



# Svenska Vegetariska Föreningen

Tel. 08-702 11 16  
svf@vegetarian.se  
www.vegetarian.se

## Kortfattad näringslära för veganer och laktovegetarianer

Risken att drabbas av näringsbrister är mindre för vegetarianer och veganer än för dem som sällan eller aldrig äter baljväxter, grönsaker, frukt och bär.

### Olika sorters vegetarianer

- **Laktovegetarian:** En person som äter mat från växtriket och mat där mjölk (lakto) och ost ingår. (Person som även äter ägg benämns lakto-ovo-vegetarian).
- **Vegan:** En person som endast äter mat från växtriket. (Inom denna grupp finns även dem som endast äter så kallad levande föda (raw food) och frukt).

### Vitaminer

**Vitamin A** (i vegetabilier finns förstadiet till A-vit, dvs. karoten, som i kroppen omvandlas till A-vitamin)

**Vitamin B1** (Tiamin)

**Vitamin B2** (Riboflavin)

**Vitamin B3** (Niacin)

**Vitamin B6** (pyridoxin)

**Folsyra** (f d B9)

**Vitamin B12** (kobalamin)

**Vitamin C** (askorbinsyra)

**Vitamin D**

**Vitamin E**

**Fosfor**

**Jod**

### Källor

Röda och gröna grönsaker, morot, nypon, torkade aprikoser

Jästextrakt, nötter, ärter, bönor, fullkornsprodukter

Jästextrakt, ärter, bönor, fullkorn, gröna växter, vetegroddar

Näringsjäst, vetekli, säd

Näringsjäst, banan, potatis, nötter, fullkorn

Jästextrakt, gröna bladgrönsaker, blackeye bönor

Berikade produkter, B12-tillskott, animaliska produkter som mjölk och ost

Citrusfrukter, bär, nypon, groddar, paprika, kål

Solljus på huden, berikade produkter, margarin

Avokado, oliver, nötter, gröna bladgrönsaker, sesampasta, mandel, vetegroddar, solroskärnor

Fullkorn, råris, frön, nötter, bönor, tofu

Alger, kelp, gröna bladgrönsaker, joderat salt

### Viktigt för

Mörkerseende, slemhinnor, hud, tillväxt, benbildning

Kolhydratomsättning

Hjälper till att omvandla fett, protein och kolhydrater till energi

Ingår i kroppens enzym-system

Viktigt för nervsystemen

Produktion av röda blodkroppar

För blodbildning, nervsystemet, tillväxt

För hud, benvävnad och tänder, tillväxt, sårhäkning, motståndskraft mot infektioner

Benvävnad och tänder, upptag av kalcium

Förbättrar cirkulationen, motverkar blodproppsbildning, bra för fortplantningen

Stärker benvävnaden

Viktigt för sköldkörteln samt ämnesomsättningen

<b>Järn</b>	Gröna bladgrönsaker, hirs, sesam, tofu, torkad frukt, fullkorn	Transport av syrerikt blod till kroppens celler
<b>Kalcium</b>	Sesam, mandel, sojamjolk, soja-bönor, tofu, gröna bladgrönsaker, berikad havremjolk (mjolk och ost)	Stark benvävnad och tänder
<b>Kalium</b>	Frukt, fruktjuicer, potatis, grönsaker	Nerv- och muskelfunktion
<b>Koppar</b>	Fullkorn, torkad frukt, tofu, bönor, nötter, frön	Omsättning av järn och syre, bildandet av blod
<b>Magnesium</b>	Nötter, frön, bönor, tofu, banan, fullkorn	Muskelfunktionen, nervvävnad, enzymer, hjälper till med kalciumbalans
<b>Natrium</b>	Jästextrakt, sädesprodukter	Vätskebalans, nerv- och muskelfunktioner
<b>Selen</b>	Linser, caschewnötter, säd, svamp, vitlök, sesam	Röda blodkroppars funktion
<b>Zink</b>	Frön, mandel, bönor, tofu, fullkorn, öljäst, alger	Benbildning, sårläkning, enzymfunktion

## Protein, kolhydrater och fett

Den mat vi äter ger oss nödvändiga näringsämnen i form av proteiner, kolhydrater och fett.

**Protein** behövs för uppbyggnad och underhåll av all levande vävnad i kroppen och ingår i kroppens celler. Vegetarianer får i sig protein från andra källor än blandkostare. Veganer som inte heller äter mjölk, yoghurt och ost får i sig fullvärdigt protein genom att kombinera olika livsmedel över en dag. Den fullvärdiga proteinkällan, är annars sojabönan.

En rad sojaprodukter finns i handeln. Exempel på sådana produkter är olika varianter av tofurätter, sojafärser, sojakött mm. Kombinera och ät något ur nedanstående grupper under en dag så får du enkelt proteinbehovet täckt.

### Grupp 1

Cashew, valnöt, mandel, sesamfrön, solroskärnor

### Grupp 2

Ris, vete, råg, havre, bovete, hirs, majs

### Grupp 3

Bönor, ärter, linser, gröna bladgrönsaker, alger

**Fett** behövs bland annat för normal tillväxt och bildandet av vissa hormonliknande ämnen. Omättat och fleromättat fett finns i vegetabiliska fettkällor och är nyttigare än det mättade fettet, som bland annat höjer kolesterolet och som det finns rikligt av i animaliska livsmedel som kött, mjölk och ostprodukter. Olivolja (innehåller enkelomättat fett) är bra att steka i. Även bra stekolja är rapsolja som innehåller en bra balans mellan enkel- och fleromättade fettsyror. Rapsolja är även lämplig som salladsdressing. Det talas mycket om Omega 3 fettsyror från fiskolja. I den vegetariska kosten fås Omega 3 från linfröolja som också passar utmärkt att använda som salladsdressing. Andra vegetabiliska Omega 3 källor är: raps- och sojaolja samt valnötter.

**Kolhydrater** är kroppens viktigaste energikälla. Kolhydrater finns det gott om i den vegetariska kosten. Baljväxter, grönsaker, frukt och bär innehåller rikligt med kolhydrater och också nyttiga antioxidanter (vitaminer och mineraler som skyddar kroppen mot skadliga fria radikaler). Dessa livsmedel har oftast lågt GI (glykemiskt index). Undantag är exempelvis potatis. Kolhydrater finns även rikligt av i livsmedel som bröd, pasta och ris och har då oftast mellanhögt eller högt GI.