

Billed- og kildeliste

Ved illustrationer hvori der indgår delelementer fra eksterne bidragsydere, i original eller redigeret form, efterfølges illustrators navn af forkortelsen mbf. (med bidrag fra) og kreditering af de respektive bidragsydere. Bidrag fra Shutterstock.com er royaltyfri.

KAPITEL 1

- s. 11 figur 1 Rawpixel.com/Shutterstock.com.
- s. 11 figur 2 Troels Vidding Boesen.
- s. 12 figur 3 Troels Vidding Boesen mbf. ra2 studio/Shutterstock.com.
- s. 13 figur 4 Kilde: Den store klimadatabase, Concito.
- s. 13 figur 5 Kilde: Arla.
- s. 14 figur 6 Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil, 2023.
- s. 14 figur 7 Troels Vidding Boesen, Kilde: Danskernes sundhed, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023.
- s. 14 figur 8 Narsil/Shutterstock.com.
- s. 15 figur 9 Kilde: E-numre.dk.
- s. 16 figur 10 Troels Vidding Boesen, Kilde: Danskernes sundhed, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023.
- s. 16 figur 11 Kilde: Sundhedsstyrelsen (2009).
- s. 16 figur 12 Troels Vidding Boesen mbf. Sandra Matic/Shutterstock.com.
- s. 16 figur 13 Kilde: Sundhedsstyrelsen.
- s. 17 figur 14 Troels Vidding Boesen.
- s. 17 figur 15 Troels Vidding Boesen mbf. Shutterstock.com.
- s. 18 figur 16 Troels Vidding Boesen, Kilde: J. S. Quist et al, Effects of 3 months of 10-h per-day time-restricted eating and 3 months of follow-up on bodyweight and cardiometabolic health in Danish individuals at high risk of type 2 diabetes: the RESET single-centre, parallel, superiority, open-label, randomised controlled trial, Lancet Healthy Longev 2024.

KAPITEL 2

- s. 19 figur 17 Foto: Kirsten Hede.
- s. 19 figur 18 Troels Vidding Boesen.
- s. 20 figur 19 Troels Vidding Boesen mbf. Kirsten Hede og "5 håndfulde om ugen".
- s. 20 figur 20 Kilde: Su Yeong Kim og Dae Yong Yi, Components of human breast milk: from macronutrient to microbiome and microRNA, CEP, vol. 63,8,2020.
- s. 21 figur 21 Troels Vidding Boesen.
- s. 21 figur 22 Troels Vidding Boesen mbf. Shutterstock.com.
- s. 22 figur 23 Hanne Wolff.
- s. 22 figur 24 Hanne Wolff.
- s. 23 figur 25 Kilde: Efter E.Sonestedt.
- s. 23 figur 26 Hanne Wolff.

- s. 24 figur 27 Troels Vidding Boesen.
- s. 24 figur 28 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 24 figur 29 Hanne Wolff.
- s. 25 figur 30 Pixel-Shot/Shutterstock.com.
- s. 25 figur 31 Lotte Thorup.
- s. 26 figur 32 Troels Vidding Boesen.
- s. 27 figur 34 Hanne Wolff.
- s. 27 figur 35 Antonina Vlasova/Shutterstock.com.
- s. 27 figur 36 Hanne Wolff. Foto: Picturepixx/Shutterstock.com.
- s. 28 figur 37 SevYalcin/Shutterstock.com.
- s. 29 figur 38 Troels Vidding Boesen.
- s. 29 figur 39 Hanne Wolff.
- s. 29 figur 40 Troels Vidding Boesen.
- s. 30 figur 41 Troels Vidding Boesen.
- s. 31 figur 42 Tatjana Baibakova/Shutterstock.com.
- s. 31 figur 43 Troels Vidding Boesen.
- s. 32 figur 44 a. Hanne Wolff. b. iwciagr/Shutterstock.com.

KAPITEL 3

- s. 33 figur 45 Troels Vidding Boesen.
- s. 33 figur 46 Oleksandra Naumenko/Shutterstock.com.
- s. 34 figur 47 Hanne Wolff.
- s. 34 figur 48 Hanne Wolff mbf. Shutterstock.com.
- s. 34 figur 49 Hanne Wolff.
- s. 35 figur 50 Kilde: Nordiske næringsanbefalinger 2023.
- s. 35 figur 51 Troels Vidding Boesen.
- s. 36 figur 52 Troels Vidding Boesen.
- s. 37 figur 54 Troels Vidding Boesen.
- s. 37 figur 55 Troels Vidding Boesen.
- s. 38 figur 56 JeniFoto/shutterstock.com.
- s. 38 figur 57 Lotte Thorup.
- s. 38 figur 58 BlueRingMedia/Shutterstock.com.

KAPITEL 4

- s. 39 figur 59 Kilde: frida.fooddata.dk og CONCITO klimadatabase.
- s. 40 figur 60 Troels Vidding Boesen.
- s. 41 figur 61 Hanne Wolff.
- s. 41 figur 62 Troels Vidding Boesen bf. Anna Marin N/Shutterstock.com.
- s. 41 figur 63 Troels Vidding Boesen.

- s. 42 figur 64 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 42 figur 65 Troels Vidding Boesen.
- s. 43 figur 66 Kilde: Team Danmark, Kost og elitesport, basal sportsernæring.
- s. 43 figur 67 Troels Vidding Boesen.
- s. 43 figur 68 MakroBetz/Shutterstock.com.
- s. 44 figur 69 Troels Vidding Boesen.
- s. 44 figur 70 rob9000/Shutterstock.com.
- s. 44 figur 71 Troels Vidding Boesen.
- s. 45 figur 72 Troels Vidding Boesen, Kilde: G. I. Skodje et al. Fructan, rather than gluten, induces symptoms in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity, Gastroenterology, 154, 2018.
- s. 45 figur 73 Lotte Thorup mbf. Elenabsl/Shutterstock.com.
- s. 45 figur 74 Troels Vidding Boesen.
- s. 46 figur 75 Hanne Wolff.
- s. 46 figur 76 Troels Vidding Boesen mbf. Shutterstock.com.

KAPITEL 5

- s. 47 figur 77 Troels Vidding Boesen foto: ifiStudio/Shutterstock.com.
- s. 48 figur 78 Kilde: Nordiske Næringsanbefalinger 2023.
- s. 49 figur 79 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 49 figur 80 Troels Vidding Boesen.
- s. 50 figur 81 a. Alex Coan/shutterstock.com, b. New Africa/Shutterstock.com, c. Manfred Ruckszio/Shutterstock.com.
- s. 51 figur 82 Hanne Wolff.
- s. 51 figur 83 Hanne Wolff.
- s. 52 figur 84 Kilde: Nordiske Næringsanbefalinger 2023.
- s. 53 figur 85 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 53 figur 86 a. Kilde: Frida.fooddata.dk. b. Aleksandr Nesterov/Shutterstock.com.
- s. 54 figur 87 Photoongraphy/Shutterstock.com.
- s. 54 figur 88 Kilde: Nordiske Næringsanbefalinger 2023.
- s. 55 figur 89 Hanne Wolff.
- s. 55 figur 90 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 56 figur 91 Troels Vidding Boesen.
- s. 56 figur 92 Troels Vidding Boesen.
- s. 57 figur 93 Hanne Wolff.

- s. 57 figur 94 Hanne Wolff.
- s. 58 figur 95 Troels Vidding Boesen.
- s. 59 figur 96 Troels Vidding Boesen.
- s. 60 figur 97 a. Troels Vidding Boesen, b. Hanne Wolff.
- s. 61 figur 98 Troels Vidding Boesen.
- s. 62 figur 99 Troels Vidding Boesen.

KAPITEL 6

- s. 63 figur 100 Maciej Dubel/Shutterstock.com.
- s. 64 figur 101 Evtushkova Olga/Shutterstock.com.
- s. 64 figur 102 Hanne Wolff.
- s. 65 figur 103 Rimma Bondarenko/Shutterstock.dk.
- s. 65 figur 104 Hanne Wolff.
- s. 65 figur 105 Maryna Osadcha/Shutterstock.com.
- s. 66 figur 106 Hanne Wolff.
- s. 66 figur 107 Kilde: Nordcan, Association of Nordic Cancer.
- s. 67 figur 108 Kilde: Frida.fooddata.dk.
- s. 67 figur 109 Hanne Wolff.
- s. 67 figur 110 Lotte Thorup.
- s. 68 figur 111 CreatoraLab/Shutterstock.com.
- s. 68 figur 112 Stocktrek Images/Shutterstock.com.
- s. 69 figur 113 Troels Vidding Boesen.
- s. 69 figur 114 Hanne Wolff.
- s. 69 figur 115 Hanne Wolff.
- s. 69 figur 116 Hanne Wolff.
- s. 69 figur 117 Troels Vidding Boesen.
- s. 70 figur 118 GSDesign/Shutterstock.com.
- s. 70 figur 119 Troels Vidding Boesen, Kilde: Fødevarestyrelsen, Pesticidrester i fødevarer 2023.
- s. 71 figur 120 Kilde: Pesticidrester i fødevarer 2023.
- s. 72 figur 121 Troels Vidding Boesen.
- s. 72 figur 122 a. rsooll/Shutterstock.com, b. OoddySmile Studio/Shutterstock.com.
- s. 73 figur 123 a. Hanne Wolff. b. Aimmi/Shutterstock.com.
- s. 73 figur 124 Troels Vidding Boesen.
- s. 73 figur 125 Troels Vidding Boesen.
- s. 74 figur 126 Troels Vidding Boesen mbf: Designua/Shutterstock.com.
- s. 74 figur 127 a. og b. Kilde: Fødevarestyrelsen.
- s. 75 figur 128 Troels Vidding Boesen.