

Hvorfor vælger flere at leve plantebaseret?

Udvikling og tendenser

Oplæg v/ Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær i Dansk Vegetarisk Forening
Dansk Selskab for Klinisk Ernæring, 28. februar 2019

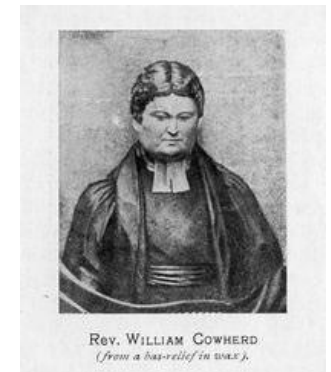
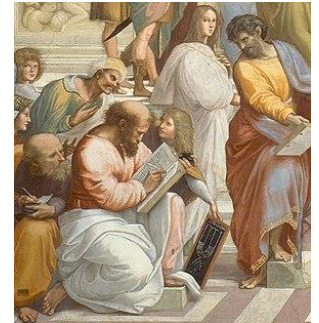
Program

- Historie & begrebsdefinitioner
- Udbredelse & udvikling fremover
- Motiver
- Ernæring

HISTORIE & BEGREBSDEFINITIONER

Vegetarisk: Fra antikken til i dag

- Antikken (Pythagoras)
- Indien (buddhismen & hinduismen)
- Renæssancen (Leonardo da Vinci)
- Lacto/ovo-veg: Bible Christian Church i UK (1809)
- Veg: Alcott House Academy i UK (1838)
- Vegetarian Society i UK (1847)
- Dansk Vegetarisk Forening i DK (1896)
- International Vegetarian Union (1908)



Dansk
Vegetarisk Forening



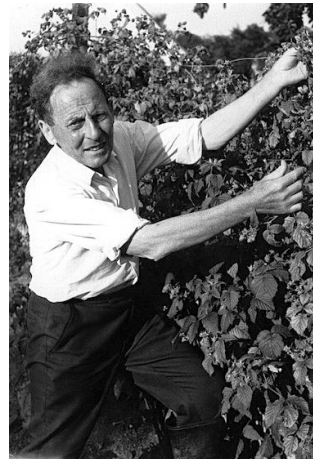
Historie: Den veganske bevægelse

Frem til 1944

- Som en del af den vegetariske bevægelse

Efter 1944

- Vegan Society i UK (1944)
 - Donald Watson
 - **Veg(etari)an**



I Danmark

- 1975: Vegana – Danmarks Veganerforening – grundlægges
- 2000-nu: En række andre veganske græsrodsbevægelser opstår
- 2015: Dansk vegansk mærkningsordning introduceres af DVF

Historien bag begrebet ”plantebaseret kost”

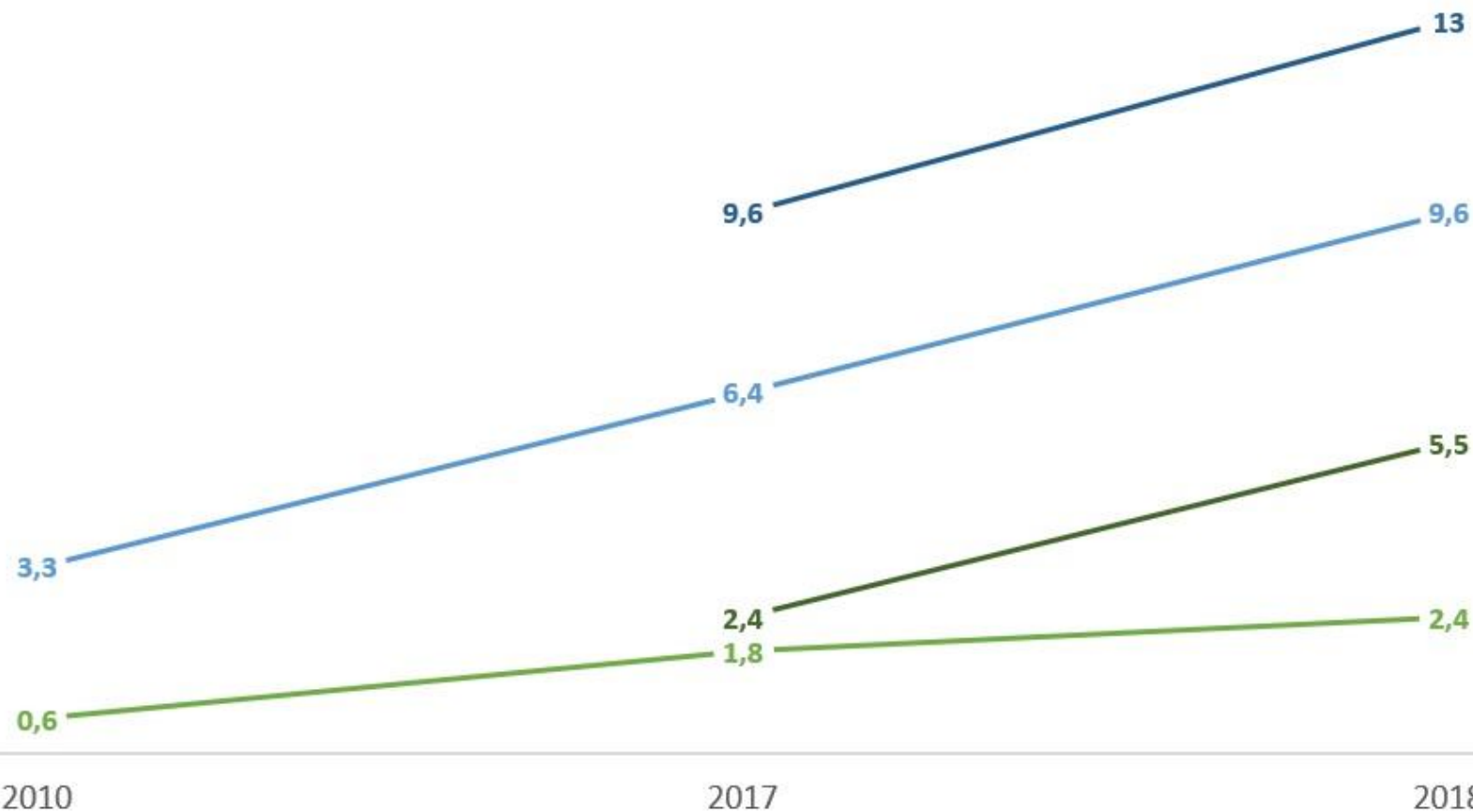
- Thomas Colin Campbell
 - Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University
- “My solution was to choose “**plant-based**” for lack of a better word. I also thought that the idea had to rest on good solid science, if it were to survive. Still today, I avoid the ‘V’ words because most vegetarians consume too much [dairy and total fat]. Vegans tend to consume too much processed food and total fat.”
- “I added “whole” to my “plant-based” nomenclature a little later, in order to avoid the idea that isolated nutrients (as in supplements) and/or plant food fragments (refined carbohydrates sugar and white flour) conveyed health. My considerable experience in court testifying to the inappropriate use of nutrient supplements compelled me to add the word “whole” as in “**whole food, plant-based**.”
- Kilde: <https://nutritionstudies.org/history-of-the-term-whole-food-plant-based/>

Vegetarisk, vegansk, plantebaseret

- At leve **vegetarisk**: At leve af planteføde (frugt og grønt, korn, bælgrugter, nødder og frø mv.) med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg. Vegetarer spiser ingen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagting af dyr.
- At leve **vegansk** er ”en måde at leve på, som søger at undgå (så vidt som muligt og praktisabelt) alle former for udnyttelse af og grusomhed imod dyr til føde, tøj og andre formål”.
- En **plantebaseret kost**: En kost som består af hele og uforarbejdede planter som frugt, grøntsager, bælgrugter, nødder, kerner, frø og fuldkorn, eventuelt med supplement af små mængder animalske produkter og/eller industrielt forarbejdede plantefødevarer.

UDBREDELSE & UDVIKLING FREMOVER

UDVIKLING I VEGETARER OG FLEKSITARER



— Vegetarer

— Fleksitarer

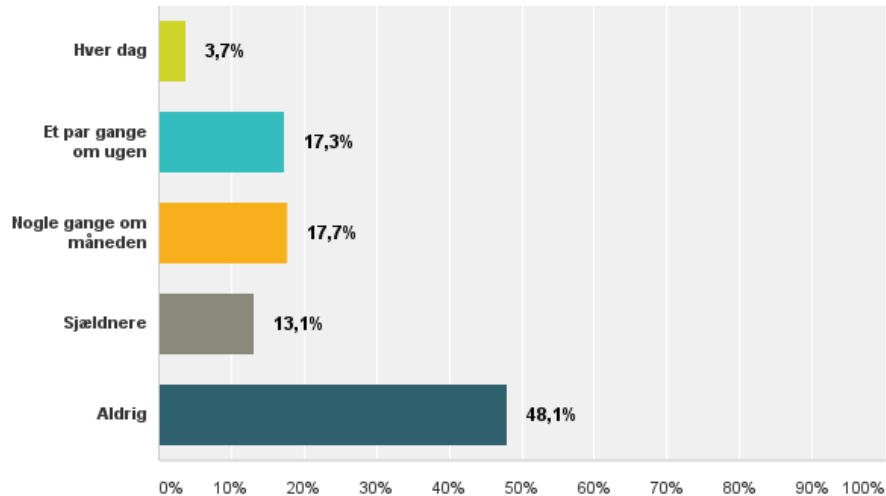
— Unge vegetarer

— Unge fleksitarer

Forbrug af animalsk blandt alle veg

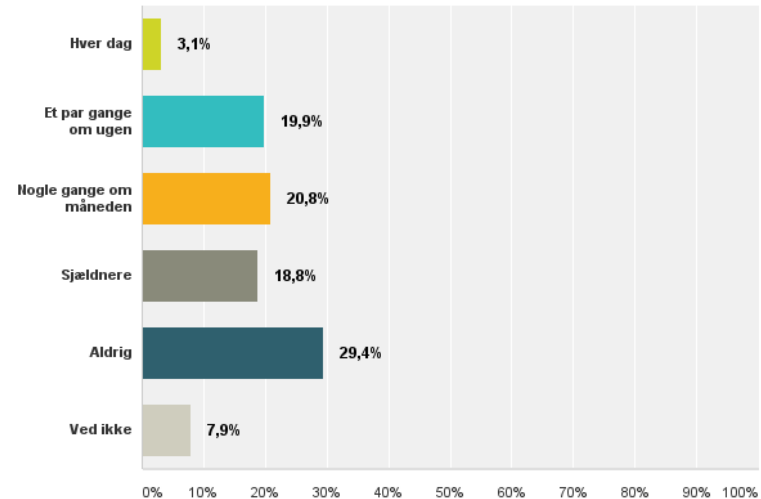
Q13 Hvor ofte bruger du æg i den mad, du spiser derhjemme?

Besvaret: 1.372 Sprunget over: 11



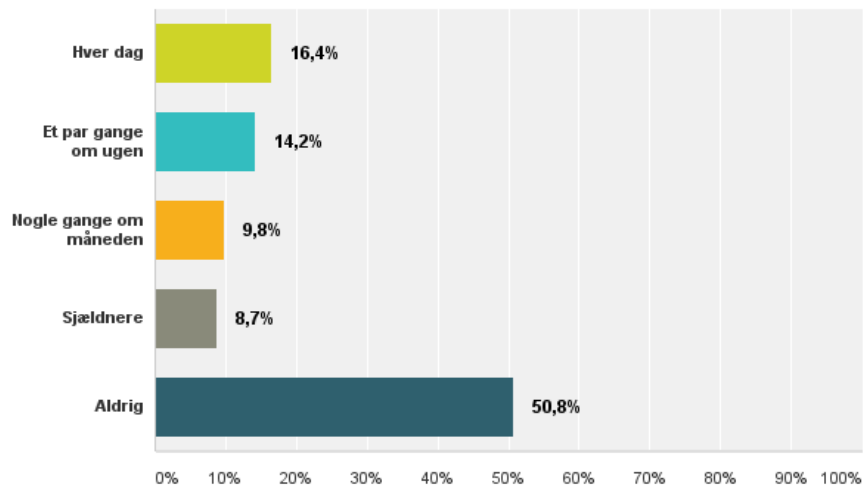
Q14 Hvor ofte er der æg i den mad, du spiser udenfor dit hjem? (inkl. kiks, kager, etc)

Besvaret: 1.372 Sprunget over: 11



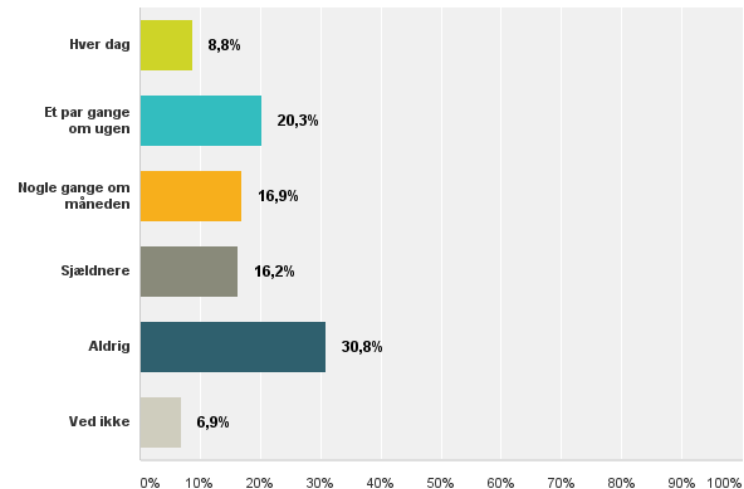
Q15 Hvor ofte bruger du mælkeprodukter i den mad, du spiser derhjemme?

Besvaret: 1.372 Sprunget over: 11



Q16 Hvor ofte er der mælkeprodukter i den mad, du spiser udenfor dit hjem? (inkl. kiks, kager, etc)

Besvaret: 1.372 Sprunget over: 11



MOTIVER

Årsager til at spise plantebaseret

- Dyreetik
 - Lev og lad leve
- Bæredygtighed
 - Et af verdens to største miljøproblemer (energi og animalsk)
- Solidaritet med verdens fattige
 - 800 mio. sulter; halvdelen af verdens afgrøder bruges til dyrefoder
- Sundhed
 - Livskvalitet: Bedre og længere liv
- Smag
 - Større variation i planteriget
- Økonomi
 - Egen økonomi & milliarder at spare og hente for statskassen
- Religion/Spiritualitet

Motiver til at spise kødfrie måltider (i befolkningen generelt)

- Sundhed (36 %)
 - Unge: 31 %
- Bæredygtighed/miljø/klima (27 %)
 - Unge: 39 %
- Dyreetik (19 %)
 - Unge: 27 %

Andre årsager: Smag, økonomi, religion, etc.

Kilde: Coop Analyse & Dansk Vegetarisk Forening 2018

Motiver blandt veganere, vegetarer og fleksitarer

- **Fleksitarer**
 - Bæredygtighed (83 %), sundhed (79 %), dyreetik (71 %)
- **Vegetarer**
 - Bæredygtighed (87 %), sundhed (76 %), dyreetik (88 %)
- **Veganere**
 - Bæredygtighed (89 %), sundhed (81 %), dyreetik (92 %)

Kilde: Dansk Vegetarisk Forening 2017, survey med i alt ca. 2.000 adspurgte

DYREETIK



BÆREDYGTIGHED



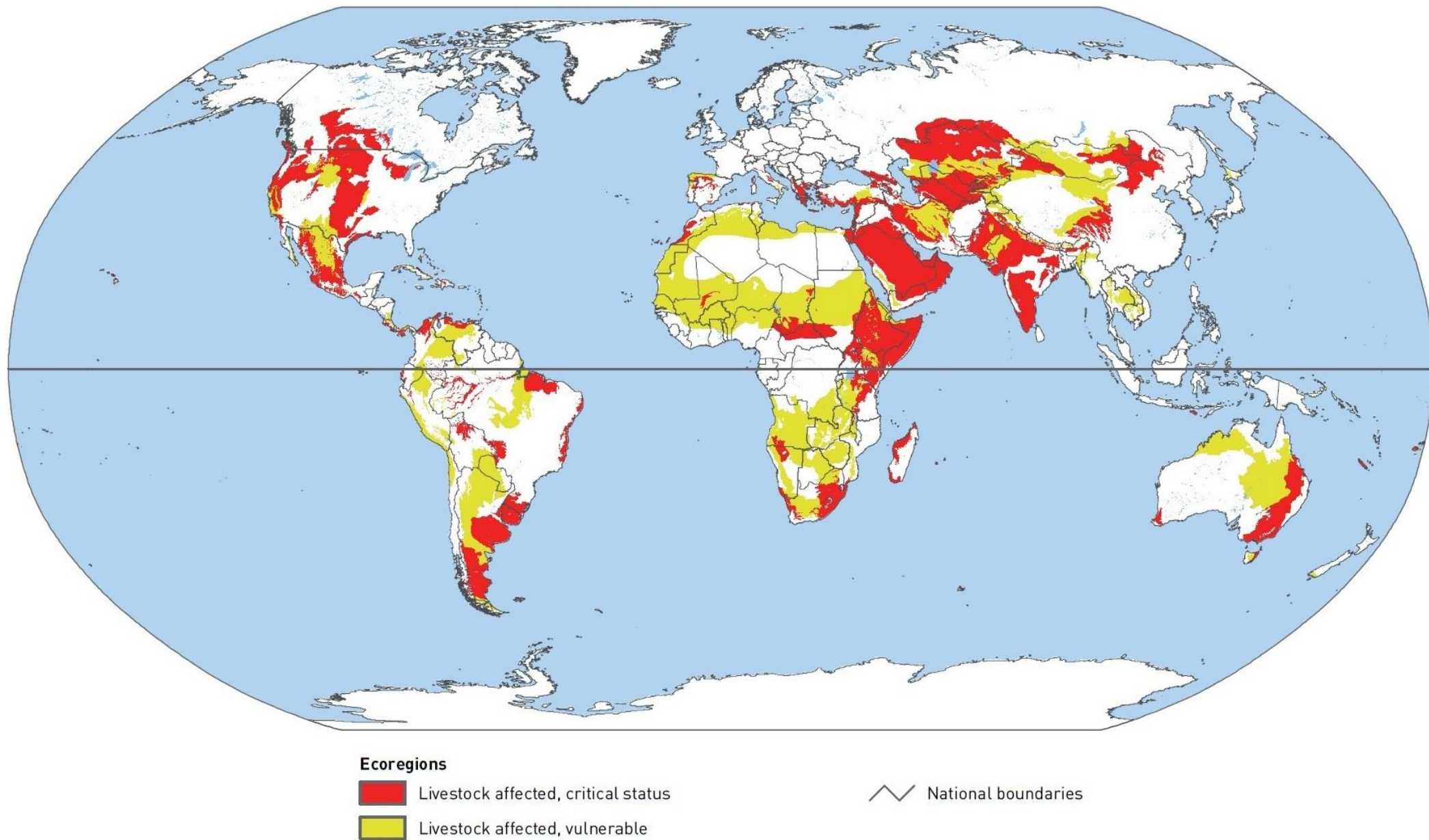
CO₂



Beregninger viser, at en stor del af klodens menneskeskabte drivhusgasser kan opsuges via genskovning, hvis landbrugsarealet reduceres
- dette vil kræve en markant kostomlægning

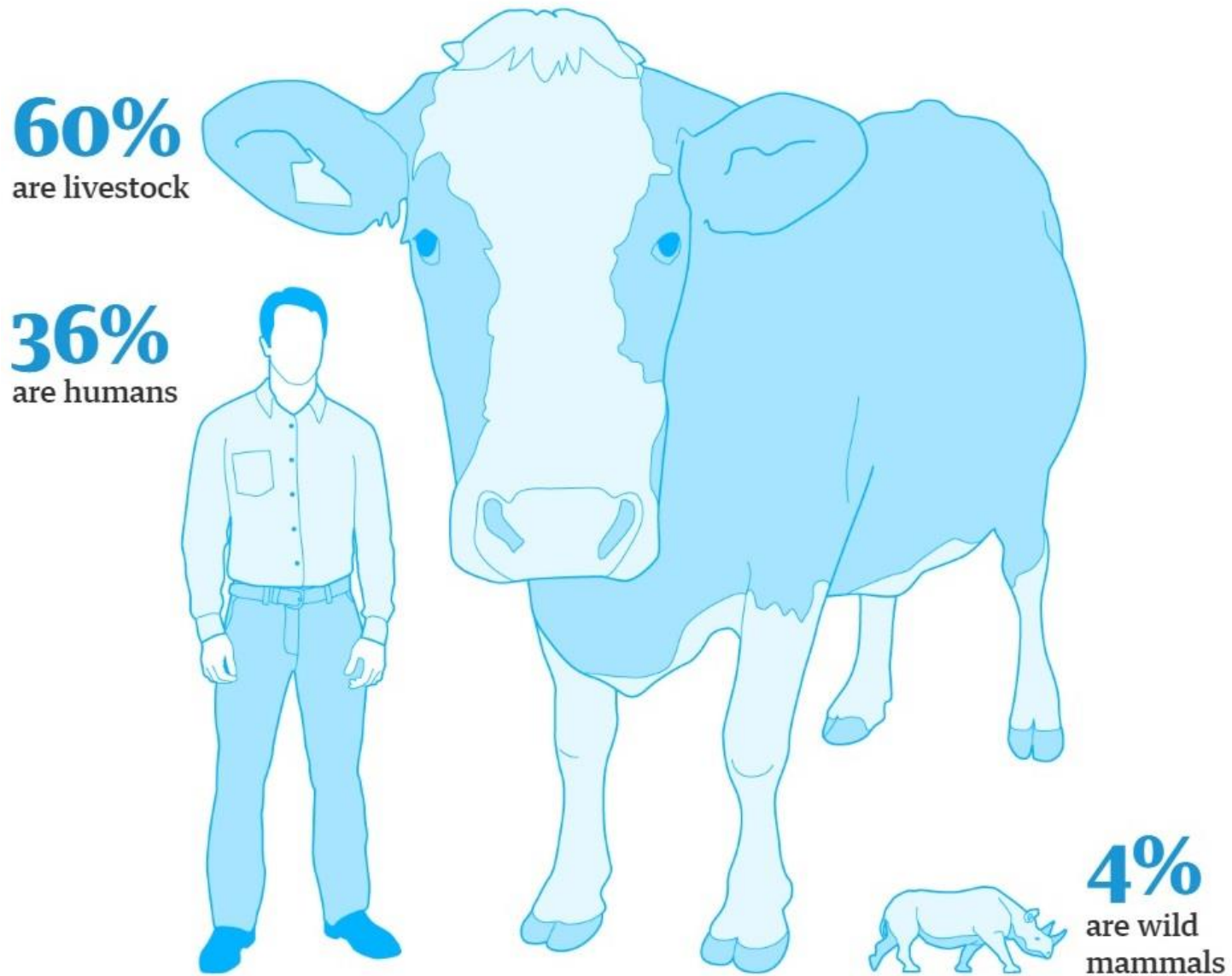


Økosystemer påvirket negativt af landbrugsdyr



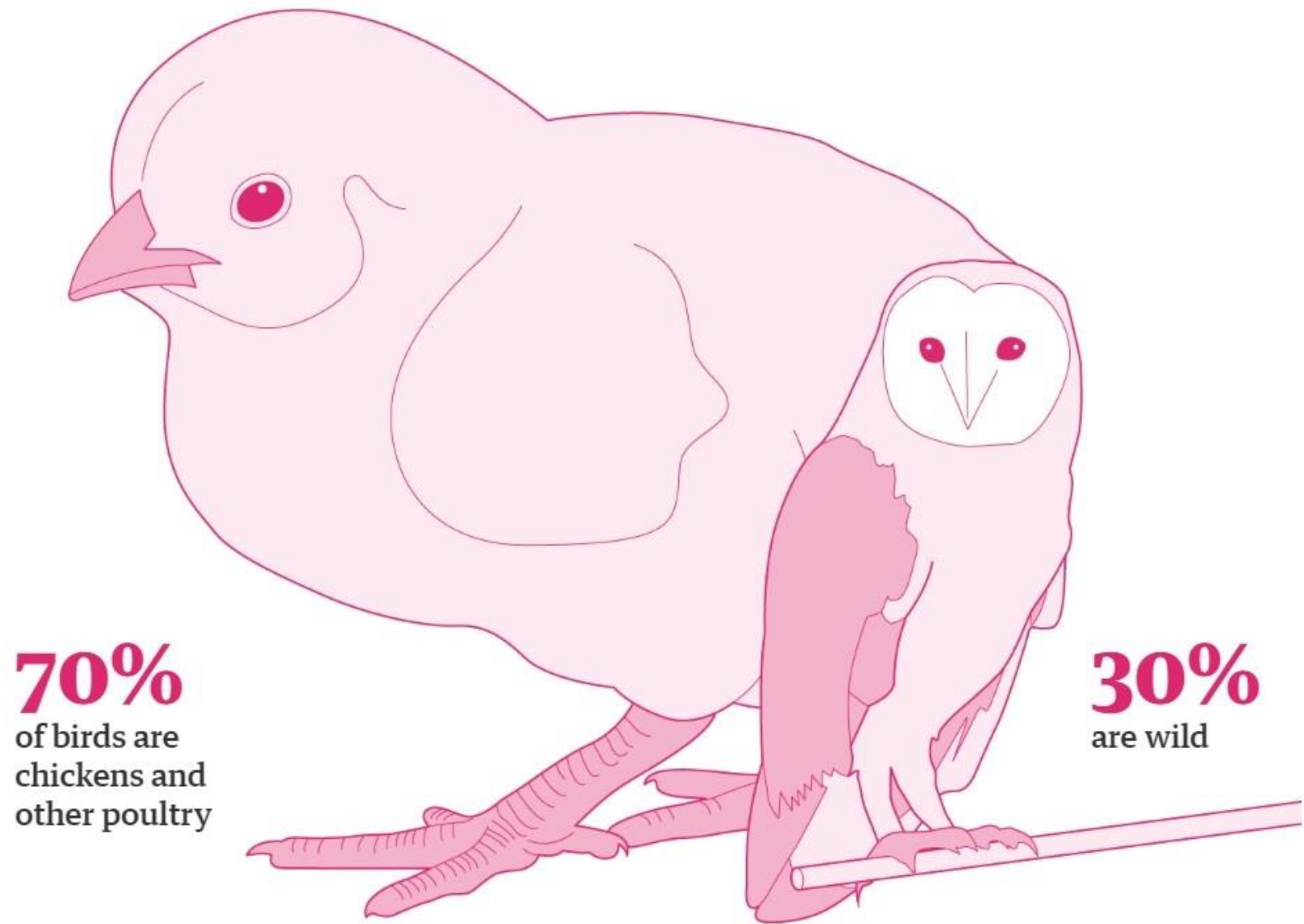
Kilde: FAO 2006

Fordeling af verdens pattedyr



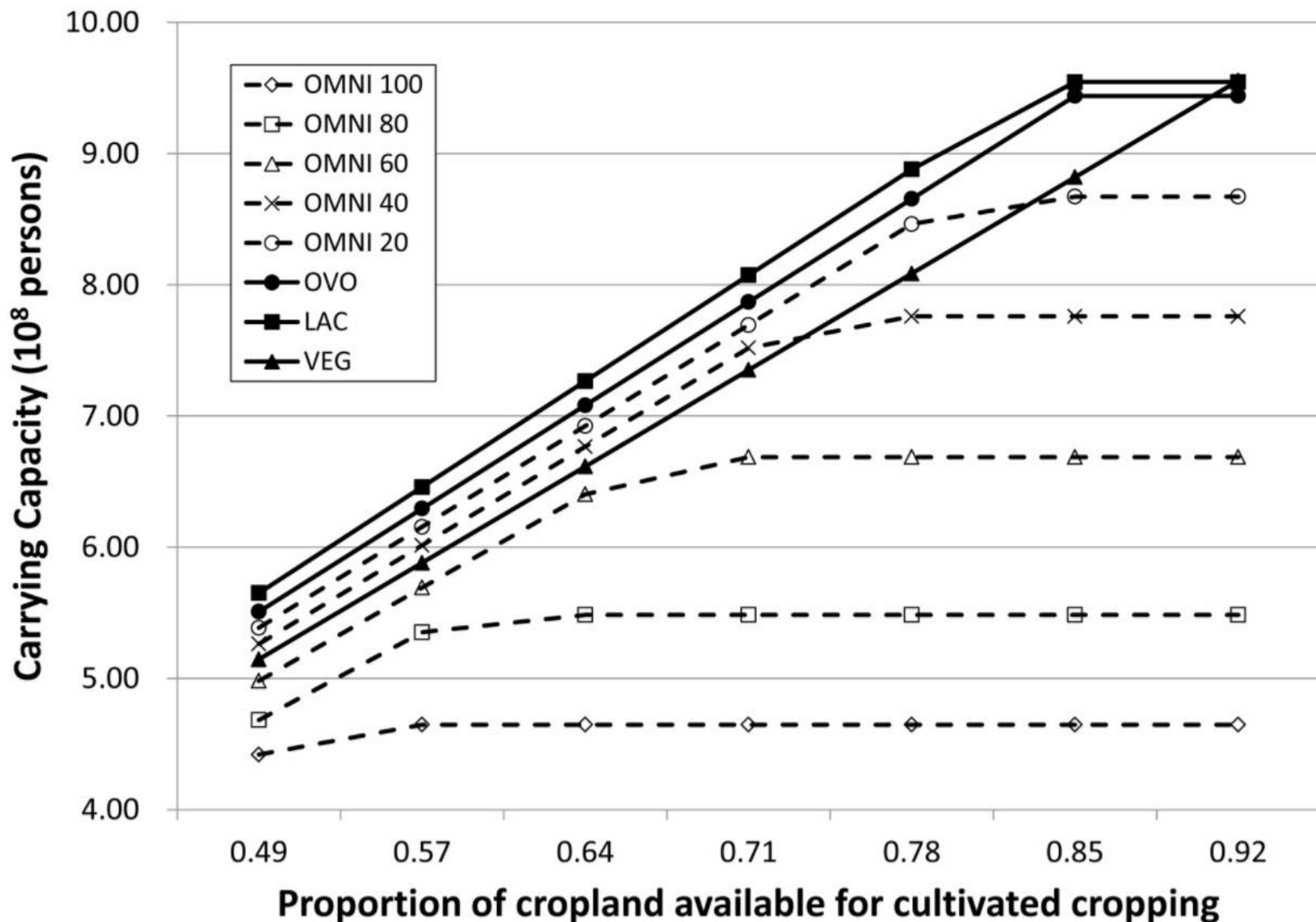
- Kilde: PNAS, juni 2019, <https://www.pnas.org/content/115/25/6506>
Grafik lavet af The Guardian

Fordeling af verdens fugle



- Kilde: PNAS, juni 2019, <https://www.pnas.org/content/115/25/6506>
Grafik lavet af The Guardian

Hvordan brødføder verden flest?



Hvor meget kød i fremtiden?

- Tysk studie 2009: Meget mindre kød => Økologi til alle
- Simon Fairlie 2010: Default livestock = Per capita 12 kg om året + 26 kilo mælk
- Tysk studie 2017: Fra 38 % til 11 % animalsk protein
- Tufts University 2017: Flest brødfødes lakto-vegetarisk; derudover afhænger det af geografi fra land til land
- NOAH m.fl. 2017: I Skandinavien kan flest brødfødes lakto-vegetarisk; vegansk udleder dog færrest drivhusgasser
- FNs klimapanel 2018: Op mod 1/3 af klodens opdyrkede land kan fremover ikke bruges til fødevarer
- EAT-Lancet 2019: Kød+fjerkræ+fisk i alt 500 gram om ugen (en voksen dansker spiser pt 1,4 kg om ugen, jf DTU)



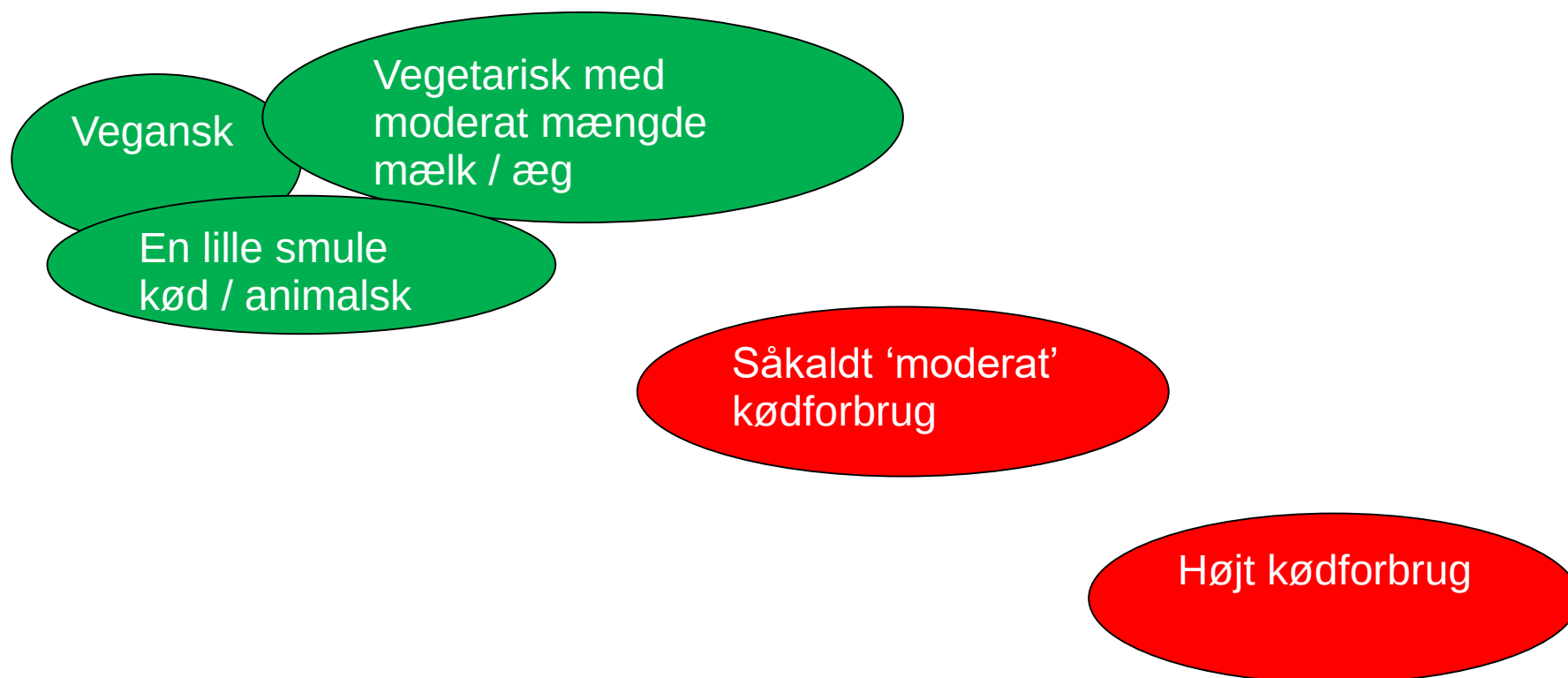
"En væsentlig reduktion af
indvirkningen på miljøet kan kun
lade sig gøre ved en betydelig
global kostændring, væk fra
animalske produkter."

- FNs miljøprogram (UNEP)

SUNDHED

DVFs udlægning af forskningen

- Der er klar evidens for øget sundhed mellem den grønne klynge og de røde cirkler.
- Der er begrænset eller ingen evidens internt mellem de grønne cirkler.



Adventiststudierne versus de andre store epidemiologiske studier

- Adventiststudierne (USA), 95.000 deltagere
State of the art: Hele gruppen ligner hinanden på andre parametre. Halvdelen er vegetarer – mangeårige vegetarer.
- Nurses Health Study (USA), 131.000 deltagere
Svaghed: Dem som fik mindst animalsk protein fik 'under 10 %' af deres energi fra animalsk protein. Dem som fik mest vegetabilsk protein fik 'over 6 %' af deres energi fra vegetabilsk protein. Studiet sammenlignede således meget animalsk med enormt meget animalsk.
- 45 and up (Australien), 243.000 deltagere
Svaghed: Kun 1.500 vegetarer, heraf 80 døde. Dødeligheden var i øvrigt 5,3 % for vegetarerne vs 6,9 % for ikke-vegetarerne.
- Oxford (UK), 60.000 deltagere, heraf 20.000 vegetarer
Svaghed: Mange midlertidige vegetarer. Efter rensning af disse var der lavere dødelighed (signifikant).

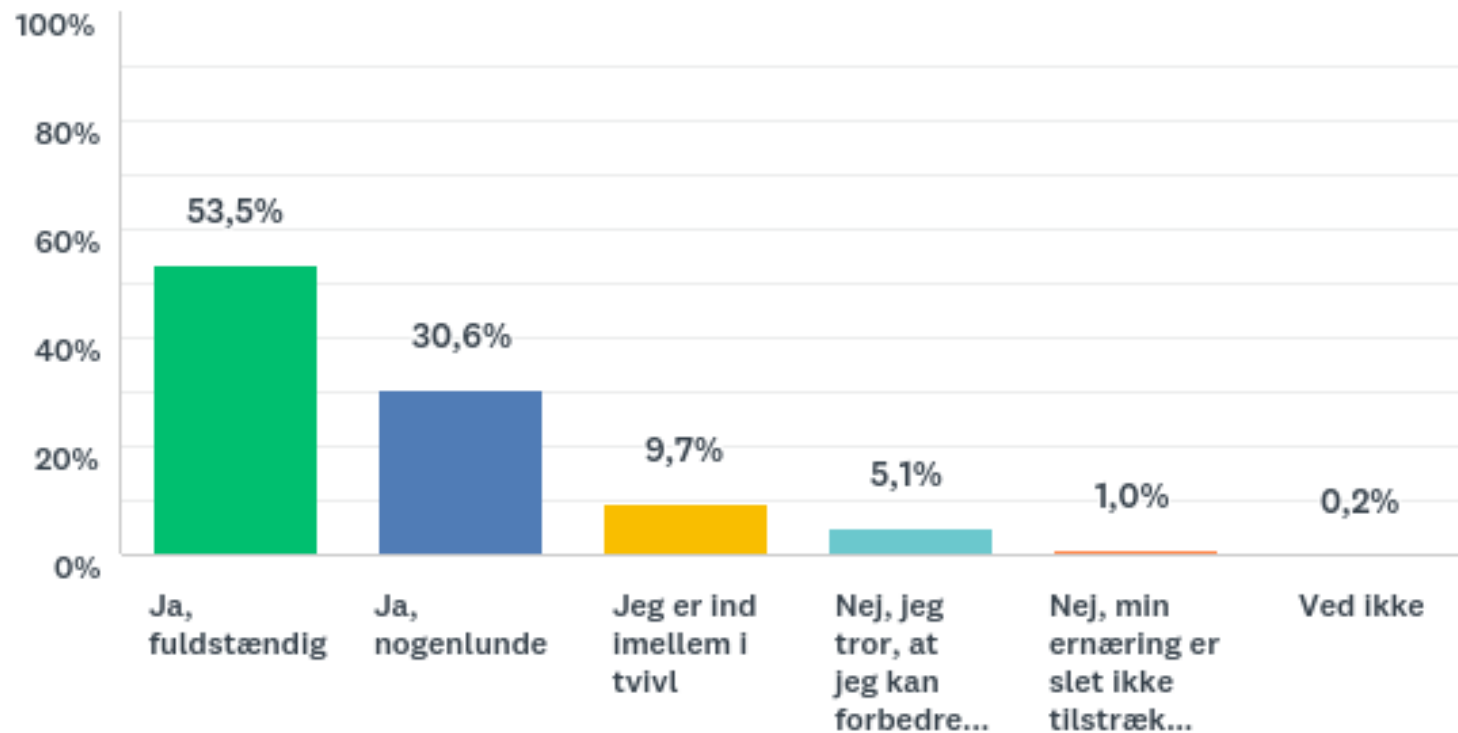
ERNÆRING

Hvad er DVFs ernæringsfaglige kompetencer og ressourcer?

- Grundlagt af læger i 1896
- Formålsparagraf #1: "Oplyse om, at vegetarisk kost er fuldt ernæringsmæssigt dækkende"
- DVFs ernæringsteam:
 - 2 kliniske diætister
 - 2 læger
 - 1 ph.d. i human ernæring
 - 1 ph.d. i sundhedsvidenskab
- Vi er i dialog med forskere og myndigheder (er enige om meget, men ikke alt 😊)

Vegetarers syn på egen ernæring

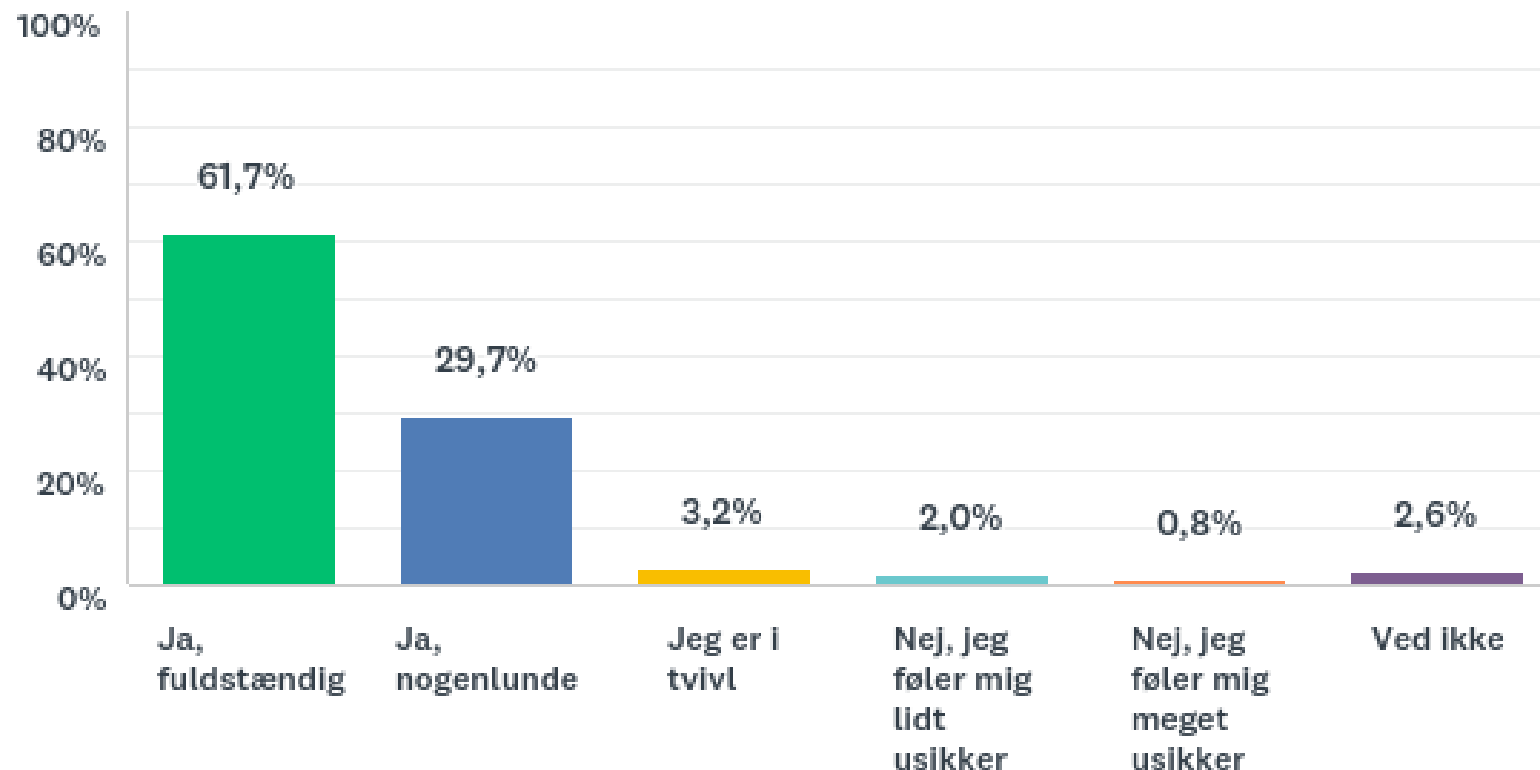
- Føler du dig tryk ved, at din egen kost er ernæringsmæssigt tilstrækkelig?



- DVF 2017, 1.224 adspurgte.
- OBS: Spørgsmålet blev besvaret lige efter en række spørgsmål om B12-tilskud, som kan have gjort nogle i tvivl om de har styr på det og derfor kan have påvirket svarene.

Vegetarers syn på deres børns ernæring

- Føler du dig tryk ift at give/have givet dine nuværende og/eller kommende børn en sund og ernæringsmæssigt forsvarlig kost?



- DVF 2017, 896 adspurgte.
- OBS: Spørgsmålet blev besvaret lige efter en række spørgsmål om B12-tilskud, som kan have gjort nogle i tvivl om de har styr på det og derfor kan have påvirket svarene.

Særlige/sårbare grupper

- Små børn
 - Der er behov for konstruktiv vejledning, vi bør lære af vores nabolande
- Unge
 - I takt med at der bliver flere og flere, er der behov for mere fokus på grundlæggende vejledning
- Mennesker med spiseforstyrrelser, en to-delt tilgang:
 - 1. Fokus på at blive rask (for veganere f.eks. ikke at føle skyld over midlertidigt indtag af mælkeprodukter/æg)
 - 2. Sundhedsvæsenet skal geares til at kunne servere kalorientæt vegetabilsk (vegansk) mad; det er det i dag ikke
- (Småtspisende) ældre
 - Ældre vegetarer/veganere, som bliver småtspisende pga kedelig mad
 - Ældre fleksitarer, som bliver småtspisende pga for meget kød

Spørgsmål? – rc@vegetarisk.dk