effekt. Din krop bruger ikke straks det protein, du indtager efter træningen – den bruger det, du har spist på et tidligere tidspunkt. Spis et helt almindeligt måltid, når du kommer hjem. Det vigtigste er, at du over tid får dækket dit behov for protein og byggesten.

Sådan får du de 3 B'er med i din træningsrutine

Her er nogle nemme og næringsrige måltider med bær, banan eller bønner, der understøtter restitution efter træning

Havregryn med bær og nødder: En skål havregryn med sojadrik og toppet med friske bær, skiver af banan, hakkede nødder og et drys chiafrø.

- Bananpandekager med bær og peanutbutter
- Pastasalat med grønsager, bønner eller tofu og en god tahini-dressing
- Smoothie med sojadrik, banan, hvide bønner, frugt og bær*

Smoothie med sojadrik, havregryn, banan, spinat og en scoop plantebaseret proteinpulver.

*Du kan med fordel koge bær og grøntsager fra frost og fryse dem ned igen i passende portioner sammen med banan, så de ligger klar til din næste smoothie.

Når ikonerne vælger grønt

I en verden hvor præstation, udholdenhed og mental skarphed er afgørende, vælger flere eliteatleter at skære kødet fra og fylde tallerkenen med grøntsager, bælgfrugter og nødder. En plantebaseret kost har vundet indpas blandt sportens superstjerner.

AF CASPER BILTON. FOTOS: FREEPIK

Lewis Hamilton: Formel 1-ikon

Syvdobbelts verdensmester Lewis Hamilton er ikke kun hurtig på banen – han er også frontløber, når det gælder plantebaseret livsstil. "It just felt like ethically and scientifically... this was something that made sense for me," har han sagt til People Magazine om sin veganske livsstil.

Men valget handler ikke kun om ham selv – Hamilton ser det som en nødvendighed for planeten: "Adopting a vegan diet is the only way to truly save our planet," udtalte han i et interview med Sky News.

De grønne tennislegender: Novak Djokovic og Venus Williams

Novak Djokovic og Venus Williams er ikke kun kendt for deres imponerende præstationer på tennisbanen – de har også begge valgt en plantebaseret kost, som de mener har været afgørende for deres helbred og karriere:

"I do eat plant-based. I think that's one of the reasons why I recover well. I don't have allergies that I used to have any more. And I like it," fortæller Novak Djokovic til Euronew.com. Han fortsætter: "I attribute a great deal of my professional success to my diet (...) it is possible to be plant-based and to recover well, to have strength, to have muscles."

Venus Williams' rejse mod en plantebaseret livsstil begyndte, da hun blev diagnosticeret med Sjögrens syndrom – en autoimmun sygdom, som påvirkede hendes energiniveau og helbred og hun fortæller i et interview med Business Insider: "Plant-based definitely changed my life".

Alex Morgan & Héctor Bellerín – Fodboldens plante-stjerner

For både Alex Morgan, anfører og angriber på USA's kvinde-landshold, og Héctor Bellerín, kendt for sin tid i Arsenal, Barcelona og Real Betis, har deres plantebaserede kost givet mærkbare fordele.

Héctor Bellerín blev hurtigt overrasket over effekten på kroppen: "I always had a little bit of problem with my ankles," forklarer han til fodboldmagasinet Goal. "When I had played very hard games they would get a bit inflamed and then they would be very sore. And now it's like – I don't even have to strap them to play anymore."

Alex Morgan fortæller til Reuters: "I even adopted a vegan diet, because it didn't feel fair to have a dog I adore, and yet eat meat all the time."

NBA´s super (grønne) helte Chris Paul & Kyrie Irving

NBA-stjernerne Chris Paul og Kyrie Irving har begge valgt at lægge kosten om. Chris Paul beskriver den pludselige livsstils-omstilling som en lille udfordring:

“I chose a plant-based life. So far, so good. Not easy. But for me it’s working (...) I went cold turkey. I tell you: I was itching. I thought I needed a chicken wing or something. But somehow I made it through.” - fortæller han til Mens Health.

Kyrie Irving oplevede også forandringer: “I had to get away from the animals... So my energy is up, my body feels amazing.” fortæller han til hjemmesiden Medium.

Ole Henriksen – Danmarks plantebaserede solstråle

Ingen artikel om livsstil uden Danmarks egen glow guru, Ole Henriksen. Skønhedseksperter har i årevis levet plantebaseret. Med sit evige gode humør og sin uovertrufne energi, er han bevis på, at planter giver livskraft.

”Det var den bog (Kinastudiet), der overbeviste mig om at blive veganer. Jeg har en enormt stærk krop. Jeg er aldrig syg, og jeg dyrker motion som en ung fyr.” Fortæller Ole Henriksen til Danmarks Radio.



Plantebaseret sundhed på film: Gamle budskaber i nye rammer

Fra dokumentarfilmene *Diet for a New America* til *The Game Changers* ser vi en rød tråd: Plantebaseret kost er ikke længere et alternativ – det er en strategi. For sundhed. For præstation. For fremtiden.

AF CASPER BILTON

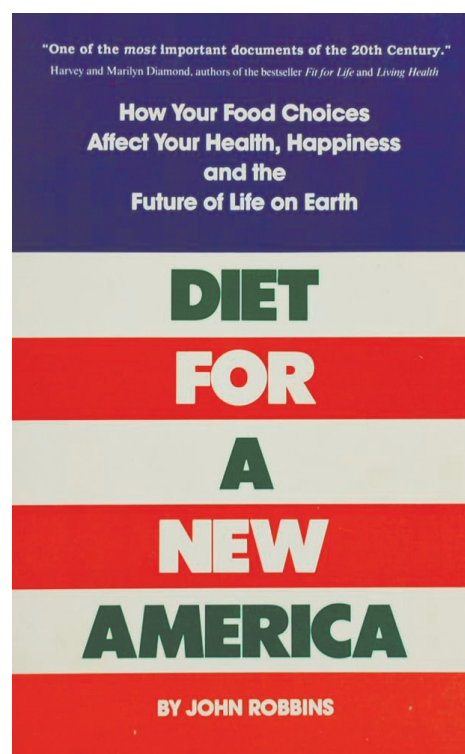
Kost og sundhed fylder mere end nogensinde i både sportsverden og hverdagen. Filmmediet er en stærk kanal til at formidle den videnskabelige og etiske debat omkring ernæring og livsstilsændring. Fra 1991 til i dag har en række dokumentarfilm formået at bringe gamle sundhedsbudskaber frem i lyset igen – nu med større kraft, bedre grafik og mere forskning i ryggen.

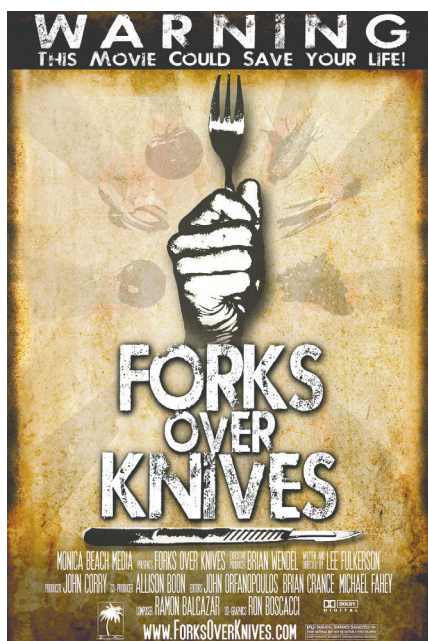
Men hvad siger disse film egentlig? Og hvorfor er plantebaseret kost ikke kun relevant for dem, der ønsker at leve længere – men også for dem, der vil præstere bedre?

Et tidligt opråb: "Diet for a New America" (1991)

Allerede i begyndelsen af 90'erne satte John Robbins gang i en bølge af kritisk refleksion over kødets rolle i vores kost og samfund. I dokumentaren *Diet for a New America* baseret på hans egen bog, får seeren indblik i både de etiske og sundhedsmæssige konsekvenser af animalsk fødevarerproduktion. Ekspertter som T. Colin Campbell og

Dr. Michael Klaper understreger, hvordan et højt kødforbrug kan kobles til alvorlige livsstilssygdomme – et budskab, der skulle vise sig at være forud for sin tid.





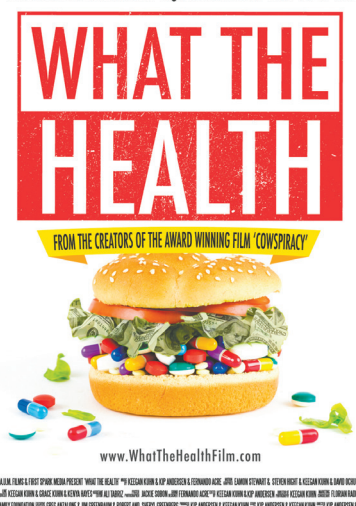
Videnskaben træder frem: "Forks Over Knives" (2011)

To årtier senere byggede Forks Over Knives videre på de samme sundhedsargumenter, men nu med et skarpere fokus på data. Filmen følger Dr. Caldwell Esselstyn og professor T. Colin Campbell, der dokumenterer hvordan kroniske sygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme og fedme i mange tilfælde kan forebygges – og i nogle tilfælde endda vendes – med en plantebaseret kost. Det handler ikke blot om fraværet af kød, men om tilstedeværelsen af uforarbejdede plantefødevarer.

Systemisk kritik: "What the Health" (2017)

What the Health går skridtet videre og kaster lys over den ubehagelige alliance mellem fødevarerindustrien og sundhedsorganisationer. Filminstruktør Kip Andersen undersøger, hvorfor den viden om plantebaseret kosts sundhedsfremmende effekter ikke når ud til befolkningen. Samtidig fremhæves den direkte sammenhæng mellem animalske produkter og sygdomme som kræft, diabetes og hjertekarsygdomme. Filmen er kontroversiel, men den stiller spørgsmål, der er vigtige – især for den moderne forbruger og atlet, der søger langsigtet sundhed.

The Health Film That Health Organizations Don't Want You To See.



Plantekraft og præstation: "The Game Changers" (2018)

Der, hvor de tidligere film fokuserede på sygdomsforebyggelse, sætter The Game Changers fokus på præstation. MMA-kæmperen James Wilks undersøger, hvordan topatleter fra NFL, ultraløb og styrkeløft klarer sig – og forbedrer sig – på plantebaseret kost. Læger som Dr. Scott Stoll argumenterer for, at kødprodukter hæmmer restitution og skaber inflammation, mens planter fremmer tarmflora, immunforsvar og muskelgenopbygning.

Et højdepunkt i filmen er eksperimenter, der sammenligner fysiologiske reaktioner efter indtag af animalsk versus plantebaseret kost – bl.a. med målinger af blodkvalitet og endotel-funktion, der er afgørende for sportspræstation. Filmens afsluttende budskab er klart: Plantebaseret kost beskytter ikke blot helbredet – den optimerer også præstationen.



Sådan får man grøn mad i sportscaféen til at score point hos alle

Ved at sætte smagen i centrum, præsentere det grønne som førstevalg og lade kød være et tilvalg, har caféen i Kildeskovshallen i Gentofte skabt en menu, der tiltaler både sportsfolk og tilskuere.

AF DANIEL BARRERA MADSEN

Hvordan får man unge basketballspillere, motionist svømmere og forældre under weekendstævner til at tage godt imod plantebaseret mad i en sportshal. Det har Kildeskovshallen i Gentofte et godt bud på, hvor linser og langskud går op i en højere enhed. Med hundredvis af besøgende hver uge har caféen i hallen fundet sin egen opskrift på, hvordan man får plantebaseret mad til at score point.

Og det begynder ikke med ideologi. Det begynder med velsmagende mad og nudging.

Det grønne først og kød som tilvalg

“Vi forsøger ikke at omvende nogen, men vi gør det nemt at vælge grønt,” fortæller Julie Donatzsky, der er en af drivkræfterne bag caféens grønne omstilling.

Et centralt princip i Kildeskovshallens café's tilgang er, at det grønne er standarden, mens kødet er et tilvalg. En pastasalat bygges op vegetarisk, og så kan man tilvælge kød ovenpå. Det betyder, at alle kan spise med, og ingen føler sig ekskluderet.

“Og så har vi selvfølgelig sørget for, at den vegetariske pastasalat er et fyldestgørende

måltid i sig selv med både pesto, grøntsager, bønner og ærter, men hvis man vil tilføje kød på toppen, så er man velkommen til at bede om dette. Det koster kun lidt mere,” siger Julie med et smil.

Navnet gør retten og forskellen

Hvis du kalder det “vegansk suppe”, har du allerede tabt. Men kalder du det “frisk og syrlig tomatsuppe med ristede kikærter og grønne urter”, så lyder det pludselig som noget, man har lyst til at prøve.

I Kildeskovshallens café har man erfaret, hvor stor en forskel ordene gør. Ikke bare i salget, men også i holdningen til maden. De undgår at bruge ord som vegetarisk, vegansk og kødfri som overskrifter og fokuserer i stedet på en appetitlig navngivning, hvor man har fokus på smag, tekstur og råvarer. Det handler ikke om at skjule, at maden er grøn, men om at fremhæve det, der gør den lækker.

“Folk vil have noget, der lyder godt. Ikke noget, der lyder som en undskyldning. Den rigtige titel kan være den første bid og den vigtigste,” siger Julie.



Foto: Daniel Madsen

Menuen starter i hovedet og i munden på personalet

I Kildeskovshallen har de erfaret, at et menukort ikke bare viser, hvad man kan få, det viser også, hvad man bør vælge. Når den grønne ret står først, og når den bliver fremhævet som "kokkens anbefaling" eller "vores favorit", så stiger sandsynligheden for, at gæsterne vælger den. Det virker simpelt, men det er effektivt. Og det virker endnu bedre, når personalet bakker op.

Et smil og en bemærkning som "tomatsuppen er helt vildt god, frisk, syrlig og med ristede kikærter på toppen" kan være det lille skub, der får nogen til at prøve noget nyt. I en travl sportshal kan det virke som små detaljer, men det er netop de små ting, der får den grønne ret til at føles som det naturlige valg. Ikke det alternative.

Effekten mærkes og smages

I Kildeskovshallen er erfaringerne klare. Når

den grønne mad præsenteres med fokus på smag og appetitvækkende beskrivelser, vælger flere gæster den helt naturligt. Grøntsagssandwichen sælger lige så godt som den med kylling, og ugens vegetariske ret har fast publikum.

Til en generalforsamling blev en vegetarisk lasagne serveret til alle på opfordring fra klubbens ledelse. Ingen brokkede sig over fraværet af kød, fordi retten var fuld af velsmag med grøntsager og bælgfrugter. Og da caféen serverede sandwich til et arrangement med 450 deltagere, valgte hele 30 procent den grønne sandwich. Ikke på grund af etiketter, men fordi det ganske enkelt lød appetitligt.

Det grønne vinder, når det føles som en naturlig og genkendelig del af menuen. Ikke som en erstatning, men som et reelt og fristende førstevalg.

Top 3 nudging tips til mere salg:

1. Gør det grønne valg til det normale og tilbyd kød i retten som et tilvalg til en merpris.
2. Appetitlig navngivning: undlad veg-ord og beskriv hvad retten er (brug piktogram til at kommunikere til vegetarianere/veganere)
3. Placer det grønne valg øverst på menukortet

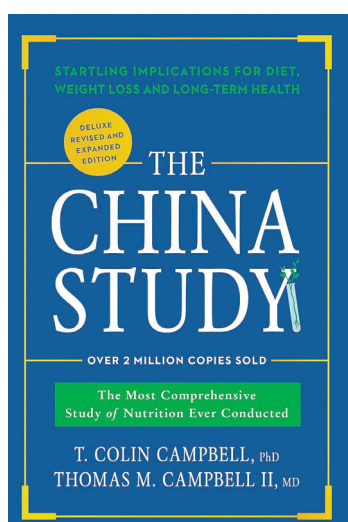
Find mere viden her



5 inspirerende bøger til sport og kost

Her får du en oversigt over fem bøger, der på hver sin måde giver dig indsigt i, hvorfor og hvordan du kan leve plantebaseret, med særligt fokus på sundhed og en aktiv livsstil.

AF CASPER BILTON



1.

Kinastudiet af T. Colin Campbell

Findes på dansk

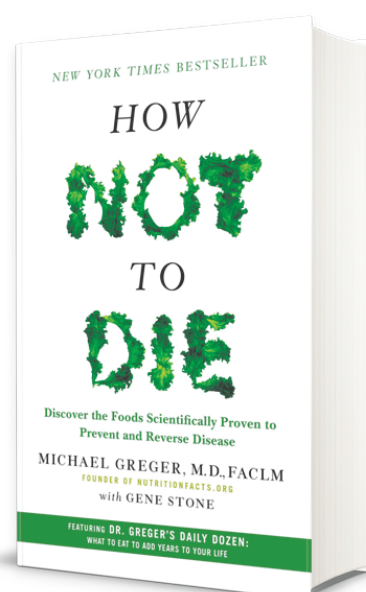
En klassiker inden for ernæringsforskning. Kinastudiet bygger på et af de mest omfattende ernæringsstudier nogensinde og præsenterer stærke argumenter for, at animalsk protein er forbundet med en række livsstilssygdomme. Bogen er tung på videnskab, men let at forstå og perfekt for den sundhedsinteresserede, der vil kende fakta bag overskrifterne.

2.

Hvordan du undgår at dø af Michael Greger

Findes på dansk

Med en solid dosis videnskab og en god portion humor dykker Dr. Greger ned i de 15 mest udbredte dødsårsager i den vestlige verden, og hvordan de kan forebygges og behandles med kost og livsstil. Hans evidensbaserede tilgang gør bogen både tankevækkende og praktisk. På hjemmesiden nutritionfacts.org kan man desuden finde masser af ekstra materiale, også om sport og ernæring.





3.

Plant Power Fitness af Casper Bilton

Dansk forfatter, findes på bibliotekerne

Endelig en dansk bog målrettet den aktive livsstil. Tidligere professionel atlet Casper Bilton leverer konkrete råd om, hvordan man kan kombinere plantebaseret kost med træning, uanset om du er motionist eller atlet. Bogen er anbefalet af fagfolk og understøttet af den nyeste forskning inden for sportsnæring. En oplagt læsning for den danske plantekriger.

4.

Den plantebaserede kost af Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen

Dansk forfatter, findes på bibliotekerne

Vil du have én bog, der rydder op i myterne om plantebaseret kost og giver dig redskaber til en sundere hverdag, er dette valget. Forfatterne, en klinisk diætist og en læge, gennemgår, hvordan forskellige fødevarer påvirker kroppen, og hvordan man får dækket sine næringsbehov uden animalske produkter. En af de mest grundige og oplysende bøger om emnet på dansk.

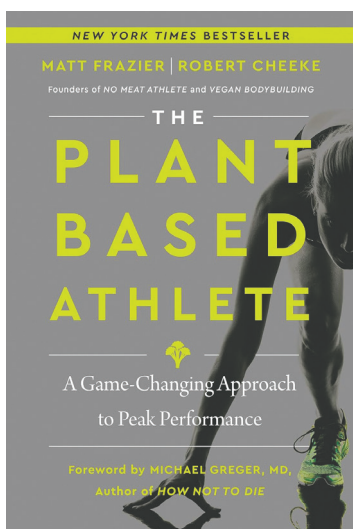


5.

The Plant Based Athlete af Matt Frazier og Robert Cheeke

Kun på engelsk

Denne internationale bestseller viser, at stærke kroppe ikke behøver kød. Med eksempler fra topatleter og evidens for hurtigere restitution, bedre søvn og færre skader, er bogen en inspirerende guide til, hvordan plantekost kan være vejen til toppræstation. Perfekt til den ambitiøse sportsudøver, der vil optimere sin træning og samtidig spise bæredygtigt.



3 favoritter blandt sportsgæsterne

Der findes et væld af grønne retter, men hvad fungerer egentlig bedst. Her er tre bud på fremtidens lækre klassikere, der kan få flertallet af gæster til at sige ja tak.

AF DANIEL BARRERA MADSEN. FOTOS: KASPER REBIEN

Sportsbolle med hummus og umami kikærter

Den sprøde sportsbolle er perfekt til hverdagens energiboost. Med sprød salat og grøntsager, cremet hummus, proteinrige kikærter og en lækker dressing er denne sportsbolle ideel for enhver udøver, der skal have fyldt energilagrene op eller være klar til at præstere optimalt. Den egner sig særligt godt til stævneforplejning som en del af en samlet madpakke.

Power pasta

Denne smagsbombe af en pastasalat er spækket med både protein og kulhydrat. Den lader smagssanserne drømme sig væk med en fortryllende pesto af spinat og persille. Friske edamamebønner, søde cherrytomater og sprøde forårsløg spiller perfekt sammen, som om de altid har været på samme hold.

Pastasalaten kan hurtigt laves i store portioner, hvilket gør den særdeles attraktiv som standardret til store stævner. Man kan desuden give gæsterne mulighed for at tilkøbe ekstra protein i form af kikærter, linser eller andre planteproteiner.

Mexi style loaded fries med sorte bønner

Sig "Hola amigo" til de mexicanske bønner, der har fundet deres bedste ven i sprøde pommes frites. Alle elsker fritter, men hvorfor ikke give dem et løft med et mexicansk festfyrværkeri af fyld. Det er et lækkert og mættende topping, der gør maven glad. Og selv om pommes frites ikke er det sundeste valg, får de en markant opgradering med dette fyld.

Der er selvfølgelig også et stort udvalg af burgere, der kan få mundvandet til at løbe hos de fleste. Følg QR koden og find opskrifterne i måltidskataloget, samt korte instruktionsvideoer, der hjælper dig igang.





Efterskoleelever spiser vegetarisk efter oplæg om grøn kost og sport

En temadag med fokus på sport og bevægelse på en plantebaseret kost førte til, at en gruppe elever på Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole valgte at spise vegetarisk resten af skoleåret.

AF ALEXANDER GRAU

På Himmelbjergetegnens Natur- og Idrætsefterskole blev 20 elever i april i år inspireret til en lidt særlig udfordring. De valgte at spise vegetarisk resten af skoleåret efter en temadag med fokus på bevægelse og oplæg om grøn levevis. Dagen var arrangeret i samarbejde med Plantebaseret Videnscenter og Dansk Vegetarisk Forening.

Inden dagen var kun 5 ud af skolens 120 elever vegetarer. Den beslutning overrasker arrangørerne positivt, og det er et udtryk for, at de unge sagtens kan se fidusen i at spise grønnere.

"Det er ikke ofte, man ser så mange tage et aktivt valg om at ændre deres kostvaner. For os som arrangører er vi glade for, at vi har inspireret så mange unge til at tage stilling til deres kostvaner," siger Daniel Barrera Madsen, der er mad- og adfærdskonsulent hos Plantebaseret Videnscenter.

Blandt de 20 elever, der tog udfordringen op, var der cirka lige så mange drenge som piger, der valgte at spise vegetarisk. Det peger, ifølge Daniel Barrera Madsen, på, at plantebaserede kostvalg ikke kun appellerer

til én bestemt gruppe.

"Det er bemærkelsesværdigt, at det ikke kun er piger, der har valgt det grønne til. Det udfordrer den udbredte myte om, at drenge er mindre nysgerrige på at leve mere plantebaseret. Særligt interessant er det, at eleverne ser en sammenhæng mellem sportspræstationer og en grønnere livsstil," siger Daniel Barrera Madsen.

En dag i sportens tegn

Selve temadagen var forankret i mad, motivation og bevægelse. Dagen blev skudt i gang med et oplæg af Casper Bilton, tidligere elitehåndboldspiller og nu projektleder for Plant Powered Sport & Fitness i Plantebaseret Videnscenter.

"Jeg fortalte om, hvordan jeg selv har spist 100 % plantebaseret siden 2017 og stadig er i min livs form. Mange tror, at man ikke kan få nok protein eller energi uden kød, men det er en myte. Det handler om sammensætning og viden, siger Casper Bilton.

Oplægget blev efterfulgt af en filmvisning af dokumentaren *The Game Changers*, hvor atleter deler deres erfaringer med planteba-



seret kost og toppræstationer, mens forskere undersøger sammenhængen mellem kostvalg og fysisk performance.

Efter en kort pause deltog eleverne i idrætsaktiviteter fordelt på seks stationer – alle inspireret af historiske krigere som samuraier og gladiatorer. Midt på dagen blev der serveret en plantebaseret frokost, og senere arbejdede eleverne i grupper med at justere deres egne yndlingsretter i en mere plantebaseret retning. Dagen blev rundet af med spørgsmål og dialog med Casper Bilton om både kost og træning.

Intet krav om mærkater eller ny identitet

Efter dagens program fik eleverne udfordringen med at spise vegetarisk resten af året. Det handler hverken om at vinde præmier eller skifte identitet, men blot om at udfordre sig selv og prøve noget nyt.

”Når man tager sådan en udfordring op, handler det om at fokusere på det, man gør, frem for det, man er. Altså at sige ’spis vegetarisk’, i stedet for ’bliv vegetar’. Når man fokuserer på en konkret handling, er det mindre grænseoverskridende. Man ændrer ikke sin identitet, bare fordi man vælger noget andet på tallerkenen,” siger Daniel Barrera Madsen.

Det er Casper Bilton enig i. Han peger på, at det bare handler om at prøve noget nyt, og hvis man bliver fanget af det, kan det være, at man gør valget mere permanent:

”Det vigtigste er at få lov at prøve det af i praksis. Hvis man får en god oplevelse, både fysisk og smagsmæssigt, så begynder man måske selv at overveje at fortsætte.”

Egne erfaringer skaber forandring

I alt valgte 20 ekstra af de 120 elever at tage udfordringen op. Dermed steg andelen af elever, der spiste vegetarisk på efterskolen, fra cirka 4 til 21 procent. Den markante stigning er ikke nødvendigvis udtryk for et holdningsskifte, men snarere et eksempel på, hvad der kan ske, når unge får mulighed for at afprøve noget nyt i en tydelig og gængs ramme.

”Når eleverne får mulighed for at prøve det vegetariske af uden pres, men på nogle klare præmisser, begynder nogle selv at overveje, om det skal være et mere permanent valg. Det behøver ikke være den helt store livsstilsændring. At tage aktive valg om sin kost kan sagtens starte med bare at teste, hvad der fungerer for en selv,” siger Casper Bilton.

Med familiens støtte og en plantebaseret kost fandt Tobias vejen tilbage til fodbolden

Da elitesportsdrømmen blev bremset af rygsmerter, fandt Tobias og hans familie ny styrke i grønnere madvaner. I dag lever de plantebaseret og mærker forskellen både i hverdagen og på banen.

AF CASPER BILTON. FOTOS: CHRISTIAN

I Horsens bor en familie, hvor plantebaseret mad, fællesskab og støtte til hinanden fylder meget. Hanne og Christian er forældre til Tobias på 17 og Rebecca på 15. Særligt Tobias' rejse som elitesportsudøver satte gang i en livsstilsændring, der i dag præger hele familiens måde at leve og spise på.

Det begyndte for fire års tid siden, da Tobias, som dengang var 12 og aktiv fodboldspiller, blev ramt af kraftige rygsmerter.

"Vi var igennem mange undersøgelser, lægebesøg og fysioterapeuter, men intet hjalp rigtigt," fortæller Hanne.

Først da en bekendt anbefalede en osteopat i Aarhus, begyndte de at få nogle konkrete svar. Det var også her familien blev introduceret til plantebaseret kost.

Tobias besluttede selv at lægge kosten helt om til en plantebaseret livsstil for at teste, om det kunne gøre en forskel. Resultaterne kom hurtigt. Smerterne forsvandt, og han

kunne vende tilbage til sporten med fornyet energi. Han oplevede også, at de begrænsninger, som rygsmerterne havde forårsaget, forsvandt.

Resten af familien fulgte med. Kød og æg blev fjernet fra køkkenet, og mælkeprodukter blev gradvist skåret ned. Alle i familien mærkede tydeligt, at kostændringen har gjort en forskel.

"Generelt har vi meget færre sygedage, bedre søvn og mere energi," siger Hanne.

En hverdag med elitesport kræver struktur og støtte

I dag spiller Tobias som målmand i U19-divisionen og har en stram ugeplan med seks træningspas, fire til fem styrkepas og kamp hver weekend. Søndage byder på enten kickboksning eller lange gåture med vægt på ryggen for at træne udholdenhed og mental styrke.

"I de mest travle perioder sørger vi for, at



Tobias kan fokusere 100 procent på sin fodbold. Det betyder, at vi tager os af madlavning, kørsel, tøjvask og alt det andet, der ellers kunne tage energi. Det giver ham mulighed for at være fuldt fokuseret og samtidig have ro til at lade op og restituere,” siger Hanne.

Sport handler ikke kun om mad og træning. Det mentale spiller også en stor rolle, og her er det vigtigt med luft og balance.

“Vi taler ikke kun om fodbold, når vi er sammen. Vi laver andre ting, så han også får luft og plads til bare at være ung og ikke kun sportsudøver,” siger Tobias’ far Christian.

Maden som brændstof gennem hele dagen

I Tobias’ hverdag spiller kosten en central rolle. Der skal meget energi til både træning og restitution.

“Smoothies fungerer virkelig godt både som måltid og snack for Tobias. Det giver ham

masser af overskud og energi. På længere køreture på kampdage er madpakken også altid suppleret med hjemmelavede dadelkugler eller hjemmelavede müslibarer, så der altid er en hurtig energifyldt snack til at fylde depoterne,” fortæller Hanne.

Efter vejledning fra en ekspert i sportsernæring blev familien klogere på, hvilke næringsstoffer der er særligt vigtige i elitesport. Siden har maden fået endnu mere opmærksomhed.

“Da Tobias startede med elitefodbold og yderligere styrketræning blev vi hurtigt bevidste om, at der skulle væsentlig flere måltider og kalorier til. Men det er tydeligt, at en veltilrettelagt kost og faste rutiner er en del af Tobias’ succes som elitesportsudøver,” fortæller Christian.

Ud over smoothies består hverdagskosten af kulhydratrige måltider som grovboller med hjemmelavet dadelpålæg, rugbrød

med avocado, frisk frugt og grønt. Efter morgenens første træning står den på varm frokost med linsegryde eller andre bønne-baserede retter. Op til eftermiddagstræningen spiser Tobias rugbrød med avocado eller kartoffel, igen med frugt. Aftensmaden består ofte af wraps med kidneybønner, grøntsager og ris. Og nogle dage slutter han af med endnu en smoothie og grovbolle.

At skille sig ud og stå ved det

Som ung elitesportsudøver med en plante-baseret livsstil møder Tobias af og til skepsis, især fra voksne i sportsverdenen. Ifølge Christian er det dog ikke noget, der slår Tobias ud:

“Han håndterer det rigtig fint, men han får stadig mange spørgsmål. Det er mest fra voksne, som synes det virker underligt, at man kan præstere fysisk uden kød og mælkeprodukter,” siger han.

Blandt venner og holdkammerater bliver Tobias’ valg derimod ofte mødt med nysgerrighed og respekt. Og hjemme er der fuld opbakning. Familien gør en dyd ud af at bakke ham op og møde kritiske spørgsmål med fakta og erfaringer:

“Vi hjælper med at forklare, at han faktisk får alt, hvad han har brug for, og at hans præstationer taler jo for sig selv,” siger Christian.

Den plantebaserede kost har ikke bare hjulpet Tobias tilbage på banen. Den har også styrket hele familiens helbred og sammenhold. Hanne mærker tydeligt forskellen i hverdagen:

“Tobias har ikke været skadet en eneste gang i de fire år, han har spist plantebaseret. Vi har lært, at mad virkelig er medicin, og at vores rolle som forældre kan gøre en kæmpe forskel”



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

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

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

Udarbejdet med støtte fra



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

Udgivet september 2025