

FAGUTVIKLING

Et vegetarisk og vegansk kosthold kan egne seg for alle, også barn

Flere og flere velger et helt plantebasert kosthold. Disse familiene bør møtes med forståelse og respekt.

Gry Hay

Ernæringsfysiolog og seniorrådgiver
Folkehelse, ernæring og fysisk aktivitet, Helsedirektoratet

Helle Margrete Meltzer

Forskningssjef og ernæringsfysiolog
Mattrygghet, Folkehelseinstituttet

Erik Kristoffer Arnesen

Forsker
Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo

Lars Fadnes

Professor
Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen

Ernæring

Vegetarisk kosthold

Vegansk kosthold

Sykepleien 2023;111(92355):e-92355

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2023.92355](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2023.92355)

Hovedbudskap

Dersom det er riktig sammensatt og med tilskudd av vitaminer og mineraler, kan et vegetarisk og vegansk kosthold egne seg for alle, inkludert spedbarn, større barn, unge, gravide og ammende. Både av hensyn til helsen og av hensyn til miljøet anbefales alle et mer plantebasert kosthold og et lavere inntak av kjøtt og meieriprodukter. Stadig flere, særlig unge mennesker, velger et helt plantebasert kosthold for seg selv og barna sine.

For å sikre tilstrekkelig inntak av energi og næringsstoffer er det viktig at helsepersonell gir veiledning om hvordan et vegetarisk eller vegansk kosthold bør settes sammen. Helsepsykiere og leger som møter familier med barn, bør gi kunnskapsbasert informasjon om kosthold og kosttilskudd. De bør også kunne henvise til trygge nettressurser.

Vegetarisk og vegansk kosthold gir flere helsefordeler

Vi har flere former for vegetarisk kosthold. Det viktigste skillet mellom dem er hvilke matvarer som inngår i kostholdet. Det har betydning for innholdet av næringsstoffer i kosten. Vegansk kosthold inneholder kun plantebaserte matvarer og ingen matvarer fra dyreriket.

Begrepet «vegetarisk kosthold» brukes om et kosthold som hovedsakelig består av matvarer fra planteriket, det vil si kornprodukter, grønnsaker, belgvekster som bønner, linser og erter, frukt og bær, poteter, nøtter, frø og planteoljer.

Kostholdet utelukker kjøtt, fisk og sjømat, men mange vil inkludere enkelte animalske matvarer. Kostholdet utelukker kjøtt, fisk og sjømat, men mange vil inkludere enkelte animalske matvarer, for eksempel meieriprodukter, egg, honning eller gelatin (1). Det kan være store helsegevinster ved å ha et godt sammensatt plantebasert kosthold (1).

Spedbarn og små barn har et særlig behov for tilstrekkelig tilførsel av energi og næringsstoffer til vekst og utvikling. Med god planlegging kan både vegetarisk og vegansk kosthold dekke behovet for næringsstoffer i disse fasene (1, 2). Slik kost har et rikelig innhold av mange vitaminer, mineraler og kostfiber.

Vegetarisk og vegansk kosthold gir flere helsefordeler, som redusert risiko for overvekt og fedme og lavere eksponering for mange miljøgifter (3). Samtidig kan et restriktivt eller ubalansert kosthold, særlig hvis det ikke gis tilskudd av vitaminer og mineral, gi mangel på viktige vitaminer og mineraler som vitamin B12, D-vitamin og jod. Det kan få alvorlige konsekvenser for barnet. Disse næringsstoffene er nødvendige for normal vekst og utvikling av hjerne og nervesystem (1).

FAKTA

Slik bør et næringsrikt vegetarisk eller vegansk kosthold være

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

- belgvekster, som bønner, linser og erter, og produkter av disse, som hummus, bønne- og linsepostei, tofu og andre soyaprodukter
- fullkornsprodukter som havregryn, byggryn, hirse, bokhvete, kornblandinger, grovt brød, fullkornsrís og fullkornspasta
- grønnsaker, frukt og bær
- nøtter og frø og produkter av disse, som mandel- og nøttesmør
- magre meieriprodukter som lettmeik eller berikede plantedrikker av for eksempel soya, mandel eller havre
- planteoljer som rapsolje, olivenolje og nøtteoljer – og plantebasert margarin.

Kilde: Helsedirektoratet (1).

Morsmelk er den beste maten for spedbarn

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 det første leveåret (4).

Morsmelkerstatning er vanligvis laget av kumelk, men det finnes også morsmelkerstatninger som er laget av soya. Disse kan gis til barn i familier som har et vegansk kosthold. Unntaket er premature barn. Morsmelkerstatning som er laget av enten kumelk eller soya, har en sammensetning av næringsstoffer som er tilpasset barnets behov.

Spedbarn bør ikke få hjemmelaget morsmelkerstatning.

Spedbarn bør ikke få hjemmelaget morsmelkerstatning. Det gir økt risiko for alvorlig feilernæring. Barn som får kun morsmelkerstatning, har ikke behov for kosttilskudd som vitaminer, mineraler og fettsyrer. Morsmelkerstatning er satt sammen for dekke spedbarns behov og er tilsatt alle næringsstoffer som barnet trenger, inkludert fettsyren dokosaheksaensyre (DHA).

Barn som får noe morsmelk og noe morsmelkerstatning, kan ha behov for kosttilskudd avhengig av mengden morsmelkerstatning barnet får. Morsmelk eller morsmelkerstatning bør utgjøre en vesentlig del av kosten i andre levehalvår, det vil si etter at barnet har startet med fast føde omkring seks måneders alder.

Morsmelk, eventuelt morsmelkerstatning, kan også gi et viktig tilskudd av energi og næringsstoffer når barnet er rundt ett år, selv om barn fra ett år og oppover gradvis kan spise mer av det samme som både eldre barn og voksne (4).

Barn trenger nok energi til vekst

For å vokse og utvikle seg best mulig trenger barn nok energi og næringsstoffer i kosten. Streng, ensidige dietter bør derfor ikke gis til barn. Noen studier kan tyde på at enkelte barn som får vegankost, vokser noe langsommere. Samtidig er overvekt mindre vanlig hos barn som får vegankost (1).

Barnets vektutvikling bør følges på helsestasjonen i tråd med vanlige anbefalinger. Hvis vektøkningen er lav, bør barnet anbefales mer morsmelk eller morsmelkerstatning, flere måltider og mer fett i kosten. Frukt og grønnsaker har generelt lav energitetthet, altså få kalorier per volumenheter, 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.

Når bør fast føde introduseres?

Familier som har et vegetarisk eller vegansk kosthold, kan gis generelle råd om introduksjon av fast føde (4). Fast føde bør introduseres gradvis fra omkring seks måneders alder.

Senere introduksjon av fast føde kan øke risiko for blant annet jernmangel. Mange ulike typer mat i tilpasset konsistens kan gis (4). Barnet kan få industrifremstilt grøt som er tilsatt jern, eller hjemmelaget grøt av jernrike kornslag som hirse og havre.

Middagsmåltidet bør inkludere matvarer som er gode kilder til protein og jern.

Middagsmåltidet bør inkludere matvarer som er gode kilder til protein og jern, som godt kokte bønner, linser og erter, altså belgvekster, og produkter av soya, for eksempel tofu, og grønnsaker, poteter, fullkornsrís og planteoljer som olivenolje eller rapsolje.

Brødmat kan introduseres når barnet greier å tygge brødbiter. Bruk brød med en høy andel sammalt mel, myk plantemargarin eller smørbart pålegg som most avokado, nøttesmør, tofu, soyaost, vegetarpostei, bønnepostei, linsepostei og hummus. For barn som har et laktovegetarisk eller lakto-ovo-vegetarisk kosthold, kan noe ost og egg være gode kilder til energi og næringsstoffer.

Multivitamin-mineraltilskudd blir trolig mer tilgjengelig

D-vitamintilskudd gis til alle ammede barn fra de er cirka en uke gamle (4). For å sikre tilstrekkelig inntak av vitamin B12 og jod kan ammede spedbarn i familier med vegetarisk eller vegansk kosthold gis et tilskudd som inneholder vitamin B12 og jod, i tillegg til D-vitamin.

Det finnes veganske multivitamin-mineraltilskudd som er spesielt beregnet på spedbarn og småbarn. Det finnes både tilskudd som kan tas som dråper, og tilskudd som kan tygges. Foreløpig kan tilskuddene kjøpes kun på nett, men det blir trolig tilgjengelig i helsekostforretninger på sikt.

Vitaminer og mineraler overføres i ulik grad til morsmelk.

Vitaminer og mineraler overføres i ulik grad til morsmelk. Hvis mor over tid har brukt et multivitamin-mineraltilskudd som inneholder jod, og hun tar en blodprøve som viser at hun har tilstrekkelig med vitamin B12, kan det være nok å gi barnet tilskudd av D-vitamin.

Jod-status kan ikke måles i en blodprøve. I praksis kan det være enklere og tryggere at barnet får et tilskudd som inneholder både vitamin D3, vitamin B12 og jod fra cirka en ukes alder. Slike tilskudd vil være nødvendig når barn med vegetarisk eller vegansk kosthold etter hvert begynner å spise fast føde (1).

Omega-3-fettsyrer har viktige funksjoner

Lange flerumettede omega-3-fettsyrer som DHA og eikosapentaensyre (EPA) har en rekke viktige funksjoner i kroppen, blant annet som bestanddeler av cellemembraner. De anses å være av særlig betydning for utvikling av syn, hjerne og nervesystem hos foster og spedbarn, men fettsyrene er viktige også etter dette.

Morsmelk har et naturlig innhold av slike fettsyrer. Ellers finnes disse fettsyrene kun naturlig i alger og algeolje – i tillegg til i fisk og tran samt litt i egg. Når barnet ikke lenger får morsmelk eller morsmelkerstatning, kan det få tilskudd av DHA-fettsyrer i form av algeolje.

Den europeiske myndigheten for næringsmiddeltrygghet – European Food Safety Authority (EFSA) (5) – har vurdert at 100 milligram DHA daglig er tilstrekkelig for barn i alderen 0–24 måneder, og at et samlet inntak av DHA og EPA på 250 milligram per dag er tilstrekkelig for voksne og barn over to år.

Dette er gode kilder til omega-3-fettsyren ALA

Omega-3-fettsyren alfa-linolensyre (ALA) kommer fra planter og kan omdannes til DHA i kroppen. I hvilken grad denne omdannelsen skjer, varierer fra person til person, blant annet på grunn av genetisk ulikhet. Gode kilder til ALA er for eksempel linfrø og linfrøolje, valnøtter og valnøttolje, rapsolje, hampfrøolje og gresskarkjerner.

Disse matvarene bør inngå i det daglige kostholdet til personer med et vegetarisk eller vegansk kosthold. Et kosthold med rikelig ALA vil kunne bidra til at det dannes mer DHA i kroppen (1), men det er uvisst ved hvilken alder at evnen til denne omdannelsen er ferdig utviklet hos barn.

Vi har ikke nok kunnskap til å si om det er behov for tilskudd av DHA til barn over 24 måneders alder, men det kan være hensiktsmessig å ta tilskudd også etter 24 måneder som en forsikring for å få nok.

Soyadrikk kan introduseres fra ettårsalderen

Det finnes en rekke ulike plantedrikker på markedet, inkludert soya-, ris-, havre-, kokos- og mandeldrikk. Soyadrikk har det høyeste proteininnholdet – tre gram per 100 milliliter – og er førstevalget til barn som lever på vegankost. Soyadrikk kan introduseres når barnet er ett år (4).

Andre plantedrikker som havredrikk og mandeldrikk kan være alternativer og brukes som variasjon. Mattilsynet fraråder risdrikk og riskjeks til barn under seks år på grunn av høyt innhold av sporstoffet arsen (6).

De fleste plantedrikkene er tilsatt kalsium, vitamin B2, D-vitamin og vitamin B12. Barn som ikke får kumelk eller meieriprodukter, bør få plantedrikk tilsatt kalsium. Kalsium er ikke tilsatt i vanlige multivitamin-mineraltilskudd, og det er enklere å sikre tilstrekkelig av dette ved å benytte melk og meieriprodukter eller plantedrikker og meierierstatninger som er tilsatt kalsium.

Vær oppmerksom på at økologiske produkter vanligvis ikke er tilsatt kalsium, vitaminer eller mineraler. De bør derfor ikke velges til barn med mindre de får eget tilskudd av kalsium.

Kostholdsvalg er personlige

Kosthold er personlige valg som enhver har rett til å ta for seg selv og sine barn. Familier med et vegetarisk eller vegansk kosthold bør møtes med forståelse og respekt.

Med god veiledning og oppfølging på helsestasjonen og legekantoret kan et riktig sammensatt vegetarisk og vegansk kosthold samt nødvendige tilskudd eller berikede produkter bidra til god ernæringsstatus, vekst og helse for hele familien.

Det er gode, praktiske råd om vegetarisk kosthold på helsenorge.no. Råd gis også i brosjyren «[Mat og måltider for spedbarn](#)».



GRØNT: Vegansk kosthold inneholder kun plantebaserte matvarer og ingen matvarer fra... **LES MER** ▾

1. Helsedirektoratet. Vegetar- og vegankost – ekspertuttalelse fra Nasjonalt råd for ernæring. Oslo: Helsedirektoratet; 2021. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/vegetar-og-vegankost-ekspertuttalelse-fra-nasjonalt-rad-for-ernaering> (nedlastet 16.03.2022).
2. Melina V, Craig W, Levin S. Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970–80. DOI: [10.1016/j.jand.2016.09.025](https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025)
3. Baroni L, Goggi S, Battaglini R, Berveglieri M, Fasan I, Filippin D, et al. Vegan nutrition for mothers and children: practical tools for healthcare providers. *Nutrients*. 2018;11(1):5. DOI: [10.3390/nu11010005](https://doi.org/10.3390/nu11010005)
4. Helsedirektoratet. Spedbarnsernæring. Nasjonal faglig retningslinje. Oslo: Helsedirektoratet; 2016. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernaering> (nedlastet 24.05.2023).
5. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. Brüssel: EFSA Journal; 2013. Tilgjengelig fra: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2013.3408> (nedlastet 24.05.2023).
6. Mattilsynet. Åtvarar mot risdrikk og riskaker til barn. Oslo: Matportalen.no; 2013. Tilgjengelig fra: https://www.matportalen.no/matvaregrupper/tema/drikke/aatvarar_mot_risdrikk_og_riskaker_til_barn (nedlastet 24.05.2023).