



Psykiatri

# VEGETARKOST OG SUNDHED

VEJLEDNING TIL DIG  
(OG DINE FORÆLDRE)

Pjecen er udarbejdet på  
baggrund af materiale fra



Ambulatorium for spiseforstyrrelser B132,  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk  
Center, Region Hovedstaden

## MAD HAR STOR BETYDNING FOR VORES SUNDHED

Mad er både en kilde til vigtige næringsstoffer og til nydelse, glæde og velvære i livet generelt. Et sundt liv hænger sammen med vores mad, aktivitetsniveau og generelle livsstil. Når vi følger de officielle kostråd, så får vi den rigtige balance mellem mad og sundhed. Det giver os et godt afsæt i forhold til et godt helbred og en høj livskvalitet.

### ***Variation er nøglen til en sund måde at spise på***

Når man er fanget i et spiseforstyrret mønster, så sætter man begrænsninger og har præferencer i forhold til forskellig mad. Men når man spiser for ensformigt og for lidt, så får kroppen ikke den energi og de næringsstoffer, som den har brug for. Det betyder, at man har en risiko for at være fejlnæret.

Det er *vigtigt* at variere sin kost. Ingen mad er så god for vores krop, at vi altid skal spise den. Der findes heller ingen mad, der er så dårlig for vores krop, at vi aldrig må spise den.

### VEGETARKOST

De fleste vegetarer er lakto-ovo-vegetarer. Det betyder, at de både spiser planteføde samt mælk og æg. Denne folder tager udgangspunkt i en vegetarkost, der indeholder mælk og æg.

## VI HAR ALLE SAMMEN BRUG FOR NÆRINGSSTOFFER

Samme kommentar som den anden kostpjece ift. evt. at fremhæve de tre næringsstoffer i gult.

Mad giver vores krop energi og indeholder livsvigtige næringsstoffer: Protein, kulhydrat, fedt, vitaminer og mineraler.

### **Kulhydrat er brændstof til hjerne, muskler og nervesystem**

Kroppen har et lille kulhydratdepot, som bliver tømt relativt hurtigt, når vi bruger vores muskler. Når kroppen mangler kulhydrat, og depoterne trænger til at blive fyldt op, kan vi få hovedpine, blive trætte eller have svært ved at koncentrere os.

Gode kilder til kulhydrat er:

Brød, ris, pasta, kager, kiks, mejeriprodukter, morgenmadsprodukter, kartofler, frugt og grønt samt sukkerholdige drikke.

### **Fedt er en vigtig kilde til energi**

Vores krop er ikke selv i stand til at danne alle de typer af fedtsyrer, som er essentielle for, at kroppen kan danne nye celler og optage vitaminer som A, D, E, og K. Derfor er det nødvendigt at spise mad, der indeholder fedt.

Gode kilder til fedt er:

Nødder, mælk, yoghurt, ost, pesto, peanutbutter, olie, smør og avocado.

### **Protein er kroppens byggesten**

Vi har ikke et depot af proteiner i kroppen, som det er tilfældet med kulhydrat og fedt. Når vi mangler protein, taber vi muskelmasse og får dermed færre kræfter og mindre styrke. Manglen på protein svækker også vores immunforsvar, og vi kan risikere at tabe håret, få dårlig hud og opleve, at vores negle flækker og flosser.

Gode kilder til protein er:

Æg, mælk, yoghurt, ost, nødder, tofu, brød og bælgrugter som linser, kikærter og bønner.

### **Vitaminer og mineraler er livsvigtige**

For at kunne opbygge og regulere en række funktioner i kroppen, har vi brug for vitaminer og mineraler.

Når man er vegetar, kan man sagtens få dækket sit energibehov. Men med et ensidigt fødevalg er der en risiko for ikke at få nok D- og B12-vitamin samt Zink.

Når man spiser sund og varieret mad og eventuelt følger de officielle kostråd, får man masser af vitaminer og mineraler. Hvis man derimod spiser for ensidigt eller for lidt, kommer man i underskud på vitaminer og mineraler. Her anbefaler vi et tilskud til kosten.

Tilskud af vitaminer og mineraler:

Multivitamin og kalktilskud med vitamin D.

## MADEN GIVER OS ENERGI

Vores køn, vægt og aktivitetsniveau er afgørende for, hvor meget energi vi hver især har behov for. Aktivitetsniveauet dækker over træning og sport men også over almindelige dagligdagsgøremål som rengøring og indkøb.

Vores energi er i balance, når vi får præcis den mad, vi har brug for. Når vi derfor spiser for lidt eller for ensidigt, så kommer vores energi i ubalance, og vi taber os.

## MÅLTIDSSTRUKTUREN ER VIGTIG FOR DIG

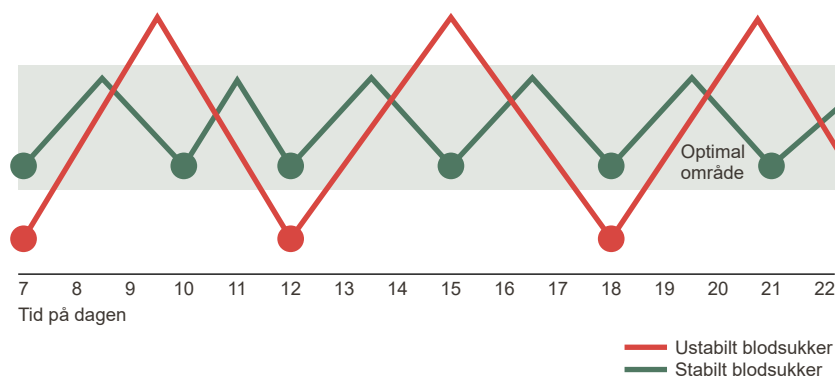
Et sundt spisemønster betyder, at du har en god struktur på dagens måltider og spiser varieret. Det er både vigtigt i forhold til, at du kan koncentrere dig og få noget ud af din skoledag og i forhold til, at du helt generelt har energi og overskud at klare hverdagens fysiske og psykiske udfordringer.

### SPIS MED JÆVNE MELLEMRUM OG HOLD BLODSUKKERET STABILT

Hvis du skal kunne være sikker på, at din krop har nok energi til en hel dag, skal du som udgangspunkt spise tre hovedmåltider og tre mellemmåltider i løbet af dagen. Når du spiser morgenmad, frokost og aftensmad samt 3 mellemmåltider og højst lader der gå tre timer mellem hvert måltid, så kan du som tommelfingerregel holde dit blodsukker stabilt dagen igennem.

Når dit blodsukker er stabilt, så ligger indholdet af sukkerbrændstof i blodet hverken for højt eller for lavt. Hvis dit blodsukker konstant svinger og har alt for lave værdier, så bliver din krop stresset. Det påvirker din hukommelse, indlæringssevne og dømmekraft negativt, og du får mindre overskud, mister overblikket og taber energi.

Nedenstående kurve viser, hvordan du, ved at spise regelmæssigt gennem hele dagen, kan holde dit blodsukker stabilt.



## VIGTIGE PRINCIPPER FOR EN SUND MÅLTIDSSTRUKTUR

### Start dagen med morgenmad

Når du vågner, er dit blodsukker og energiniveau lavt, fordi du ikke har spist i lang tid. Derfor kan du have svært ved at koncentrere dig og være frisk.

### Spis 3 hoved- og 3 mellemmåltider

Når du spiser mange gange om dagen, får din krop de næringsstoffer, der er nødvendige for at vedligeholde sin forbrænding og indre processer. Fordelingen af kosten på 6 måltider gør det også lettere for dig at spise varieret.

### Spis hver 3. time

Når du spiser med jævne mellemrum, ligger dit blodsukker stabilt, og du holder dig mæt dagen igennem. Det betyder, at du får overskud og energi samt lettere ved at holde din vægt stabil. Hvis du derimod springer måltider over, så falder dit blodsukker samtidig med, at din trang til at overspise stiger.

### Gode råd til dine forældre:

- Spis sammen så ofte, som det er muligt.
- Spis, som I spiste, før spiseforstyrrelsen kom ind i jeres familie.
- Tal om almindelige hverdagsting under måltidet.
- Hvis det er svært for jeres barn at spise, så tilstræb en rolig, medfølelse og konsekvent tilgang, hvor I holder fast i aftaler og undgår at forhandle om dem.
- Hav tillid til, at jeres barn får det bedre.

## DIN DAGSKOST OG DIT BEHOV FOR ENERGI

Det kan være svært at vurdere, hvor meget du normalt spiser i løbet af en dag, hvis du gennem længere tid har spist for lidt eller uregelmæssigt.

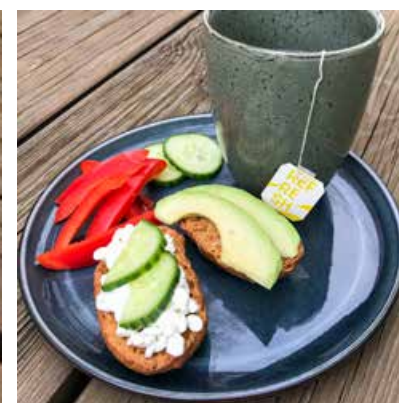
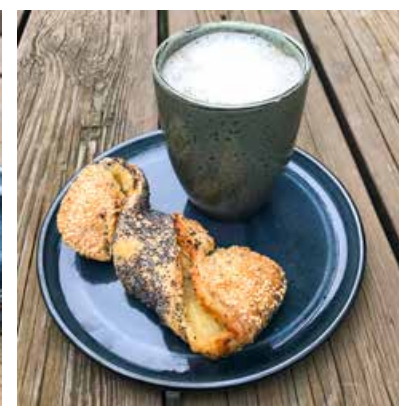
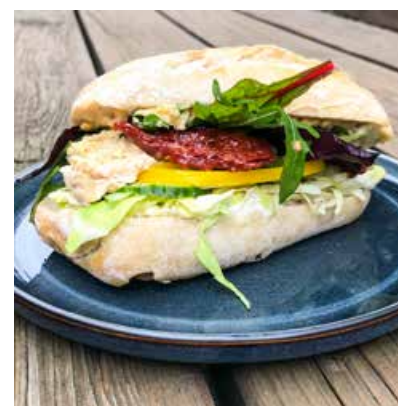
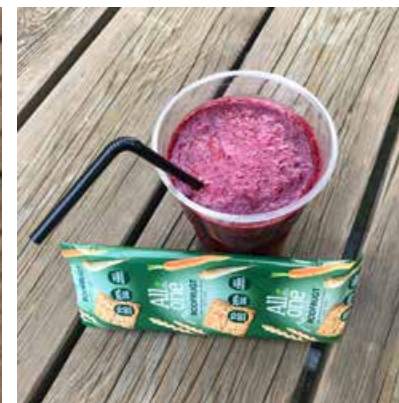
I det følgende kan du se to eksempler på en dagskost, der har det samme energiniveau. Eksemplerne svarer til energibehovet for en teenagepige, der har et almindeligt aktivitetsniveau og træner en times tid én gang om ugen.

### Vegetar og spiseforstyrrelse

Enkelte unge, der vælger kød fra deres kost, bruger vegetarismen som en måde at kontrollere deres hverdag på. Det føles rart for dem at undgå bestemte madvarer, fordi det hjælper dem med at undertrykke sult samt svære tanker og følelser. Måske betyder det, at de taber sig på en uhensigtsmæssig måde, hvilket kan føre til en spiseforstyrrelse.

Hvis din livsstil som vegetar er startet samtidig med tegn på en spiseforstyrrelse, så anbefaler vi, at du vender tilbage til dit tidligere spisemønster.

## EKSEMPEL 1



## EKSEMPEL 2



## KOSTPLAN OG FORSLAG TIL MÅLTIDER

Hvis du er usikker på, hvor meget det er normalt at spise, kan du lade dig guide af en kostplan. Nedenfor er der et eksempel på en kostplan, der indeholder en dagskost svarende til den, der er illustreret på de foregående sider: Det betyder, at den dækker energibehovet hos en teenagepige, der har et gennemsnitligt aktivitetsniveau.

### Morgenmad:

- 2 dl A 38 (1,5%)
- 1/2 dl mysli
- 1 stk. ciabattabolle med smør og marmelade
- 1 stk. frugt

### Mellemmåltid formiddag:

- 2 stk. knækbrød
- 1 stk. banan

### Frokost:

- 2 hele skiver rugbrød
- 4 stk. pålæg (vælg 4 gange fra nedenstående pålægsliste)
- 2 dl grøntsager

### Pålægsliste:

- 2 spsk. humus eller lign. bønnepostej
- 1/2 æg
- 2 skiver ost
- 1/2 avocado
- 1 stk. falafel
- 1 stk. grøntsagsfrikadelle
- 1/2 banan
- 2 spsk. nøddepostej

### Mellemmåltid eftermiddag:

- 1 stk. grovbolle
- 2 spsk. hytteost og marmelade
- 1 stk. frugt

### Aftensmad:

- 2 stk. æg eller 2 dl kogte bælgrugter som kikærter, linser, bønner eller edamamebønner
- 2 stk. kartofler eller 1 1/2 dl kogt ris/pasta eller 1 skive brød
- 1 dl sovs eller 2 spsk. pesto eller 1 spsk. olivenolie
- 2 dl grøntsager

### Mellemmåltid aften:

- 2 dl letmælksyoghurt med 1/2 dl mysli *eller* 1 dl flødeis

### Drikkevarer anbefalet per dag:

- 1 1/2 liter væske
- Heraf bør indgå 2 glas mælk

**MÅLTIDER OG PORTIONSSTØRRELSER**

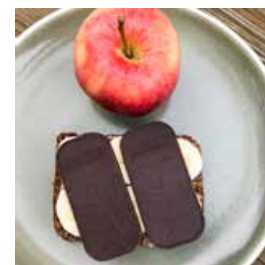
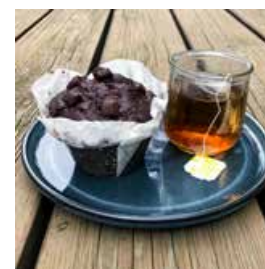
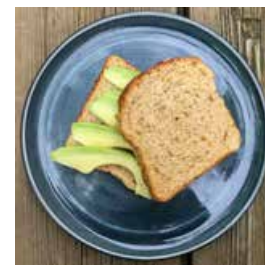
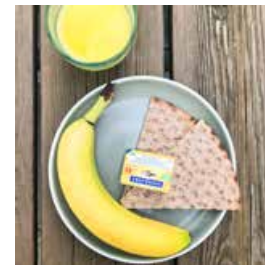
Nedenfor er der til inspiration en række eksempler på normale portionsstørrelser for de forskellige måltidstyper.

**MORGENMAD****FROKOST**

## AFTENSMAD



## MELLEMMÅLTIDER



## MADPAKKER

Det er vigtigt at holde en fast struktur på måltiderne og ikke springe måltider over eller lægge flere måltider sammen til ét måltid senere på dagen. Hvis ikke du er hjemme på de tidspunkter, hvor du normalt spiser, så tag madpakker med hoved- og mellemmåltider med og spis dem der, hvor du er.

Nedenfor er en række eksempler på, hvad du kan tage med som madpakke til frokost eller mellemmåltid. Forslagene til frokostmadpakke kan også bruges til aftensmad.

### Vælg ét af forslagene til en frokost:

#### 2 sandwichs

4 stykker sandwich-/toastbrød med 4 skiver mozzarella og 2 skiver tomat.

#### 1 sandwich, grønt og 1 juicebrik

2 stykker sandwich-/toastbrød med persillepesto, æggesalat og en håndfuld grøntsager.

#### 2 boller og 1 stk. frugt

2 stk. fuldkornsboller med chillihumus, rødløg og salatblade.

#### Pastasalat

3 dl kogt pasta, 2 dl grøntsager, 1 dl edamamebønner, 1 dl hytteost, dild og 2 spsk. pesto.

#### 4 rugbrødsmadder og 1 håndfuld gnavegrønt

2 hele skiver rugbrød med 2 spsk. spread, avokado, tomat og purløg.



**VÆLG ÉT AF FORSLAGENE TIL ET MELLEMMÅLTID:**

- 1 stk. grovbolle med pålæg
- 1 skive rugbrød med pålæg og 1 stk. frugt
- 1 stk. frugt og 2 stk. knækbrød med smør
- 2 dl letmælksyoghurt med ½ dl mysli
- ½ dl havregryn med 2 dl minimælk og 2 spsk. rosiner
- 2 dl koldskål og 5 kammerjunkere
- 1 bæger yoghurt med ½ dl knas og 1 stk. frugt
- 2 dl letmælksyoghurt og 1 håndfuld bær
- 1 stk. bolle med 2 skiver ost 45+
- 2 stk. knækbrød med 2 spsk. hytteost og 2 spsk. rosiner
- 2 stk. kanelknækbrød og 1 stk. frugt
- 2 stk. riskiks og 1 stk. banan
- 2 mellemstore gulerødder og 2 stk. figenstænger
- 4 stk. digestive kiks
- 3 spsk. rosiner og 1 håndfuld nødder/mandler
- 2 stk. frugt og 1 håndfuld nødder/mandler
- 2 stk. frugt og 2 skorper med peanutbutter
- 1 stk. myslibar og 8 stk. abrikoser
- 1 glas smoothie
- 3 stk. chokoladekiks
- 1 skål flødeis
- 1 café latte og ½ dl nødder/mandler
- 1 kop varm kakao med flødeskum

**HVIS DU ER UNDER SUND VÆGT, SKAL DU ØGE DEN**

For at få din vægt til at stige med ½ kg om ugen, skal du spise mere end en almindelig dagskost. Du skal spise 2-3 ekstra mellemmåltider om dagen.

Du kan fordele den ekstra mad på dine måltider på flere måder – alt efter hvad der passer dig bedst. Det er ofte lettest at spise dobbelt-portioner af mellemmåltiderne. Men du kan også vælge at tilføje dem som ekstra måltider, eller du kan spise en ekstra mellemmåltidsportion i forbindelse med et hovedmåltid.



## BALANCE MELLEM TRÆNING, FYSISK AKTIVITET OG MAD

Din fysiske aktivitet udgør – afhængig af omfang og intensitet – 20-40 % af den energi, du bruger dagligt. Træning øger kroppens forbrænding af energi, så jo mere du træner, des flere eller større måltider skal du spise i løbet af en dag.

For ikke at komme i negativ balance, skal du overholde aftaler om fysisk aktivitet. Hvis du bevæger dig mere end planlagt i forhold til din dagskost, skal du spise ekstra mad. For hver time, du træner ekstra, skal du supplere din dagskost med et måltid svarende til ca. 1½ mellemmåltid. Billederne herunder illustrerer, hvordan et sådan ekstra måltid kan se ud.



## NORMAL SPISNING ER AT SPISE

- mad fra alle fødevaregrupper og ikke fravælge bestemte madvarer.
- måltider mindst 6 gange om dagen.
- selv om man ikke mærker sult.
- fordi man lader sig friste til at spise det, man godt kan lide smagen af.
- mere, end kroppen har behov for.
- selvom, du er ked af det, har det dårligt eller er anspændt.
- uden at føle skyld eller skam.
- på en måde, så spisningen ikke griber forstyrrende ind i dit arbejde, studie eller sociale liv.
- normale portioner uden at føle sig grådig.
- 'fast food' ind imellem.
- uden at beregne kalorieindholdet.
- uden at veje sin mad eller følge restriktive diætplaner.
- med almindeligt bestik og af en normal størrelse tallerkener.
- maden uden at overdrive brugen af krydderier.
- popcorn og slik i biografen.
- en is på en varm sommerdag.
- uden at føle, at man har gjort sig fortjent til maden.
- uden, at man skal kompensere med motion eller opkast.
- mad, som andre har tilberedt.
- i rum, hvor der er andre tilstede som i bus/tog, kantine eller park.
- maden i en tilfældig rækkefølge.
- en gryderet uden at adskille de forskellige komponenter.
- uden at skylle maden ned med store mængder vand.
- og snakke på samme tid.
- i passende portioner, så der er muligt at bevare sin normalvægt.
- løbende over dagen.
- i et normalt tempo, der hverken er meget hurtigt eller meget langsomt.
- efter behov og sult, da det reducerer trangen til at overspise.