

### Vidare läsning på svenska

På nätet:

Läkare för framtiden [www.lakareforframtiden.se](http://www.lakareforframtiden.se)

Växtbaserade recept hos ICA <https://www.ica.se/recept/vegan/>

Växtbaserade recept hos Coop <https://www.coop.se/recept/veganskt/>

Boktips:

Smart mat för en frisk kropp och hjärna av Veronica Hedberg och Susanne Hovenäs, Bokförlaget Semic (2019)

Konsten att inte dö av Michael Greger, Soulfoods (2016)

Kinastudien av T. Colin Campbell, Soulfoods (2015)

### Vidare läsning på engelska

På nätet:

Physicians Committee for Responsible Medicine <https://www.pcrm.org>

Nutrition Facts <https://nutritionfacts.org>

Filmtips:

The Game Changers (2019)

Forks over Knives (2011)

Båda dessa filmer har recept och givande info på sina hemsidor:

<https://gamechangersmovie.com> och

<https://www.forksoverknives.com>

Denna broschyr är framställd av Läkare för framtiden, en ideell, politiskt obunden förening som verkar för att sprida kunskap om samband mellan kost och hälsa. Broschyren får fritt kopieras och distribueras men ej ändras.

### Författare och granskare

David Stenholtz, bitr. överläkare onkologi

Gunnar Johansson, professor kostvetenskap

Clas-Olof Kronogård, överläkare obstetrik och gynekologi

Peter Nygren, professor onkologi

Veronica Hedberg, specialistläkare kirurgi

Klas Johansson, leg. dietist

Dirk Straatman, ST-läkare internmedicin

# Växtbaserad kost

- förlänga ett friskt liv



Foto: Mahalo

### **Vad är växtbaserad kost?**

Detta matval innebär att vi så långt vi förmår låter kosten domineras av hela vegetabilier som grönsaker, baljväxter (linser, bönor, ärtor), fullkorn, frukt, nötter, frön och bär.

### **Hur vet vi att det är bra att äta växtbaserat?**

Alla hälsomyndigheter i alla världens länder och expertpaneler som ger kostråd uppmanar oss att äta mer från växtriket, mindre från djurriket och mindre processade livsmedel som socker och vitt mjöl. Detta beror på att det vetenskapliga underlaget för vinsterna av ett sådant kostskifte är mycket starkt idag. Råd från hälsomyndigheter uppmanar oss oftast att endast göra en mindre justering av vår kosthållning. Men studier som värderar nyttan av att göra större justeringar, att äta helt växtbaserat, visar att hälsovinsterna då blir större.

### **Hur stora är vinsterna för hälsan?**

Det är svårt att med vetenskaplig exakthet studera hälsoeffekter av olika livsmedel och koständringar. Vetenskapligt stöd finns dock för tydliga hälsovinster med växtbaserad kost, t ex

1. Lägre risk för hjärtsjukdom och att hjärtkärlsjukdom till och med kan gå tillbaka  
När patienter med svår hjärtkärlsjukdom börjat äta växtbaserat har man i flera studier på kranskärlsröntgen sett att kärlen öppnar sig med tiden och sjukdomen går tillbaka. Detta är idag inte möjligt att åstadkomma med några mediciner, medicinska ingrepp eller andra kostråd. En hög följsamhet till kostråden krävdes för att kärlen skulle öppna sig men den behövde inte vara 100%. En av studierna inkluderade även äggvita och fettfria mjölkprodukter. Viktigt att understryka är att alla patienter behöll sina förebyggande mediciner under studieperioden.
2. Lägre kolesterol, blodtryck och blodsocker
3. Hälsosammare vikt  
En kost som består av hela vegetabilier är naturligt rik på fibrer och vatten som ger en fyllnadskänsla i magen.  
Dessutom innehåller fiberrika vegetabilier ämnen som dämpar aptiten, har mindre kalorier per viktenhet och stimulerar till ökat tuggande. Om du uteslutande äter hela vegetabilier behöver du inte minska portionsstorleken för att sänka ditt kaloriintag. Du kan äta obegränsat tills du känner dig behagligt mätt till varje måltid och ändå nå en hälsosammare vikt.
4. Lägre risk för cancer
5. Lägre risk för diabetes typ 2

7. Smärtor kan lindras och symtom vid reumatid artrit (RA) kan förbättras.  
Dock är det oklart hur mycket sjukdomsförloppet bromsas på sikt vid RA av växtbaserat ätande.

8. Längre och friskare liv som konsekvens av de hälsovinster som beskrivs ovan.

### **Ska jag berätta för min läkare innan jag ändrar min kost?**

Ja alltid, i synnerhet om du äter mediciner mot högt blodtryck eller blodsocker. Dessa mediciner kan behöva dossänkas eller sättas ut redan efter ett par veckor.

### **Får jag i mig allt jag behöver eller måste jag ta något tillskott?**

Näringsintaget förbättras generellt när man äter växtbaserat. Det finns dock ett vitamin man bör ta som tillskott, nämligen vitamin B-12. Solen är vår viktigaste källa till vitamin D, men intaget via kosten blir något lägre med en växtbaserad kost. Därför kan det vara bra att vara frikostig med att ta det som tillskott, åtminstone under vinterhalvåret. Om man av hälsoskäl väljer att minska på bordssalt är det också bra att lägga till jod. För små barn och gravida kan extra järn och tillägg av vissa omega-3-fettsyror (EPA och DHA) vara gynnsamt.

### **Vad ska jag äta?**

Det enklaste är att fortsätta med samma rätter som tidigare men byta ut vissa livsmedel. Vit pasta -> fullkornspasta. Vitt ris -> fullkornsgryn, quinoa, hirs, teff, durra m fl. Kött, fisk och fågel -> baljväxter, nötter och frön. Grädde -> en klick nötsmör i grytor. Ost i mat -> näringsjäst. Ångkoka gärna olika grönsaker som sidorätt och gör en sallad till varje måltid. En eller två frukter efter varje måltid eller som mellanmål. På nätet finns mängder av recept för dig som vill prova nya rätter (se nästa sida) och på vegetariska restauranger kan man få mycket inspiration.

### **Hur gör jag när jag blir bortbjuden?**

Många som beslutar sig för sundare matvanor upplever att man är till besvär när man blir bortbjuden eller så kan man känna ett obehag av att vara avvikande. Hälsovinsten av växtbaserat ätande minskar så klart minimalt av att göra ett avsteg en måltid i veckan eller i månaden. Om man ändå inte vill det kan man erbjuda sig ta med en rätt eller hjälpa till att laga maten. På så vis kan vi även inspirera vår omgivning. På restauranger finns idag i regel alltid växtbaserade alternativ.