



PLANTEBASERET KOST & TRÆNING

Mere energi, bedre restitution, stærkere krop

Indhold

Hvorfor plantebaseret kost til sport?	3
Hvad er en plantebaseret kost?	4
Fordele ved en plantebaseret kost, når du træner	5-7
Planter har alt det protein, du har brug for	8-10
Kulhydrater sikrer toppræstation	11
Fedt i atletens kost – fokus på sundhed	12
En plantebaseret tallerken for høj performance	13-14
Sådan spiser du før konkurrence eller træning	15-16
Idéer til mad efter en træningssession	17-18
Plantebaseret kost og vægttab	19-20
Plantebaseret muskelvækst	21-23
Hvad siger andre om plantebaseret kost til atleter?	24
Bøger der kan hjælpe dig i gang	25
Filminspiration	26
Referencer	27-29



Hvorfor plantebaseret kost til sport?

Det er på høje tid at omfavne de økologiske og plantebaserede muligheder - og mærke forskellen. Hvis du virkelig vil være på toppen af dit game, kan du ikke ignorere de beviser, der viser, at plantebaseret kost kan give dig den samme - eller endda bedre (hvis du spørger mig!) - energi, protein og næring som animalske kilder. For mange handler kost ikke kun om præstation og restitution, men også om sundhed, klima og etik.

De plantebaserede proteinkilder er i virkeligheden lige så effektive som de animalske proteiner, vi normalt forbinder med muskelopbygning og styrke. Men her er sagen: De giver ikke bare muskelvækst - de bringer også en masse vitaminer, fibre, mineraler og antioxidanter med sig, som reducerer inflammation og fremmer hurtigere restitution. Derudover, er kulhydrater fra planter musklens vigtigste brændstof - og har præcis det, du behøver for at holde energiniveauet kørende under både træning og i hverdagen.

Plantebaseret Videnscenter kæmper for at gøre den danske sports- og fitness-sektor mere økologisk og grønnere. Vi skal ikke bare være aktive - vi skal også tage ansvar for både vores krop og vores planet. I denne pjece vil du finde både fakta og inspiration til, hvordan en plantebaseret kost kan blive dit hemmelige våben.



Med venlig hilsen

Casper Bilton

Projektleder for Plant Powered Sport & Fitness
Plantebaseret Videnscenter

Hvad er en plantebaseret kost?

En plantebaseret kost består primært af fødevarer fra planter, såsom frugt, grøntsager, svampe, kartofler, korn, nødder, frø og bælgfrugter. En 100 % plantebaseret (vegansk) kost udelukker alle animalske produkter, herunder kød, fisk, mejeriprodukter, æg og biprodukter som gelatine og honning.

Plantefibre spiller en central rolle i fordøjelsen og fremmer en sund tarmmikrobiota, mens vitaminer, mineraler og antioxidanter fra planter understøtter både fysisk og mental præstation. Menneskekroppen er optimeret til at bruge kulhydrater som sin primære energikilde, da de hurtigt omdannes til glukose, som både muskler og hjerne har brug for.

Langsigtede sundhedsfordele ved en plantebaseret kost inkluderer en lavere risiko for kroniske sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft.



For mere information om fordelene ved en plantebaseret kost anbefaler vi disse pjecer, som du kan finde på www.vegetarisk.dk/pjecer:

- "Guide: Godt at vide om plantebaseret ernæring"
- "Plantebaseret kost – en informationspjece om ernæring, sundhed og sygdom"

Her finder du omfattende oplysninger om, hvordan en kost rig på planter kan forbedre din sundhed.

Fordele ved en plantebaseret kost, når du træner

Hurtigere restitution efter træning

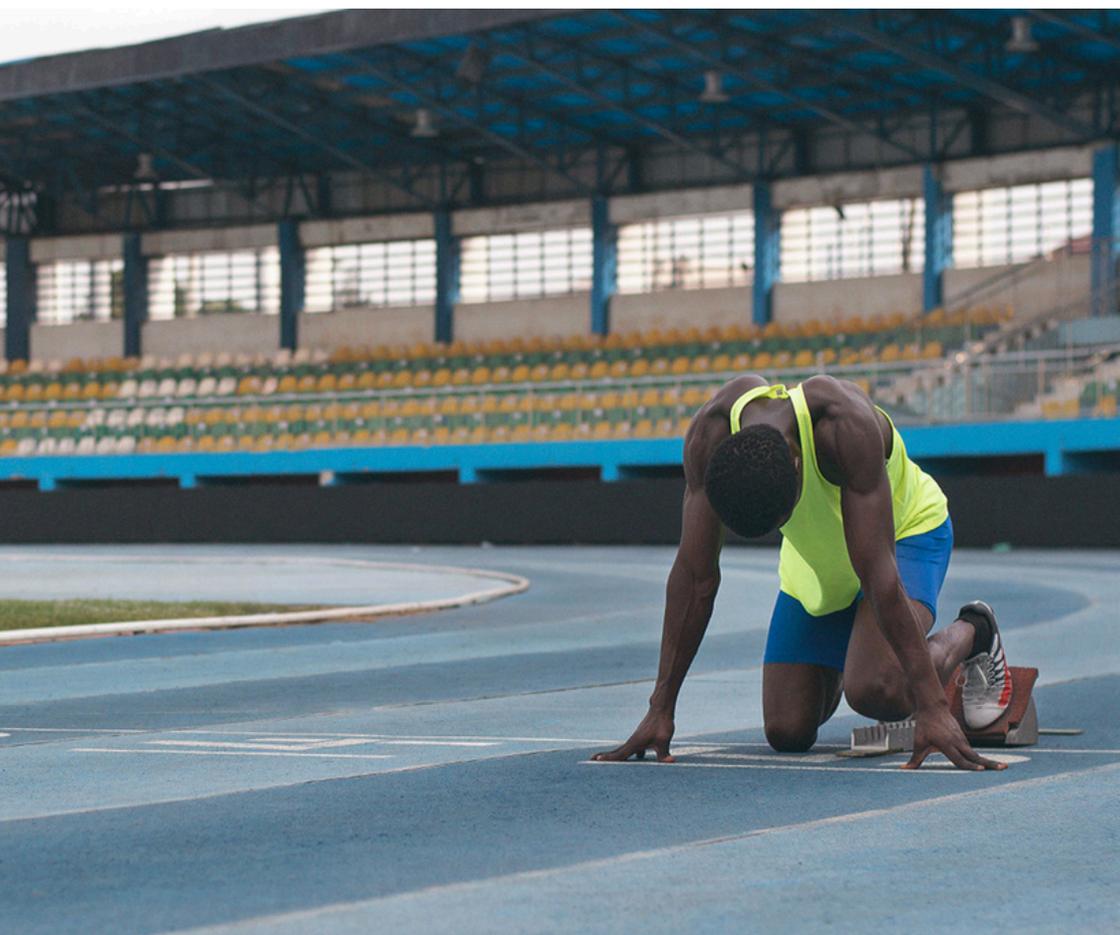
En kulhydratholdig plantebaseret kost understøtter en hurtigere restitution, da kulhydrater effektivt genopfylder musklernes glykogenlagre¹. Et studie fra 2016 viste, at næsten halvdelen af professionelle atleter ikke opnåede den anbefalede mængde kulhydrater¹, hvilket understreger vigtigheden af at få nok kulhydrater gennem kosten.

Plantebaserede fødevarer har også vist sig at reducere inflammation, hvilket kan skyldes et højere indtag af antioxidanter og fraværet af pro-inflammatoriske fedtstoffer¹. Nitratrige grøntsager som spinat og rødbeder forbedrer blodgennemstrømningen^{2,3}, mens magnesium fra bladgrøntsager, nødder, frø og bælgfrugter bidrager til musklernes energiomsætning⁴. Dog viser forskning, at magnesiumtilskud ikke nødvendigvis forebygger muskelkramper hos atleter⁵.

Plantebaseret kost kan mindske sygdomssymptomer og optimere præstationen

Sundhedsproblemer som astma⁶, hjerte-kar-sygdomme^{1,7} og hudlidelser⁸ kan påvirke træningspræstationen. Forskning tyder på, at forarbejdet kød kan forværre astmasymptomer, mens en plantebaseret kost kan reducere risikoen for sygdommen⁶. Derudover peger studier på, at en plantebaseret kost potentielt kan have en gavnlig effekt på hudlidelser som atopisk dermatitis og akne⁸. Selvom der ikke er entydig evidens for, at plantebaseret kost forebygger akne, viser forskning, at valleprotein (whey) fra mælk kan forværre tilstanden hos nogle personer⁹. Valleprotein er proteinkilden i de fleste proteinpulvere.





Stærkere end før

Musklerne lagrer kulhydrater i form af glykogen, som spiller en central rolle i både styrke og præstation¹⁰. Kulhydrater er musklernes primære energikilde – ikke kun ved udholdenhedstræning, men også ved tung styrketræning. En varieret plantebaseret kost kan uden problemer dække behovet for protein og essentielle aminosyrer, så længe kalorieindtaget er tilstrækkeligt.

Gode planteproteinkilder inkluderer bælgfrugter som linser, kikærter og bønner, fuldkorn som havregryn og quinoa samt frø og nødder som

hampefrø, chiafrø og græskarkerner. Læs mere i afsnittet “Planter har al det protein, du har brug for”.

Lettere at holde den gode form

En fiberrig plantebaseret kost med stor volumen gør det lettere at holde vægten stabil – også uden for træningssæsonen¹¹. Dette sikrer en stærk udgangsposition og gør det nemmere at nå topniveau hurtigere. Samtidig frigiver en optimal vægtbalance tid og energi, der kan bruges på at forbedre præstationen yderligere.

Duft bedre under og efter træning

Sved er en naturlig del af træning, men for nogle kan lugten være generende. Forskning tyder på, at personer, der spiser plantebaseret, ofte har en mere behagelig kropslugt sammenlignet med dem, der spiser kød¹². Det kan skyldes, at kød indeholder høje mængder svovl, som under fordøjelsen omdannes til svovlgasser, der udskilles gennem huden og kan forårsage en mindre tiltalende lugt.

Øget blodgennemstrømning giver bedre præstation

En god blodgennemstrømning er afgørende for fysisk ydeevne, da blodet transporterer ilt og næringsstoffer til musklerne og fjerner affaldsstoffer¹. Studier viser, at et fedtrigt animalsk måltid kan gøre blodet mere tyktflydende og hæmme blodcirkulationen¹³, mens plantebaserede fødevarer som spinat og rødbeder fremmer blodgennemstrømningen ved at udvide blodkarrene³. Plantebaserede kostformer er forbundet med bedre blodgennemstrømning^{13,14}.



Planter har alt det protein, du har brug for

Voksne har i gennemsnit et dagligt proteinbehov på ca. 0,8 g pr. kg kropsvægt, mens atleter har behov for 1,2-2,0 g, afhængigt af træningsniveau og mål. For langt de fleste kan behovet dækkes med en varieret plantebaseret kost. Fysisk aktive personer har et højere energiforbrug og dermed et højere energiindtag. Det gør det nemmere at få dækket det øgede behov for protein. Fordi fysisk aktive personer spiser mere kan de dække proteinbehovet med almindelige måltider.

Proteinkvalitet

Måske har du hørt, at planteproteiner har en lavere proteinkvalitet end animalske proteiner. Det skyldes, at planteproteiner i deres rå og uforarbejdede form ofte har en lavere fordøjelighed, og at indholdet af essentielle aminosyrer kan variere afhængigt af plantearten. Men faktisk er planteproteiner stadig en fremragende kilde til protein og kan understøtte muskelopbygning og restitution på lige fod med animalske proteiner¹⁵⁻¹⁹.

.. Og vidste du, at når man spiser plantebaseret, behøver man ikke kombinere forskellige proteinkilder i samme måltid for at opnå en komplet aminosyreprofil? Kroppen kan nemlig selv opbevare og sammensætte aminosyrer over tid^{20,21}.

Muskelopbygning: Plantebaseret vs. animalsk protein

Forskning viser, at muskelproteinsyntesen umiddelbart efter et måltid ofte er højere ved indtag af animalske proteiner som valleprotein sammenlignet med planteproteiner, fordi valleprotein giver en hurtig proteinopbygning i cellen i timerne efter indtagelse af en isoleret proteintype.

Det er imidlertid mere interessant at se, hvad der sker med selve musklen (der består af mange celler og har brug for mere næring end blot protein) over en længere træningsperiode. Når man ser på den samlede muskelopbygning over en længere periode (10-12 uger), udlignes forskellen, så længe protein- og energiindtaget er tilstrækkeligt. Studier har vist, at atleter, der spiser 100 % plantebaseret, kan opbygge muskler lige så effektivt som dem, der indtager animalsk protein^{18,19}.

Fordele ved plantebaserede proteiner

Planteproteiner kommer med flere sundhedsmæssige fordele. De kommer fra fødevarer, der generelt har et lavere indhold af mættet fedt og er fri for kolesterol, hvilket kan sænke LDL-kolesterol og reducere risikoen for åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme¹⁷. Samtidig kommer planteproteiner i fødevarer med fibre, antioxidanter og essentielle mikronæringsstoffer, der understøtter en sund fordøjelse, styrker immunforsvaret og fremmer restitution efter træning.

Flere studier tyder på, at et højt indtag af rødt og forarbejdet kød kan øge risikoen for visse kræftformer, særligt tyktarmskræft²². Et skift til en plantebaseret proteinkilde kan derfor både styrke din præstation og gavne dit helbred på lang sigt.



Gode plantebaserede proteinkilder

1. **Bælgfrugter (bønner, linser, kikærter, peanuts)** – proteinrige og er fremragende kilder til aminosyren lysin, som ofte er begrænset i korn.
2. **Sojaprodukter (tofu, tempeh, edamame)** – disse produkter er nogle af de mest proteinrige plantekilder og har et højt indhold af alle de essentielle aminosyrer
3. **Fuldkorn og lignende (quinoa, amarant, havre)** – korn er proteinrigt og har et højt indhold af den essentielle aminosyre methionin. Quinoa, boghvede og amarant har, ligesom bælgfrugterne, et højt indhold af den essentielle aminosyre lysin.
4. **Nødder og frø (chiafrø, hampefrø, tahini, mandler, græskarkerner)** – indeholder godt med protein samt sunde fedtstoffer og mineraler som calcium, magnesium og jern, som støtter både muskelarbejde og restitution.
5. **Grøntsager (grøn kål, spinat, broccoli, ærter)** – Selvom proteinindholdet er lavere end i bælgfrugter og korn, bidrager grønne grøntsager til den samlede aminosyreprofil og giver mikronæringsstoffer, der fremmer sundhed og energi.



Kulhydrater sikrer toppræstation

Kulhydrater er kroppens primære brændstof, især under højintensiv træning og sportspræstationer, hvor behovet for hurtigt tilgængelig energi er stort. Kroppen lagrer kulhydrater som glykogen i muskler og lever, og disse lagre fungerer som den vigtigste energikilde under fysisk aktivitet¹⁰.

Kulhydrater fra plantekilder som frugt, fuldkorn, bælgrugter og stivelsesrige grøntsager er rige på komplekse kulhydrater og fibre, der sikrer en stabil og vedvarende energifrigivelse. Da komplekse kulhydrater nedbrydes langsommere, hjælper de med at opretholde et stabilt blodsukkerniveau og en langvarig energiforsyning.

For at opnå den bedste præstation er det afgørende, at glykogenlagrene er fyldt op inden træning og genopfyldes hurtigt efter træning. Under intens fysisk aktivitet kan disse lagre hurtigt udtømmes, hvilket kan føre til træthed og nedsat ydeevne. Derfor er det vigtigt at indtage kulhydrater både før og efter træning for at sikre optimal restitution og forberedelse til næste træningspas.

Gode kilder til kulhydrat

Havregryn, quinoa, kartoffel, ris, bulgur, couscous, pasta, frugt, kikærter, tortillas, tørret frugt, rodfrugter, nudler, majs, fuldkornsbrød, rugbrød, byg, hirse, bær, linser



Fedt i atletens kost – fokus på sundhed

Kulhydrater er den primære energikilde for atleter, især ved højintensiv og langvarig træning. Fedt spiller dog også en vigtig rolle i kroppens funktioner, herunder hormonproduktion, cellemembraners integritet og optagelse af fedtopløselige vitaminer. Du kan optimere både præstation og langsigtet sundhed ved at vælge de rette fedtkilder.

For at støtte både præstation og hjerte-kar-sundhed anbefales det at prioritere plantebaserede fedtkilder, der er rige på umættede fedtsyrer og omega-3²³. Dette er vigtigt, fordi nyere forskning har vist, at selv eliteatleter med høj træningsmængde kan udvikle åreforkalkninger og -forsnævninger. Forskningen viste, at livslang udholdenhedstræning var associeret med en højere forekomst af åreforkalkning i hjertet sammenlignet med en sund, ikke-atletisk livsstil. Dette understreger vigtigheden af en hjertevenlig kost - selv for topatleter²⁴.

Disse fødevarer er gode fedtkilder, som indeholder de essentielle fedtsyrer:

- Valnødder
- Kværnede hørfrø
- Kværnede chiafrø
- Avocado
- Tahin
- Mandler
- Oliven

En plantebaseret tallerken for høj performance

En optimal kost for atleter består af de rette proportioner af makronæringsstoffer, der sikrer både energi og restitution. En plantebaseret tallerken kan opdeles i kulhydrater, proteiner, sunde fedtstoffer samt grøntsager og frugt.

At indtage tilstrækkeligt med kalorier er afgørende for atleter, da energiunderskud kan føre til nedsat præstation og øget risiko for skader. En plantebaseret kost kan være rig på næringsstoffer, men hvis kalorieindtaget er for lavt, kan det påvirke både restitution og træningsudbytte. Generelt bør atleter indtage mellem **2.500 og 5.000 kcal om dagen**, afhængigt af deres sportsgren og træningsmængde.

Plantebaserede fødevarer er unikke, fordi de indeholder en naturlig balance af protein, kulhydrater og fedt i én og samme fødevarer. F.eks. indeholder kartofler ikke kun kulhydrater, men også lidt protein og naturlige fedtstoffer. Det giver ofte ikke mening at opdele fødevarer strengt i én kategori – f.eks. bidrager en kulhydratkilde som bulgur også med protein. Brug i stedet tallerkenmodellen som pejlemærke.

1. Kulhydrater (55% af tallerkenen)

Kulhydrater bør fylde den største del af tallerkenen – gerne 55 % eller mere. Dette område inkluderer fuldkorn som havre, quinoa, brune ris og stivelsesholdige grøntsager som søde kartofler. Kulhydrater er nøglen til at give energi til musklerne og sikre, at atleten har tilstrækkeligt brændstof til træning og konkurrence.

2. Proteiner (20% af tallerkenen)

Omkring 20 % af tallerkenen bør bestå af proteinrige planter. Her finder vi bælgfrugter som bønner, linser og kikærter, der er fremragende kilder til protein. Nødder og frø bidrager også til dette område og giver både protein og sundt fedt. Høj-protein-produkter som tofu, tempeh,

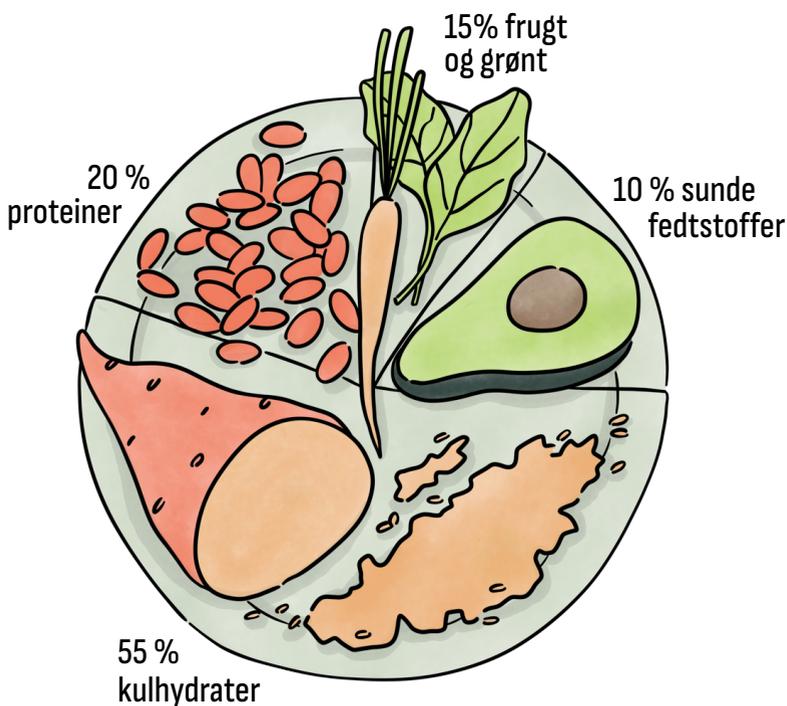
tørrede protein-chunks eller andre kød-efterligninger kan også indgå her.

3. Sunde fedtstoffer (10% af tallerkenen)

Sunde fedtstoffer udgør omkring 10% af tallerkenen. Dette område er fyldt med avocadoer, nødder, tahini og frø. Sunde fedtstoffer er essentielle for hormonproduktionen og optagelsen af fedtopløselige vitaminer, som understøtter atletens generelle sundhed.

4. Frugt & grønt (15% af tallerkenen)

Den sidste del af tallerkenen – svarende til 15 % – bør bestå af grøntsager og frugter, som ikke allerede indgår i de øvrige kategorier. Her finder vi en bred vifte af farverige grøntsager og frugter, såsom spinat, broccoli, gulerødder og citrusfrugter. Disse fødevarer tilfører antioxidanter, der bekæmper inflammation og understøtter immunforsvaret, hvilket er afgørende for atleten, der udsætter sin krop for hård belastning.



Sådan spiser du før konkurrence eller træning



Kosten op til en træning eller konkurrence har stor betydning for din præstation. For at få mest muligt ud af din indsats bør du spise et solidt måltid **3-4 timer før** og eventuelt en mindre snack **30-60 minutter før**. Sørg for, at dine måltider indeholder kulhydrater som havregryn, søde kartofler eller energibarer, der kan sikre stabil energi under træningen. Samtidig er væskebalance vigtig, så husk at drikke vand eller en elektrolytholdig drik.

Eksempler på måltider:

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

Quinoa/bulgur-salat: En fyldig salat med quinoa eller bulgur som basis, blandet med sorte bønner, hakkede peberfrugter, cherrytomater, agurk og avokado. Tilsæt en let lime- og tahini-dressing for ekstra smag.

Smoothie med banan og spinat: En smoothie lavet med en banan, en håndfuld spinat, sojadrik, havregryn og en scoop plantebaseret proteinpulver.

Fuldkornswrap: En wrap lavet med fuldkorns tortilla fyldt med hummus, blandede grøntsager som gulerødder, agurk, spinat og en håndfuld kikærter.

Søde kartofler med grønt: Bagte søde kartofler fyldt med en blandet salat af grønne blade og diverse grøntsager, toppet med din yndlingsdressing og friske urter.



Idéer til mad efter en træningssession

Efter træning er det afgørende at genopbygge kroppens energilagre og støtte muskelreparation. Mange undervurderer, hvor stor en rolle kulhydrater spiller i denne proces. Under fysisk aktivitet tømmer kroppen sine glykogenlagre, og for at sikre optimal restitution har kroppen brug for kulhydrater til at fylde disse lagre op igen¹⁰. Samtidig har musklerne brug for protein til reparation og genopbygning.





Her er nogle nemme og næringsrige måltider, der understøtter restitution efter træning:

1. **Frugt og bær i en smoothie** – Man kan nemt lave en smoothie som er fyldt med naturligt sukker, protein og fedt, som hurtigt kan genopbygge energiniveauet og muskler.
2. **Peanutbutter og syltetøjs-sandwich** – Rig på både kulhydrater, protein og sunde fedtstoffer, som holder dig mæt og tilfreds.
3. **Pastasalat med bønner eller tofu** – De komplekse kulhydrater, du har brug for, og tilsætning af bønner eller tofu giver protein, hvilket hjælper med muskelgenopbygning.
4. **Hummus sandwich/wrap** – Kombinerer kulhydrater og plantebaseret protein for et mættende og næringsrigt måltid.
5. **Tørret frugt med nødder** - Tørret frugt giver en hurtig energikilde, mens nødder tilføjer sunde fedtstoffer og protein.
6. **Myslibar** – En nem og hurtig snack, som giver kulhydrater, fedt og protein.
7. **Havregrød** – Fyldt med komplekse kulhydrater og fiber. Lav en portion havregrød og tilsæt frugt og nødder for et måltid, der holder energiniveauet oppe.

Plantebaseret kost og vægttab

For nogle sportsaktive er vægttab et mål. En plantebaseret kost kan være særligt effektiv, når det kommer til vægttab og fysisk præstation¹. Fødevarer som grøntsager, frugt, fuldkorn og bælgfrugter har et højt fiberindhold, hvilket bidrager til mæthed og stabiliserer blodsukkeret, så du føler dig mæt i længere tid og undgår høje blodsukkerudsving.



Derfor er en plantebaseret kost fordelagtig for vægttab:

1. Lavere kalorietæthed og høj volumen

Grøntsager, frugt og bær har en lav kalorietæthed, hvilket betyder, at du kan spise store portioner uden at indtage alt for mange kalorier.

2. Højt fiberindhold og fuldkorn fremmer mæthed og stabilt blodsukker

Uforarbejdede, hele planter er rige på kostfibre, som øger mæthedsfornemmelsen og stabiliserer blodsukkeret. Vælg fuldkornsprodukter, hvor hele kornet er taget med, dvs. kim, frøhvide og skaldele. Fuldkornsprodukter mætter godt og indeholder flere vitaminer, mineraler og kostfibre.

3. Øget tilførsel af antioxidanter og mikronæringsstoffer

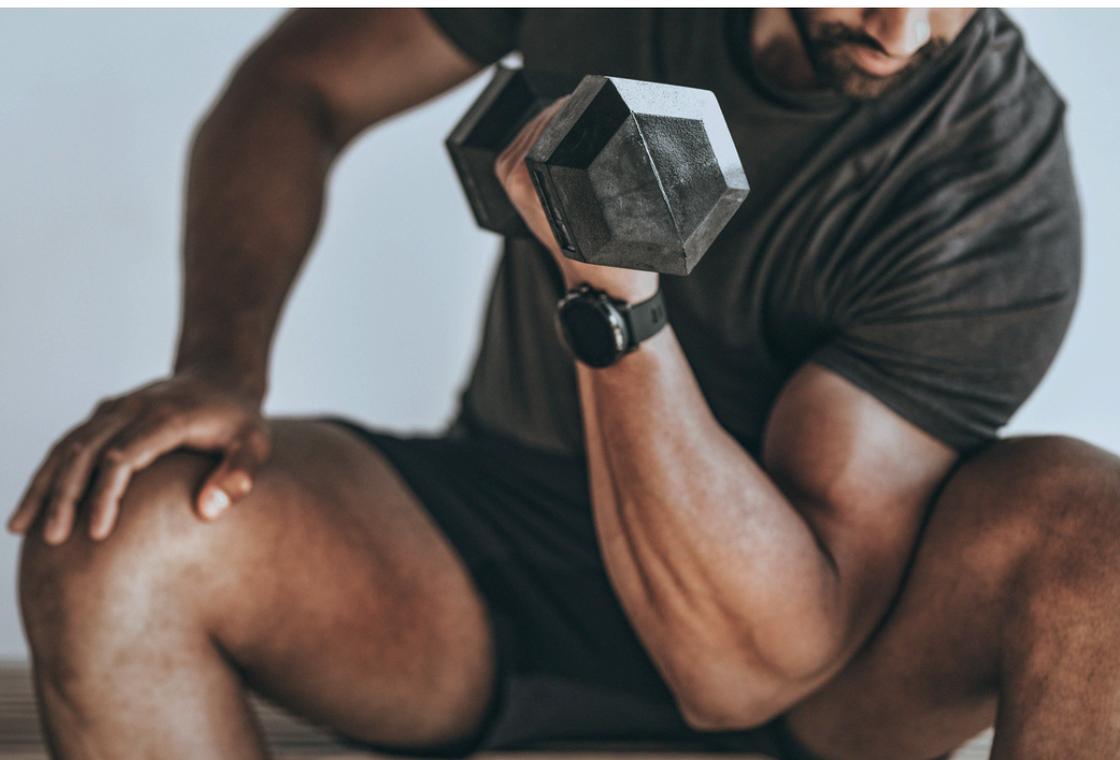
Ved at spise flere planter tilføjer du kroppen en større mængde antioxidanter og mikronæringsstoffer, som spiller en central rolle i vægttabsprocessen ved at understøtte kroppens sundhed og energibalance.

4. Spis så mange hele og uforarbejdede fødevarer som muligt

Når du spiser hele og uforarbejdede fødevarer, er der større sandsynlighed for, at du bliver mæt uden at overskride dit kaloriebehov. Ultraforarbejdet mad med højt indhold af salt, fedt og sukker kan derimod føre til, at du indtager for mange kalorier, før din mæthedsfornemmelse indtræffer. Over tid kan dette resultere i en uønsket vægtøgning²⁵.

Plantebaseret muskelvækst

Muskelvækst kan i høj grad opnås på en plantebaseret kost, så længe kosten er sund, varieret og indeholder tilstrækkelige mængder protein. Selvom ernæring spiller en vigtig rolle, er det afgørende at huske, at muskelvækst først og fremmest kræver styrketræning, hvor musklerne konstant udfordres til deres yderste.



Nøglen til muskelvækst

1. **Vigtigt at få nok kalorier**

Muskelvækst kræver et kalorieoverskud, hvilket betyder, at du skal indtage flere kalorier, end du forbrænder.

2. **Styrketræning**

Muskelopbygning sker, når musklerne konstant udfordres og presses til deres yderste gennem progressiv belastning. Det indebærer en gradvis øgning af vægt, antal gentagelser eller intensitet, så musklerne tilpasser sig og bliver stærkere.

3. **Kulhydrater er musklernes primære energikilde**

Efter træning er det vigtigt at genopfylde musklernes glykogenlagre med kulhydrater, da dette fremmer en effektiv restitution og forbereder musklerne til næste træningspas. Kulhydrater giver styrke og udholdenhed.

4. **Protein reparerer**

Protein forsyner kroppen med aminosyrer, der er nødvendige for at reparere og opbygge beskadiget muskelvæv efter træning. Protein stimulerer muskelproteinsyntesen, som er den proces, hvor nye muskelproteiner dannes.



8 plantebaserede fødevarer til kalorieoverskud, når man træner

Her er 8 plantebaserede fødevarer, der er næringsrige og kalorietætte – perfekte til at hjælpe dig med at komme i kalorieoverskud og støtte muskelopbygning:

- 1. Nødder & nøddesmør (mandler, valnødder, cashewnødder)**
Rig på sunde fedtstoffer, protein og kalorier.
- 2. Avocado**
Kalorietæt med masser af sunde fedtsyrer og næringsstoffer.
- 3. Hummus, kikærter og linsepostej**
Proteinrig og god som dip eller pålæg.
- 4. Havregryn**
En god kilde til langsomme kulhydrater, perfekt til grød eller smoothies.
- 5. Pasta**
God kulhydratkilde, som man kan spise meget af.
- 6. Tofu**
Proteinrigt og alsidigt i mange retter.
- 7. Brød**
Kulhydrater og fint proteinindhold.
- 8. Ris**
Gode kulhydrater, moderat proteinindhold (7-9 g protein/100 gram rå ris) og du kan spise meget af det.

Hvad siger andre om plantebaseret kost til atleter?

At spise plantebaseret i sportsverdenen er stadig et relativt kontroversielt emne – og der er fortsat stor fokus på animalske proteiner.

Vi står ikke alene med budskabet om, at plantebaseret kost og sportspræstationer sagtens kan gå hånd i hånd. Den amerikanske organisation Physicians Committee for Responsible Medicine har skrevet om plantebaseret kost som en optimal sportsernæring – og udgivet en gratis e-bog med opskrifter målrettet sportsfolk²⁴. Organisationen ProVeg International har også lavet en guide om sund plantebaseret kost til sportsfolk²⁵.

I Danmark forholder Team Danmark sig positivt til vegetarisk og vegansk kost til atleter:

Eliteatleter kan sagtens præstere på topniveau med en vegetarisk eller vegansk kost, hvis den planlægges korrekt. Plantebaseret mad kan være rig på vigtige næringsstoffer, men det er afgørende at sikre et tilstrækkeligt indtag af kulhydrater, proteiner, jern, B12, calcium og omega-3 for at understøtte muskelopbygning, knoglesundhed og energiniveau. Med den rette sammensætning kan en plantebaseret kost dække energibehovet, selv for atleter med intensiv træning.²⁶

Team Danmark anbefaler, at atleter tilpasser deres kost og eventuelt søger vejledning hos en ernæringsekspert for at optimere deres præstation.

Bøger, der kan hjælpe dig i gang

PLANT POWER FITNESS, dansk

Forfatter Casper Bilton

Denne bog guider dig i, hvordan du kan bruge en plantebaseret kost til at optimere din træning. Den henvender sig til alle – fra motionister til professionelle atleter – der ønsker at nå deres mål.

Casper Bilton, uddannet kostvejleder og personlig træner, forklarer hvordan du sikrer et optimalt næringsindtag og sammensætter en sund og balanceret kostplan.

THE PLANTBASED ATHLETE, engelsk

Forfatter Matt Fraizer & Robert Cheeke

Denne bog er en omfattende guide til at leve plantebaseret og bruge denne livsstil til at nå dine træningsmål. Bogen byder på over 60 opskrifter, erfaringer fra kendte plantebaserede atleter og videnskabelig forskning. Den er den perfekte guide for veganere og dem, der bruger plantebaseret kost til at forbedre deres træning hver dag.

THRIVE FITNESS, engelsk

Forfatter Brendan Brazier

Bogen viser, hvordan du kan opnå de bedste resultater på kort tid. Uanset om du er nybegynder eller erfaren atlet, får du værktøjerne til at opbygge stærke muskler, forbedre din søvn, reducere fedt, øge din energi og forebygge skader – alt sammen med en plantebaseret kost.

Filminspiration

Verdens mest sete dokumentarfilm – **The Game Changers** (2018) handler om plantebaseret kost til atleter. Filmen giver en lang række eksempler på plantebaserede atleter med høj performance.



Referencer

- 1 Barnard N, et al. Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports. *Nutrients*. 2019
- 2 Bondonno CP, et al. Dietary flavonoids and nitrate: effects on nitric oxide and vascular function. *Nutr Rev*. 2015
- 3 Webb AJ, et al. Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. *Hypertension*. 2008
- 4 Volpe SL. Magnesium and the Athlete. *Curr Sports Med Rep*. 2015
- 5 Garrison SR, et al. Magnesium for skeletal muscle cramps. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020
- 6 Rose SD & Strombom AJ. Asthma-Prevention and Treatment with a Plant-Based Diet. *Int J Pul & Res Sci*. 2022
- 7 Capodici A, et al. Cardiovascular health and cancer risk associated with plant based diets: An umbrella review. *PLoS One*. 2024
- 8 Flores-Balderas X, et al. Beneficial Effects of Plant-Based Diets on Skin Health and Inflammatory Skin Diseases. *Nutrients*. 2023
- 9 Cava E, et al. Investigating the Health Implications of Whey Protein Consumption: A Narrative Review of Risks, Adverse Effects, and Associated Health Issues. *Healthcare*. 2024
- 10 Craven J, et al. The Effect of Consuming Carbohydrate With and Without Protein on the Rate of Muscle Glycogen Re-synthesis During Short Term Post-exercise Recovery: a Systematic Review and Meta analysis. *Sports Med Open*. 2021

- 11 Vergnaud AC, et al. Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC PANACEA study. *Am J Clin Nutr.* 2010
- 12 Havlicek J & Lenochova P. The effect of meat consumption on body odor attractiveness. *Chem Senses.* 2006
- 13 Naghedi-Baghdar H, et al. Effect of diet on blood viscosity in healthy humans: a systematic review. *Electron Physician.* 2018
- 14 Ernst E, et al. Blood rheology in vegetarians. *Br J Nutr.* 1986
- 15 Nichele S, et al. Plant-based food patterns to stimulate muscle protein synthesis and support muscle mass in humans: a narrative review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism.* 2022
- 16 Zare R, 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
- 17 Lim MT, et al. Animal Protein versus Plant Protein in Supporting Lean Mass and Muscle Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients.* 2021
- 18 Hevia-Larraín V, et al. 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
- 19 Monteyne 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

- 20 Melina V, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016
- 21 Young VR & Pellett PL. Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr*. 1994
- 22 Kræftens Bekæmpelse. Årsager til tyktarmskræft. Accessed May 26, 2025. <https://www.cancer.dk/tyktarmskraeft-coloncancer/fakta/aarsager>
- 23 Trautwein EA & McKay S. The Role of Specific Components of a Plant-Based Diet in Management of Dyslipidemia and the Impact on Cardiovascular Risk. *Nutrients*. 2020
- 24 Claessen G, et al. Coronary atherosclerosis in athletes: emerging concepts and preventive strategies. *Eur Heart J*. 2025
- 25 Crimarco A, et al. Ultra-processed Foods, Weight Gain, and Co morbidity Risk. *Curr Obes Rep*. 2022
- 26 Physicians Committee for Responsible Medicine. Vegan Nutrition for Athletes - a Plant-Based Diet is an Optimal Sports Diet. Accessed April 8, 2025. <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-for-athletes>
- 27 ProVeg International. A vegan diet for athletes and sportspeople. Accessed April 8, 2025. <https://proveg.org/5-pros/pro-health/vegan-diet-athletes-and-sportspeople/>
- 28 Team Danmark. Kostanbefalinger til vegetariske og veganske atleter. Accessed March 25, 2025. <https://www.teamdanmark.dk/media/2570/kostanbefalinger-til-veganere.pdf>



Plantebaseret Videnscenter

Plantebaseret Videnscenter er stiftet af Økologisk Landsforening og Dansk Vegetarisk Forening i september 2020. Målet er at styrke den faglige specialistviden inden for plantebaseret omstilling, der allerede eksisterer i de to organisationer i dag, foruden at styrke samarbejdet med andre aktører om denne omstilling.

Kataloget er udarbejdet i regi af projektet
Plant-Powered Sport & Fitness

Bidragssydere

Casper Bilton, Katrine Ejlerskov, Tina
Beermann, Line Arvidsson og Alexander Grau.

Grafik
Sif Zander

Udgivet juni 2025

Udarbejdet med støtte fra



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER