

PLANTEBASERET KOST OG TYPE 2-DIABETES

HVORFOR VÆLGE EN PLANTEBASERET KOST?

Forskning viser, at personer der spiser plantebaseret med fokus på grøntsager, frugt, bælgrugter, fuldkorn og nødder, har lavere risiko for at udvikle type 2-diabetes. Har du allerede type 2-diabetes, er plantebaseret kost også forbundet med bedre blodsukkerregulering – blandt andet lavere langtidsblodsukker (HbA1c) – sammenlignet med en traditionel kost. Et plantebaseret kostmønster kan også understøtte vægttab, sænke kolesterol og blodtryk og bidrage til et højere indtag af fibre, vitaminer, mineraler og antioxidanter.

HVAD SKAL JEG SPISE - OG HVOR MEGET?

Kort fortalt, skal du følge de officielle kostråd, som blandt andet anbefaler:

- **600 gram frugt og grønt om dagen** – svarende til fx 2 stykker frugt, en mellemstor tomat og en tredjedel af aftensmadens tallerken dækket af grøntsager. Spis varieret og gerne farverigt.
- **90 gram fuldkorn dagligt** – det kan være én portion havregryn, 2 skiver rugbrød og en skive fuldkornsknækbrød. Gå efter produkter som havregryn, rugbrød, fuldkornspasta og fuldkornsrís.
- **100 gram tilberedte bælgrugter dagligt** – cirka 2/3 kop. Det gælder bønner, linser og kikærter, som kan bruges i alt fra bagværk til supper, gryderetter og spreads.
- **30 gram nødder og 2 spiseskefulde frø om dagen** – vælg fx valnødder, mandler, hasselnødder og jordnødder samt frø som hørfrø, chiafrø, græskarkerner og sesamfrø. Gå gerne efter usaltede nødder eller dem med højst 0,8 g salt pr. 100 g.
- **Maks. 350 gram kød om ugen** – gerne mindre eller slet intet. Undgå især rødt og forarbejdet kød. Spiser du få eller ingen animalske fødevarer, er det vigtigt at tage et tilskud af B12-vitamin, samt D-vitamin i vinterhalvåret.

SÅDAN KOMMER DU I GANG MED AT SPISE MERE PLANTEBASERET



1. START MED ÉT MÅLTID AD GANGEN

Udskift ét måltid ad gangen med et plantebaseret alternativ. Morgenmad er ofte lettest: prøv havregrød med frugt og nødder, fuldkornsbrød med nøddesmør og banan, chiafrø med bær eller planteyoghurt med toppings.



2. TÆNK "TILFØJ" I STEDET FOR "FJERN"

Fokuser på at tilføje flere grøntsager, bælgrugter (linser, bønner, kikærter), fuldkorn, nødder og frø frem for at tænke på, hvad du skal undvære. Det gør overgangen mere positiv og holdbar.



HVAD ER PLANTEBASERET KOST?

Plantebaseret: Har fokus på hele, uforarbejdede planter. Kan indeholde lidt animalsk, men planter er i centrum.

Vegansk: Spiser kun planter (frugt, grønt, korn, bælgrugter osv.) og undgår alle animalske produkter, inkl. honning.

Vegetarisk: Spiser planter og evt. æg/mejeriprodukter. Undgår kød, fisk og skaldyr.

Pescetarisk: Spiser planter og fisk/skaldyr, men undgår kød og fjerkræ.

Flexitarisk: Spiser mest plantebaseret, men spiser af og til kød, fisk, æg og mejeriprodukter.





3. SKIFT KØDET UD TRIN FOR TRIN

- Prøv kødfrie dage – fx "Meatless Monday"
- Erstat hakkekød med Beluga linser i bolognesesovs eller lasagne
- Brug plantefars eller tofu i stedet for kylling eller oksekød
- Eksperimentér med falafler, linsebøffer eller svampe som erstatning for kød



4. FIND NYE LIVRETTER

Udforsk plantebaserede retter. Du kan fx prøve:

- Rugbrød med hummus, bønnepostej, avocado eller kartofler
- Måltidssalater med ristede kikærter eller stegt tofu
- Plantebaserede tacos med fyld af falafler og grønt
- Planteburger med bøf af bælgfrugter, quinoa eller svampe
- Chili sin carne
- (Fuldkorns)pasta med tomatsovs, linser og grøntsager



5. GØR DET NEMT

- Brug frosne grøntsager og færdigkogte bønner på dåse
- Hav plantebaserede basisvarer liggende (havregryn, sojadrik, nødder, bælgfrugter, tomat på dåse, et godt udvalg af krydderier)
- Lav store portioner og frys ned
- Prøv måltidskasser i en periode
- Hav nemme løsninger med på farten og som mellemmåltider (usaltede nødder, frugt, grøntsagsstænger med hummus)



6. VÆR IKKE FANATISK – FIND DIN BALANCE

Du behøver ikke at spise 100 procent plantebaseret for at gøre en forskel. Hvis du halverer dit kødindtag og spiser flere planter, er det allerede et stort skridt både for sundhed og klima.



7. LAD DIG INSPIRERE

Følg plantebaserede madblogs, Instagram-profiler eller YouTube-kanaler. Se det som en ny hobby, ikke en restriktion.

FORDOMME OG FAKTA OM PLANTEBASERET KOST



Fordom: "Plantebaseret kost indeholder for meget sukker og kulhydrater"



Fakta: Det er en misforståelse, at plantebaseret kost indeholder "for meget" sukker og "for mange" kulhydrater. Frugt og grønt indeholder kulhydrater, men de er sunde og kommer sammen med fibre, vitaminer og antioxidanter, som dæmper blodsukkerpåvirkningen. Komplekse kulhydrater fra fuldkorn, bælgfrugter, frugt og grøntsager bidrager til stabilt blodsukker og god sundhed. Det er de raffinerede og tilførte sukkerarter i fx sodavand, juice og hvidt brød, man bør begrænse – ikke kulhydraterne i planter.



Fordom: "Plantebaserede erstatningsprodukter er ultraforarbejdet mad"



Fakta: Visse plantebaserede erstatningsprodukter som køderstatninger, plantedrikke mm. er rigtigt nok ultraforarbejdet mad. Dog kan disse produkter godt indgå som en del af en sund og varieret plantekost. Flere studier har sammenlignet plantebaserede køderstatningsprodukter med kødprodukter og fundet, at erstatningsprodukter er forbundet med lavere kolesterol i blodet. Det er vigtigt at være OBS på indholdet af mættet fedt, salt og tilsat sukker, så kig gerne på næringsdeklarationen samt gå efter Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket. Der findes nemlig både gode og mindre gode versioner af erstatningsprodukter.



OBS PÅ MEDICIN VED SKIFT TIL PLANTEBASERET KOST

Når du begynder på en vegetarisk eller vegansk kost, kan det medføre et fald i vægt, blodsukker, blodtryk og kolesterolniveau. Derfor er det vigtigt at tale med din læge om, hvorvidt din medicin skal justeres. Hvis du tager metformin, skal du være særligt opmærksom, da det kan øge risikoen for vitamin B12-mangel. Skifter du samtidig til en plantebaseret kost, er det derfor ekstra vigtigt at sikre et tilstrækkeligt indtag af B12-vitamin, da især en vegansk kost indeholder mindre B12. Det anbefales at tage et dagligt tilskud på 50–250 µg eller 1000 µg 2–3 gange om ugen, hvis du hovedsageligt spiser plantebaseret.



For mere inspiration* se fx.: thomaserex.com, micadeli.dk, veganermor.dk, miasommer.org, kirstenskaarup.dk, plantepusherne.dk eller plantmate.dk/opskrifter eller følg 'madmedgløed', 'johannemosgaard', 'beetrootbakery', 'miasommervegan', 'veganermor.dk', 'kirstenskaarup' eller 'vegansk univers' på Instagram eller Facebook. *Inspiration er ikke specielt rettet til personer med type 2-diabetes.

