



Vegetariske proteinkilder i opptrappingsfasene

Det finnes få vegetariske proteinkilder som er fullverdige for oss mennesker. At proteinet er fullverdig betyr at det inneholder tilstrekkelig av de essensielle aminosyrene til å dekke menneskekroppens behov, og det er altså dette som bestemmer kvaliteten av en proteinkilde. Soya, egg og meieriprodukter er eksempler på fullverdige proteinkilder som kan benyttes av mange vegetarianere. Proteiner fra andre vegetariske proteinkilder som bønner, linser, kikerter, nøtter, frø og kornprodukter vil ikke være fullverdige og dermed ha lavere proteinkvalitet. Derfor er det viktig at vegetarianere og veganere varierer sitt inntak av ulike proteinkilder for å sikre et tilstrekkelig inntak av de essensielle aminosyrene.

I opptrappingsfasen etter fase 1 er det viktig å være bevisst på hvilke proteinkilder man velger å ta inn i kostholdet. I fase 2A skal man fremdeles være i ketose, noe som betyr at proteinkildene man velger må inneholde minimalt med karbohydrater (mindre enn 5g/100 g). Det er også viktig med et moderat fettinntak i denne fasen slik at man unngår rask vektoppgang. Fettinnholdet i proteinkilden man velger bør ikke overskride 10 g/100g. Mange vegetariske kjøtterstatninger inneholder både mye karbohydrater, men også mye fett. Dette er en ugunstig kombinasjon når man ønsker vektreduksjon og vektstabilisering. Ønsker man å benytte seg av slike produkter er det derfor svært viktig at man er bevisst hvilke produkter man velger i opptrappingsfasen, samt at man vet hva man skal se etter på varedeklarasjonen for å kunne ta et opplyst valg. På generelt grunnlag vil det være ok å velge kjøtterstatninger med disse spesifikasjonene:

Karbohydrater: maksimalt 5 g/100g

Protein: minimum 13g/100g

Fett: maksimalt 10g/100g

Vær oppmerksom på at selv om kjøtterstatningsproduktene havner innenfor spesifikasjonene når det gjelder næringsinnhold betyr det ikke at proteinene i produktet er fullverdige eller av god kvalitet. Det vil være viktig å variere inntak av proteinkilder gjennom dagen, og gjerne innad i samme måltid.

Eksempler på ulike kjøtterstatningsprodukter som kan benyttes som proteinkilde finner du i eget dokument.

Enkelte meieriprodukter som cottage cheese, skyr og vaniljekesam u/tilsatt sukker, kesam, og YT proteinyoghurt kan også benyttes som proteinkilde fra fase 2A. Vær oppmerksom på at proteininnholdet i disse matvarene ligger rundt 10g/100g, og vil derfor være lavere enn spesifikasjonene for andre proteinkilder. Proteinene fra meieriprodukter er derimot av høy kvalitet. Egg kan fint benyttes fra fase 2A

Fra fase 2B:

Bønner, soyabønner/edamamebønner, linser, kikerter og andre belgvekster kan benyttes fra fase 2B i måltider som inkluderer karbohydratkilde. Belgvekster har et høyere innhold av karbohydrater enn andre proteinkilder, og disse bør da også regnes med som en del av karbohydratkilden i måltidet.