

hälsa

# Bli mer hälsosam med vegankost

► Först kom ekologiskt och makrobiotiskt ► Den senaste trenden är att övergå till vegankost

Allt fler "vanliga människor" får upp ögonen för en växtbaserad kost eftersom den är bra både för hälsan och miljön. Och kända dragplåster som "Biggest loser"-Bob Harper, Alicia Silverstone, Ellen DeGeneres, Jenny McCarthy, Liv Tyler och Toby Maguire gör ju inte saken sämre. Och man behöver verkligen inte kompromissa när det gäller smak, variation eller näringsinnehåll.

– Den vanligaste missuppfattningen om vegankost är nog att man inte skulle få i sig fullvärdigt protein, säger Pernilla Karlsson, nutritionist och författare på Veganlife.se.

Hon förklarar att om man kombinerar baljväxter och spannmål får man utan problem i sig fullvärdigt protein, till exempel om man äter havregrynsgröt, fullkornsbröd eller müsli till frukost och sedan bönor, linser eller ärtor till lunch eller middag.

– Är man en aktiv och tränande person behöver man alltså inte oroa sig för att få proteinbrist eller att inte kunna bygga muskelmassa, säger hon.

Järn, kalcium och zink är några andra ämnen som kan vara begränsade, men det är i regel inte något problem. Tjejer som tränar hårt bör dock hålla koll på sitt järnvärde för att undvika brist, men det gäller å andra sidan även allätare.

Kalcium och järn hittar man i berikade sojaprodukter, gröna bladgrönsaker, nötter och frön.

PETRA STEGMAN-AXLUND

## 3 vegantips



► Rapsolja ger omega 3.

- **Omega 3.** Fettsyrorna omega 3 och omega 6 får man i sig från vegetabiliska oljor, till exempel kallpressad rapsolja, linfröolja och hampaolja. Komplettera med algolja som innehåller samma nyttiga fettsyror som fet fisk.



► Vistas mycket i solen.

- **B 12.** B 12 produceras av bakterier och lagras i kött. Veganer får i sig B 12 från berikade produkter som till exempel sojajölk. Alger och spirulina innehåller mest inaktivt B 12, så veganer bör ta ett tillskott.

- **Vitamin D.** För att kroppen ska kunna ta upp kalcium behövs vitamin D, som finns naturligt i animaliska livsmedel. Men det bildas även i huden vid solexponering, så veganer bör vistas mycket utomhus och dricka berikad soja- eller annan berikad vegetabilisk mjölk.



URBAN BRÄDDE

► – Den vanligaste missuppfattningen om vegankost är nog att man inte skulle få i sig fullvärdigt protein, säger veganen och nutritionisten Pernilla Karlsson.

## Maträtt & skåpmat

### PETRA STEGMAN-AXLUND

DIETCOACH OCH  
LICENSIERAD  
PERSONLIG  
TRÄNARE



► Förbättra din hälsa.



### Tips på nätet

"Start Eating Healthy Day" drog i gång förra veckan.

Det är American Heart Association som ligger bakom och du kan få idéer hur du kan förbättra din hälsa och kost på [www.startwalkingnow.org](http://www.startwalkingnow.org)



► Drink te istället.



### Skippa tuggummit

Tillhör du dem som tuggar tuggummi för att inte småata och gå upp i vikt? Att svälja luft kan göra dig svullen och gasig.

Dessutom innehåller de osödade varianterna sötningsmedel som kan påverka kroppens biokemi och ämnesomsättning. Drink en kopp grönt te i stället när suget sätter in.

## Stockholmsmässan

Prova-på-behandlingar och prova-på-aktiviteter. Anna Skipper och Ove Rytter, mindfulness och action, Bollywood Dance och Karolinska Institutet, trender, 200 utställare, inspiration, hälsa...

Besök Sveriges mest hälsorika mässa Allt för hälsan. För hela dig!  
Fredag kl. 10–20, lördag och söndag kl. 10–18.

Entrépriser: Vuxen 140:– Ungdom (12–18 år) 50:– Barn (7–11 år) 20:– Familj (2 vuxna + 2 barn 7–11 år) 290:–  
Kombinationsbiljett (Det Goda Köket och Scandinavian Boat Show) Vuxen 200:– Familj (2 vuxna + 2 barn 7–11 år) 410:–

Mer information finns på  
[www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se)



ALLT FÖR  
HÄLSAN  
12-14 NOV 2010  
STOCKHOLMSMÄSSAN