

LATIÐ FISKIN FRÍÐ Í KOSTI

- Veganski lívsstíllurin ljóðar øgiliga gott og tað ber til í prinsippinum, at fáa allar tær vitaminir og protein, ið man skal hava, gjøgnum ein veganska kost, men tað er øgiliga trupult. Reint praktiskt er tað eitt sindur órealistiskt, tí tað er ringt at fáa eina fullfíggjaða mynd av hvørji kostískoyti eru neyðug, sigur Magni Mohr, formaður í Fólkaheilsuráðnum, ið kortini heldur, at føroyingar sum heild kundu etið minni kjøt

HALLUR AV RANA

HALLUR@SOSIALURIN.FO

Et nógv grønmeti, fullkorn og fisk og drekk vatn afturvið.

Tað er í stuttum almenna kosttilmálið í Føroyum, ið Fólkaheilsuráðið stendur fyri. Kjøt verður ikki nevnt í setninginum, men tá hugt verður nærri at kosttilmælinum verður tað ikki frámælt, men mælt verður til, at hægst eta lamba-, svína- og oksakjøt 2-3 ferðir um vikuna og at tað tá er soltið kjøt.

Sostatt eru almennu kostráðini at síggja til ikki so langt frá tí kosti, ið flestu vegetarar fylgja. Fiskur er tó ein týðningarmikil partur av almenna kosttilmælinum og mælir Fólkaheilsuráðið til, at man etur fisk til døgurða tvær ferðir um vikuna og sum viðskera hvønn dag.

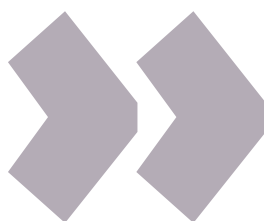
Í Føroyum hevur man ongin almenn tilmæli um hvat man skal gera, um man er vegetar ella veganari, og tí ikki etur fisk ella

mjólkavørur, men tað hevur man í Danmark, har heilsu- myndugleikarnir hava ymisk ráð til teirra, ið fylgja høvuðslinjunum, men velja ymiskar vørur frá. Og tað er nakað, ið man møguliga fer at síggja í Føroyum eisini.

- Tað tykist sum, at bólkurin av føroyingum, ið eru vegetarar ella veganarar er í vøkstri, so hetta er nakað, ið vit møguliga fara at hyggja nærri at. Danska Sundhedsstyrelsen hevur longu hugt at hesum og hevur nøkur tilmæli, ið tó ikki eru galdandi fyri børn upp til trý ár. So tað ber væl til at liva sum vegetar, men tá er neyðugt við røttu vitanini um kostin, sigur Magni Mohr, formaður í Fólkaheilsuráðnum.

Er møguligt

Formaðurin í Fólkaheilsuráðnum er nevniliga slett ikki avvisandi, um at tað er møguligt at liva sum vegetar, uttan at tað hevur eina neiliga ávirkan á heilsuna. Tað vil siga, at tað ber til at liva sum vegetar, um man ikki velur fisk



- At vera vegetar er sum so eingin trupulleiki, um man bara tekur

kjøt úr kostinum. Tað eru kanska enntá nakrir fyrimunar við tí. Trupulleikin er, um man ikki etur fisk

frá. Av somu orsök er hann eisini ivasamur í hvussu heilsugott ein veganskur lívsstíllur er.

- Spurningurin um tað ber til at liva heilsugott sum vegetarur

ella veganari er samansettur. Tú kanst gott vera ein vegetar og fáa alt tað, ið tær tørvar, gjøgnum ein heilsugóðan kost. Tað er eingin trupulleiki. Serliga um tú etur

egg, mjólkavørur og fisk, ið teir flestu vegetarar gera. Og um man bara tekur kjøti úr kostinum, so eru enntá kanska nakrir heilsufyrirminir við einum slíkum kosti, sigur Magni Mohr.

Men tað er tá man byrjar at taka aðrar matvørur úr kostinum, at tað byrjar at gerast ivasamt, um fyrirminirnir eru størri enn vansarnir.

- Trupulleikin er, at um tú ert veganari og ikki etur fisk, egg og mjólkavørur, so er ein stórir vandi fyri, at tú fert at mangla ymiskt í tínum kosti. Hvat vaksni gera er eitt, men tað verður frámælt upp á tað sterkasta, at lata smábørn taka lut í slíkum kosti tey fyrstu árin, sigur Magni Mohr, ið sjálvur metir, at tað er skeivt, at lata børn liva eftir eftir veganskum kosti, meðan tey enn eru í vøkstri.