



REFERAT AF 'BEST PRACTICE' I DE OFFICIELLE KOSTRÅD OM VEGANSK KOST

www.dietethics.eu 21st May 2013

GENERALE ANBEFALINGER

1. Introduktion	2
2. Vitamin B12	2
3. Kalcium og vitamin D	2
4. Jern	3
5. Omega-3 fedtsyrer	3
6. Selen	4
7. Jod	4
8. Zink	4
9. Protein	5
10. Riboflavin	5

FLERE GENERELLE OVERVEJELSER

11. Bæredygtig madforbrug	5
12. Institutionel catering	5
13. Fremtidig strategy	5

GRAVIDITET OG BØRN

14. Graviditet og amning	6
15. Børn	7

INDHOLDSFORTEGNELSE:

FARVEKODER

Blå = UK (NHS, Skotland, Nord-Irland)

Rød = Sverige

Lysegrøn = Australien (Queensland)

Mørkegrøn = Holland

Brun = Nordiske kostråd klade (Danmark, Finland, Island, Norge, Sverige, færøerne, Grønland, Svalbard, Åland)

Kursic = *supplerende information*

1. INTRODUKTION

Veganere spiser ikke fødevarer med animalsk oprindelse. Dette inkluderer kød, fisk og mælkeprodukter, og også honning¹. En vegetarisk eller vegansk kost can være ideal for alle, ligemeget hvilken aldersgruppe vi snakker om. Følg vores råd omkringsund kost for veganere for at sikre at du får en varieret og balanceret kost².

A sund vegansk kost indeholder:

- Store mængder frugt og grønt
- Store mængder stivelsesrige fødevarer
- Nogle kilder til protein som ikke er mælke-baseret såsom bønner og bælgfrugter
- Mælke-produkt erstatninger såsom beriget soja-mælk
- En lille smule fed og mad med sukker³
- Vitamin B12 vitaminpiller⁴ og berigede produkter
- Undgå fødevarer som har et højt indhold af fedt, sukker eller salt⁵

2. Vitamin B12

Veganere anbefales at tage B12-vitaminpiller. Agler og tang indeholder et B12-lignende element, but denne har ikke samme vitamin-lignende aktivitet. Der er ikke fundet nogle bivirkninger hos personer, som har haft et højt indtag af B12-vitamin over en længere periode⁶.

Se også [Hvad enhver Vegan bør vide om vitamin B12.](#)

3. Kalcium and D-vitamin

Kalcium er nødvendig for stærke og sunde knogler og tænder. Gode kalcium kilder for veganer inkluderer:

- Beriget Soja-, Ris eller havre-mælk
- Kalcium-rigt tofu
- Sesamfrø og tahin⁷

Blad-grøntsager og alle former for kål (især grønkål), rodfrugter, mandler, rorer og solbær er bare nogle eksempler på fødevarer der er gode kilder til Kalcium for vegnære⁸.

¹ Northern Ireland NIDirect government services, *Vegetarian and vegan diet* (<http://www.nidirect.gov.uk/vegetarian-and-vegan-diet>)

² United Kingdom National Health Service, *Healthy Eating for vegetarians and vegans* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Goingvegetarian.aspx>)

³ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

⁴ Netherlands' Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.vodingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁵ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian food on a budget* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Budgetvegetarian.aspx>)

⁶ Netherlands' Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.vodingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁷ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

Kroppen har brug for D-vitamin for at optage calcium. Veganske kilder til D-vitamin er:

- At være udsat for sollys – husk at dække dig til eller beskytte din hud før den begynder at brænde eller blive rød
- Berigede vegetariske smørrepålæg samt berigede morgenmadsprodukter (hvor der er tilsat D-vitamin)
- D-vitamin kosttilskud

Sørg for at læse væredklamationen nøje for at sikre dig at D-vitamin i produktet stammer fra vegetabiliske kilder⁹. Knogler bliver stærkere når du bruger dem, og den bedste er måde er regelmæssig motion¹⁰.

4. Jern

Jern er essentielt for produktion af røde blod-celler. Gode kilder til jern for veganere er:

- bælgfrugter
- Fuldkornsbrød og mel
- Morgenmadsprodukter beriget med jern
- Mørkegrønne blad grøntsager såsom hvedegræs, broccoli, spirer og okra
- nødder
- Tørret frugt såsom abrikoser, rosiner og figner¹¹.

C-Vitamin, der øger optagelsen af jern findes i grøntsager, frugt og rodfrugter. At inkludere disse i hovedmåltidet er derfor en god ide¹².

A skære ned på forbruget af te og kaffe kan hjælpe med at forbedre ens niveau a jern i kroppen. Dette er fordi at te og kaffe indeholder nogle kemiske forbindelser, - kaldet polyphenoler – som can binde sig til jern og dermed gøre det sværre for kroppen at optage jern¹³.

5. Omega-3 fedt-syrer

En speciel type omega-3 fedtsyrer called DHA er nødvendige for hjernefunktion og udvikling samt synssansen¹⁴. EPA og DHA (lange kæder omega-3 fedtsyrer) findes ikke i vegansk kost, men kan dannes i kroppen, hvis der findes tilstrækkelig mængder af stoffet alfa-linolenik-syre i kroppen¹⁵.

⁸ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>)

⁹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹⁰ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and vegan diets Q&A* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegetarianhealthqanda.aspx>)

¹¹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹² National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹³ Scotland, *Vegetarian and Vegan* (<http://www.eatwellscotland.org/healthydiet/vegaveg/index.html>)

¹⁴ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>)

Vegetabiliske kilder til omega-3 (per 100 gram) inkluderer:

- Hørfore olie: 53.3g
- Valnøddeolie: 11.5g
- Rapsolie: 9.6g
- Sojabønneolie: 7.3g

Omega-3 fedtsyrer til veganere findes kan også findes i sojabaseret produkter såsom tofu samt i valnødder¹⁶.

6. Selen

Paranødder er en særlig god kilde til selen, så prøv at spise et par stykker af dem hver dag. At spise en lille pakke med miksede, usaltede nødder er en god måde at sikre sit daglige selenindtag. Bare sørg for at der er paranødder iblandt¹⁷.

7. Jod

Jod spiller en vigtig rolle i kroppens metabolisme.¹⁸ Alle former for tang kan bruges.¹⁹ Jod-indholdet varierer og kan til tider være decideret skadeligt for børn hvis de får for meget af det.²⁰ Tilstrækkelige mængder af jod under graviditet er essential for barnets vækst og udviklingen af hjernen. Jod er nødvendigt i større mængder under graviditeten. Det er derfor anbefalet at gravide kvinder tager kosttilskud der svarer til 150 mikrogram jod. Man skal dog stadig sørge for at indtage jod-rige madvarer samtidig med kost-tilskud.²¹

8. Zink

Grøntsager, nødder og frø, fuldkorn (især fuldkornsbrød) og Legumes, nuts and seeds, wholegrains (notably wholemeal bread) and hvedekim er vigtige kilder til zink for vegansk kost²² i lige så høj grad som graskarfrø er en af de mest koncentrerede veganske kilder til zink²³.

available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>

¹⁶ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet*

(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹⁷ Scotland, *Vegetarian and Vegan* (<http://www.eatwellscotland.org/healthydiet/vegaveg/index.html>)

¹⁸ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children*

(<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹⁹ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>

available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

²⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children*

(<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

²¹ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

²² National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

²³ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

9. Protein

Bælgfrugter og fødevarer lavet af bælgfrugter er gode proteinkilder. Nødder og frø indeholder også protein²⁴.

10. Riboflavin

Riboflavin er nødvendigt for energy og en af de axtioxidnate processer i kroppen. I vegetabilsk kost er den bedste kilde til riboflavin berigede vegetabilsk drikkevarer, grøntsager, bladgrøntsager og fuldkorn²⁵.

FLERE GENERELLE KOSTRÅD

11. Bæredygtig madforbrug

Miljø- og folkesundhedseksperter er enige om at vegetabilsk kost er den mest hensigtsmæssige. Vi vil være i stand til at beholde en balance rent nærringsmæssigt, hvis vi lægger vores kost om til en mere bæredygtig en. Denne ændring bør ændre hele kosten for at vise stigningen af visse processer ift faldet i andre. Med en vegansk kost er det muligt at halverer klimapåvirkningen fra den mad vi spiser²⁶.

12. Institutionel catering

Skoler kan ikke tilfredsstille alle krav. Alligevel skulle de tilbyde veganske muligheder, fordi veganske elever af etiske grunde eller andre grunde ikke accepterer andre typer vegetarisk mad.

Skoler skulle også tilbyde tilstrækkelige mængder information omkring B12-vitamin og kosttilskud som er passende for veganere²⁷.

13. Fremtidig Strategi

Fordi vegetabilsk kost er relateret til meget faste overbevisninger, kan det at råde til at indtage animalske produkter få veganere til at vende ryggen til alle slags råd og dermed risikere ikke at være informeret om livsvigtige råd såsom B12-vitamin behov.

Myndighederne har derfor al interesse i at overveje en lovgivning omkring berigelse af fødevarer for erstatningsprodukter eller lignede produkter med små mængder af de vigtigste nærringsstoffer såsom B12-vitamin og kalcium. Dette vil gøre overgangen til en mere bæredygtig kost nemmere²⁸.

²⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

²⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

²⁶ Nordic Nutrition Recommendations, *Sustainable food consumption*, draft version 2012 (<http://www.slv.se/upload/NNR5/Sustainable%20food%20consumption%20NNR%202012.pdf>).

²⁷ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

²⁸ See Canadian *Food & Drugs Regulations* (<http://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/>).

SPECIFIKKE KOSTRÅD TIL GRAVIDITET, AMNING OG DEN TIDLIGE BARNDOM

14. Graviditet og amning

En velovervejret vegansk kost møder uden problemer alle de næringsbehov som er til stede hos gravide og ammende. Der er kun en lille stigning i den mængde mad, man har behov for mens man er gravid. Man har dog behov for mere af visse næringsstoffer, så det er vigtigt at tage de rigtige valg for en næringrig kost. Dette er vigtigt for at både kvinden og barnet får midlerne til sund vækst og sund graviditet.²⁹.

B12 Vitamin

Det anbefales at veganere tager B12 vitaminpiller³⁰. Se også Hvad enhver Vegan bør vide om vitamin B12.

Kalcium

Hvis man er veganer, bør man også sikre sig at man får tilstrækkeligt med kalcium. Dette er fordi at ikke-veganer får størstedelen af deres kalcium fra mælkeprodukter. Gode kilder til kalcium inkluderer:

- Berigede soja-, ris- og hvedemælk
- Kalcium-beriget tofu
- Sesamfrø og tahin
- Mørkegrønne bladgrøntsager³¹

D-Vitamin

Din krop kan danne D-Vitamin, når din hud er udsat for sollys. Det anbefales at alle gravide kvinder, ligemeget hvilket diæt de følger, tager D-vitamin tilskud under graviditeten for at sikre sig at de får nok D-vitamin til deres barn. Veganere ville være nødt til at læse varedeklarationen for at sikre sig at D-vitaminet er af vegetabilsk oprindelse³².

Jern

Under graviditeten har man brug for meget mere jern end når man ikke er gravid, så kvinder der spiser ren vegansk kost bør tage jern-tilskud.³³ Gode kilder til jern for vegetarianer og veganere er:

- bælfrugter
- tørret frugt såsom abrikoser
- Mørke-grønne grøntsager
- Fuldkornsbrød
- Berigede morgenmadsprodukter (tilsat jern)³⁴

²⁹ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁰ Netherlands' Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12*

(<http://www.vodingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

³¹ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be*

(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³² United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be*

(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³³ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be*

Jod

Jod er nødvendigt i større mængder under graviditeten. Det anbefales nu at alle gravide kvinder tager kost-tilskud, der indeholder omkring 150 mikrogram jod. Man bør dog stadig indtage mad, der er en god kilde til jod sammen med kost-tilskuddet.³⁵

Folat

Alle kvinder, der planlægger en graviditet eller er i det tidlige stadie af graviditeten bør sørge for at spise en masse forskellige fødevarer der er rige på folat. Dette inkluderer grønne blad grøntsager såsom spinat, broccoli, kål og fødevarer tilsat folic-syre (juice, brød og morgenmadsprodukter). Man bør også tage folic-syre som kost-tilskud – omkring 400 mikrogram om dagen i mindst en måned før og tre måneder efter graviditetens start³⁶.

Amning

Hvis man ammer og er veganer så er det især vigtigt at man tager D-vitamin tilskud. Hvis man har taget B12-tilskud, så skal man blive ved med det under amningen³⁷. Veganer bør også tage B12-tabletter.³⁸ Se også *Hvad enhver Vegan bør vide om vitamin B12.*

Man skulle være i stand til at få alle andre vitaminer og mineraler som man har behov for ved at spise en varieret og balanceret kost. Det anbefales at barnet kun får modermælk indtil de er seks måneder, og derefter gradvist introduceres til fast føde.

Soja modermælkterstatning er det eneste alternative til ko-mælk for veganske mødre der ikke kan eller vælger ikke at amme. Få råd fra din jordmor, læge eller lignende før du begynder at bruge soja-baseret modermælkterstatning³⁹.

15. Børn

En kost med masser af grøntsager, rodfrugter, bælgfrugter og fuldkorn er god for din sundhed og for miljøet. Det er derfor en god ting, hvis dine børn fra en tidlig alder lære at kunne lide denne form for madvarer. Chansen for at de vil forstætte med at spise dette senere stiger nemlig i det tilfælde. Hvis kosten indeholder berigede produkter, giver tilstrækkelig med energi og er velbalanceret, kan børn sagtens spise vegansk⁴⁰.

(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³⁵ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁶ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁷ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³⁸ Netherlands' Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.vodingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

³⁹ United Kingdom's National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

⁴⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

B12 Vitamin

Børn der spiser vegansk og dermed ekskluderer alle animalke produkter bør tage B12-tilskud⁴¹. Veganere bør tage B12-tabletter⁴². Se også Hvad enhver Vegan bør vide om vitamin B12.

Introduktion af fast føde

Det anbefales at man begynder at introducere barnet til fast føde fra de er omkring 6 måneder. Det er det samme for spædbørn der får vegetarisk kost som for andre⁴³.

Energ

Vegansk kost kan være pladskrævende og fiberrig⁴⁴. Børn kan derfor risikere at spise for små mængder ift deres energibehov fordi fibre fylder så meget i maven. Hvis dit barn ikke får nok kalorier, vil protein blive brugt som energikilde hvilket forhindrer dem i at blive brugt til barnets vækst..

- At sprede måltiderne og snacks hen over dagen gør børnene i stand til at spise mere, og gør det nemmere for spædbørn at få nok energi.
- Vær sikker på at dit barn har en normal vækstkurve⁴⁵
- Giv børn der spiser vegansk kalorierige madvarer såsom humus, bananer og nødder i smørreform såsom tahin eller jordnøddesmør. De har stadig brug for stivelsesrige fødevarer. Sørg dog for ikke kun at give dem fuldkorn eftersom de er fiberrige. For at give ekstra energi kan man tilsætte olie eller smørrepålæg til maden⁴⁶.

Kalcium and D-vitamin

Børn der spiser vegansk har behov for at spise både bælgfrugter og grønne grøntsager samt at drikke berigede drikkevarer for at få nok kalcium. D-vitamin mangel kan give rickets, som kan identificeres nemt, eftersom børn så udvikler bløde og deformede knogler. Børn under 2 år får ikke nok D-vitamin fra mad. De har brug for tilskud⁴⁷.

⁴¹ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁴² Netherlands' Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.vodingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁴³ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁴⁶ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁷ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

Jern

Du kan sikre dig at dit barn får nok jern ved at give dem:

- Berigede morgenmadsprodukter
- Mørkegrønne grøntsager
- Brød
- Bønner og linser
- Tørret frugt såsom aprikoser, figer og rosiner⁴⁸

Omega-3 fedtsyrer

En speciel type omega-3 fedtsyrer called DHA er nødvendige for hjernefunktion og udvikling samt synssansen⁴⁹. EPA og DHA (lange kæder omega-3 fedtsyrer) findes ikke i vegansk kost, men kan dannes i kroppen, hvis der findes tilstrækkelig mængder af stoffet alfa-linolenik-syre i kroppen.⁵⁰ Vegetabiliske kilder til omega-3 (per 100 gram) inkluderer:

- Hørfore olie: 53.3g
- Valnøddeolie: 11.5g
- Rapsolie: 9.6g
- Sojabønneolie: 7.3g

Omega-3 fedtsyrer til veganere findes kan også findes i sojabaseret produkter såsom tofu samt i valnødder⁵¹.

Jod

Jod spiller en central rolle i kroppens metabolisme⁵². Alle former for tang kan bruges⁵³. Man bør dog ikke give børn tangprodukter eller jod-tilskud som overstiger det dagligt anbefalet⁵⁴.

⁴⁸ United Kingdom National Health Service, *Vegan children*
(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

⁴⁹ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children*
(<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁵⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

⁵¹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet*
(<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

⁵² National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children*
(<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁵³ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

⁵⁴ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children*
(<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

Protein

Bælgfrugter og madvarer lavet af bælgfrugter er en god kilde til protein. Nødder og frø ligeså. Giv ikke hele nødder til børn under fem år eftersom de kan blive kvalt. Skær dem fint ud eller kværn dem⁵⁵. **Bladgrøntsager er også passende for til at supplementere forskellige kornprodukter⁵⁶.**

⁵⁵ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children*

(<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁵⁶ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)