

---

# Podkast: Hvor sunt er vegetar- og vegankost?

---

## PODKAST

CAROLINE ULVIN JOHANSSON

caroline.ulvin.johansson@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

JULIE DIDRIKSEN

julie.didriksen@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

---

Å føre et vegetarisk eller vegansk kosthold er noe som har blitt stadig mer vanlig de senere årene, kanskje særlig blant unge. Og skal vi tro forfatterne av en rykende fersk kronikk i Tidsskriftet, kan vegetarisk og vegansk kosthold faktisk dekke behovet for alle næringsstoffer som kroppen trenger. Det kan også bidra til god helse og forebygging av sykdom.

Vi snakker med førsteforfatter, Lars Thore Fadnes, som er spesialist i allmenntidsskriftet, professor, fastlege og medlem av Nasjonalt råd for ernæring. Han tar til orde for at helsepersonell bør kunne gi god og tilpasset veiledning om kosthold.

Stetoskopet kommer med nye episoder hver torsdag. Vi snakker om aktuelle medisinske problemstillinger, ny forskning og hvordan det er å være lege i Norge i dag. Du finner Stetoskopet der du lytter til podkast.

Her er noen av episodene vi har publisert så langt:

- Klimakrisen – er det håp?

- Kvinnelig omskjæring – det finnes hjelp
- Psykiatriens skyhøye forventninger

Har du tilbakemeldinger, spørsmål eller forslag til temaer vi kan ta opp? Send oss en mail på [stetoskopet@tidsskriftet.no](mailto:stetoskopet@tidsskriftet.no)

---

Publisert: 5. mai 2022. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no) 3. juli 2026.