

Velkommen til foredraget om “Plantebaseret kost”



Vi er..

Nina Nielsen
Idrætsstuderende
SOS-instruktør



Michael Schliemann
Idrætsstuderende
SOS-instruktør



SOSMotion
Sport & Spas



DET NATUR- OG
BIOVIDENSKABELIGE
FAKULTET
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Programmet for i dag

Del 1:

- Velkomst & Den Grønne Quiz
- anbefalinger og vigtige fødevarer

Pause

Del 2:

- Gode tips til en grønnere hverdag

Smagsprøver



Anbefalinger fra SST



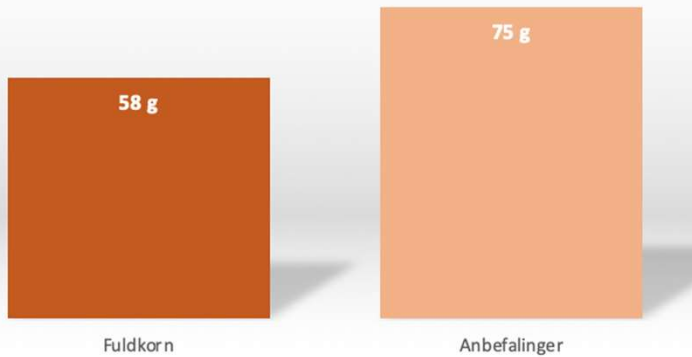
6 om dagen - **600 g** frugt og grønt, hvor 50 % er grøntsager

75 g fuldkorn pr dag

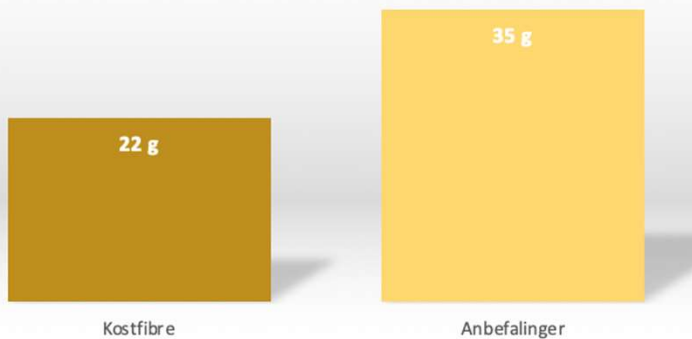
25-35 g kostfibre pr dag

Følger vi anbefalingerne?

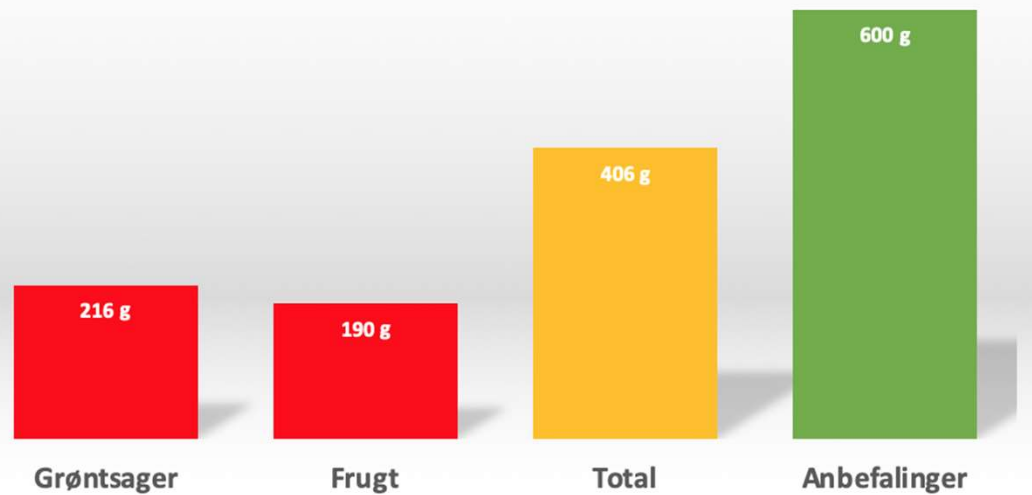
Danskernes fuldkornsindtag



Danskernes kostfibreindtag



Danskerne grønt/frugtindtag



Hvorfor er det så vigtigt at følge anbefalingerne?

Uhensigtsmæssig kost var skyld i 11,3 mio dødsfald i 2013 på verdensplan.

Vi kan **selv** styre mange af faktorerne:

- Frugt
- Fuldkorn
- Grøntsager

De største risikofaktorer for øget sygelighed

Top-25 efter tabte leveår.

Orange = indirekte faktorer relateret til kost

Grønne = direkte faktorer relateret til kost

Højt blodtryk

Rygning

Højt BMI

Børneunderernæring

Højt fastebloodsukker

Alkoholforbrug

Lavt indtag af frugt

Højt indtag af salt

Højt kolesterolniveau

Nedsat nyrefunktion

Lavt indtag af fuldkorn

Lav fysisk aktivitetsniveau

Jernmangel

Mangelfuld amning

Lavt indtag af grøntsager

Stofmisbrug

Lavt indtag af nødder og kerner

Lavt indtag af omega-3-fedtsyrer

Lavt indtag af kostfibre

Frugt og grønt

Forskningen beskriver, hvordan frugt og grønt reducerer risikoen for sygdomme

Er noget bedre end andet?

Ekstra bonus

Myteafklaring:

“Indeholder frugt ikke for meget sukker?”

Frugt og grønt er rigt på
A-vitamin
B-vitamin
C-vitamin
K-vitamin
Calcium
Jern
Folat
Magnesium
Kostfibre
Antioxidanter

Fødevarer	Kostfibre pr 100 g
Grønkål	6,2 g
Ærter	6,2 g
Hindbær	4,4 g
Broccoli	3,2 g
Gulerødder	2,7 g
Spinat	1,9 g
Banan	1,6 g

Antioxidanter i frugt	Antioxidanter i grøntsager
Ananas	Asparges
Appelsin	Blomkål, lilla
Blåbær	Broccoli
Brombær	Grønkål
Granatæble	Peberfrugt
Grapefrugt	Rosenkål
Kiwi	Rødbede
Passionsfrugt	Rødkål
Solbær	Rødløg
Vindruer (især blålilla)	Spinat

Fuldkorn

Myteafklaring:

“Mørkt brød er altid fuldkorn”

Fuldkorn = kornprodukt med hele kernen bevaret

75 g pr dag anbefales = 2 skiver rugbrød

Bedre fordøjelse

Nedsætter:

Hjerte-kar-sygdom

Kolesteroltal

T2D



Fødevarer	Kostfibre pr 100 g
Fuldkornspasta	12 g
Havregryn	10 g
Rugbrød	8 g
Hvedebrød	3-6 g
Ris	2 g

Fuldkornsprodukter er rige på
B-vitamin
Calcium
Kalium
Jern
Jod
Folat
Fosfor
Magnesium
Zink
Kostfibre
Antioxidanter

Bælgfrugter

Myte: *“Der er ikke nok protein og mineraler i en plantebaseret kost”*

Ideel kilde til protein, fibre og jern

Reducerer kolesteroltal og risikoen for hjerte-kar-sygdomme

Mæthedsfølelse



Bælgfrugter er rige på

B-vitamin
K-vitamin
Calcium
Kalium
Jern
Jod
Folat
Fosfor
Magnesium
Zink
Kostfibre
Antioxidanter
Omega 3

Fødevarer	Kostfibre pr 100 g
Bønner	18 g
Kikærter	18 g
Linser	12 g

Nødder, frø og kerner

Myteafklaring: *“Mælk er den mest calcium-rige fødevare”*

30 g usaltede nødder/frø og kerner anbefales

Antioxidative effekter

Det “gode” fedt Omega-3. Især chiafrø, hørfrø (knust) og valnødder er rige på omega-3, som f.eks. nedsætter:

- Bryst- og prostatakkræft
- Blodtryk



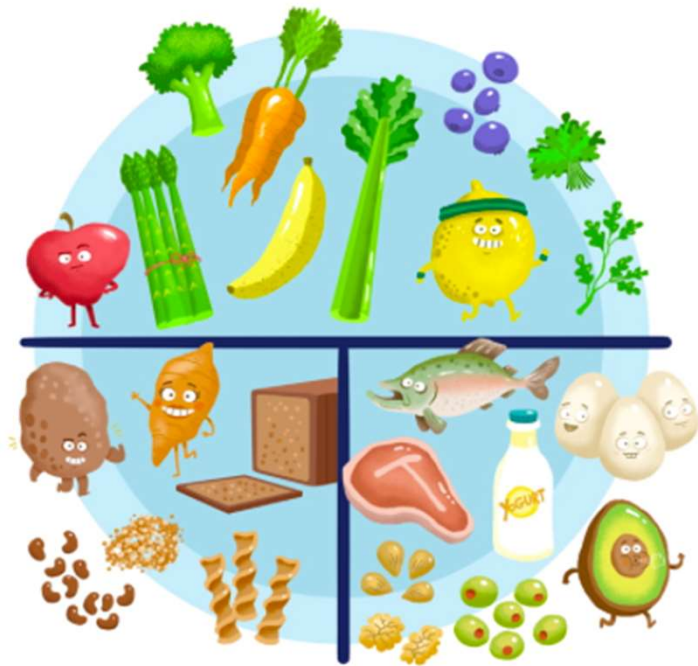
Fødevare	Kostfibre pr 100 g
Chiafrø	32 g
Hørfrø	18 g
Sesamfrø	18 g
Mandler	9 g
Valnødder	6 g

Nødder er rige på

B-vitamin
K-vitamin
Calcium
Kalium
Jern
Jod
Folat
Fosfor
Magnesium
Zink
Kostfibre
Antioxidanter
Omega 3



Hvordan spiser man flere grøntsager?



“Det smager jo af ingenting?”

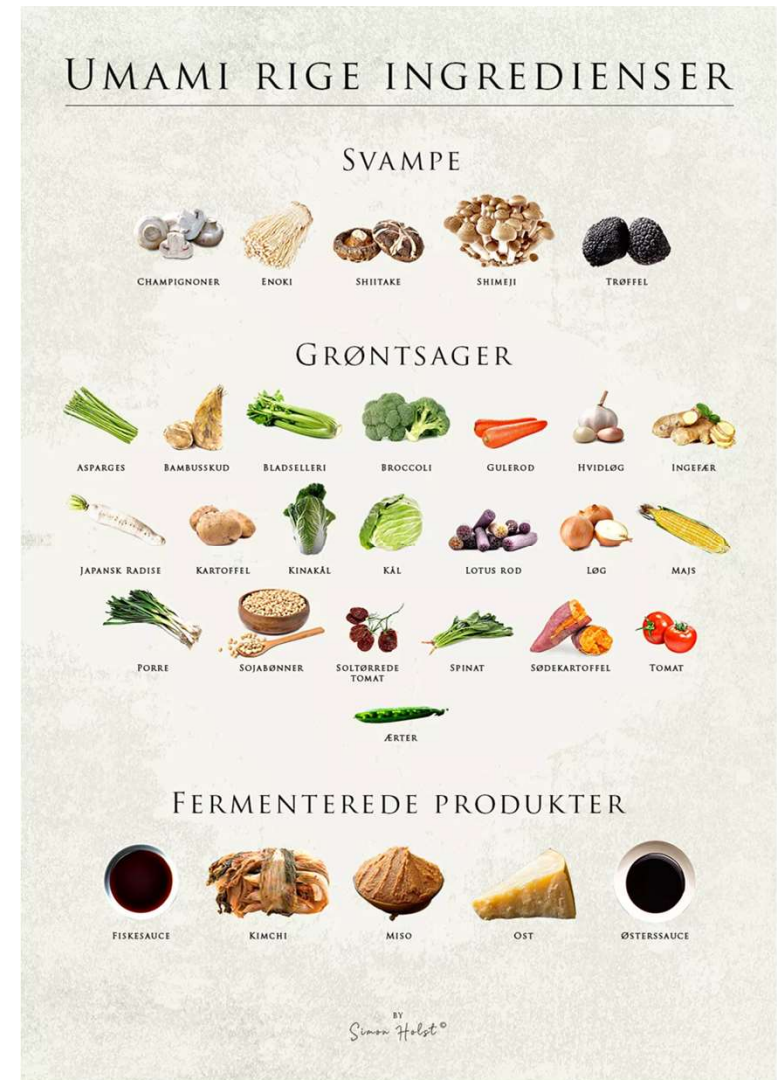
Mad skal nydes! - det kan vi godt blive enige om

“Hvis du er vant til at spise slik, smager et æble ikke sødt”

Smagsløgene skal tilpasses

Eksperimentér med;

- Krydderier (spidskommen, hvidløg, kanel)
- Dressinger (miso, ketchup, sennep osv.)
- Umami (svampe, tomater i forskellige tilberedninger)





*“Vi vælger tit
grøntsagerne fra fordi
det er for dyrt”*

- Lav en madplan
- Gå efter tilbud på langtidsholdbare fødevarer (havregryn, pasta, konserver)
- Køb efter sæson (forår; agurk, jordbær, tomat, svampe)
- Brug billige basisvarer i dine retter (kartofler, gulerødder, kål)
- Køb frosne grøntsager/bær

“Jeg ved simpelthen ikke hvad jeg skal lave”

“Det er for besværligt at lave mad med grøntsager i”

- Slowfood vs fastfood
- Supermarkedet, færdigretter, restauranter, måltidskasser
- Alsidighed: Rå, bagte, kogte, stegte, frosne, på dåse, blend
- Hjemmesider
- Vær tålmodig, det kræver lidt tilvænning



Gode råd

1. Eksperimentér, men find noget du kan lide og som fungerer i en travl hverdag
2. Frugt og snackvenligt grønt med på job
3. Fyld indkøbskurven med planter
4. Vælg fuldkorn!

Produktet skal indeholde mindst 10 % kostfibre

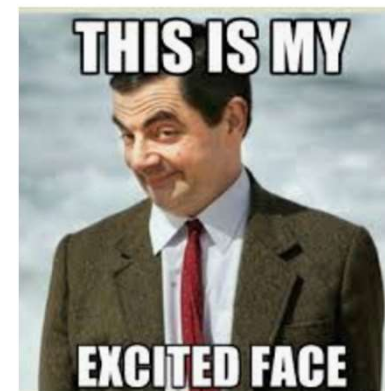
Produktet skal indeholde maks 10 % sukker

Kig efter:



Farvel og tak for i dag

Men før I går..... SMAGSPRØVER



Opskrift til gryderet

Løg

Broccoli

Sorte bønner

Kartofler

Hakkede tomater

Kokosmælk

Linser

Vand (2 dl pr 100 g linser)

Krydderier (fx karry, spidskommen, hvidløgspulver, garam masala)

Variant: Tilføj dine yndlings grøntsager! Fx søde kartofler, ærter, blomkål, asparges, svampe, peberfrugt. Ingen begrænsninger 😊

Opskrift til hummus

Kikærter

Hvidløg

Citronsaft

Lidt creme fraiche/skyr

Salt, peber, spidskommen

Variant: blend fx kogt rødbede, græskar eller sojabønner for flotte farver og ekstra smag.

Opskrift til fyld i wraps

Spinat

Rød spidskål

Revet gulerod

Avocado

Quinoa

Kidneybønner

Dressing, som fx kunne bestå af en rødbedehummus

Hjemmesider m. opskrifter

<https://www.vanloseblues.dk>

<https://www.englerod.dk>

<https://www.valdemarsro.dk/salat/>

<https://www.arla.dk/sog/fedtfattig/vegetar/>

<https://www.arla.dk/opskrifter/temaer/vegetarretter/>

<https://opskrifter.coop.dk/temaer/vegetarretter>

<http://maaltid.nu/vegetar-mad-pa-under-30-min>

<https://maanebarnet.org>

<https://stinna.dk>

<https://plantepusherne.dk>

<https://www.veggiesdontbite.com/recipes/>

”Den Plantebaserede Kost” af Tobias Schmidt Hansen og Maria Felding