magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 10. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Cukrfree, veganství - módní i zdravé. Jaké jsou ale i nevýhody těchto alternativ?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cukrfree,-veganstvi---modni-i-zdrave.-Jake-jsou-ale-i-nevyhody-techto-alternativ__s10010x19328.html

Vegetariánství, veganství, cukrfree...Moderní i tradiční výživové směry jsou nyní na vrcholu slávy. Každý z alternativních směrů výživy se vyznačuje tím, že určitá skupina potravin je pro něj tabu. Inspirace těmito směry může vést ke zpestření jídelníčku a když si od každého vezmeme něco, jídelníček můžeme patřičně ozdravit.

Rostlinná strava

Veganská strava spočívá v konzumaci výhradně rostlinných potravin. Veškeré živočišné produkty jsou tabu. Motivace veganů k rostlinné stravě je **nejčastěji**

etická a ekologická. Vegetariánská strava naopak umožňuje konzumaci vajec, mléka, mléčných výrobků, ryb a někdy i drůbežího masa.

VÝHODY VEGANSKÉ A VEGETARIÁNSKÉ STRAVY:

- zvýšený příjem vlákniny (dostatek celozrnných obilovin a zeleniny)
- nižší příjem nasycených mastných kyselin, trans tuků, sodíku a cholesterolu → **prevence kardiovaskulárních onemocnění**
- zpestření jídelníčku sójovými výrobky a jinými luštěninami
- rostlinná produkce je ekologičtější, než-li produkce živočišná
- filozofie propojující tělo i mysl, většina veganů i vegetariánů má **celkově zdravější životní styl**
- převažuje konzumace nezpracovaných potravin
- u vegetariánů, kteří konzumují pravidelně vejce, mléko, mléčná výrobky a ryby není potřeba se obávat **deficitů B12 a aminokyselin**

NEVÝHODY VEGANSKÉ A VEGETARIÁNSKÉ STRAVY:

- veganská strava je **chudá na vitamin B12**, který je nezbytný pro syntézu DNA, správnou funkci nervového systému a krvetvorbu - je nutné jej suplementovat
- rostlinná strava neobsahuje celé spektrum esenciálních aminokyselin → je nutné zvládat tzv. **“veganskou kombinatoriku”** a doplňovat luštěniny

celozrnnými obilninami, ořechy a semínky, aby byl zajištěn příjem všech esenciálních aminokyselin
- i rostlinná strava zahrnuje zpracované potraviny a může obsahovat např. vysoké množství soli
- u dětí, těhotných a kojících žen se stále na odborné úrovni spekuluje o vhodnosti čistě veganské stravy
- určité odnože rostlinné stravy jako raw strava, frutkariánství apod. jsou **naprosto nevhodné pro děti**

Cukrfree

V poslední době velmi oblíbený výživový směr má jednoduchou filozofii. Cukrfree strava nebo-li strava bez cukru je **postavena na eliminaci sacharidů a jednoduchých cukrů ve stravě**. Primárně jde o vyloučení veškerých přidaných cukrů. Doporučováno je omezení cukru z ovoce a komplexních sacharidů z obilovin a

pečiva. Obilninová mouka je tedy nahrazována moukami ořechovými (např. mandlová). Cukrfree strava je založená na zvýšeném příjmu tuků. Jídelníček je tvořen především masem (klidně i tučným), zeleninou, ovocem s nízkým obsahem fruktózy, ořechy, semínky. Cílem cukrfree stravy je **používat nezpracované potraviny a eliminovat tak příjem veškerých sacharidů** v jídelníčku.

VÝHODY CUKRFREE STRAVY:

- omezení až úplná eliminace jednoduchých cukrů ve stravě → **prevence pozitivní energetické bilance,** a tím snížení rizika vzniku obezity
- konzumace stravy s nízkým glykemickým indexem
- cukrfree strava je zaměřená především na konzumaci nezpracovaných potravin

NEVÝHODY CUKRFREE STRAVY:

- zvýšený příjem tuků (rostlinných i živočišných) → snadné dosažení pozitivní energetické bilance
- cukrfree strava je jednoznačně **finančně nákladnější** - používají se ve většině receptů v hojné míře ořechové mouky, ořechová másla, avokádo apod.
- vynechání komplexních sacharidů v podobě celozrnných obilovin může

vést k nižšímu příjmu vlákniny
- **démonizování některých potravin** (striktní formy nedoporučují některé druhy ovoce)

Všeho s mírou

Inspirace alternativními směry výživy je vhodná téměř pro každého. U nemocných jedinců je vždy důležité **následovat doporučení lékaře či nutričního terapeuta**.

- V dnešní době je jistě na místě zamyslet se nad tím, jakou ekologickou stopu po sobě necháváme v souvislosti s nadměrnou konzumací masa a živočišných produktů.

I pro masožravce je vhodné **zpestřit jídelníček rostlinnými alternativy**. Když si nebudeme denodenně dopřávat maso a uzeniny a místo toho občas zařadíme tofu, tempeh či sojové kostky, přidáme na zelenině a zkombinujeme to navíc se zdravým pravidelným pohybem, naše tělo i mysl nám poděkuje. Navíc nás může hřát pocit, že tolik nezatěžujeme naši planetu.

- Na druhou stranu alternativní způsoby stravování mohou skýtat zdravotní rizika.

Vše, k čemu je přistupováno dogmaticky, není zdravé ani pro tělo ani pro ducha. Striktní a bezhlavé vyřazování základních makronutrientů není vhodné. Určitě **alternativní směry nejsou vhodné pro děti** (raw, fruktariánství, makrobiotika)**, těhotné a kojící ženy**. Dogmatické dodržování určitého výživového stylu může **vést k ortorexii** (posedlosti jídlem) či v horším případě k poruše příjmu potravy.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz