

kontakt@vegansamfunnet.no

Tlf: 91528857

Informasjonsskriv til helseforetak, skoler og andre institusjoner om veganisme og vegansk kosthold.

Veganisme er et livssyn:

Å være veganer handler om noe dypere enn bare hva man spiser. Som alle andre livssyn handler veganisme om hvordan vi opplever verden, og vår egen plass og rolle i den. Sentralt i veganismen er en vitenskapelig basert overbevisning om at andre dyr også har egenverdi. I vår livssynserklæring står definisjonen på veganisme tydelig nedfelt:

Veganisme er en levemåte som søker å ekskludere, så langt som praktisk mulig, alle former for utnyttelse av og urett mot dyr for mat, klær eller andre formål.

Likestillings- og diskrimineringsloven

Likestillings og diskrimineringsombudet slo allerede i 2016 fast at veganisme omfattes av begrepet livssyn. Likestillings- og diskrimineringsloven inneholder tydelige forbud mot å diskriminere på bakgrunn av livssyn. I §6 slås det fast at med diskriminering også menes indirekte forskjellsbehandling. I §8 i samme lov forklares begrepet indirekte diskriminering med: «Med indirekte forskjellsbehandling menes enhver tilsynelatende nøytral bestemmelse, betingelse, praksis, handling eller unnløstelse som vil stille personer dårligere enn andre, på grunn av forhold som nevnt i § 6 første ledd.» Det er likevel lov å forskjellsbehandle dersom det ikke er uforholdsmessig inngripende ovenfor den eller de som forskjellsbehandles. (§9C)

Å ikke spise dyr, eller produkter av dyr er sentralt for alle veganere. Det vil oppleves krenkende å bli tvunget til å spise eller drikke animalske produkter. Det er derfor uforholdsmessig inngripende ovenfor en veganer å ikke få tilbud om mat i tråd med eget livssyn.

Vegansk kosthold.

Veganere spiser kun planter og unngår alle former for matvarer av animalsk opprinnelse. Dette inkluderer blant annet **kjøtt, fisk, skalldyr, egg, melk, honning, gelatin** og produkter der disse inngår. Spesielt egg, melk og gelatin er ofte skjulte ingredienser det er viktig å lese varedeklarasjonen for å kontrollere. **Naturlig aroma** er ofte animalske i kjøtt og smør erstatning.

Dette er Helsedirektoratets posisjon på vegansk kosthold:

«Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft. En balansert og variert vegetarkost egner seg for individer i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere.»

«Et vegankosthold kan settes sammen slik at det gir tilstrekkelig av alle næringsstoffer.»

Mvh

Norsk vegansamfunn