

---

## En veiviser til mer planter i kostholdet

---

ANMELDELSER

METTE SVENDSEN

Klinisk ernæringsfysiolog, Seksjon for preventiv kardiologi  
Oslo universitetssykehus

---



---

Nina C. Johansen, Tanja Kalchenko, Marit Hult

Plantebasert kosthold

Hvorfor du bør spise grønnere, og hvordan du gjør det i praksis. 222 s, ill.

Stavanger: Frisk Forlag, 2019. Pris NOK 398

ISBN 978-82-93428-37-4

---

Ifølge forfatterne er målgruppen alle som ønsker å gå over til et plantebasert kosthold av hensyn til egen helse, miljø eller dyrevelferd. Boken er lett å lese og gir svar på ofte stilte spørsmål. Den er rikt illustrert med fristende matbilder og er på sitt beste i praktiske råd.

Boken er delt inn i fire deler. Den første handler om hvorfor vi bør spise et plantebasert kosthold. Forfatterne skriver om vitenskapelig dokumentasjon, helsefordeler og gir svar på ti utbredte myter, blant annet om protein, soya og sukkerinnhold i frukt, sett i sammenheng med vektregulering. Del 2 handler om hvorfor vi bør kutte ned på kjøtt, fisk og meieriprodukter. Her kommer forfatterne blant annet inn på dyrevelferd og etikk, reklame og norsk

landbrukspolitik. I del 3 får vi vite hvordan vi kan sette sammen et næringsrikt plantebasert kosthold med fokus på basisvarer, og spesielt hvordan vi kan dekke behovet for vitamin B12, vitamin D, jod, omega-3 og jern. I del 4 får vi det praktiske med forslag til plantebaserte måltider.

Boken er god på det praktiske (del 3 og 4), og det er tydelig at forfatterne har erfaring. Her er det mange tips for dem som ønsker å gå over til et plantebasert kosthold og eksempler på hvordan et slikt kosthold kan settes sammen for å sikre nødvendig næring, også for grupper med spesielle behov (gravide, spedbarn, barn, ungdom, idrettsutøvere og eldre over 65 år). Her er forfatterne pedagogiske og gir nyttige råd om hvordan vi gradvis kan gjøre endringer for å spise mer plantebasert: alt fra handlelister til hva vi bør ha i skapet hjemme. I tillegg får vi forslag til smakfulle oppskrifter med spennende krydder. Det er fokus på grønnsaker, belgvekster, frukt og bær, fullkorn, nøtter, kjerner, frø og planteoljer, og hvordan disse kan kombineres og varieres. I del 1 og 2 er forfatterne mer kategoriske. De kompliserte og komplekse nyansene i de store spørsmålene om bærekraftig kosthold i relasjon med helse og miljø kommer fram i mindre grad.

Boken overbeviser ikke om at et fullstendig plantebasert (vegansk kosthold) er løsningen på vår store utfordring med bærekraftig kosthold for både helse og miljø, men boken kan være en god veiviser for de som *vil* spise mer plantebasert og for helsepersonell som skal gi veiledning.

---

Publisert: 3. februar 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0757  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.