

Byť alebo nebyť vegetariánom?

Svetový deň vegetariánov sa oslavuje od roku 1978, keď ho vyhlásila Medzinárodná vegetariánska únia (IVU) na svojom 24. Medzinárodnom kongrese vegetariánov v Dillí.

Vegetariáni prijímajú bezmäsitú stravu, zo živočíšnych produktov konzumujú iba mlieko, syry, jogurty a vajcia. **Tento deň je príležitosťou na zmenu v jedálnom lístku založenom na zeleninovej báze.**



Aké poznáme typy vegetariánstva?

1. **Vegáni** - konzumujú len rastlinnú stravu, **vitariáni** – len v surovom stave a keď už, tak teplota vody nesmie presiahnuť 42 stupňov
2. **Lakto-vegetariáni** - rastlinnú stravu dopĺňujú mliekom, mliečnymi výrobkami a syrmi
3. **Lakto-ovo-vegetariáni** k mliečnym produktom konzumujú aj vajčká
4. **Pescovegetariáni** – rastlinnú stravu dopĺňujú rybami
5. **Pulovegetariáni** – rastlinnú stravu dopĺňujú hydinovým mäsom
6. **Fruktariáni** – táto forma vychádza z filozofie, že človek by sa mal stravovať v absolútnom súlade s prírodou, konzumovať len dary prírody, čiže ovocie a orechy, tepelne neupravené. Extrémny, radikálny fruktarián konzumuje len ovocie a orechy ktoré samé spadli zrelé zo stromu.
7. **Makrobiotici** - základom makrobiotiky je čínske učenie o dvojpolarite všetkých životných pochodov a javov označovaných jin a jang. Tieto protichodné sily sú vzájomne podmienené a vyvážené. Podľa tejto filozofie sú optimálne vyvážené v obilnom zrne a preto celozrnné cereálie tvoria základ makrobiotickej stravy. Ich zastúpenie od 40% až do 100% určuje potom stupeň makrobiotickej výživy, ktorá má 7 stupňov (niektorí autori udávajú až 10 stupňov). Makrobiotická výživa absolútne zakazuje konzumovať - mäso (s výnimkou uvedenej hydiny a rýb v nižších stupňoch), mlieko, mliečne výrobky a syry, vajcia, cukor, med, kávu, vnútrozemskú soľ a celkom nepochopiteľne aj ovocie. Okrem toho pre makrobiotikov sú zakázané aj všetky priemyselne vyrábané a konzervované potraviny.

Riziká vegetariánstva?!

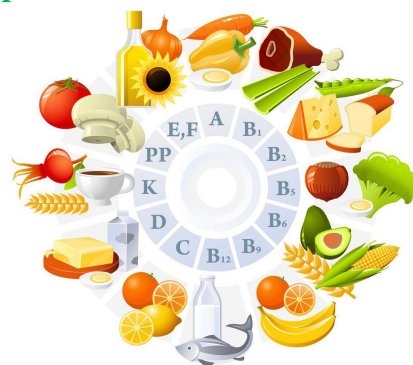
Veľmi dôležité je spresniť riziko alternatívneho stravovania predovšetkým vo vzťahu k veku a zdravotnej kondícii človeka. V živote totiž sú obdobia kedy takýto spôsob stravovania nie je vhodný, pretože je sprevádzaný podstatne výraznejším rizikom. Je to obdobie detstva a dospievania, kedy sa organizmus vyvíja, potrebné sú kvalitné plnohodnotné bielkoviny a spektrum minerálnych látok na primerané výškové a hmotnostné prírastky a hlavne na dobudovanie vnútorných systémov vrátane pohlavného dozrievania. Na kvalitnú a plnohodnotnú výživu je citlivé aj obdobie rekonvalescencie a seniorsky vek. Z uvedeného vyplýva, že **len zdravý, dospelý jedinec môže pri uvedomelom a nutrične správne vyváženom alternatívnom stravovaní dlhodobo prosperovať.**



Ak je strava zložená len z rastlinných zdrojov, tak potom...

Človek musí prijať potravou asi 30 nevyhnutných zložiek výživy. Sú to viaceré aminokyseliny, mastné kyseliny, vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. V prípade dlhodobjšieho nedostatku jednej či viacerých živín sa môžu dostaviť zdravotné problémy. Ak je strava zložená len z rastlinných zdrojov niektoré významné zložky:

- **chýbajú úplne** - vitamín D, B12, polynenasýtené mastné kyseliny, aminokyselina taurín,
- **sú prítomné v zníženom množstve** - esenciálne aminokyseliny, vápnik,
- **horšie sa vstrebávajú z rastlinných zdrojov** - železo, vápnik, zinok



Ak chýbajú ☹

Bielkoviny - proteíny skladajúce sa z aminokyselín nemožno nahradiť inou zložkou potravy. Vyjadruje to aj ich názov odvodený z gréckeho slova protos - prvý. Sú to základné stavebné jednotky každej živej hmoty, zabezpečujú látkovú premenu, tvoria sa z nich protilátky, hormóny, podieľajú sa na dedičnosti. V dospelom veku je možné vhodnou kombináciou rastlinných zdrojov predísť mnohým nedostatkom a zabezpečiť obnovu organizmu a prosperovanie organizmu. Najväčšie riziko deficitu je u vegánov a fruktariánov. U lakto-ovo-vegetariánov a ďalších podskupín, ktoré kombinujú rastlinné bielkoviny s bielkovinami z mlieka, syrov, vajec, hydinového či rybieho mäsa, je riziko deficitu v dospelom veku minimálne, mierne riziko hrozí v detskom veku a u dospievajúcich.

Nedostatok vitamínu D, ktorý je potrebný pre stavbu kostí, sa vyskytuje u vegánov a fruktariánov, menej často u laktovegetariánov v dospelom veku. U detí je vitamín D rizikovým faktorom vo všetkých typoch vegetariánstva, boli popísané znížené hladiny vitamínu v krvi, dokonca aj prípady krivice.



Nedostatok vitamínu B12 bol zistený u detí aj dospelých vegánov a fruktariánov. Znížené hladiny boli dokonca potvrdené aj v materskom mlieku ak je matka vegánka a následne aj na dojčené dieťa. Deficit sa prejaví neurologickými, hematologickými a metabolickými poruchami. Tento nedostatok sa nemusí prejavíť u lakto-ovo-vegetariánov, kde dostatočný príjem je zabezpečený z mlieka, mliečnych výrobkov a vajec.

Nedostatok železa je rizikom u všetkých foriem alternatívnej výživy, rovnako u detí aj dospelých. Z rastlinnej stravy sa totiž resorbuje len 3-5% železa, zatiaľ čo zo živočíšnej až 15-20%. Navyše vstrebávanie železa brzdí kyselina fytová, ktorá sa nachádza v obilovinách či sóji a tieto konzumujú vegetariáni často. Uvedená kyselina reaguje v čreve so železom a tvorí nerozpustný komplex. Dostatočný príjem vitamínu C naopak zlepšuje vstrebávanie a využiteľnosť železa z potravy. Aj napriek zvýšenému príjmu vitamínu C u vegetariánov boli u nich zistené v porovnaní so zmiešanou stravou nižšie hodnoty železa v sére a výskyt sublimitných hodnôt železa a hemoglobínu bol vysoký.



Ďalšou deficitnou živinou je **vápnik**, hlavne v skupine vegánov je riziko vysoké, pretože rastlinná strava obsahuje vápnika málo. Vstrebávanie vápnika je navyše tlmené vysokým príjmom vlákniny, ktorá obsahuje kyseliny oxaloctovú a fytoú (špenát, obilniny). V skupine detí a dospievajúcich boli zaznamenané znížené hodnoty vápnika aj u laktovegetariánov, u dospelých laktovegetariánov boli hodnoty uspokojivé.

Stopový prvok zinok je súčasťou mnohých enzýmov, ovplyvňuje aktivitu imunitného systému, syntézu proteínov. Pri jeho nedostatku dochádza o.i. k spomaleniu rastu. Pretože sa nachádza len v živočíšnych zdrojoch je rizikovým faktorom u vegetariánov, hlavne u mladej generácie.

VEGETARIAN

Pozitíva vegetariánstva ☺

Najvýraznejšie sa prejavujú v prevencii tzv. civilizačných, voľnoradikálových ochorení – srdcovocievnych či onkologických a diabetu. Oxidované tuky ktoré vznikajú pôsobením škodlivých kyslíkových radikálov sú uvádzané v odbornej literatúre medzi príčinami týchto ochorení. Práve preto v prevencii platia určité zásady v spôsobe stravovania, ktoré sú zamerané na zníženie rizika oxidačného stresu. Alternatívna výživa - vegetariánstvo v mnohých smeroch spĺňa tieto zásady. **Ktoré sú to?**

- Predovšetkým znížená konzumácia živočíšnych tukov a cholesterolu,
- preferovanie rastlinných olejov ktoré sú bohaté na mono a polynenasýtené mastné kyseliny,
- zvýšený príjem ovocia a zeleniny bohatých na vlákninu, vitamíny E,C, A, beta - karotén, ktoré sú považované za hlavné antioxidačné ochranné parametre.
- Takouto stravou môžeme dosiahnuť zníženie rizika kardiovaskulárnych a onkologických ochorení o 30 až 60%.

V západnej Európe, Amerike a tiež u nás je pomerne rozšírené tzv. *semivegetariánstvo*, kedy je rastlinná strava dopĺňovaná mliekom, nízkotučnými mliečnymi výrobkami, syrmí a navyše aspoň trikrát za týždeň sú konzumované aj ryby a biele hydinové mäso. Tento smer alternatívnej výživy je možné plne akceptovať, je považovaný aj medzi odborníkmi za optimálny a je takmer totožný s odporúčaniami racionálnej výživy.

Dávka ovocia a zeleniny 500g denne zabezpečí optimálny príjem vlákniny, vitamínov, minerálov a iných biologicky aktívnych fytonutrientov. Výživové odporúčané dávky energie a živín platné v SR sú vypracované pre jednotlivé vekové kategórie, ktoré sa stravujú komplexnou, zmiešanou, stravou. Pri takejto výžive sú odporúčania príjmu ovocia a zeleniny 500g na deň. Toto množstvo primerane pokrýva potreby vybraných vitamínov, minerálnych látok, fytonutrientov a vlákniny pre dospelého jedinca.



MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

