

Vegetarisk og vegansk kosthold

ved høyt kolesterol og/eller høye triglyserider



Hvordan sette sammen et næringsrikt vegetarisk og vegansk kosthold?

Kjøtt, fisk og meieriprodukter er kilder til proteiner og en rekke andre næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Ved et vegansk eller vegetarisk kosthold uten disse matvarene må næringsstoffene inntas via andre matvarer. Vesentlige matvarer i et plantebasert kosthold er derfor:

- **Belgvekster:** bønner, linser, kikerter, erter og produkter av disse (tofu) gir protein og fiber
- **Grove kornprodukter:** brød, knekkebrød, fullkornsrís og -pasta, quinoa, byggryn, couscous, bulgur gir protein og fiber
- **Grønnsaker, frukt og bær** gir fiber, vitaminer og mineraler
- **Usaltede nøtter og frø** gir umettet fett
- **Skummet-/lettmelk/plantedrikker** tilsatt kalsium, magre meieri-produkter/meierierstatninger gir protein, vitaminer og mineraler
- **Planteoljer** som olivenolje, rapsolje gir umettet fett

Hva skal jeg tenke på når jeg skal velge vegetar- og veganprodukter?

Det beste er **hjemmelaget mat**. Hvis du skal velge mellom ulike vegetariske og veganske produkter, som for eksempel kjøtterstatninger og meierierstatninger, velg produkter med **lite mettet fett, sukker og salt** og **mye fiber** (belgvekster og grønnsaker). Se også på energiinnholdet i produktet. «Vegetabilsk olje» kan være kokosolje eller palmeolje som inneholder mye mettet fett. **Mettet fett øker kolesterolet**. Ferdigprodukter som inneholder mye kokosfett og palmeolje er for eksempel vegansk ost, yoghurt og kjøtterstatninger. Les varedeklarasjonen nøye: jo tidligere i ingredienslisten kokosfett/palmeolje står, jo mer mettet fett inneholder produktet.

Vegetariske og veganske matvarer og produkter

Eksempler på matvarer og produkter som kan brukes til ulike måltider:

Frokost/lunsj/kvelds

- Grøt laget av: havregryn, byggryn, hirse
- Havregryn/müsli med korn, nøtter og frø
- Grovt brød, knekkebrød
- Pålegg: grønnsakspostei, hummus, avokado, nøttesmør, majonesbaserte påleggssalater
- Fargerike «pyntegrønnsaker» som paprika, tomat, agurk, rødbeter, reddik, spirer, salatblader
- Frukt oppdelt som topping på grøt/müsli/brødskive/knekkebrød

Eksempler på pålegg:

Delikat Italiensk salat (vegetar)

Delikat Rødbetsalat (vegetar)

Delikat Frokostsalat (vegetar)

Vita hjertego' Grønnsakspostei (vegetar)

Ridderheims Vegetarpostei med Steinsopp (vegetar)

Pesto (vegetar)

Bjerke Vegetarpålegg Kvernet Pepper (vegetar)

Sevan Hummus Original (vegansk)

Sevan Hummus Rødbete (vegansk)

Sevan Paprikarøra (vegansk)

Plantego' Grillet paprika & Kikerter (vegansk)

Plantego' Avokado & Kikerter (vegansk)

Plantego' Hummus (vegansk)

Green Choice Peanøttsmør (vegansk)

Coop Vegetardag kikertpostei (vegansk)



Middag

- Belgvekster: bønner, linser, erter og produkter av disse (f.eks i supper, gryter, salater, falafel, vegetarbolle, taco, lasagne), frosne bønneblandinger (krydret), bønnesalat
- Tofu (krydret eller marinert)
- Rikelig med grønnsaker: ovnsbakte/stekte grønnsaker, sopp, bakt søtpotet, grønnsakssupper (av for eksempel søtpotet, gulrot, blomkål)
- Fullkornsprodukter av: ris, pasta, quinoa, byggryn, couscous, bulgur

Det beste er hjemmelaget mat.

Hvis du skal velge mellom ferdigprodukter, velg produkter med mindre enn 5 g mettet fett per 100 g.

Eksempler < 5 g mettet fett / 100 g:

Coop Vegetardag Burger Rødbeter og Honning (vegetar)

Coop Vegetardag Burgere av Sopp (vegetar)

Fjordland Byggrynsgrøt (vegetar)

Fjordland Vegetar Stroganoff (vegetar)

HOFF Liv Laga Plantebasert burger (vegansk)

Hälsans Kök Falafel (vegansk)

Grønne Folk Chili sin carne (vegansk)

VegMe Formbar vegodeig (vegansk)

Hälsans Kök plant-based pølse (vegansk)

Mellommåltid

Usaltede valnøtter, mandler, hasselnøtter, cashewnøtter, peanøtter
Frukt, bær og grønnsaker. Hel frukt/grønnsak, eller oppskjært i en boks.

Andre matvarer

Frø:

Chiafrø, linfrø, solsikkefrø, pinjekjerner, sesamfrø, gresskarfrø, hirsefrø



Veganske plantedrikker

Velg usøtet plantedrikk tilsatt kalsium.

Eksempler < 1 g mettet fett / 100 g:

Gryr Havredrikk Naturell 1,5 %

Oatly Havredrikk Kalsium

Alpro Soya / Oat / Almond No Sugars

Veganske yoghurtstatninger og matlagingsprodukter

Eksempler < 5 g mettet fett / 100 g:

Oatly Havregurt Naturell

Oatly Havregurt Turkisk

Alpro Natural Soyayoghurt

Alpro Mango Soyayoghurt No added sugars

Alpro Blueberry Soyayoghurt 4 x 125 g

Veganske matlagingsprodukter

Eksempler < 5 g mettet fett / 100 g:

Oatly iMat Havrefløte

Oatly iMat Fraiche

Alpro Cuisine Soya

Alpro Coconut No Sugars

Vegansk plantemargarin og oljer

Rapsolje, olivenolje

Mills Flytende Melange Melkefri og Vegansk

Eldorado Flytende Melkefri

Eldorado Smørelett

Go' Vegan Plantemargarin

Vegansk snacks/dessert

Sorbet, saftis, fruktsalat

Frukt eller nøtter dyppet i tynt lag (ev. vegansk) sjokolade

Gelegodteri/skumgodteri/lakris (ev. merket vegansk)

Kulinaris Sorbet Mango / Bringebær

Alpro Soyadessert Mørk sjokolade / Vanilje