magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 7. 2016 | PhDr.Karolína Hlavatá Ph.D.

Alternativní směry ve stravování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani__s10010x9838.html

Je alternativní stravování zdravé? Oč se jedná? Existuje nějaké členění, jaké jsou typy? Zkusme si dnes odpovědět na některé základní otázky. Mezi nejčastější způsoby alternativního stravování patří různé formy vegetariánství, raw strava a makrobiotika. Dále se k nim řadí i stravování, resp. zásady ajurvédy nebo čínské medicíny.

U směrů, kde jsou alespoň částečně konzumovány potraviny živočišného původu a potraviny jsou správně kombinované, obvykle problémy s nedostatkem životně důležitých nutričních látek nebývají. Proto jsou například některé typy vegetariánství vhodné pro všechny věkové kategorie, včetně dětí a těhotných. Vyhodnocuje odborná garantka, dietoložka

Endokrinologického ústavu v Praze PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Zdroj: Alternativní směry ve stravování ze Shutterstock

Co mají alternativní směry stravování

společného?

- Jedná se o životní filozofii
- Vnímání člověka jako celku (tělo, duše, mysl)
- Dosažení rovnováhy v souladu s přírodními zákony

Proč někteří lidé jedí jinak?

Důvodů, které člověka přivedou k myšlence jíst „jinak“, je celá řada. Velmi často se jedná o důvody zdravotní, morální a etické, přičemž nejčastěji bývá uváděn nesouhlas s porušováním práv zvířat, jejich zabíjením kvůli potravě a nechuť žít na úkor jiných živých tvorů. **Ekologické hledisko** uvádí, že produkce rostlinných potravin tolik nezatěžuje životní prostředí a je méně energeticky náročná ve srovnání s produkcí masa, nezanedbatelné jsou samozřejmě i náboženské důvody. Existují k **některé psychologické aspekty**, které se často týkájí mladší věkové kategorie. Alternativní stravování bývá značně oblíbené u dospívajících. V popředí stojí vliv vrstevníků, snaha vyzkoušet něco nového, být „in“, odlišovat se od ostatních nebo se může jednat o určitou formu protestu vůči konzumnosti, tradicím a zaběhlým konvencím. Počátky odlišného stravování jsou velmi často odrazem hledání sama sebe, či způsobem nesouhlasu a boje proti autoritám v období puberty a

dospívání.

Pojďme se nyní podívat na základní charakteristiky, pozitiva a rizika zatím nejrozšířenějšího směru, a to vegetariánství.

Nejznámější a nejrozšířenější formou alternativního stravování v České republice je vegetariánství. **Obecně je vegetariánem označován člověk, který nekonzumuje maso.** Vegetariánství se však dělí do několika podskupin, a to podle rozsahu omezení konzumace potravin živočišného původu. **Vědomé odmítání masa má v dějinách lidstva dlouhou historii, vychází z východních náboženství buddhismu a hinduismu.**

Semivegetariáni: ze své stravy vylučují tmavé druhy mas a výrobky z nich, připouštějí konzumaci ryb, drůbeže a další potraviny živočišného původu jako mléko a mléčné výrobky. Stoupenci striktnějších vegetariánských forem tento směr nepovažují za vegetariánství.
Pulovegetairáni: z potravin živočišného původu konzumují mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso.
Pescovegegariáni: z živočišných potravin připouštějí kromě konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec i konzumaci ryb, korýšů a měkkýšů.

Laktoovovegetaiáni: nevyhýbají se konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec.
Ovovegetariánství: stoupenci konzumují ze živočišných potravin pouze vajíčka.
Veganství: striktní vegetariáni se vyhýbají nejen konzumaci veškerých živočišných potravin (tedy i medu), ale někteří odmítají také používání výrobků živočišného původu (např. výrobky z kůže, vlny, hedvábí), pokusy na zvířatech, očkovací séra a léky.
Americká forma vegetariánství: vyskytuje se převážně mezi mladými lidmi. Jedinci sice omezí konzumaci masa, ale jejich stravu tvoří převážně potraviny rychlého občerstvení, pizza, cola a cukrovinky s nedostatkem ovoce a zeleniny.
Fruktariáni: zastánci tohoto způsobu stravování nekonzumují takové potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“ původce, tedy zvířete nebo rostliny. Konzumují pouze plody, hlavně ovoce a ořechy.
Vitariáni: konzumují stravu v syrovém stavu bez tepelné úpravy, tedy v přirozené formě, většinou pouze rostlinného původu, ale vyskytují se i stoupenci vitariánství konzumující nepasterované mléko a mléčné výrobky.

Zdravá pozitiva stravování bez masa

Alternativní způsoby stravování přinášejí jistě řadu pozitiv, její zastánci bývají štíhlejší, mají nižší hladiny cholesterolu, včetně

„zlého“ LDL cholesterolu, nižší hladiny krevních tuků, což v komplexu představuje ochranu před kardiovaskulárními onemocněními i některými typy nádorů. Ve své stravě také přijímají vyšší podíl vlákniny, antioxidačně působících vitaminů, fytosterolů a dalších fytochemikálií. Na druhé straně je nižší příjem nasycených tuků, trans mastných kyselin, cholesterolu, sodíku a nižší zátěž přídatnými látkami. Nezanedbatelný je psychologický efekt alternativních způsobů stavování – zmírnění úzkosti, větší spokojenost, spjatost s přírodou. Velmi pozitivně je hodnocen komplexní přístup k člověku, chápání člověka jako celku.

Zdravotní rizika a nebezpečí

Nic ale není černobílé, protože alternativní směry mohou být velmi nebezpečné, zejména pro děti. Zdravotní rizika alternativních způsobů stravování závisí na stupni omezení potravin živočišného původu a na skladbě konzumovaných potravin. **Největším nebezpečím jsou polopravdy a dogmatismus.**

V případě striktnějších forem, tj. veganství, je situace složitější. Stoupenci by měli svou stravu obohacovat o chybějící složky formou doplňků stravy nebo fortifikovaných potravin (vitamin B12, B2, vitamin D, vápník, přičemž tento směr je nevhodný pro děti do 2 let věku.

Obecně je u alternativních způsobů stravování považován za **rizikový nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin**, **nenasycených mastných kyselin, železa, vápníku, zinku, jódu a vitaminu B12.** Proto umět poskládat plnohodnotný jídelníček vyžaduje poměrně značnou nutriční gramotnost, jinak zejména u dětí může dojít k závažnému poškození fyzického i mentálního vývoje.

Děti a Raw strava, frukatriánství , makrobiotika

Zcela nevhodná je pro děti raw strava, fruktariánství a extrémnější formy makrobiotiky. Makrobiotická výživa se dělí do deseti stupňů (-3 až +7), základ tvoří obiloviny, zelenina, luštěniny, fermentované potraviny, menší část zastupují mořské řasy, semena, ořechy, ovoce mírného pásma a ryby. Nápoje se mají pít střídmě, pouze při pocitu žízně. Každý stupeň má jiný poměr těchto potravin a cílem je dosáhnout nejvyššího stupně, který je představován konzumací výhradně celozrnných produktů. Nižší stupně mohou uspokojit nutriční potřeby dospělého člověka. Vyšší restriktivní stupně nedostatečné jak z hlediska nutričního, tak energetického, bývá nedostatečný příjem hodnotných bílkovin, vápníku, železa, vitaminů A, C, D a B12.

Závěrem : inspirujte s alternativními způsoby stravování, mají nám mnoho co nabídnout, ale nikdy nezahazujte zdravý selský rozum a myslete na pestrost.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz