

Dieta wegetariańska – ile o niej wiemy?

W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi cierpi z powodu otyłości, chorób przewlekłych czy nowotworów. Niektóre osoby rezygnują z mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego ze względów ideologicznych, inne natomiast przede wszystkim w trosce o swoje zdrowie. Dieta roślinna w porównaniu do zwierzęcej ma wiele zalet, ponieważ ma **większą wartość odżywczą przy mniejszej wartości energetycznej**. Cechuje się też **małą zawartością węglowodanów prostych, tłuszczów nasyconych, cholesterolu i związków rakotwórczych**. Ponadto zawierają duże ilości witaminy C oraz potasu. Do minusów jej stosowania należą **mniejsza biodostępność składników mineralnych, mniejsza podaż energii i białka oraz możliwe niedobory witaminy D i B12**.

Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.

Rodzaje diet „wege”

Diety wegetariańskie mogą być bardzo zróżnicowane, dlatego warto wspomnieć tu o podstawowym podziale ze względu na dopuszczone w diecie produkty pochodzenia zwierzęcego:

- **laktoowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa i ryb, żelatyny, można spożywać **mleko i jaja**,
- **laktowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i jaj, żelatyny, można spożywać **nabiał**,
- **owowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i nabiału, żelatyny, dopuszczalne jest spożycie **jaj**,
- **weganizm** – wykluczone są wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym **miód i niektóre dodatki do żywności jak np. koszenila (E120)**,
- **fleksitarianizm** – wegetarianizm “elastyczny”, polegający na znacznym ograniczeniu spożycia mięsa i ryb, dopuszcza **spożycie mięsa jedynie okazjonalnie**, np. podczas imprezy rodzinnej.

Czy trzeba martwić się białkiem i żelazem?

Wiele osób martwi się, że przechodząc na dietę wegetariańską nie zapewni sobie odpowiedniej ilości i jakości białka. Co prawda, **białko roślinne jest zazwyczaj niepełnowartościowe** (wyjątkiem w tym przypadku jest **soja**), jednak **łącąc różne aminokwasy egzogenne pochodzące z pożywienia organizm bez problemu jest w stanie zsyntetyzować ten ważny makroskładnik budulcowy**. Wystarczy, że np. zjemy zupę z soczewicy z chlebem. Jeśli chodzi o **żelazo**, ma ono **mniejszą biodostępność niż pochodzenia zwierzęcego**. Na szczęście,



produkty roślinne zawierają **witaminę C i lizynę**, które w połączeniu z tym mikroskładnikiem zwiększają jego przyswajalność.

Białka w diecie roślinnej

Białko pochodzenia roślinnego jest niepełnowartościowe, czyli nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów. Mimo tego można spożyć ich odpowiednią ilość poprzez stosowanie różnych źródeł oraz połączeń z innymi produktami. Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wydało stanowisko, że **odpowiednio zaplanowana dieta wegetariańska i wegańska jest zdrowa i zrównoważona**. Ponadto, jeśli jest dobrze zaplanowana, może być stosowana przez kobiety w ciąży, dzieci czy sportowców. Także w ich stanowisku wspomniano o pozytywnym wpływie na zdrowie, a konkretnie **zmniejszeniu zawartości cholesterolu LDL oraz glukozy**, co z kolei przyczynia się do spadku występowania chorób przewlekłych.

Źródła białka roślinnego

Do źródeł białka roślinnego należą **nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona oleiste, pestki, nasiona zbóż (komosa ryżowa), algi oraz produkty sojowe**, np. tofu. Gdy porównano źródła oraz ilości spożywanych białek różnego pochodzenia wykazano, że białka pochodzenia roślinnego zawierają dwukrotnie mniejszą zawartość białek na 100 kcal w porównaniu ze zwierzęcymi, dlatego będzie trzeba spożyć ich więcej.

Korzyści z wprowadzenia białka roślinnego

Wykazano, że już częściowe zastąpienie białek zwierzęcych sojowymi zmniejsza oporność tkanek na insulinę oraz poziom cholesterolu całkowitego i LDL. Ponadto **stosowanie większej ilości białek roślinnych może pomóc w prewencji zespołu metabolicznego**, gdyż obserwowano odwróconą zależność w przypadku spożycia białek z pełnoziarnistych zbóżowych, strączkowych roślin oraz orzechów oraz zmniejszenie obwodu talii i masy ciała. Szczególnie widoczny spadek poziomu cholesterolu LDL oraz całkowitego był widoczny po spożyciu białek sojowych z izoflawonami u osób z wysokimi ich poziomami.

Korzyści stosowania diety wegetariańskiej

1. Dieta wegetariańska wiąże się z **niższym ryzykiem śmierci z powodu choroby niedokrwiennej serca** (ADA, 2009).
2. **Niższy poziom cholesterolu frakcji LDL, niższe ciśnienie tętnicze krwi oraz niższe wskaźniki nadciśnienia i cukrzycy typu 2** (ADA, 2009).
3. Zazwyczaj **niższa masa ciała** wśród wegetarian w porównaniu z osobami stosującymi dietę tradycyjną (ADA, 2009).
4. **Duża ilość błonnika** pochodząca z warzyw, owoców i produktów zbożowych.
5. **Mniejsza ilość nasyconych kwasów tłuszczowych**.
6. **Zwiększona ilość witamin rozpuszczalnych w wodzie**.



7. **Mniejsze ryzyko ze strony antybiotyków i leków weterynaryjnych.**
8. **Mniejsze ryzyko Salmonellozy.**

Zagrożenia wynikające ze stosowania diet wegetariańskich:

1. **Mała lub niewystarczająca ilość wit. B12 (konieczna suplementacja!), D3, kwasów n-3: EPA i DHA, cynku, jodu, wapnia.**
2. **Niska biodostępność żelaza.**
3. **Jest trudna w stosowaniu dla osób z chorobami układu pokarmowego ze względu na bardzo dużą ilość błonnika i udział surowych warzyw i owoców w diecie.**
4. **Występowanie substancji antyodżywczych** takich jak: fityniany, saponiny, goitrogeny itp., pozostałości środków ochrony roślin.
5. **Zwiększone ryzyko anemii makrocytarnej, woli tarczycowych, biegunek.**

Podsumowanie

Krótko podsumowując, diety wegetariańskie, w tym wegańskie, mogą przynieść wiele korzyści dla zdrowia. Należy jednak pamiętać o odpowiednim zbilansowaniu diety, suplementowaniu witaminy B12, a także warto regularnie wykonywać podstawowe badania, takie jak np. morfologia krwi (co dotyczy również osób na diecie tradycyjnej).

Źródła:

1. *Julita reguła -Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych, (Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013, tom 4, nr 3, 115–121)*
2. *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, July 2009 Volume 109, Issue 7, Pages 1266–1282*
3. http://www.wszechnica-zywieniowa.sggw.pl/Prezentacje/wegetar_slajdy.pdf
4. *Iwona Kibil, Redakcja naukowa Danuta Gajewska PZWL, Warszawa 2019, Wege –dieta roślinna w praktyce*