

Spis dig stærk – med plantebaseret kost

Plantebaseret
Videnscenter

Webinar d. 22. januar 2026

Tina Beermann

klinisk diætist, cand.
scient. klinisk ernæring



Agenda

- Hvad er en plantebaseret kost – definition
- Sundhedsmæssige fordele ved at spise plantebaseret
- Protein og madforslag
- Nødvendige og anbefalede kosttilskud



Plantebaseret eller planterig kost

- Plantebaseret og planterig kost er en kost bygget op omkring **hele, uforarbejdede planter**.
- Peger på et sundhedsmæssigt optimeret **kostmønster (det vi spiser over en given periode)**
- Planterig kost kan indeholde lidt kød, fisk, æg og mejeri, men i en **begrænset mængde**
- En 100 % plantebaseret kost består af **frugt, grønsager, svampe, fuldkorn, linser, bønner, nødder og frø (oftest minimalt forarbejdede), samt krydderurter og krydderier**. Der indgår ingen former for animalske produkter, dvs. rødt kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, honning, æg, og mejeriprodukter. Altså en sund version af vegansk kost.



Vegansk og vegetarisk kost

- **Vegansk:** Indeholder ingen fødevarer der stammer fra dyr af nogen art, eller hvor bestanddele af dyr har indgået i produktionen.
 - Dvs. ingen kød, fjerkræ, fisk eller skaldyr, æg, mejeriprodukter, gelatine, insekter eller honning
- **Vegetarisk:** Indeholder ingen fødevarer der stammer fra levende dyr.
 - Lacto-ovo inkluderer mejeriprodukter og æg
 - Pesco inkluderer fisk
- **Bemærk:** primært defineret ud fra hvad kosten ikke indeholder. Definerer derfor ikke i sig selv sundhedsværdien.



Sund
vegansk
kost



Ikke sund
vegansk
kost

Sundhedsfordele
ved en
plantebaseret
kost



Sundhed

Fødevarestyrelsen skriver:

Vegetariske kostformer er forbundet med nedsat risiko for

- Hjertekarsygdomme ❤️
- Type 2-diabetes 💊
- Overvægt ⚖️
- Visse typer kræft 🦀



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for hjertesygdomme?

- 1) En vegetarisk kost er typisk rigere på fødevarer og komponenter, der er forbundet med lavere risiko for hjerte-kar-sygdomme såsom **frugt, grøntsager, nødder, fuldkorn og kostfibre**
- 2) Forskning tyder på, at et øget indtag af **bælgfrugter** kan mindske både triglycerider og kolesterol i blodet
- 3) Det høje indhold af **antioxidanter** i planterne kan beskytte mod iltning af LDL-kolesterol, hvilket er det første skridt i udvikling af åreforkalkning
- 4) Dertil har et højt indtag af **kostfibre** en anti-inflammatorisk virkning, muligvis fordi plantekosten påvirker bakteriesammensætningen i tarmen
- 5) En anden gavnlig effekt af en vegetarisk kost er, at **forarbejdet kød og rødt kød udelukkes**. Disse to faktorer er i sig selv forbundet med øget risiko for hjerte-kar-sygdomme
- 6) Yderligere begrænses det **mættede fedt**, der øger kolesteroltallet og derved virker fremmende på åreforkalkning da det fortrinsvis findes i animalske produkter.
- 7) Derudover spiller den **lavere vægt** blandt særligt veganerne formentlig en væsentlig rolle.



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for type 2-diabetes?

1. Udover potentielt vægttab kan en vegetarisk kost være gavnlig, fordi det højere indtag af bl.a. frugt og fuldkorn betyder **flere kostfibre og antioxidanter**, der kan virke beskyttende
2. Bælgrugter og fuldkorn giver et mere **stabilt blodsukker** i flere timer efter måltidet
3. Dernæst har en vegetarisk kost et **lavere indhold af mættet fedt, hæm-jern (jern fra kød)** og andre stoffer fra animalske produkter, der kan øge risikoen
4. Det er vigtigt at huske, at et **forhøjet blodsukker blot er et symptom og ikke årsagen til udvikling af type 2 diabetes**, derfor er det ikke kulhydratrige fødevarer, der bør begrænses, men i stedet de fødevarer som er forbundet med øget risiko for udvikling af sygdommen - såsom rødt kød og forarbejdet kød
5. Ofte begrænses frugt af diabetikere, men **frisk frugt er ikke forbundet med øget risiko for udvikling af diabetes**. Tværtimod er mere frugt forbundet med lavere risiko for diabetes og **til og med lavere risiko for diabetiske senkomplikationer såsom nervesygdomme og øjensygdomme**



Hvorfor mindsker vegetarisk kost risikoen for visse kræftformer?

- Risikoen for at udvikle kræft er 8 % lavere blandt vegetarer og 15 % lavere blandt veganere sammenlignet med ikke-vegetarer
- Overvægt anslås at være årsag til omkring 20 % af kræfttilfælde. Den lavere vægt blandt vegetarer og særligt veganere kan derfor være en vigtig beskyttende faktor.
- Et højere indtag af fuldkorn, kostfibre, frugt og grøntsager er nogle af de fødevarer og komponenter, der er forbundet med lavere risiko for kræft
- Planter indeholder tusindvis af phytochemicalier og andre stoffer, som kan have anti-inflammatoriske og antioxidative virkninger.
- Dernæst udelukker vegetarer både rødt kød og forarbejdet kød, der er stærkt forbundet med øget kræft risiko
- Højere niveauer af vækstfaktoren IGF-1 i blodet er forbundet med øget risiko for bl.a. brystkræft og prostatakræft. Højere indtag af animalsk protein og særligt mælkeprotein er forbundet med højere IGF-1 niveau
- Der er fundet lavere blodniveauer af vækstfaktoren hos veganere end hos vegetarer og ikke-vegetarer



Læs mere her:

- Læs mere i pjecen her:
<https://vegetarisk.dk/wp-content/uploads/2020/06/pjecesundhed.pdf>

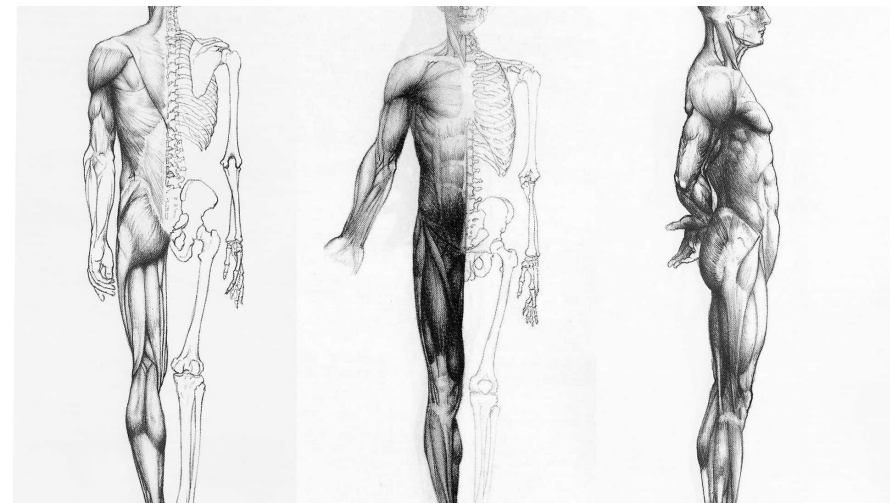
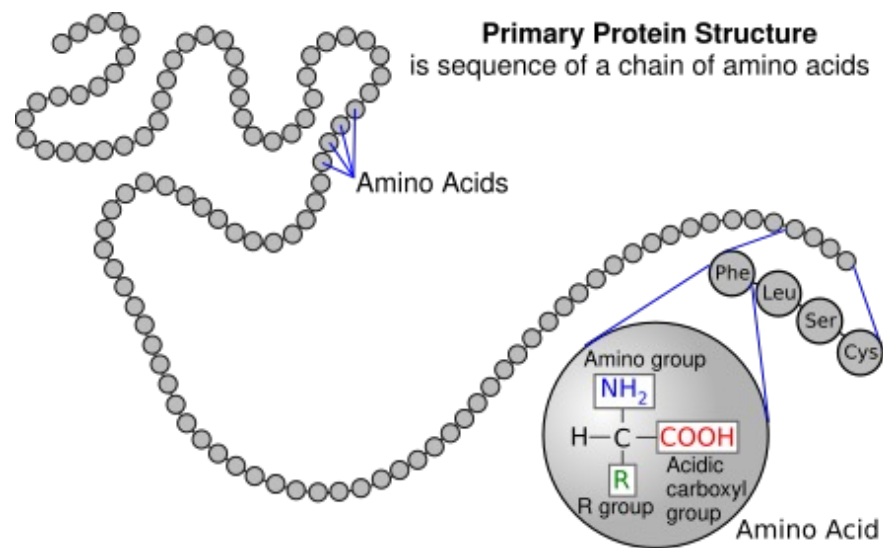


Tobias Schmidt Hansen og Maria Felding





Protein og
plantebaseret
kost – du kan
stadig blive stærk
og præstere godt!





Proteinbehov ved træning

(TEAM Danmark anbefalinger)

TABEL 6. ANBEFALET DAGLIGT PROTEININDTAG I G PR. KG KROPSVÆGT

	Mænd og kvinder
Normalbefolkning	0,8
Moderat træningsbelastning (4-5 gange/uge > 45 min pr. gang, høj intensitet)	1,0
Udholdenhedstræning med høj intensitet (daglig eller flere gange daglig)	1,2-1,6
Udholdenhedstræning med ekstrem træningsbelastning (> 6 timer)	2,0
Styrkebetonet træning, herunder boldspil	1,2-1,7
Styrketræning (muskelopbygning)	1,6-2,0
Aktive teenagere i vækst	1,2-2,0

- ”Dit behov for protein er størst i den første tid efter, du er skiftet til et nyt og hårdere træningsprogram.
- Så snart din krop har vænnet sig til det nye stressniveau, bliver dit behov for protein reduceret igen.
- **Din krop bliver simpelthen bedre til at udnytte det tilstedeværende protein. De anbefalede mængder protein i tabel 6 er derfor sat højt i forhold til det reelle behov hos mange atleter.**
- De fleste atleter er vant til store træningsmængder, er i energibalance og spiser en kost med mange kulhydrater.”

<https://www.teamdanmark.dk/media/3616/kost-og-elitesport-vers-2024-team-danmark.pdf>



Proteinbehov for ældre 70+

Fødevarestyrelsen skriver:

- Når du er over 70 år, har du behov for mere protein. Hertil kommer, at dit energibehov falder med alderen. Dette skyldes, at du både taber muskelmasse, og at din fysiske aktivitet falder.
- Du skal derfor skære ned på fx slik, kage, chokolade, is, kiks og chips samt på søde drikkevarer og alkohol. På den måde får du plads til den sunde og proteinrige mad.
- Konkret anbefales ofte 1,0-1,2 g protein/kg/dag når du er rask og 70+

A black and white photograph of a lioness lying on a rock in a savanna setting. The lioness is looking directly at the camera with a calm expression. The background is slightly blurred, showing more of the savanna landscape. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Men...
Har planteproteiner ikke en lavere
kvalitet?

Hvad er kvalitet?

- Aminosyrer, fordøjelse og absorption - *ernæringsmæssig kvalitet*
- Muskel Protein Syntese (MPS) – *hvor hurtigt danner cellerne nye proteiner*
- Muskelmasse og muskelfunktion – *hvor godt bliver proteinerne brugt i kroppen*
- Sygdom og levetid – *hvad er oddsene for et langt og sygdomsfrit liv*
- Fødevarens øvrige bestanddele – *er proteinet i en pakke med mættet fedt eller sammen med fibre og antioxidanter*
- Påvirkning af miljø, klima og biodiversitet – *er det et bæredygtigt fødevalg*



Ernæringsmæssig kvalitet

Begrebet bruges i ernæringsforskning til at beskrive:

Et *isoleret proteins* potentiale til 1:1 at forsyne den menneskelige krop med de *essentielle aminosyrer*, som vi ikke selv er i stand til at danne

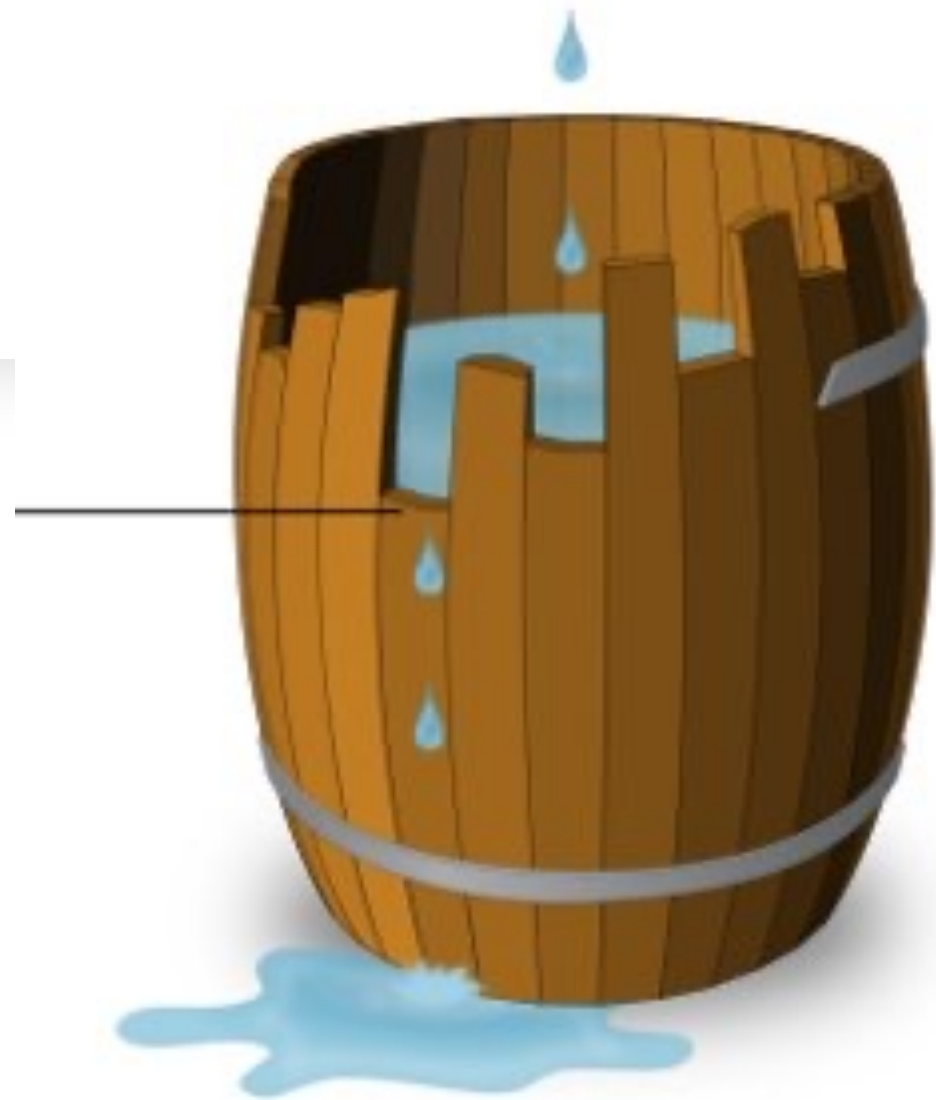
og derfor skal have tilført med kosten for understøtte den normale vækst og bevarelse af kropsmasse.



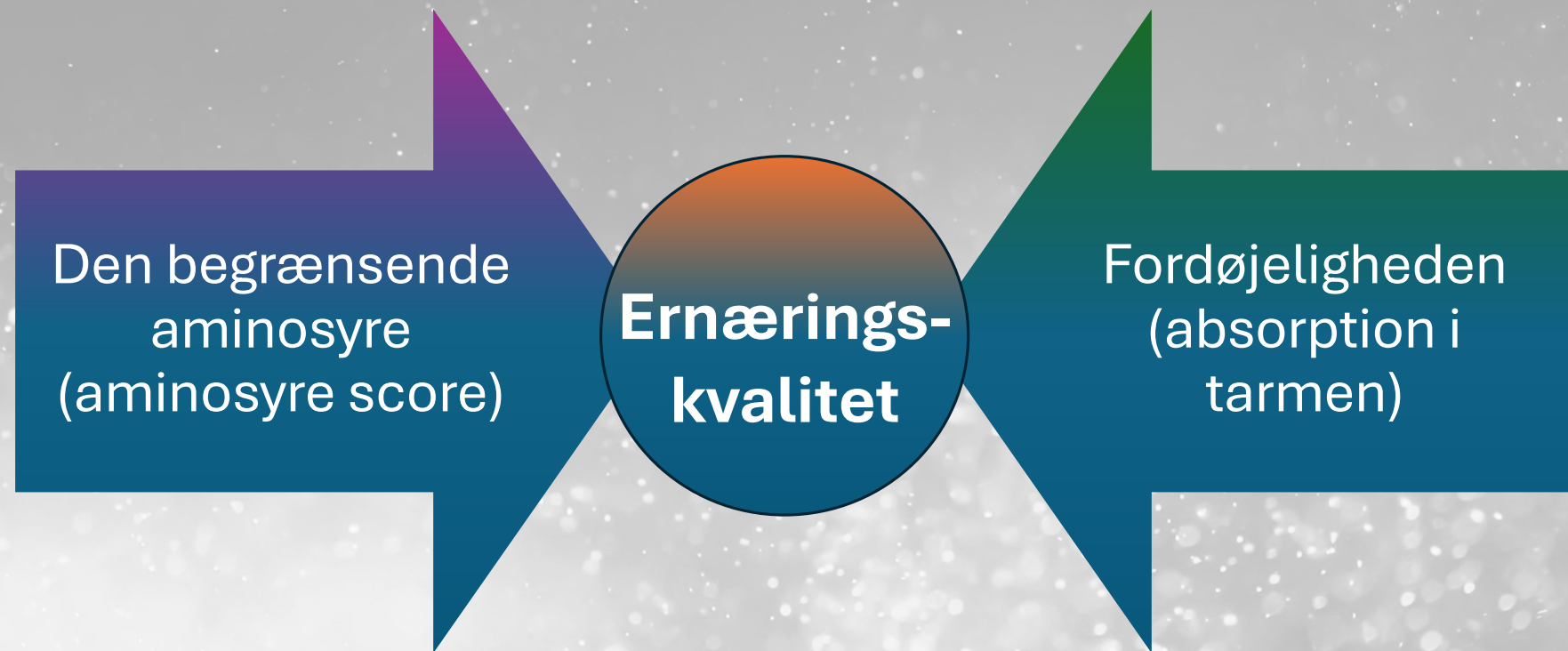
Den begrænsende aminosyre – Amino Acid Score (AAS)

% indhold af den aminosyre i et isoleret protein (fx valle eller hvede), der er **længst fra** at leve op til ”standarden” for det menneskelige behov.
Et såkaldt referenceprotein (der er sat til værdien 100).

Hvis et isoleret protein ikke indeholder så meget af en essentiel aminosyre som referenceproteinet, angives den procentvise værdi til fx 70, der betyder at denne type protein kun indeholder 70 % af den mængde af den specifikke essentielle aminosyre, som findes i referenceproteinet.



To ting der afgør ernæringsmæssig proteinkvalitet



Planteproteiner har lavere fordøjelighed end animalske proteiner – i rå tilstand

- Fibrene i planternes cellevægge binder en lille del af proteinet og hindrer derved optagelsen i tarmen
- Tilberedningsmetoder som:
 - Kogning (varmepåvirkning)
 - Fermentering
 - Spiring
 - Iblødsætningfremmer fordøjeligheden af planteproteiner.
- Sandsynligvis grundet aktivering af enzymer der både kan starte nedbrydningsprocessen af proteinet og nedbrydning af de såkaldte trypsininhibitorer og phytater som ellers kan mindske optageligheden.



Hvorfor så
alligevel vælge
planteproteiner?

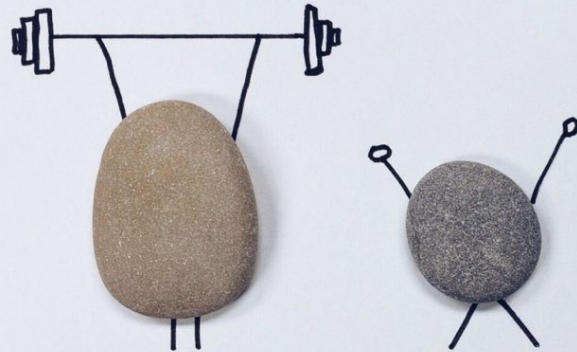


Hvad er kvalitet?

- Aminosyrer, fordøjelse og absorption - *ernæringsmæssig kvalitet*
- Muskel Protein Syntese (MPS) – *hvor hurtigt danner cellerne nye proteiner*
- Muskelmasse og muskelfunktion – *hvor godt bliver proteinerne brugt i kroppen*
- Fødewarens øvrige bestanddele – *er proteinet i en pakke med mættet fedt eller sammen med fibre og antioxidanter*
- Sygdom og levetid – *hvad er oddsene for et langt og sygdomsfrit liv*
- Påvirkning af miljø, klima og biodiversitet – *er det et bæredygtigt fødevarevalg*



BUT WHERE DO YOU GET YOUR PROTEIN?



THE SAME PLACE AS YOUR 'PROTEIN' GETS THEIRS.

WWW.VEGANADVENTURIST.COM

Muskelopbygning

- Muskelproteinsyntese (MPS) skal stimuleres via træning/aktivitet
- Dernæst skal der være byggematerialer (aminozyrer) tilstede samt energi til at drive processen.
- Valleprotein virker hurtigere på MPS end sojaprotein, som igen er hurtigere end hvedeprotein målt i laboratorieforsøg (kun få studier).
- I praksis ses ingen forskel på muskelopbygning eller performance, når man sammenligner veganske med omnivore atleter, der får samme proteinmængde og træningsbelastning.

Muskelopbygning fortsat

- Et nyt studie (2025) har sammenlignet en vegansk kost med en almindelig kost hos aktive, raske ældre (gns. 72 år). Her viste det sig, at der ikke var forskel på muskelproteinsyntesen, når der måltes over en tidsperiode på 10 dage.
- Forskerne har en hypotese om, at selvom den umiddelbare stimulation af muskelproteinsyntesen er langsommere med planteprotein, så er den måske længerevarende. Og det har man ikke målt på tidligere.



Hvad er kvalitet?

- Aminosyrer, fordøjelse og absorption - *ernæringsmæssig kvalitet*
- Muskel Protein Syntese (MPS) – *hvor hurtigt danner cellerne nye proteiner*
- Muskelmasse og muskelfunktion – *hvor godt bliver proteinerne brugt i kroppen*
- Fødewarens øvrige bestanddele – *er proteinet i en pakke med mættet fedt eller sammen med fibre og antioxidanter*
- Sygdom og levetid – *hvad er oddsene for et langt og sygdomsfrit liv*
- Påvirkning af miljø, klima og biodiversitet – *er det et bæredygtigt fødevarevalg*



Proteinrige planter



- Korn
- Grøntsager: grønkål, broccoli, spinat, ærter, grønne bønner
- Nødder og frø
- Bælgfrugter og produkter herfra:
 - Tofu og tempeh
 - Sojadrik og -yoghurt
 - Linse- og kikærtepaste og -mel
 - Ekstruderet planteprotein (fx Plant Mate)
 - Køderstatninger (plantefars, -nuggets mv)
 - Og mange nye alternativer...

Hvad er kvalitet?

- Aminosyrer, fordøjelse og absorption - *ernæringsmæssig kvalitet*
- Muskel Protein Syntese (MPS) – *hvor hurtigt danner cellerne nye proteiner*
- Muskelmasse og muskelfunktion – *hvor godt bliver proteinerne brugt i kroppen*
- Fødewarens øvrige bestanddele – *er proteinet i en pakke med mættet fedt eller sammen med fibre og antioxidanter*
- Sygdom og levetid – *hvad er oddsene for et langt og sygdomsfrit liv*
- Påvirkning af miljø, klima og biodiversitet – *er det et bæredygtigt fødevarevalg*



Hvad skal man så spise?

- Træning kræver kulhydrater!!!
- Heldigvis er en sund plantebaseret kost en naturlig god sammensætning af planteproteiner, kulhydrater og gavnlige fedtsyrer, samt kostfibre.
- Er du 70+, så husk proteinrig kilde i hvert måltid.
- Find inspiration på www.vegetarisk.dk/ernæring og måltider



Morgenmad:

- 🌱 Grød af havregryn, hirseflager, chiafrø, kanel, kardemomme og toppet med valnødder, æbletern og tørret abrikos
- 🌱 Havregryn med valnødder, rosiner, banan og kokos + plantemælk
- 🌱 Soja- eller havre- eller mandelyoghurt med mysli, bær og frugt
- 🌱 Køleskabsgrød med bær, banan og hampefrø
- 🌱 Smoothie med spinat eller broccoli fra frost, banan, bær, kanel Toppes evt. med mysli eller havregryn. Ønskes mere protein kan tilsættes kogte bønner, kikærter eller alternativt proteinpulver fx hampe-, ærte- eller græskarprotein
- 🌱 Rugbrød med fx:
 - *tahin og banan*
 - *smørepålæg fra fx Streich, Urtekram eller Økolivet med agurk og peberfrugt*
 - *avokado, tomat og purløg*
- 🌱 Bananpandekager med bær og peanutbutter



Frokost:

- 🌱 Sandwich med hummus, rucola, tomat og spidskål
- 🌱 Rugbrød med fx:
 - *tofu, tomatskiver og avokado*
 - *svampepostej med syltede rødbeder*
 - *tahin, kogte, kolde kartofler og purløg*
 - *peanutbutter og pære*
 - *plantebaseret skiveskåret pålæg med agurk og peberfrugt*
- 🌱 Kikærtepandekage fyldt med ærtemos, frisk rødkål og soltørrede tomater
- 🌱 Pitabrød med smørepålæg evt. med karry, revet gulerod, ærtespirer og Veggi Balls fra fx Naturli Foods
- 🌱 Salat med quinoa, ærter, oliven, peberfrugt, fennikel og kidneybønner + krydderurter
- 🌱 Plantebaserede nuggets + cherrytomater, blomkålsbuketter og gulerodsstave + dip (se under dressinger)





Aftensmad:

- 🌿 Blendet rodfrugtsuppe med røde linser, kokosmælk og karrypasta toppet med fintsnittet hvidkål, kogt quinoa og ristede græskarkerner
- 🌿 Wokgrønt evt. fra frost med stegt tempeh serveres med ris, quinoa eller hirse
- 🌿 Falafler og kartoffelsalat og tomatsalat med oliven
- 🌿 Linsesalat med spidskål, peberfrugt, granatæble, hakkede mandler og æbletern
- 🌿 Pastasalat med ærter, dild, gulerødder og plantebøf (købt eller hjemmelavet)
- 🌿 Sushi med tofu og masser af grønt fx rødbede, grønkål, rucola, purløg, peberfrugt, agurk, gulerødder og avokado
- 🌿 Rissalat med revet rødbede og barbecuemarineret seitan
- 🌿 Søde kartoffelfritter med plantefrikadeller og salsa
- 🌿 Grønkålstærte med råkostsalat
- 🌿 Pasta med linse-champignonsovs
- 🌿 Misosuppe med grøntsager, arametang og tofu



Snacks og mellemmåltider:

- 🌿 Kugler lavet af tørret frugt, nødder/kerner og evt. kogte bønner eller kikærter
- 🌿 Smoothie (se under morgenmad)
- 🌿 Knækbrød med pålæg + gnavegrønt
- 🌿 Gnavegrønt fx cherrytomater, gulerods- eller agurkestave med humus eller guacamole
- 🌿 Mandler og rosiner vendt i kanel og kakao eller kakao og lakridsekstrakt-pulver
- 🌿 Dadler fyldt med nøddesmør
- 🌿 Bagt frugt med kokoscreme eller yoghurt naturel rørt med vanilje
- 🌿 Frugtsalat med chokoladestykker og ristede hasselnødder
- 🌿 Bananis fx med:
 - Kakao og appelsinsaft
 - Kakao og instantkaffe



Kosttilskud og plantebaseret kost

Nødvendige

- B12
- D-vitamin (ligesom alle danskere)

Fødevarestyrelsen anbefaler til alle 70+

- 20 µg vitamin D om dagen (hele året)
- 800 – 1000 mg calcium (kalk) om dagen (hele året). Det gælder uanset, om du spiser mælk og mælkeprodukter eller ej.

Kan anbefales

- Selen

Kan overvejes

- Iod (hvis meget saltfattig kost)
- DHA (algeolie)
- Calcium

