

Lev længere på planterig kost



Plantebaseret
Videnscenter

– mere økologi og flere planter



Kost

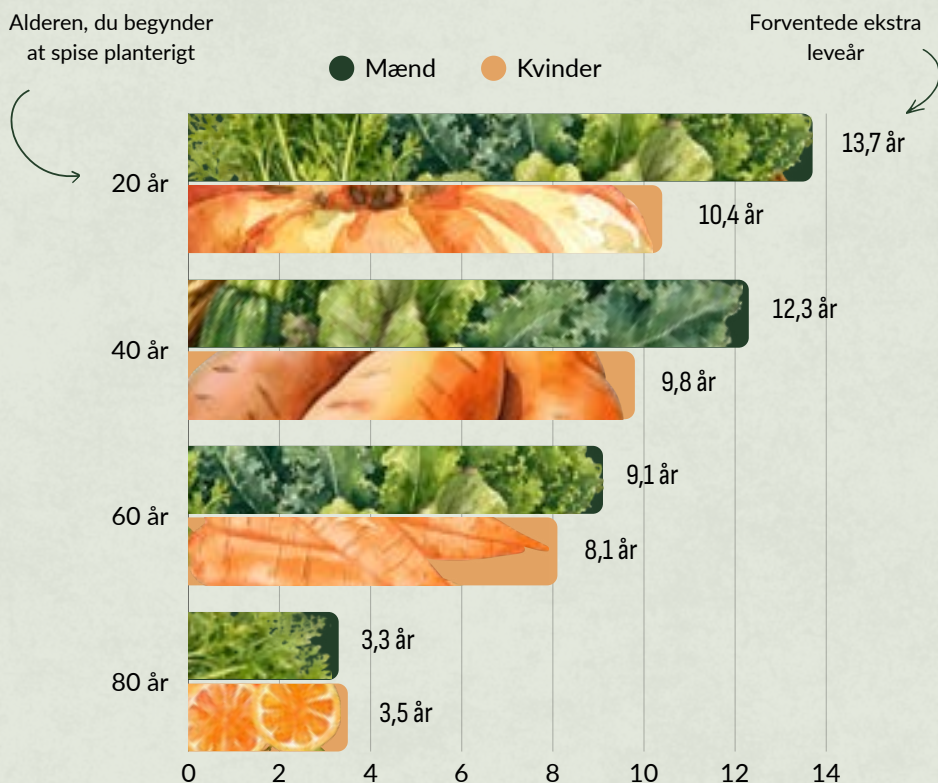
Rygning

Motion

Kost har en langt større betydning
for din sundhed, end du tror

I Danmark ligger kost på andenpladsen for adfærdsrelaterede risikofaktorer for sygdom og død – kun overgået af rygning. For borgere, der ikke ryger, er kosten det, der betyder allermest for ens helbred – mere end motion og alkohol (European Observatory on Health Systems and Policies, 2023).

Jo tidligere du starter med at spise planterigt, desto længere kan du forvente at leve



En sund og planterig kost kan forlænge den forventede levetid med op mod et årti, selv hvis kostændringerne først implementeres omkring 40-årsalderen. De største sundhedsgevinster ses ved at spise flere bælgfrugter, mere fuldkorn og flere nødder og frø, samt mindre rødt kød og forarbejdet kød, såsom kødpålæg, pølser og bacon (Fadnes et al., 2022)*.

De bagvedliggende data er fra nyere metaanalyser, som har lavet dosis-respons-beregninger for betydningen af forskellige fødevarergrupper på dødelighed. Forskerne har udviklet en online beregner (<http://food4healthylife.org>), hvor man kan skrue op og ned for de enkelte fødevarer og få et estimat for, hvor meget det vil betyde i forventet levealder, hvis man som f.eks. moderat aktiv 75-årig kvinde begynder at spise 100 gram bælgfrugter dagligt.



Hjertekarsygdomme

Blodpropper skyldes åreforkalkning, som opstår ved at blodårerne over tid bliver skadet af for høje niveauer af fedt i blodet, forhøjet LDL-kolesterol, forhøjet blodtryk, forhøjet blodsukker og overvægt (Sawicki et al., 2024).

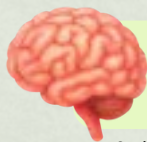
En planterig kost reducerer risikoen for blodprop i hjertet med:



– 19%

Sawicki et al., 2024

En planterig kost reducerer risikoen for blodprop i hjernen med:



– 14%

Sawicki et al., 2024

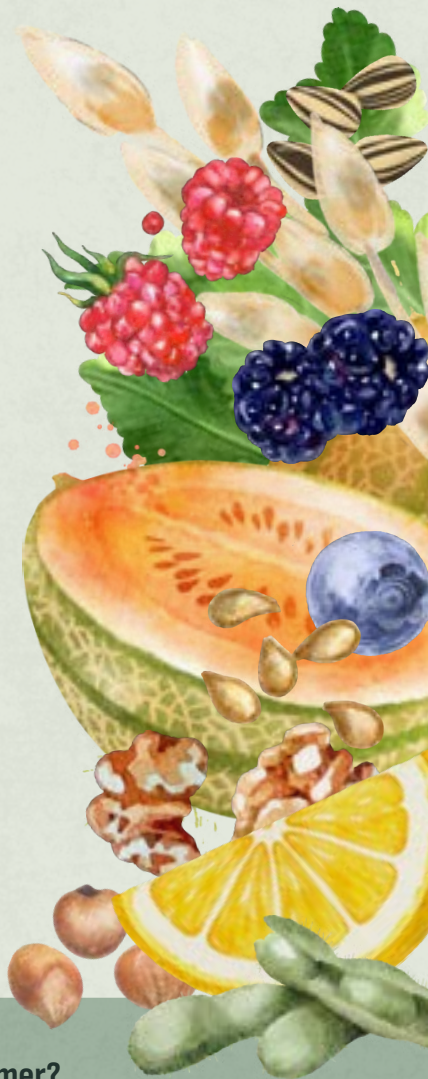
Sammenligningsgrundlaget er den femtedel af deltagerne, der spiste den sundeste, mest planterige kost kontra den femtedel af deltagerne med de mindst sunde kostvaner.

En planterig kost reducerer risikoen for at dø af en blodprop med:



– 16%

Liu et al., 2024



Yderligere fordele ved plantebaserede kostformer?

Der er muligvis mere at hente ved de vegetariske kostformer. En systematisk gennemgang af studier har fundet, at dem, der spiser vegetarisk, har **40 % færre tilfælde af blodprop i hjertet og 29 % færre tilfælde af blodprop i hjernen** (Kwok et al., 2014).

Type 2-diabetes

Type 2-diabetes udvikles gennem et samspil mellem kost, fysisk inaktivitet, miljø og genetik og er forbundet med alvorlige komplikationer som hjertekar-, nyre- og nervesygdom samt øget dødelighed (Liu et al., 2024).

En planterig kost reducerer risikoen for at udvikle type 2-diabetes med:



- 22%

Liu et al., 2024

Reduceret risiko for at udvikle diabetes blandt personer med prædiabetes, der markant øger deres indtag af grønsager, frugt og fiber*:



- 58%

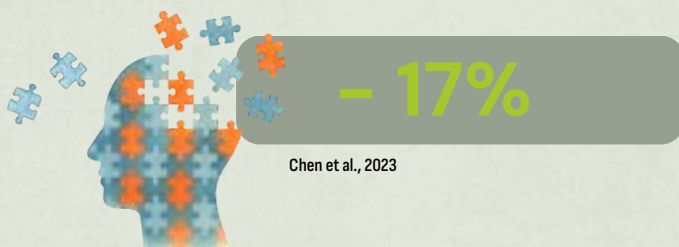
*Med fokus på vægtkontrol og øget fysisk aktivitet.
Tuomilihto et al., 2001.



Kognitiv svækkelse og demens

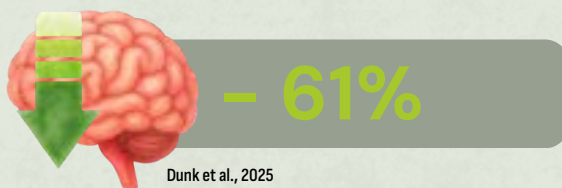
Teoretisk set vurderes 35–45 % af fremtidige demenstilfælde at kunne forebygges gennem 14 risikofaktorer (Livingston et al., 2024; Jørgensen et al., 2023). Fire af de 14 risikofaktorer påvirkes direkte af kosten: forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, fedme og type 2-diabetes. Store observationsstudier viser, at sunde, planterige kostmønstre (bl.a. MIND-kosten) er forbundet med lavere risiko for kognitiv svækkelse og demens (Chen et al., 2023), og sunde, planterige kostformer anbefales i WHO's guidelines for demensforebyggelse (WHO 2026).

En planterig kost reducerer risikoen for at udvikle kognitiv svækkelse og demens med:



Kognitiv svækkelse og demens forekommer markant oftere blandt personer, der har haft en blodprop tidligere. Forskning viser, at en sund, planterig kost har ekstra stor betydning for denne gruppe. Dem, der spiste en sund, planterig kost, havde 61 % lavere risiko for at udvikle demens efter en blodprop (Dunk et al., 2025).

Reduceret risiko for at udvikle kognitiv svækkelse og demens for personer, der spiser en sund, planterig kost, efter at have været ramt af en blodprop:



Forekomst og dødelighed af kræft

Kræft udvikles ofte over mange år og forekommer i samspil mellem genetiske faktorer og livsstilsfaktorer, herunder kost, rygning, alkohol, fysisk aktivitet og miljøpåvirkninger. Kosten spiller en betydelig rolle for forskellige typer kræft i mave-tarmsystemet, mens studier tyder på, at kosten også har betydning for de hormonrelaterede kræftformer, nemlig bryst- og prostatakæft.

Ligegyldigt hvor man bliver ramt, er kræft alvorligt og potentielt dødeligt. En opsummering af studier, der i alt har fulgt 2,2 mio. mennesker, viser, at en sund, planterig kost reducerer ens risiko for at dø af kræft med 14 % (Liu et al., 2024).

En sund planterig kost reducerer risikoen for at dø af kræft med:



- 14%

Liu et al., 2024

Referencer

- Barnes et al. (2023). Trial of the MIND Diet for Prevention of Cognitive Decline in Older Persons. *New England Journal of Medicine*.
- Chen et al. (2023). Association of the Mediterranean Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diet With the Risk of Dementia. *JAMA Psychiatry*.
- Dunk et al. (2025). Plant-Based Diet Quality, Healthy Lifestyle, and Dementia Risk in Older Adults With Cardiometabolic Diseases. *JACC: Advances*
- European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *State of Health in the EU*. Denmark.
- Fadnes et al. (2022). Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLOS Medicine*.
- Gil-Lespinard et al. (2026). Healthful and unhealthful plant-based diets and site-specific cancer risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *European Journal of Nutrition*.
- Jørgensen et al. (2023). Potential for prevention of dementia in Denmark. *Alzheimer's & Dementia*.
- Kwok et al. (2014). Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol*.
- Liu et al. (2024). Emerging EAT-Lancet planetary health diet is associated with major cardiovascular diseases and all-cause mortality: A global systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition*.
- Livingston et al. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*.
- Sawicki et al. (2024). Planetary health diet and cardiovascular disease: results from three large prospective cohort studies in the USA. *The Lancet Planetary Health*.
- Tuomilehto et al. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *The New England Journal of Medicine*.
- WHO (2026). *Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines, second edition*.
- Xie et al. (2025). Plant-based diet and colorectal cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Gastrointestinal Surgery*.

Studierne, der henvises til i denne pjece, er udvalgt ud fra deres studiepopulationsstørrelse og faglige tyngde.

Vi har ud fra et fagligt perspektiv valgt at fokusere på kostmønstre, der er realistiske på befolkningsniveau. Resultaterne bygger derfor typisk på sammenligninger mellem den del af befolkningen, der spiser mest i tråd med en sund og planterig kost, og den del, der spiser mindst i tråd med denne kost. Resultaterne afspejler dermed ikke en 100 procent efterlevelse af kostrådene. **Sundhedsgevinsterne kan derfor potentielt være endnu større**, hvis kosten i højere grad er plantebaseret, og kostrådene efterleves mere konsekvent.

I modelleringsstudiet af Fadnes et al. (2022) er betydningen for den forventede levetid beregnet ud fra en vedvarende omlægning fra en typisk vestlig kost til en optimeret planterig kost. Dette er med til at forklare de markante resultater.

Pjecen er tænkt som et overblik og ikke som en udtømmende litteraturgennemgang. Personer, der arbejder professionelt med denne dagsorden, anbefales derfor at læse de bagvedliggende studier og supplere med litteratur inden for deres specifikke fokusområde. Pjecen kan understøtte sundhedspolitiske beslutninger om forebyggende kostindsatser.

Tekst

Katrine Ejlerskov, sundhedschef

Trine Vesteraa, ernæringsfaglig medarbejder

Line Arvidsson, netværksleder for Planterig Praxis

Tina Beermann, klinisk diætist med speciale i plantebaseret ernæring

Layout og grafik

Simone Carvin

Mere viden

Find mere viden om planterig og plantebaseret kost samt vores netværk for sundhedsprofessionelle, Planterig Praxis, på Plantebaseret Videnscenters hjemmeside - plantebaseretvidenscenter.dk

2026

Plantebaseret Videnscenter
- mere økologi og flere planter