

# Vegetar- og vegankost - ekspertuttalelse fra Nasjonalt råd for ernæring

---

Først publisert: 27.09.2021

Sist faglig oppdatert: 27.09.2021



Rapporten er utarbeidet av Nasjonalt råd for ernæring på oppdrag fra Helsedirektoratet.

## KAPITTEL 6

### 6. Hvordan sette sammen et næringsrikt vegetarisk eller vegansk kosthold?

Det kan være store helsegevinster ved å ha et plantebasert kosthold. Du kan sette sammen kosten din slik at behovet for energi og næringsstoffer dekkes, men det krever noen basiskunnskaper om hvor de ulike næringsstoffene finnes og hvilke det er nødvendig å ta tilskudd av.

Et næringsrikt vegetarisk eller vegansk kosthold bør settes sammen av følgende matvaregrupper:

- Bønner, linser og erter (belgvekster), og produkter av disse, som hummus, bønne- og linsepostei, tofu og andre soyaprodukter
- Fullkornsprodukter, som for eksempel havregryn, byggryn, hirse, bokhvete, kornblandinger, grovt brød, fullkornsris og fullkornspasta
- Grønnsaker, frukt og bær
- Nøtter og frø, og produkter av disse, som mandel- og nøttesmør
- Lettmelk og magre meieriprodukter – eller plantedrikker tilsatt næringsstoffer, som soya-, mandel- og havredrikk og andre meierierstatninger
- Planteoljer som rapsolje, olivenolje og nøtteoljer, og plantebasert margarin

I tillegg bør du ta tilskudd av enkelte vitaminer og mineraler, eller passe på at du får tilstrekkelig av disse gjennom matvarer tilsatt næringsstoffer. Dette gjelder spesielt vitamin B12, D-vitamin, jod og kalsium.

For at kosten skal gi mest mulig av viktige næringsstoffer, bør du hver dag inkludere alle hovedmatvaregruppene nevnt over. Til daglig bør du begrense inntaket av sukker og siktet hvetemel og matvarer som inneholder mye av dette, som kaker, kjeks, desserter og godteri. Bruk heller fullkornsrís og fullkornspasta enn hvít ris og hvít pasta. Velg også grovbrød fremfor loff. Hvis du inkluderer melk og meieriprodukter i kostholdet ditt, bør du velge produkter med mindre fett.

De fleste plantedrikker (soya-, mandel og havredrikk) og andre meierierstatninger er tilsatt flere vitaminer og mineraler (se spørsmål 10). Les innholdsdeklarasjonen på produktene. Hvis du er usikker på om du får tilstrekkelig av vitaminer og mineraler gjennom kosten, bør du ta kosttilskudd daglig.

- [Kostholdsplanleggeren](#) og [Matvaretabellen](#) er verktøy som kan brukes for å beregne inntaket av ulike næringsstoffer.

## Spedbarn og små barn

Hvis mor har et vegetarisk eller vegansk kosthold og vil at barnet også skal ha det, er det særlig verdifullt å amme hele det første leveåret og gjerne lenger, når mor har mulighet til det.

Hvis barnet av ulike grunner ikke kan få morsmelk, eller trenger mer melk enn mor kan gi, er morsmelkerstatning det eneste alternativet hele første leveår.

Vanlig morsmelkerstatning er laget av kumelk. Det finnes morsmelkerstatninger som er laget av soya. I følge både den europeiske og den amerikanske barnelegeforeningen, kan soyabaserte morsmelkerstatninger brukes til barn i familier med vegansk kosthold, men slike erstatninger skal ikke gis til premature barn. Soyabasert morsmelkerstatning kan i sjeldne tilfeller utløse soyaallergi hos disponerte barn. Denne typen morsmelkerstatning har inntil nylig vært lite tilgjengelige på apotek i Norge. Hvis barnet trenger mer melk enn mor kan gi, og soyabasert morsmelkerstatning ikke er tilgjengelig når barnet trenger det, må barnet få kumelkbasert morsmelkerstatning. Morsmelkerstatning (enten laget av kumelk eller soya) har en sammensetning av næringsstoffer som er tilpasset barnets behov. Spedbarn skal ikke få hjemmelaget morsmelkerstatning laget av plantedrikker eller annet. Dette medfører risiko for alvorlig feilernæring.

For å vokse og utvikle seg optimalt, trenger barn nok energi og næringsstoffer i kosten. Strengt, ensidige dietter bør ikke gis til barn. Noen studier kan tyde på at barn som får vegankost vokser langsommere. Følg nøye med på barnets vektutvikling. Hvis vektøkningen er for lav bør barnet få mer morsmelk/morsmelkerstatning, flere måltider og mer fett i kosten. Overvekt er mindre vanlig hos barn som får vegankost.

Følg de generelle rådene om introduksjon av fast føde. Bruk industrifremstilt grøt tilsatt jern eller lag grøten selv av jernrike kornslag. Inkluder i middagsmåltidet matvarer som er gode kilder til protein og jern, som godt kokte bønner, linser og erter (belgvekster), og produkter av soya (som tofu), samt grønnsaker, poteter, fullkornsrís og planteoljer – som rapsolje, olivenolje og valnøttolje. Vær forsiktig med salt og sukker til små barn. Brødmat kan introduseres når barnet greier å tygge brødbiter. Bruk brød med høy andel sammalt mel, myk plantemargarin og/eller smørbart pålegg som most avokado, nøttesmør, tofu, tahini, soyaost, vegetarpostei, bønnepostei, linsepostei og hummus. For barn som har et laktovegetarisk eller lakto-ovo-vegetarisk kosthold, kan ost og egg være gode kilder til energi og næringsstoffer.

Frukt og grønnsaker inneholder relativt lite energi (kalorier) per volumenhet, og det fyller mye opp i små mager. Det er derfor viktig at små barn ikke spiser så mye frukt og grønnsaker at det fortrenger plassen til andre viktige matvarer som grove kornprodukter, bønner, linser, nøtter og frø. Frukt er fint som dessert, mellommåltider og som supplement til annen mat.

Morsmelk eller morsmelkerstatning vil gi barn et viktig tilskudd av næringsstoffer også etter ett års alder. Fra barnet er ett år gammelt kan det gradvis gå over til familiens kosthold.

Se spørsmål 3 om kosttilskudd til spedbarn. Anbefalinger om spedbarns kosthold er beskrevet i brosjyren "[Mat og måltider for spedbarn](#)" og i følgende artikler på [helsenorge.no](#):

- [Vegetarkost og vegankost: Spedbarn 0-1 år](#)
- [Fast føde til babyen](#)
- [Amming og morsmelk](#)
- [Morsmelkerstatning](#)

## Gravide og ammende

Gravide og ammende bør dekke energibehovet med næringsrik mat som beskrevet over. I utgangspunktet kan gravide og ammende spise det samme som ellers, men bør unngå enkelte matvarer, les mer på [helsenorge.no](#).

Hvilke vitaminer og mineraler som bør tas i form av tilskudd, vil avhenge av kostholdet (se spørsmål 2). For mange vil de viktigste være vitamin B12, D-vitamin og jod. Disse kan inngå i et multivitamin-mineraltilskudd. Ca. ½ liter plantedrikk med kalsium per dag, vil sammen med kalsiumrike matvarer som grønne grønnsaker og mandler, gi et tilstrekkelig inntak av kalsium. Tilskudd av folat og jod bør om mulig tas allerede før svangerskapet. Gravide og ammende bør være svært forsiktige med tang og tareprodukter fordi disse kan inneholde skadelige mengder av jod (se spørsmål 4).

Råd om vegetarisk og vegansk kosthold for gravide og ammende, samt praktiske råd for hvordan et vegetarisk og vegansk kosthold kan settes sammen, finnes på [helsenorge.no](#).

Energibehovet er noe økt i svangerskapet:

- Første trimester: En frukt, for eksempel en banan (100 kcal).
- Andre trimester: Et mellommåltid, for eksempel en brødskive med margarin og pålegg og en frukt (300 kcal).
- Tredje trimester: To mellommåltider, for eksempel havregrøt av soyadrikk, en brødskive med margarin og pålegg og en frukt (500 kcal)

Sist faglig oppdatert: 27. september 2021