

# FLERE PLANTER MINDRE SYGDOM

Plantekost kan forebygge mange sygdomme.  
Her gennemgås nogle udvalgte eksempler.



Mad med Medfølelse  
Danmarks veganske madforening

# Flere planter, mindre sygdom

American Dietetic Association og Academy of Nutrition and Dietetics har ikke bare udmeldt, at en plantebaseret kost er passende i alle stadier af livet – herunder til spædbørn, gravide og ammende, teenagere og atleter – de er også af den opfattelse, at den kan have fordele i forbindelse med forebyggelse og behandling af flere livsstilssygdomme.

## Cancer

I omfattende studier blandt nordamerikanske adventister, en generelt sundhedsbevidst gruppe, havde veganere samlet set en statistisk signifikant lavere risiko for at få cancer sammenlignet med ikke-vegetarer. Især viste den plantebaserede kost sig at have beskyttende virkning mod kvindespecifikke cancertyper, herunder brystkræft. En plantebaseret kost har desuden vist sig at have en betydelig beskyttende virkning mod prostatakræft.

Resultater fra studierne blandt amerikanske adventister er konsistente med resultater fra to store studier blandt briter, Oxford Vegetarian Study og EPIC-Oxford. Her havde veganere overordnet 19 % lavere risiko for at få cancer sammenlignet med kødspisere, mens vegetarer havde 11 % lavere risiko.

## Hjertekarsygdomme

Hvert år indlægges mere end 50.000 danskere med en hjertekarsygdom, og behandling af hjertekarsygdomme koster staten 4,6 milliarder kroner årligt.

Men sådan behøver det ikke at være. Disse tal kan nemt nedbringes, hvis vi passer bedre på vores krop, og en plantebaseret kost kan meget vel være en del af løsningen. Frugt og grønt, fuldkorn, soja og nødder er rige på kostfibre, folat, antioxidanter og fytokemikalier, som alle er associerede med lavere risiko for hjertekarsygdomme, iskæmiske hjertesygdomme m.m.

Det er især mænd, der har gavn af planterne. I tidligere omtalte studie blandt amerikanske adventister havde veganske mænd 42 % lavere risiko for at dø af en hjertekarsygdom og 55 % lavere risiko for at dø af iskæmisk hjertesygdom sammenlignet med ikke-vegetarer.

## Diabetes

Det er veldokumenteret, at en plantebaseret kost er fordelagtig i forbindelse med livsstilssygdomme som type-2 diabetes.

Et eksempel er en analyse af omfattende studier blandt nordamerikanske adventister, som generelt anses for at være en sundhedsbevidst gruppe. Her var der 47 % - 78 % færre tilfælde af diabetes blandt veganere sammenlignet med ikke-vegetarer.

En plantebaseret kost har også vist sig at være gavnlig for dem, der allerede har diabetes. I et klinisk forsøg med patienter med type-2 diabetes blev effekten af en "low-fat vegan" kost sammenlignet med effekten af den kost, der anbefales til diabetikere af American Diabetes Association (ADA). Efter 74 uger havde begge grupper, men særligt gruppen på den plantebaserede kost, forbedret deres tilstand på flere målbare parametre. 35 % af deltagerne i den veganske gruppe og 20 % i ADA-gruppen havde efter 74 uger reduceret deres brug af diabetesmedicin. Tilsvarende havde 7 % af deltagerne i den veganske gruppe og 12 % i ADA-gruppen øget deres brug af diabetesmedicin.

Til denne flyver er kilderne udvalgt fra anerkendte akademiske tidsskrifter og officielle hjemmesider. For den interesserede læser findes teksten også på vores hjemmeside, [madmedmedfoeelse.dk](http://madmedmedfoeelse.dk), med alle kilderne angivet.