



**DEN
PLANTEBASEREDE
SYGEPLEJERSKE**



SUNDHEDS- OG KLIMAGEVINSTERNE VED PLANTEBASERET KOST





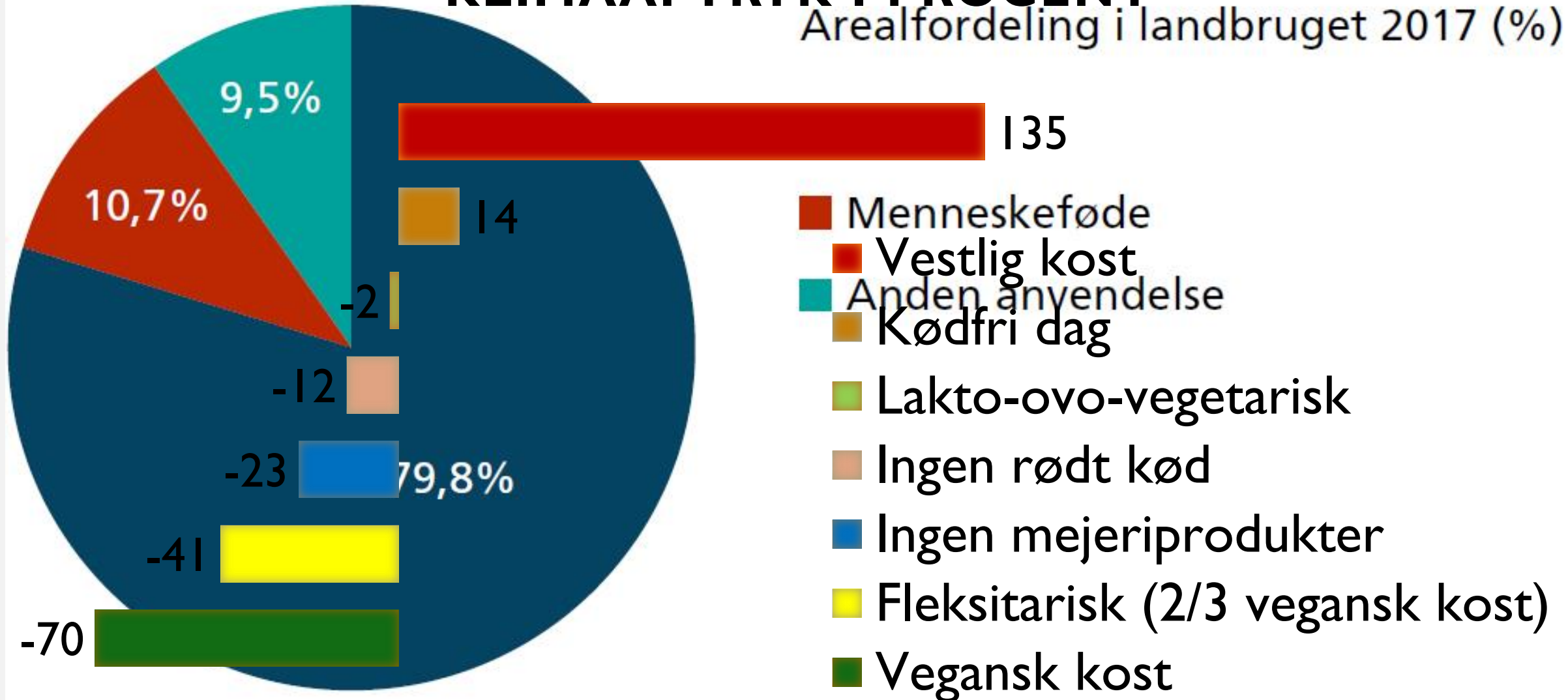
FORSKNING, FOREDRAG OG FORMIDLING

- FOREDRAG
- SKRÆDDERSYEDE FORLØB
- LIVSSTILSSAMTALER
- PLANTEBASEREDE LIVSSTILSFORLØB
- BOG OM PLANTEBASERET KOST

DINE MADVANER PÅVIRKER KLIMAET

KLIMAAFTRYK I PROCENT

Arealfordeling i landbruget 2017 (%)



DINE MADVANER PÅVIRKER KLIMAET



- **8,1 millioner** mennesker ville reddes fra tidlig død af livsstilssygdomme
- Nedbringe folks **Co2-udslip med 70-80 %**
- Frigive **70 % af landbrugsjorden** tilbage til naturen og beskære vores vandforbrug med **50 %**
- **Højere biodiversitet**

PLANTEBASERET KOST ER FREMTIDEN

”En veltilrettelagt vegetarisk og vegansk diæt er sundhedsfremmende, **næringsmæssigt** tilstrækkelig og giver muligvis sundhedsfordele i forhold til **forebyggelse** og behandling af visse sygdomme”

”**B-12**
vitamin”

Nordamerikanske
diætistforening

”Disse kostformer er
passende til **alle stadier**
af livet”

”En plantebaseret kost er mere **miljøvenlig** end kostformer rige på animalske produkter, da de bruger færre ressourcer og er meget mindre miljøskadelige”

”Vegetarer og veganere har en **reduceret risiko** for sundhedsproblemer, såsom **hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, forhøjet blodtryk, visse kræfttyper og overvægt**”

Have plenty of
vegetables and fruits

Eat protein foods

Make water
your drink
of choice

Choose
whole grain
foods

- Verdens sundeste folk spiser plantebaseret
- Vælg planteprotein over animalsk protein
- Begræns forarbejdede fødevarer og lav oftere hjemmelavet mad
- Vælg hele uforarbejdede plantefødevarer som bælgfrugter, grøntsager, fuldkornsprodukter, frugt og nødder
- Sluk tørsten i vand

CANADAS KOSTRÅD 2019