01
feb 2017

Flexi-, ovo-, pesco-, laktovegetarian. Vi reder ut begreppen

Skribent: **Vin & Matguiden**

Det finns ett gäng olika varianter av vegetarism, och det är inte alltid lätt att hålla kolla på vad som är vad. Nu reder vi ut det åt dig.

FlexitarianEn Flexitarian är en person som försöker få in mer vegetarisk kost i sin vardag, men som fortfarande äter kött och/eller fisk. Idag börjar många att utforska den vegetariska världen som flexitarian. Att köra på en "meatfree monday" är ett typiskt exempel på detta.

Pescovegetarian Det här innebär att du har uteslutit fågel och kött ur kosten men fortfarande äter mejeriprodukter, fisk, skaldjur och ägg.

PollovegetarianUtesluter kött, fisk och skaldjur men äter fågel, ägg och mejeriprodukter.

Lakto-ovo-vegetarian Detta kallas det om man inte äter kött, fågel, fisk eller skaldjur men fortfarande äter ägg och mejeriprodukter.
LaktovegetarianÄr man om man bara äter mejeriprodukter.

VegetarianI Sverige brukar det vara vanligt att kalla sig vegetarian om man inte äter kött, fisk, fågel eller skaldjur, men i ordets rätta bemärkelse utesluter en vegetarian allt som kommer från djur, alltså även ägg och mejeriprodukter.
VeganÄter bara vegetabiliska livsmedel och försöker att helt unvika saker som kommer från djur så som skinnkläder, pälsar, vissa vaxprodukter och animaliska tillsatser.
FrukterianÄter bara frön, nötter, frukter och bär. Grundtanken är att endast äta skörden från plantor, och inte skada plantan. En diet med endast frukt och bär innebär att vissa av näringsämnena som kroppen behöver blir svåra att få i sig. Det rekommenderas därför inte att barn och ungdomar endast äter dena typ av kost.