

# FAA NUM

## Órealistiskt

Vegetarar og veganarar, ið velja fisk og aðrar matvørur frá kostinum, uppviga vanliga teir manglar, ið tey fáa í sínum dagliga kosti, við vitaminum og øðrum kostiskoyti. Á tann hátt royna tey at finna røttu javnvágina av protein, vitaminum og øðrum, ið er neyðugt fyri at liva sunt.

Formaðurin í Fólkaheilsuráðnum vísir tó á, at hetta er ikki so lætt, ið tað ljóðar, tí tað er trupult hjá fólki at fáa eina fullfiggjaða og rætta mynd av øllum tí, ið teimum tørva, tá tey velja ávísar matvørur frá.

- 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 fullfiggjaða mynd av hvørji kostiskoyti eru neyðug, vísir hann á.

## Fiskurin er alneyðugur

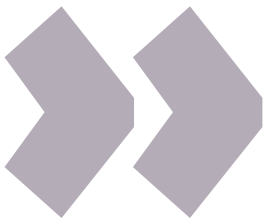
Føroyar eru eini fiskivinnutjóð og gjøgnum øldirnar hefur fiskurin eisini verið álitið hjá mongum familjum fyri at mat á borðið. Men umframt at hava ein alstóran samfelagsligan týðning fyri føroyingar, so er fiskur eisini nakað av tí besta, ið menniskja kann fáa. Tí er tað eisini ein stórir trupulleiki, um fólk velja fiskin frá í sínum kosti.

- At vera vegetar er sum so eingin trupulleiki, um man bara tekur kjøt úr kostinum. Tað eru kanska enntá nakrir fyrimunir við tí. Trupulleikin er, um man ikki

inum. Vandin við at vera vegetar ella veganari er, at man kemur at mangla nakað av hesum. Tað eru nakrar aminosýrur, ið protein er uppbyggt av, sum man skal hava. Nakrar av hesum verða framleiddar í likaminum, men tað eru nakrar týðningarmiklar aminosýrur, ið man fær gjøgnum kostin. Tær koma at mangla, um man velur fisk frá, sigur Magni Mohr.

Harumframt vísir hann á, at nakrar vitaminir eisini mangla, um fiskur verður valdur frá, men júst tað kann lættliga loysast við kostiskoyti. Stóri trupulleikin er mangulin av hesum aminosýrum.

- Teoretiskt ber tað til, at fáa hesi evni aðrastaðni frá, men tað er ein trupulleiki, um man reint realistiskt hyggur eftir hvat fólk eta og fáa av evnum. Tað er ein størri fyrirætla hjá fólki at fáa alt at ganga upp. Man skal brúka nógva tíð upp á tað, og man skal seta seg heilt ótrúliga væl inn í øll viðurskiptini um kost, um tað skal eydnast, sigur hann.



**- 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 vaksini gera er eitt, men tað verður frámælt upp á tað sterkasta, at lata smábørn taka lut í slíkum kosti tey fyrstu árin**

etur fisk. Í Føroyum hava vit eitt nógv meira avmarkað úrval enn aðrastaðni av teimum rávörum, ið man kann eta í staðin fyri fisk. So eg vænti tað er trupult at liva sum veganari í Føroyum, tí fiskur er so týðningarmikil, sigur hann.

Fiskur er nevniliga ein høvudskelda til nøkur protein, ið er týðningarmikil at likamið fær nokk av í kostinum.

- Man skal hava nokk av protein og tað fáa vit í tí vanliga kost-

## Ein sunnur leistur

Meðan Magni Mohr er heldur ivasamur, um tað er serliga sunt at halga seg hundrad prosent til ein vegetariskan ella veganskan kost, so metir hann kortini, at føroyingar kunnu læra nakað av hesum rákinum.

- Tað er smart at hava ein, tveir ella tríggjar vegetardagar í vikuni. Man nýtist ikki at vera all-in vegetar, men tað er ikki býtt, at taka ein part av lívsstílinum til sín. Tað eru jú nakrir heilsuligir fyrimunir við at minka um mongdina av kjøti, ið vit eta. Serliga er tað gott, um vit gevast at keypa liðugtgjørt kjøt, so sum pylsur, ið vanliga verða keyptar úr Danmark. Tað eigur man at taka heilt úr kostinum. Vit hava heldur ikki tørv á tí í Føroyum, tí vit hava so lætta atgongd til kjøt og fisk, ið ikki eru arbeitt við frammanundan, sigur hann, áðrenn hann tekur samanum.

- Heilsuliga hevði tað verið smart, um vit øll hugsaði meira sum vegetarar. Men hugsar tú um at gerast vegetar ella veganari burturav, so vil eg mæli til, at man setur seg heilt ótrúliga væl inn í kost, áðrenn man tekur tað til sín.

# Tey 10 kostráðini

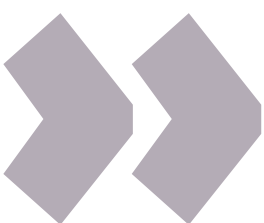
## Hetta eru almennu kosttilráðini hjá Fólkaheilsuráðnum

**Et nógv grønmeti, fullkorn og fisk og drekk vatn afturvið. Tey flestu fólk hava hoyrt um kostráðini, men hvussu ger man so í gerandisdegnum?**

**Hesi ráðini eru góð at hava í huga, tá tú hugsar um heilsugóðan mat:**

- Et fjølbroytt, soleiðis at tú etur ymiskt gjøgnum dagin og gjøgnum vikuna
- 2-3 fruktir um dagin
- 300 gramm av grønmeti, serliga tað grova slagið sum eitt nú gularøtur, røtur, kál, ertrar, brokkoli, leyk.
- Fisk til døgurða tvær ferðir um vikuna
- Fisk sum viðskera hvønn dag
- Et fullkorn – 75 gramm um dagin sum kann vera 1 flís av fullkornsbreyði og 2 dl av havragrýni
- Et lamba-, svína- og oksakjøt til døgurða hægst 2-3 ferðir um vikuna – og vel tá soltið kjøt
- Vel heldur fisk, høsnaunga, frukt og grønmeti sum viðskera enn kjøt
- Drekk ½ litur av solti- ella lættimjólk um dagin ella et soltið jogurt
- Avmarka smør og margarin og vel heldur rapsolju at steikja í
- Et minni salt – set ikki saltbússuna á borðið og keyp ikki ov nógv av lidnum matvörum
- Et frukt, mandlur og sjokolátu heldur enn kakur og søtmeti – keyp ikki kakur og góðgæti at eiga inni
- Drekk vatn og mjólk í gerandisdegnum heldur enn saft, sodavatn og djús
- Drekk 1½ litur av vatn um dagin - bæði afturvið matinum, tá tú ert tyst/ur, og tá tú iðkar ítrótt.

**Kelda: Fólkaheilsuráðið**



**- Heilsuliga hevði tað verið smart, um vit øll hugsaði meira sum vegetarar. Men**

**hugsar tú um at gerast vegetar ella veganari burturav, so vil eg mæli til, at man setur seg heilt ótrúliga væl inn í kost, áðrenn man tekur tað til sín**