

Klinisk diætist, cand.scient. Maria Felding
& læge Tobias Schmidt Hansen

Den plantebaserede kost

Ren besked om, hvordan mad
påvirker din sundhed, og hvad du
kan opnå med en optimal kost

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	4	<i>Planteolier</i>	156
		<i>Rødt, hvidt og forarbejdet kød</i>	164
		<i>Mælkeprodukter</i>	178
		<i>Æg</i>	188
		<i>Fisk</i>	194
Indledning: "Jeg spiser sundt"	6		
DEL 1: Forskning, forvirring og danskernes sundhedstilstand	11	DEL 4: Den optimale kost er en plantebaseret kost	203
<i>Hvorfor så meget forvirring om sund kost?</i>	12	<i>En plantebaseret kost og de officielle danske kostråd</i>	208
<i>Danmarks store sundhedskrise</i>	20	<i>De store sundhedsorganisationers holdning til en plantebaseret kost</i>	214
<i>Når normalt ikke er optimalt</i>	28	<i>Er der risici ved en plantebaseret kost?</i>	216
<i>'Sundt' kan betyde hvad som helst</i>	32		
<i>Modstridende kostråd og en sund skepsis</i>	34	DEL 5: Hvordan spiser man plantebaseret?	221
<i>Hvad er en sund fødevare?</i>	38	<i>Kort og godt</i>	224
		<i>Spis plantebaseret – SÅDAN!</i>	226
DEL 2: De syv grundsten for optimal sundhed	43	<i>Grøn madplan – SÅDAN!</i>	236
<i>Grundsten 1: En sund mikrobiota</i>	46	<i>Tips til at komme i gang</i>	240
<i>Grundsten 2: Normalvægt</i>	54	<i>Sund mad i en fart</i>	242
<i>Grundsten 3: Et godt antioxidantforsvar</i>	70	<i>Kitchen essentials</i>	244
<i>Grundsten 4: Et antiinflammatorisk miljø</i>	82	<i>Opskrifter</i>	246
<i>Grundsten 5: God insulinsensitivitet</i>	92		
<i>Grundsten 6: Sunde blodkar</i>	102	Om forfatterne	278
<i>Grundsten 7: Et kræfthæmmende miljø</i>	118		
		Tak til	280
DEL 3: Fødevarergrupperne – Hvilke vi anbefaler, hvilke vi ikke anbefaler og hvorfor	133	Kildeliste	282
<i>Frugt og grønt</i>	134		
<i>Fuldkorn</i>	140		
<i>Bælgfrugter</i>	146		
<i>Nødder, frø og kerner</i>	152		

FORORD

At spise mere grønt for vores sundheds skyld, dvs. mere fra planteriget og mindre fra dyreriget og færre forarbejdede fødevarer, har været budskabet fra sundhedsmyndighederne globalt i flere årtier. Dette står i stærk kontrast til den brede forestilling om, at eksperter er uenige omkring, hvad der er sundt at spise. Denne forestilling er først og fremmest blevet spredt ved, at modstridende studier får stor opmærksomhed i medierne og understøttes af højtråbende fortalere for diverse køddiæter samt af uansvarlig ageren fra fødevarerindustrien.

Hvis der er en sikker sundhedsfordel i gradvist at ændre sit kostmønster i en grønnere retning, så burde et optimalt kostmønster være udelukkende at spise hele vegetabilier, dvs. frugt, grøntsager, bælgfrugter, fuldkorn, bær, nødder og frø. Siden 90'erne er adskillige studier kommet til, som i dag giver en akkumuleret evidens, der tyder på, at netop dette er tilfældet. På engelsk benævnes et sådant kostmønster 'whole foods plant-based diet'. I Skandinavien anvendes termen (ren) vegetabilsk/plantebaseret kost.

Anbefalinger om en rent plantebaseret kost har i gentagne studier vist at kunne få hjerte-kar-sygdom til at bedres med kranspulsårer, som udvider sig med tiden i stedet for gradvist at blive mere snævre som ellers forventet. Intet andet kostmønster har kunnet vise så dramatisk en effekt ved denne sygdom (og ej heller noget lægemiddel eller indgreb). En rent plantebaseret kost har vist overlegen effekt i behandlingen af type 2-diabetes i forhold til mindre omfattende kostråd. Dernæst ved vi i dag, at befolkningsgrupper med mere plantebaserede kostformer, inklusive vegetarer og veganere, har mindre risiko for de fleste kroniske sygdomme, som dominerer i den vestlige verden.

Viden om den plantebaserede kosts store gevinster begynder i dag at sprede sig. USA's største sundhedsorganisation, Kaiser Permanente, har i et par år haft en patientbrochure om plantebaseret kost, som deles ud til motiverede patienter. Canadian Diabetes Association har for nyligt sammenfattet en litteraturgennemgang om plantebaseret kost ved type 2-diabetes, hvor de understreger behovet for, at sundhedsinstanser, som beskæftiger sig med type 2-diabetes, inkluderer plantebaseret kost i behandlingsindsatsen.

I Sverige har flere klinikker som hjerteklinikken i Örebro og flere psykiatridelinger i Stockholm valgt at servere vegetarisk kost til indlagte patienter som et pædagogisk værktøj til at informere om både sundheds- og miljøfordele.

Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen sammenfatter i denne bog forskningen om sundhedsfordele ved en plantebaseret kost. Komplicerede data præsenteres på en letforståelig og underholdende måde. Lad gerne indholdet inspirere dig til grønnere måltider og erfar selv, hvordan det påvirker dit velbefindende.

David Stenholtz
Overlæge i onkologi
Formand for Läkare för Framtiden

INDLEDNING: “JEG SPISER SUNDT”

Disse tre ord repræsenterer det hyppigste svar, vi får, når vi i vores arbejde som hhv. læge og klinisk diætist spørger, hvad vores patienter spiser.

Vores næste spørgsmål omkring, hvad der så menes med ‘sundt’, fører derimod til en længere række af vidt forskellige definitioner – alt fra varieret, økologisk, masser af grønt, skyr, fisk, magert kød og så selvfølgelig klassikeren ‘proteinrigt’.

Dette billede illustrerer en virkelig positiv tendens, nemlig at mange danskere har et oprigtigt ønske om at spise sundt. Desværre pointerer det også, at selv for de mest sundhedsbevidste er det umuligt at finde vej i den jungle af kostmyter, der flourer i skrivende stund, og som har gjort det alt for længe.

Ikke alene er forvirringen fuldt forståelig, men også direkte forventelig som følge af en kostdebat, der er kørt helt af sporet.

Den primære kilde til viden om kost og sundhed er medierne. Desværre er de ellers meget opsigtsvækkende overskrifter herfra drevet af sensationsiver snarere end et ønske om oplysning. Det forklarer, hvorfor vi fra tid til anden hører, at æg er den sundeste morgenmad, og at den bedste vej til et sundt vægttab er at undgå kulhydrater og få masser af protein og fedt. Overskrifterne hviler oftest på en løs fortolkning af en ‘ekspertudtalelse’ eller på baggrund af én undersøgelse, som meget vel kan gå stik imod, hvad hundredvis af mere valide studier har vist. Disse problematikker har den almene læser ikke skyggen af chance for at gennemskue.

Endnu værre bliver forvirringen af, at lægerne, som vi oftest vender os mod for at få klarhed over de mange modsatrettede informationer, aldrig har fået undervisning i kostens betydning for vores sundhed, og derfor ofte ikke har mulighed for at hjælpe. Hvis vi retter opmærksomheden mod Fødevarestyrelsens anbefalinger, får vi generelle råd om at spise mere grønt og mindre fedt, men ingen vejledning til, hvad den optimale kost er for et sundt og langt liv. Dernæst er de officielle kostråd udarbejdet under hensyntagen til den danske madkultur (1). En faktor, der ikke har relevans i forhold til, hvordan en optimal kost ser ud for den enkelte dansker.

De modstridende udsagn giver et umiddelbart billede af, at forskningen endnu ikke har kunnet belyse, hvad en sund og optimal kost reelt er. Resultatet er, at danskerne forbliver opgivende og frustrerede, og i mangel på et

overbevisende alternativ får en ‘alt giver jo efterhånden kræft, så kan det jo også være lige meget, hvad jeg spiser’-attitude. Igen er det forståeligt, men dybt ærgerligt.

På trods af forvirrende medieudlægninger af, hvad den sundeste måde at spise på er, viser en kritisk gennemgang af den videnskabelige litteratur et meget tydeligt billede: Spis overvejende plantebaseret og begræns indtaget af animalske og forarbejdede produkter.

Allerede tilbage i 1990 udgav Verdenssundhedsorganisationen, WHO, en omfattende ekspertrapport om kost, ernæring og forebyggelse af kroniske sygdomme. Heri stod det klart, hvad der ligger til grund for den voksende sygdomsbyrde blandt befolkningen, og hvad der bør anbefales for at komme sygdomsbyrden til livs:

“Selv om et stort antal kostmæssige faktorer har været undersøgt, er de, der oftest er forbundet med sådan sygdom (livsstilssygdomme), indbefattet i den såkaldte ‘velstående’ kost – et spisemønster præget af høj indtagelse af energitætte fødevarer af animalsk oprindelse samt fødevarer forarbejdet eller tilberedt med tilsat fedt, sukker og salt (2).”

“De ernæringsmæssige mål indikerer, at befolkningens sundhedsbehov bedst fremmes af en kost rig på kulhydrater, fattig på fedt, rig på stivelsesholdige fødevarer (f.eks. kornsorter, rodfrugter og bælgfrugter), og som inkluderer et væsentligt indtag af grøntsager og frugt (3).”

Men selv med den massive litteratur, der står bag dette budskab, er det ikke en populær eller velkommen konklusion. Derfor kommer den ikke rigtigt længere end til de videnskabelige databaser. I stedet er det modsatrettede udsagn, såsom at vi har brug for ½ liter mælk om dagen, at kød er vigtigt for at få jern nok, at en kost rig på fisk er en ‘hjertesund kost’ osv., der flourer og stædigt hænger ved. Og dette er i høj grad drevet af de store økonomiske gevinster, der er i at holde vores forbrug af disse fødevarer oppe. Jo flere penge, der er at vinde, jo højere bliver myternes ekko. Broccoli og kikærter er der ingen magtfulde brancheorganisationer til at advokere for, hvorfor vi nok næppe kommer til at se reklameskilte med “10 buketter broccoli og 1 dåse kikærter om dagen”.

Vores ønske og formål med denne bog er at få kostdebatten tilbage på sporet og få aflivet og begravet alle de genstridige myter, der ødelægger enhver intention om at spise sundt. Det er vores mål, at du efter at have læst denne bog ikke længere er i tvivl om, hvad en sundhedsfremmende kost består af og

hvorfor. Derfor har vi grundigt gennemgået ikke alene, hvordan kosten kan bruges i forebyggelse og behandling af kroniske sygdomme, men også hvordan og hvorfor sygdomsprocesserne i kroppen starter. Du vil forstå, hvorfor nogle fødevarer kan hæmme disse processer, mens andre kan fremme dem. Dette giver det overblik, der er nødvendigt, for at du kan skelne ernæringsfuld fra fakta, og forhåbentligt kan det hjælpe dig med at se igennem mange af de myter og udokumenterede kostråd, du fremover vil møde. Derudover er det vores håb, at du vil få et nyt og mere helhedsorienteret syn på mad og fødevarer og også opdage, hvor meget du selv kan gøre for at beskytte din krop mod sygdom via den mad, du vælger.

Vi vil vise vejen til den optimale kost på baggrund af videnskabelige og ikke mindst rationelle argumenter og anbefalinger samt gøre vores bedste for at føre dig igennem det væld af banebrydende forskning, der findes. Forskning, som ikke kun kan hjælpe med at forebygge mange af de sygdomme, der plager den almene dansker, men som også kan gøre alverden til forskel, selv efter at ulykken har ramt.

Vi vil prøve at gå nok i detaljer til at kunne give dybere forståelse for den nye viden, men uden at det bliver alt for tungt og kompliceret. I vores gennemgang af forskningen har vi derfor inkluderet referencer til alle de omtalte studier, som man med fordel kan læse videre i.

Bogen er udformet som et slags opslagsværk, og vi har inddelt den i 5 dele. Selv om vi naturligvis anbefaler, at du læser dem alle, så er det nemt at tage dem i mindre bidder ad gangen.

1. del er introduktion til forskning, forvirring og danskernes sundhedstilstand. I bogens 2. del går vi grundigt igennem forskellige sygdomsprocesser i kroppen, og hvordan man opretholder en god sundhedstilstand. 3. del er en gennemgang af fødevarergrupperne, 4. del er opsummering og en gennemgang af vores anbefalinger i forhold til Fødevarestyrelsens kostråd, og 5. del er den praktiske, der slutter af med en opskriftssamling.

RYGNING, ALKOHOL OG MOTION

Da bogen udelukkende drejer sig om kostens betydning for sundhed, vil rygning, inaktivitet og alkohol ikke omtales. Der skal dog ikke herske nogen tvivl om, at alle tre faktorer har stor betydning for udvikling af sygdom og indvirker på de 7 grundsten, vi senere vil omtale. Derfor vil en optimal sundhedsfremmende livsstil inkludere rigeligt med motion samt ekskludere rygning og alkohol.

HVAD ER FORSKELLEN PÅ EN PLANTEBASERET KOST OG EN VEGANSK KOST?

De fleste er nok stødt på begrebet vegansk kost, som blot betyder, at kosten er helt fri for animalske produkter. En vegansk kost er altså defineret ud fra, hvad den ikke indeholder. Hermed kan den godt være rig på forarbejdede fødevarer som sodavand, juice, hvidt brød, olier, sojaost, kiks m.v. Vi kalder disse fødevarer ødelagte planter. En vegansk kost behøver derfor ikke at være ensbetydende med en sund kost.

En plantebaseret kost er modsat vegansk kost defineret ud fra, hvad den indeholder, hvilket er hele og uforarbejdede planter som frugt, grøntsager, bælgfrugter, nødder, kerner, frø og fuldkorn. Der er altså tale om en naturlig og sundhedsfremmende kost. Den kan evt. inkludere små mængder animalske produkter eller forarbejdede fødevarer, men den er centreret omkring hele plantefødevarer.

Vores anbefaling er, at man bestræber sig på at spise en rent plantebaseret kost, der er fri for animalske og forarbejdede produkter, da denne – som vi vil vise – har det største sundhedsfremmende potentiale.

Fremadrettet, vil vi kun bruge begrebet vegansk, når vi omtaler studier, der har brugt det begreb.

VIGTIGT!

- En rent plantebaseret kost skal suppleres med B12-vitamin og evt. D-vitamin (se s. 216).
- Denne bog er ikke målrettet folk med særlige behov såsom nyrepatienter, multi-allergikere m.v. For ældre og spædbørn er en meget fiberrig, fedtfattig kost ikke hensigtsmæssig, da den kan føre til uønsket vægttab. For spædbørn henviser vi til Dansk Vegetarforenings vejledningspjece om vegetarisk og vegansk ernæring til gravide, ammende, spædbørn og småbørn udarbejdet af Maria Felding.
- Vores bog er ikke ment som erstatning for den individuelle vejledning, du får eller har fået af din læge, som kender til din specifikke sygdomshistorie. Særligt hvis du tager medicin, skal du altid tale med din læge, før du ændrer din kost.

HVORFOR SÅ MEGET FORVIRRING OM SUND KOST?

Hvis det er sandt, at forskningen så tydeligt viser, at en plantebaseret kost er den mest sundhedsfremmende, hvorfor er den officielle anbefaling så ikke at spise plantebaseret? Eller i det mindste det, din læge eller ernæringsvejleder fortæller dig?

Som vi skal se på nu, er der en lang række hindringer, der gør det svært for budskabet at nå ud til befolkningen, heriblandt også sundhedspersonalet. Hindringer, der også er grunden til, at de færreste ved, at WHO og andre store sundhedsorganisationer anbefaler en fortrinsvis plantebaseret kost (4).

Det handler både om industrielle interesser, om hvordan ernæringsforskning foregår og om ens egen umiddelbare reaktion på ny kontroversiel viden, der strider imod det, man altid har lært. Resultatet er, at der kan være og ofte er en verden til forskel mellem forskning og anbefaling.

Økonomiske interesser ødelægger forskningen

Forskning kræver penge – og med penge kommer indflydelse. Et velkendt og udbredt fænomen, ikke mindst inden for ernæringsforskning. Derfor er fødevarerindustrien selvsagt behjælpelig med at give økonomisk støtte til udarbejdelsen af visse studier. ‘*Visse*’ værende nøgleordet.

Det er oplagt for de mest magtfulde fødevarerindustrier, nemlig æg-, mejeri-, kød- og sukkerindustrien – at vælge at sponsorere netop de studier, hvor de ved, at forskningsresultaterne vil falde ud til deres fordel, selv om der inden for forskningen er klare retningslinjer om, at penge ikke må kunne købe indflydelse. Og med rette.

Studier sponsoreret af fødevarerindustrien har mellem 4-8 gange større sandsynlighed for at falde ud til deres fordel (5). En problematik benævnt The Funding Effect (6). En undersøgelse fra 2007 viste, at ud af 206 studier omkring hhv. juice, sodavand og mælk, var 22 % sponsoreret af industrien. Hvor mange af de sponsorerede studier fandt negative virkninger af produktet? Ingen. Ud af de studier, der *ikke* havde industrielle bånd, viste 37 % negative resultater (7).

Et kendt eksempel på dette er, hvordan Coca-Cola har sponsoreret studier,

der har til formål at underspille betydningen af for mange kalorier i udviklingen af overvægt. Samtidig med at der argumenteres for, at overvægt overvejende skyldes manglende motion. Sådanne ‘studier’ vil få Coca-Colas produkter til at betyde mindre i fedmedebatten (8). Selvfølgelig er målet ikke at bevise, at cola er direkte sundt, men at for mange kalorier ikke gør så meget, og hvis man endda motionerer, så er det i grunden uproblematisk at drikke sodavand.

Selv om få kender til studierne, så har de virket præcist efter hensigten; spørg folk, om det er kost eller motion, der er vigtigst for vægten, og svaret vil oftest være, at de er lige vigtige. Hvis man derimod spørger forskere, er svaret, at det utvivlsomt er kosten og de kalorier, man indtager.

En anden hyppigt anvendt taktik er at sammenligne sit produkt med noget, der er *endnu* værre. Når medierne gengiver studiet, vil journalisterne typisk blot have læst konklusionen, og herudfra kan der laves en fængende (men yderst misvisende) overskrift, som sælger. Nedenstående er et eksempel, hvor flere af forskerne blev betalt af kødindustrien (9).

Avisoverskrift: “*Nyt studie: Rødt kød bør indgå i en hjertesund kost.*”

Studie: Studiet viste, at et skift fra en ‘sund kost’ med minimal mængde kød til en kost rig på magert rødt kød førte til lavere kolesteroltal hos en gruppe forsøgspersoner.

Forklaring: Forskerne tilføjede rigtigt rødt kød til deres kost, men fjernede samtidig det meste ost, andet kød og fede mælkeprodukter, så det samlede indtag af mættet fedt blev reduceret med 50 %. Dernæst blev indtaget af grøntsager og bælgrugter øget, hvilket gav et betydeligt højere kostfiberindtag.

Da mættet fedt øger kolesteroltallet og kostfibre sænker det, er et lavere kolesteroltal hos forsøgspersonerne et forventeligt resultat. Men det har intet med tilføjelsen af rødt kød at gøre, som absolut ikke er og aldrig bliver ‘hjertesundt’.

Se også, hvordan ægindustrien er glade for at anvende denne taktik på s. 190.

Når man skal vurdere et studie, er der også andre ting, der har betydning for, hvor meget værdi dets resultat bør tillægges. Nogle studier vejer nemlig langt tungere end andre, hvilket vi skal se på nu.

Hvordan opstår ny viden?

Ny viden om kost og sundhed opstår næsten altid på samme måde. Først laves der såkaldte observationsstudier, hvor en stor befolkningsgruppes kostmønstre

NÅR NORMALT IKKE ER OPTIMALT

Når vi går til lægen for at få et sundhedstjek, vil det inkludere en vurdering af særligt to vigtige risikofaktorer for sygdom; blodtryk og kolesterol. Hvis én af dem er meget forhøjet, vil man oftest få en recept med hjem på medicin, og hvis det er let forhøjet, vil man måske få en løftet pegefinger og vage råd om at prøve at spise sundere. Hvis tallene derimod er 'normale', så er beskeden, at alt er ok, og at man blot skal fortsætte som hidtil.

Problemet herved er, at 'normalt' er relativt og *ikke* det samme som optimalt. Med andre ord er 'normalt' langt fra det samme som, at du er uden for risikozonen.

I et samfund, hvor risikoen for livsstilssygdomme er så høj som i Danmark, er 'normale' tal ikke meget værd. Et forhøjet blodtryk er ifølge gængs praksis, når det systoliske blodtryk (det højeste tal) ligger over 140 mmHg. Herudfra kunne man foranlediges til tro, at man var uden for risiko, såfremt ens blodtryk lå lige under det. Så er det jo 'normalt'. Det er desværre ikke tilfældet.

Risikoen for hjerte-kar-sygdom begynder allerede at stige, når blodtrykket kommer over 115 mmHg systolisk (48), og derfor er det optimale blodtryk ifølge WHO 115 mmHg eller derunder (49).

I 2015 kom det meget betydningsfulde SPRINT-studie ud, der undersøgte forskellen på risikoen for bl.a. hjerteanfald og slagtilfælde hos to ældre forsøgsgrupper med øget risiko for hjerte-kar-sygdom (50). Den ene gruppe fik via medicin reduceret det systoliske blodtryk til ca. 120 mmHg, og den anden gruppe fik det reduceret til ca. 135 mmHg. Bemærk, at begge grupper havde blodtryk inden for 'normale værdier'. Efter 3 år blev forskerne nødt til at afbryde forsøget. Hvorfor? Fordi alt andet ville være uetisk. Gruppen med det laveste blodtryk havde 25 % lavere risiko for hjerte-kar-tilfælde, 38 % lavere risiko for hjertesvigt, 43 % lavere risiko for død af hjerte-kar-sygdom og 27 % lavere risiko for død af enhver årsag i forhold til dem med det højeste blodtryk. Kort sagt var resultatet klart, og der var ingen grund til at fortsætte.

Hvad med kolesterol anbefalingerne? Et forhøjet kolesterolniveau i blodet er en af de største risikofaktorer for hjerte-kar-sygdom. Jo højere kolesterol, jo højere risiko og omvendt (51). Derudover har højt kolesteroltal også vist sig at være en risikofaktor for bl.a. alzheimers (52). At opnå og vedligeholde et optimalt kolesterolniveau er et af de absolut vigtigste mål for et godt helbred.

For raske lyder Sundhedsstyrelsens anbefaling, at totalkolesterol bør ligge under 5,0 mmol/l, og det dårlige LDL-kolesterol bør være under 3,0 mmol/L. De optimale værdier ser dog anderledes ud.

I 2009 viste et stort studie, at ud af godt 137.000 patienter indlagt med et hjertetilfælde, var det gennemsnitlige totale kolesterolniveau 4,5 mmol/l og det gennemsnitlige LDL 2,7 mmol/l (53). Ved indlæggelsen. Altså var et 'normalt' kolesteroltal ingen forsikring mod hjertetilfælde.

Hvor lavt bør det totale kolesteroltal så ligge? Ifølge WHO ligger et optimalt kolesteroltal under 3,8 mmol/l (54). Generelt tyder alt på, at jo lavere kolesteroltal, jo bedre. I det berømte Framingham-studie blev der ikke fundet et eneste dødsfald af hjerte-kar-sygdom hos de personer, hvor kolesteroltallet lå under 3,9 mmol/l (55).

DANSKERNES KOLESTEROLTAL

Danskernes gennemsnitlige total-kolesteroltal = 6,0 mmol/l (56)
2 mio. voksne danskere har et LDL-kolesterol > 3 mmol/l (57)

Dette stemmer godt overens med, at hjertesygdom sjældent ses i de områder i verden, hvor folks kolesteroltal ligger under 3,6 mmol/l (58). Eksempelvis ses i landdistriktområderne i Kina og Korea signifikant lavere kolesteroltal end i Vesten, og det samme gælder forekomsten af hjertesygdom. En forventet effekt af deres kost, der er plantebaseret med lavt fedtindhold (59).

Det samme synes gældende for det dårlige LDL-kolesterol. Kombinerede resultater fra seks større studier viser en ret linje mellem stigende LDL-kolesterol og stigende forekomst af hjerte-kar-tilfælde, og først ved en værdi nede omkring 1,5 mmol/l nærmer risikoen sig nul (60). Endnu vigtigere er det for dem, der allerede har haft et hjerte-kar-tilfælde og skal forebygge et nyt. Her vil et tilstrækkeligt lavt kolesteroltal kunne mindske forværring af åreforkalkningen og dermed risikoen for et nyt hjertetilfælde (61). Disse studier stemmer godt overens med menneskets fysiologisk normale LDL-kolesterolværdi, der menes at ligge mellem 1,3-1,8 mmol/l (62).

Siden de færreste danskere har et optimalt blodtryk eller kolesterolniveau, betyder det så, at de fleste bør tage medicin? Nej, bestemt ikke. Kolesteroltal og blodtryk afspejler vores kost og til dels vores motionsvaner, så det er der, der skal sættes ind. Som vi skal se, er det for langt de fleste fuldt ud muligt at få optimale værdier med kostændringer alene. Nogle vil dog stadig have

‘SUNDT’ KAN BETYDE HVAD SOM HELST

Først og fremmest må vi nok erkende, at der aldrig kommer til at blive 100 % enighed omkring, hvad der er sundt, og hvad der er usundt at spise. Hverken blandt forskerne eller blandt befolkningen. Vores opfattelse af sundhed spænder simpelthen for vidt.

Generelt er ‘sundt’ blevet en meget subjektiv og relativ størrelse. I stil med “det, der er sundt for mig” eller “det er sundere end det, jeg plejer at spise”. At fortælle om sin sunde morgenmad, der består af yoghurt med ristet mysli på, lyder måske sundt for én, der selv spiser krydderboller med ost og smør. Men ikke for en, der spiser fiberboller og friske blåbær med slowjuicet rødbedesaft til. Derfor handler ‘sundt’ for mange mere om, hvor man kommer fra, end om fødevarer reelt er sund.

Men hvis vi skal have de fysiske sundhedsfordele, er det vigtigt at skelne mellem at *føle* sig sund og så at *være* sund. Især hvis det, der får en til at føle sig sund, f.eks. er at spise proteinrigt eller kaloriefattigt, som vi ofte oplever er tilfældet.

Slankende og sundt er ikke det samme

I et vægtfokuseret samfund som vores er det blevet helt normalt at kategorisere mad som enten kaloriefattig/slankende og sund *eller* kalorierig og usund.

Problemet ligger især i første del – nemlig at sætte lighedstegn mellem sund og slankende/kaloriefattig.

Kaloriefattigt kan lige så godt betyde næringsfattigt, og i den situation bør kaloriefattigt snarere ligestilles med tomme kalorier (selv om der måske ikke er så mange af dem).

Skyr, kylling og lightprodukter er populære, særligt når man ønsker vægttab, og de kan også være effektive i den sammenhæng. Men gør det dem til sunde fødevarer? Ingen af dem indeholder nogen sundhedsfremmende stoffer såsom antioxidanter (eller de mange andre, vi senere skal se nærmere på). Måske bliver man sundere af en kost rig på disse fødevarer, men det fortæller kun noget om ens tidligere kost og ikke noget om fødevarerne i sig selv.

Nogle vil fremhæve, at skyr og kylling er sunde, fordi de er proteinrige og derfor mætter godt. Men selv hvis dette var sandt, gjorde det dem heller ikke sunde. Det gjorde dem blot mættende.

Vi lever i en tid, hvor mad er blevet reduceret til kun at handle om kalorier. Og der bliver fokuseret mere på antallet af dem, end hvor de kommer fra. Det er dybt problematisk, for der er en verden til forskel på, hvor vi vælger at få vores kalorier fra. I stedet bør fokus ligge på at få de rigtige kalorier – og nok af dem.

Vores forhold til ‘kalorier’ er generelt ikke særlig godt – vi forbinder mest ordet med vægt, overvægt og slankekur og i hvert fald ikke med noget, vi ønsker mere af. Snarere tværtimod.

Ideelt burde det tankemønster vendes. Mad og fødevarer burde i højere grad forbindes med næring og næringsstoffer end blot kalorier. Nogle af de kalorier, vi spiser, er pakket ind i tusindvis af sundhedsfremmende næringsstoffer, der kan beskytte mod diabetes, hjertesygdomme, brystkræft, prostatakræft, tarm-sygdomme og meget, meget mere. Men der er også kalorier, der forekommer i kombination med skadelige stoffer, som øger risikoen for de selv samme sygdomme, og som vi helst skulle begrænse. Derfor bør du aldrig forenkle din mad til kun at handle om kalorier.

Se på hele pakken og ikke kun på ét næringsstof

Der er en kedelig tendens til, at en fødevarer fremhæves som sund på grund af dens indhold af ét specifikt næringsstof. Men ét næringsstof gør ikke en fødevarer sund. Eller usund. Den bør vurderes ud fra et bredere og mere helhedsorienteret perspektiv og ikke fra et såkaldt reduktionistisk perspektiv.

Vi gør det oftest ud fra indhold af vitaminer eller mineraler. Som når mælk fremhæves som sundt, fordi det har et højt calciumindhold. Ud fra samme tanke-sæt kunne man jo så argumentere for, at smør var sundt, da smør indeholder betydelige mængder A-vitamin. Men smør er også rigt på f.eks. kolesterol og mættet fedt, og derudover er der ikke skyggen af sundhedsfremmende stoffer i. Smør er blot A-vitaminrigt, ligesom mælk blot er calciumrigt.

MODSTRIDENDE KOSTRÅD OG EN SUND SKEPSIS

Netop fordi der er så mange meninger, om hvad der er sundt at spise, er det vigtigt at have en vis skepsis, når nogen fortæller dig noget om mad og sundhed. Alle har en mening om ernæring, og derfor findes der også et hav af myter, rygter, fejlagtig information og fejlfortolkning, som skaber forvirring. I skrivende stund er det nyeste nye at hælde smør i sin kaffe. Det findes der rent faktisk kostvejledere, der anbefaler.

Du vil få modstridende råd fra både ernæringseksperter, medier og venner, for ikke at tale om gennem alt, hvad du overhører i træningscenteret eller på arbejdspladsen. Selv i indkøbskøen kan nogle folk ikke dy sig for at ytre deres mening om ens madvalg. En af vores patienter fortalte om en spøjs oplevelse, han havde i indkøbskøen i Irma. Han skulle bare have en liter sojamælk, men da han lægger kartonen op på kassebåndet, mærker han pludselig en febrilsk prikken på skulderen efterfulgt af en højlydt advarsel fra damen bag ham om, at sojamælk ville gøre ham steril – bare så han lige vidste det! Damen havde selvfølgelig blot prøvet at hjælpe, men hendes fejlagtige opfattelse af soja og sterilitet havde baggrund i medieoverskrifter og ikke videnskab. Og finder man sine informationer dér, er det helt umuligt ikke at ende godt og grundigt rundtosset. Og så starter rygterne.

Men hvad gør man så, hvis man ikke gider al den forvirring og misinformation? Undgår at tale med folk? Det er nok ikke løsningen. Løsningen ligger derimod hos dig selv, nemlig i din egen sunde skepsis. Og dette gælder både alt det, du hører fra vennerne, det, du hører i medierne og det, din trænings-/kostekspert fortæller dig. Og også alt, hvad du læser i denne bog.

Denne sunde skepsis bør vi alle møde ny 'viden' med. Stil spørgsmål. Vær kritisk. Undgå at blive offer for endnu en kosttrend, slankekur, myte eller værre. Vi kan nok hurtigt blive enige om, at det er hammer frustrerende med alle de modstridende råd, og at man konstant er usikker på det, man spiser. At stille spørgsmål vil ikke med sikkerhed kunne afgøre for dig, om en given påstand er sand eller falsk. Men det vil hjælpe dig med at bevare fornuften og ikke falde for *enhver* ny kostudmelding. Forholder du dig kritisk og husker et logisk og rationelt perspektiv, vil det være meget lettere for dig at undgå meget af den frustration og hovedpine, de forskellige kostråd fører med sig.

4 TING, DU ALTID BØR HUSKE, NÅR DU HØRER NOGET OM KOST

- **Vær tilpas skeptisk**
Vær skeptisk nok til ikke at sluge alt råt. Stil spørgsmål og vær kritisk. Vær dog samtidig opmærksom på, at du ikke er alt *for* skeptisk. For megen skepsis kan bunde i et personligt ønske om, at påstanden ikke må være sand, og det kan være en stor hæmsko for at lære noget nyt. Skepsis er godt, så længe den ikke helt aflukker dig for en potentiel ny og vigtig viden.
- **Alt er relativt**
Alle fødevarer kan gøres sunde ved at sammenligne dem med noget, der er værre. En taktik, der som nævnt ofte bruges, når industrien sponsorerer studier. Husk dette, når overskrifterne råber op omkring sundhedsfordele ved mættet fedt eller æg, og før du overvejer at bytte din havregrød ud med røræg.
- **Brug din logik**
Man kommer langt ved at bruge logik til at vurdere en ny påstand. Allerede her falder de fleste til jorden. Logikken skal findes ud fra din sunde fornuft, men også ud fra et helhedsorienteret perspektiv, så det ikke bliver vurderet ud fra én enkelt faktor. Som nævnt er ét næringsstof ikke nok til at gøre noget sundt.
- **Økonomiske interesser**
I vores samfund er dette nok det vigtigste punkt. Hvem er afsender? Og hvad er deres begrundelse? Er der interessekonflikter? Lader påstanden til at have vores sundhedstilstand som hovedfokus, eller kunne der ligge økonomiske interesser bag? Er der en salgsværdi i påstanden? Meget af det, vi hører om kost, har rødder i industriens interesser. Pas på ikke at forveksle reklamestunts med faktuel viden.

GRUNDSTEN 1: EN SUND MIKROBIOTA

Fundamentet for et godt helbred starter med god en fordøjelse. Derfor er den første grundsten at have en sund mikrobiota – populært kaldet tarmflora.

“Du er, hvad du spiser” var i mange år det populære ordsprog. Senere fandt man så ud af, at fordøjelsen er uhyre kompleks, og at mange forskellige faktorer er afgørende for, hvad man rent faktisk optager fra maden. Dette førte til det mere retvisende ordsprog: “Du er, hvad du optager”.

Men selv denne tankegang har også vist sig at være en stor forenkling. I de senere år er der sket en eksplosiv stigning i forskningen af de bakterier, der lever i vores tyktarm – vores mikrobiota. Det har ført til konstant nye opdagelser af, hvordan fordøjelsen og særligt dens billioner af tarmbakterier påvirker helbredet. Så måske ordsproget burde revurderes endnu en gang og ændres til noget i stil med: “Du er de bakterier, du bærer rundt på”. Indrømmet – det er knapt så fængende.

Tarmbakterierne og særligt sammensætningen af de forskellige grupper af bakterier i tarmen har enorm indflydelse på vores sundhedstilstand. En sund mikrobiota kan sikre en god fordøjelse og danne et antiinflammatorisk miljø, imens en usund mikrobiota kan danne både giftstoffer og kræftfremkaldende stoffer, forårsage diarré/forstoppelse og infektioner (68). Det er derfor ikke en overdrivelse at sige, at den rigtige mikrobiota er helt essentiel for forebyggelsen og endda behandlingen af en række alvorlige sygdomme. Dette forklarer, hvorfor mikrobiotaen er et hastigt voksende forskningsfelt inden for ernæring og sundhed.

Derfor er en sund mikrobiota vigtig

Der findes utallige slags bakterier i vores tarm, og det er langt fra alle, man endnu kender til. Visse bakterier fremmer vores sundhed ved bl.a. at danne vitaminer og have antiinflammatoriske og immunstimulerende virkninger og styrke tarmbarrieren og dermed beskytte mod utæt tarm eller ‘leaky gut’, som det også kaldes. Dernæst hæmmer de væksten af de sygdomsfremkaldende bakterier, der kan danne kræftfremkaldende og inflammationsfremmende stoffer.

En overvægt af gode bakterier i tarmen er derfor yderst vigtigt for vores generelle sundhedstilstand. Forstyrrelser i mikrobiotaen, hvor de sygdomsfrem-

TARMDYSBIOSE ER BL.A. FORBUNDET MED:

- Fedme
- Type 2-diabetes
- Inflammatoriske tarmsygdomme
- Irritabel tyktarm
- Hjerte-kar-sygdomme
- Tyk- og endetarmskræft
- Astma
- Leddegigt
- Allergi

mende bakterier har overtaget, kaldes tarmdysbiose. Dysbiosen mistænkes for at være medvirkende årsag til, at nogle udvikler type 2-diabetes, fedme og inflammatoriske sygdomme såsom colitis ulcerosa og morbus crohn (69,70). At sikre, at tarmen domineres af sunde bakterier, er essentielt for vores tarms såvel som resten af kroppens helbred.

Hvilke stoffer hæmmer og fremmer en sund mikrobiota?

Vores mikrobiota er steril ved fødslen og dannes så ud fra det miljø, vi først kommer i kontakt med. Børn født vaginalt får en bakterieflora, der ligner moderens vaginale bakterieflora, mens børn født ved kejsersnit får en mikrobiota, der ligner den, man finder på huden (71). Mikrobiotaen er først fuldt etableret ved 3-5-årsalderen, og inden da er der mange faktorer, der påvirker den, såsom hvorvidt barnet får modermælkserstatning eller brystmælk, hvor længe der gives brystmælk, hvilken overgangskost det får, om det er født før termin, moderens vægt m.v. (72,73).

Den voksne mikrobiota er ligeledes påvirket af flere ting – gener, etnicitet, køn, alder, medicinforbrug. Men det, der virkelig betyder noget, og som vi selv er herre over, er vores kost. Det altafgørende for bakterierne er nemlig, hvad vi – og dermed de – får at spise.

De forskellige bakterier har forskellige madpræferencer. En kost rig på kostfibre vil fremme væksten af gode bakterier, mens en fedt- og proteinrig kost vil fremme væksten af de dårlige bakterier. Derfor kan vi faktisk selv vælge, hvilke bakterier vi vil have i vores tarm – ideelt set ved at fodre de sunde og udsulte de skadelige (74).

Minimer indtaget af animalsk protein og fedt

En mindre del af det protein, vi spiser, kan undslippe optagelsen i tyndtarmen

og i stedet nå ned i tyktarmen til tarmbakterierne. Når bakterierne så spiser eller rettere fermenterer proteinresterne, dannes en række stoffer, der både er skadelige for os, og som også fremmer væksten af skadelige bakterier (75).

Eksempelvis er proteiner fra kød, æg, fisk og mejeriprodukter rige på den svovlholdige aminosyre methionin. Svovlet fra methionin bruger bakterierne til at danne gassen hydrogenulfid, bedre kendt som 'rådne-æg-gassen'. Ud over at være den gas, der får tarmluft til at lugte som, ja, rådne æg, så er det også et stof, der kan fremme både inflammatoriske tarmsygdomme og kræft. Dernæst er hydrogenulfid direkte giftigt for vores tarmceller (76).

I starten af tyktarmen vil der ofte være lidt fibre, som kan fremme væksten af de gode bakterier i den ende. Derfor vil langt størstedelen af hydrogenulfiden dannes i slutningen af tyktarmen, hvor der oftest ikke er nok fibre tilbage til at fodre de gode bakterier, og derfor dominerer de skadelige bakterier her. Det menes at være årsagen til, at de fleste tilfælde af tarmkræft og alle tilfælde af colitis ulcerosa starter i den sidste del af tyktarmen (77). Herudfra giver det eksempelvis også god mening, at der ses sammenhæng mellem højt indtag af animalsk protein og inflammatorisk tarmsygdom (78,79).

Animalsk protein forekommer endvidere ofte sammen med fedt, og netop fedt er også en stor kilde til forstyrrelser i mikrobiotaen. Når vi spiser fedtholdig mad, frigiver galdeblæren galdesyre, der hjælper med at fordøje fedtet, så vi kan optage det. En naturlig proces, der normalt er uproblematisk på en sund kost. Der, hvor det bliver et problem, er, når vi spiser så fedtholdig en kost som den danske. Når der dannes for meget galdesyre grundet et højt fedtindtag, og det kommer ned i tyktarmen, kan det gøre direkte skade på tarmen og øge risikoen for kræft. I tillæg kan det fremme de bakterier, som trives, når der er store mængder af galdesyre til stede. Og denne galdesyre-spisende bakteriegruppe er stærkt forbundet med inflammation og de inflammatoriske tarmsygdomme (80,81).

Øg indtaget af kostfibre

Kostfibre er det stof, der giver planterne deres struktur. Mens dyr får deres struktur fra deres knogler, får planterne deres struktur fra kostfibre. Dermed findes kostfibre i alle planter, men ikke i nogen animalske produkter.

Kostfibre er et kulhydrat, men i modsætning til andre kulhydrater som stivelse og sukker, har vi ikke de nødvendige enzymer til at fordøje kostfibre. Derfor passerer de gennem tyndtarmen ned i tyktarmen til alle tarmbakterierne. Og her opstår et virkelig fint samspil mellem os og vores mikrobiota. Når de gode bakterier spiser fibre, danner de som tak en række stoffer

kaldet kortkædede fedtsyrer, og heriblandt er særligt stoffet butyrat vigtigt. Butyrat er helt essentielt for vores tarms helbred, da det udgør den primære næringskilde for cellerne i tyktarmen. Dernæst virker butyrat antiinflammatorisk og reducerer oxidativt stress, hvilket vi i de kommende grundsten vil forklare vigtigheden af (82).

Det ses også, at jo flere butyrat-producerende bakterier vi har, jo mindre risiko har vi for at blive overvægtige. Det kan muligvis forklares ved, at butyrat har vist sig at kunne signalere mæthedfølelse (83,84). Det vigtigste ved butyrat synes dog at være den beskyttende hinde, det lægger over tarmcellerne. Hinden beskytter cellerne mod kræftfremkaldende stoffer, inflammation og DNA-skader. Butyrat bidrager altså til en stærk tarmbarriere, der kan forhindre, at disse uønskede stoffer optages i blodbanen (85). Uden butyrat, som den sunde bakterieflora bidrager med, vil vores tarm, og dermed vi, være endnu mere sårbar over for alle de skadelige stoffer, som vores mad kan indeholde.

Jo færre fibre, jo mere sygdom

Fibre er ikke kun vigtige i forhold til vores bakterieflora og til dannelsen af butyrat, men også fordi det er vores bedste værn imod forstoppelse og hård afføring. To tilstande, som ikke kun er ubehagelige, men også direkte usunde for tarmen – og dermed for resten af kroppen.

Forstoppelse er ofte en direkte konsekvens af en fiberfattig kost. Fibrene virker afhjælpende, da de øger mængden og blødgør konsistensen af tarmindeholdet. Og det er ikke kun vigtigt i forhold til forstoppelse. Når afføringen ikke fylder eller vejer særlig meget, vil det tage længere tid for tarmen at 'skubbe' den gennem systemet. Jo mindre tarmindehold, jo længere tid bærer vi rundt på det (86). Det kan reelt tage flere dage, fra man har spist noget, til det kommer ud igen, hvilket ikke er hensigtsmæssigt. Det betyder nemlig, at der både kan dannes flere kræftfremkaldende stoffer inde i tarmen, og at stofferne er i kontakt med tarmbarrieren i længere tid. Det er både skadeligt for tarmen, men også for resten af kroppen, da mange af stofferne kan optages i blodbanen og så cirkulere rundt i hele systemet (87).

Hvor problematisk dette kan være, sås meget tydeligt, da forskere tilbage i 90'erne sammenlignede vægten af afføring og risikoen for tyktarmskræft i 20 forskellige befolkningsgrupper i 12 forskellige lande: Jo lavere afføringsvægt, jo højere risiko (88). Nyere studier har kun bekræftet dette yderligere, og sammenhængen mellem kostfibre og nedsat risiko for tyk- og endetarmskræft er helt overbevisende (89).

Men kan et større tarmindehold ikke også betyde, at tarmindeholdet blot har

GRØN SMOOTHIE BOWL

1-2 personer

Ingredienser

ca. 200 g broccoli, fra frost
1 stor meget moden banan (helst frossen)
½ mango
frisk mynte
evt. 1 håndfuld frisk spinat

Toppings

gojibær, rå kakaonibs, chiafrø, knuste hørfrø, blåbær, hindbær, ovnristet mysli, hakkede mandler m.v.

Fremgangsmåde

Det er vigtigt, der bruges frossen broccoli. Bananer bliver meget sødere, når de er frosne, derfor smager smoothien meget bedre, hvis du dagen inden har skrælet bananen og lagt den i fryseren. Mangoen gør, at du ikke behøver komme væske i. Hvis du udelader mango (og f.eks. bruger 1 ekstra banan i stedet), kan du få brug for lidt plantemælk eller vand.

Blend alt undtagen toppings. Du kan tilføje lige de frugter, du vil, men det er bedst med de søde slags såsom banan, pære, mango og sharonfrugt, da de kamouflerer smagen af grøntsagerne bedst (hvilket man måske har brug for, hvis ikke man er vild med grøntsager endnu).

Hvis du ikke har prøvet grønne smoothies før, så start med kun at bruge lidt grøntsager. Gradvist kan du så øge mængden uden rigtigt at bemærke det.

Skal smoothien være ekstra mættende, kan der blendes lidt nøddesmør, figner, havregryn, chiafrø eller avocado i også.

Top med noget fint, farverigt fyld.



BASIS-SMØREOST

2 dl

Ingredienser

2 dl Alpro Go On soja/drænet sojayoghurt
2 spsk gærflager

Fremgangsmåde

Blend!

Brug på f.eks. rugbrød, ristede fuldkornsboller eller som dip til grønt.

En meget simpel smøreost, der nemt kan varieres ved f.eks. at tilføje basilikum, dild, purløg, chili, hvidløg el.lign. En virkelig lækker, ekstra cremet version fås ved at blende 1 håndfuld cashewnødder (evt. lagt i blød 1 times tid) og lidt løgpulver. Lad smøreosten stå og trække, så smagen kan samle sig.



MANGOSALAT M. SØDKARTOFFEL-CHIPS

2-3 personer

Ingredienser

350 g sødkartoffel
sojasauce/bouillon til pensling
krydderurter/hvidløgsgranulat til drys
1 bakke salatmix
1 mango, i tern (sørg for, at al saften kommer med i salaten)
1 avocado, i tern
150 g edamamebønner, afpillede fra frost
100 g majs (1 dl)
1 lille rødløg, i tern
1 rød peberfrugt, i meget tynde strimler
evt. lidt mango-balsamico

Fremgangsmåde

Sødkartoflerne skæres først i meget tynde skiver, og så i tern. De lægges på en bageplade, pensles med sojasauce/bouillon og drysses evt. med lidt krydderurter/hvidløgsgranulat. Bag dem, til de er lidt mørke i kanterne, ca. 20 minutter.

Skyl salaten. Hæld den i en stor skål og bland med resten. Server med lidt ekstra mango-balsamico eller grøn tahindressing.



GRØN TAHINDRESSING

2,5-3 dl

Ingredienser

0,8 dl tahin, den mørke
1 fed hvidløg
1 spsk æblecidereddike
1 spsk citronsaft
1,2 dl spinat
0,6 dl persille
½ dl vand

Fremgangsmåde

Blend det hele sammen og smag til, evt. med mere citron eller vand. Dressingen bliver meget tyk, når den køler ned.

God til grønne salater, på ovnbagte sødkartofler eller som pålæg.



OLIEFRI VALNØDDEPESTO

Ca. 2 dl

Ingredienser

1 basilikumplante (ca. 2½ dl)
½ dl valnødder (ca. 30 g)
2 fed hvidløg
½ spsk frisk citronsaft
100 g silketofu, drænet
2 spsk gærflager/nutritional yeast

Fremgangsmåde

Blend det hele og smag til.

Brug som pålæg, dip, til pasta-pesto, på pizza, på ovnbagte grøntsager m.v.



BØNNEBROWNIES

Opskrift lavet med inspiration fra Taliafuhrman.com

Ca. 15 stk.

Ingredienser

0,8 dl havregryn, blendede
1 tsk bagepulver
1,2 dl knuste hørfrø
16 tørrede dadler u. sten
1,2 dl kakaopulver
1 moden avocado
2 meget modne bananer + 1 ekstra
1,2 dl sojamælk m. vanilje
kornene fra 1 vaniljestang
1 dåse sorte bønner, drænedede

Fremgangsmåde

Forvarm ovnen til 190 °C.

Blend havregryn til mel i en foodprocessor. Hæld det i en skål og bland med bagepulver.

Hæld dernæst hørfrøene i foodprocessoren og blend dem, til de er helt knuste. Nu tilføjes dadler, kakao, avocado, 2 bananer, sojamælk, vaniljekorn og bønner i foodprocessoren og blendes igennem, til der ikke er nogen klumper. Så hældes melblandingen i, og der blendes igen, til konsistensen er fin.

Skær den sidste banan i tern, og vend det hele sammen i en skål. Fordel i en silikone-brownieform og bag, ca. 30-35 minutter. Den vil stadig være våd indeni, når den er færdig. Den samler sig, når den er kølet ned.



OM FORFATTERNE

Maria Felding

Maria Felding er uddannet klinisk diætist og er kandidat i klinisk ernæring fra Københavns Universitet. Hun har certifikat i plantebaseret ernæring fra T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies and eCornell. Hun er dernæst certificeret i Low Fodmap-diæten til behandling af irriteret tyktarm.

Maria er privatpraktiserende diætist og har klinik i Rungsted og København Ø. Dernæst foredragsholder og skribent for flere magasiner, heriblandt Lægemagasinet.



Tobias Schmidt Hansen

Tobias Schmidt Hansen er uddannet læge og arbejder til dagligt på en kræftafdeling. Han er derudover patientrådgiver i Scleroseforeningen samt skribent og foredragsholder.

Tobias har igennem mange år indgående beskæftiget sig med kost og naturmedicin og har bl.a taget kurser ved USA's førende naturlæge, Dr. Andrew Weil.



Tanker om miljø, etik og sundhed har ført til en voksende interesse og nysgerrighed omkring vegansk og plantebaseret kost. Mens flere og flere danskere skifter frikadellerne ud med bønnebøffer, bekymrer andre sig og spørger, om det overhovedet er sundt kun at spise planter. Får veganere nok protein, er komælk nødvendig for sunde knogler, og giver soja brystkræft? Og hvad med fisk??

Forvirring om kost er udbredt, og ofte bunder vejledninger om kost mere i myter end i den nyeste videnskab. I bogen her er en læge og en klinisk diætist gået sammen for at hjælpe danskerne ud af ernæringsjunglen og de mange modstridende råd.

Målet er at give læseren en grundlæggende forståelse for, hvordan mange af de livsstilssygdomme, som plager den almene dansker, udvikles. For ikke alene er det muligt at forebygge sygdomme som hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes, men også at behandle dem – ved at spise en plantebaseret kost.

Bogen gennemgår kostmyter, misforståelser omkring inflammation, antioxidanter, mættet fedt, insulinresistens og mange andre populære emner samt naturligtvis alle de hyppigt stillede spørgsmål omkring plantebaseret ernæring. Derudover gives en grundig guide til, hvordan man kan leve plantebaseret, inkl. opskrifter til at komme i gang.

Med andre ord giver bogen den viden, alle bør have, om hvordan fødevarer påvirker sygdom og sundhed, så der ikke længere er nogen tvivl om, hvad den mest optimale kost er.

”Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen sammenfatter i denne bog forskningen om sundhedsfordele ved en plantebaseret kost. Komplicerede data præsenteres på en letforståelig og underholdende måde. Lad gerne indholdet inspirere dig til grønnere måltider og erfar selv, hvordan det påvirker dit velbefindende.”

– David Stenholtz, overlæge i onkologi, formand for Läkare för Framtiden

