**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 5. 4. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Flexitariánství jako udržitelný způsob stravování je trendy!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Flexitarianstvi-jako-udrzitelny-zpusob-stravovani-je-trendy!__s10010x20252.html

Víte, co si představit pod termínem „flexitariánská strava“ a proč se o něm nyní tak často mluví? Pokud ne, náš článek je pro vás přesně to pravé – představíme vám flexitariánství a jeho výhody. Možná o něm nakonec budete uvažovat i vy!

Řada lidí ve své stravě omezuje konzumaci masa – někdo z etických důvodů, někdo pro negativní zdravotní efekt vysoké konzumace masa, ale i z jiných důvodů. Vegetariánství nebo veganství však nemusí vyhovovat každému. Vhodným způsobem, jak se masa nevzdat zcela, ale významně omezit jeho spotřebu, je flexitariánství. A o čem tenhle stravovací trend vlastně je?

# Flexitariánství není jen o rostlinné stravě

**Kdo vyznává flexitariánství, ten se stravuje převážně vegetariánsky, ale občasně konzumuje maso a ryby.**

- Reálně by tedy ve flexitariánské stravě měly být **bohatě zastoupeny potraviny rostlinného původu** (zelenina a ovoce, obiloviny, včetně celozrnných, luštěniny, ořechy a semena, klíčky aj.), dále také ve **středním množství mléčné výrobky, vejce, ryby a drůbeží maso**, a **v malém množství červené maso.**

V případě masa by jednoznačně měla **převažovat kvalita nad množstvím** – a vhodné je také vybírat maso z chovů, které se pečlivě starají o životní podmínky zvířat. Doporučuje se konzumovat týdně:

- max. 100 g červeného masa
- 200 g drůbežího masa
- 200 g ryb

  - **Minimum by mělo být volných cukrů a vysoce zpracovaných masných produktů.**

  - Flexitariánská strava by měla být ideálně různorodá, pestrá, měla by se přizpůsobovat také podle toho, kde člověk žije.

## Flexibilita a nižší riziko nutričních deficitů

Mezi výhody flexitariánství patří, že je ve srovnání s řadou jiných stravovacích směrů pro mnoho lidí **více akceptovatelné i poměrně jednoduché k dodržování.** Stane-li se z některého člena rodiny flexitarián, nemusíte se její zbytek obávat, že by je čekala naprosto razantní změna stravování a konec s masem. Flexitariánství neovlivní rodinné stravování tak moc, jako jiné styly stravování, který nejsou tak flexibilní a přizpůsobitelné.

- **Flexitariánství totiž nevyžaduje kompletní změnu stravovacích návyků, nevylučuje žádnou ze skupin potravin.** Dalo by se říci, že se jedná o drobné změny, které v dlouhodobém výhledu vedou k pozitivnímu efektu.

Vegetariánská, veganská nebo pescetariánská strava (kdy se konzumují ryby), je-li nevhodně složená a není-li konzultována s odborníky, může nést vyšší riziko nutričních deficitů u některých skupin obyvatelstva se specifickými

nutričními potřebami – např. u dětí, těhotných a kojících, nebo seniorů. U flexitariánské stravy je toto riziko o něco nižší.

Pozitivem je **vyšší příjem vlákniny** díky zvýšení podílu potravin rostlinného původu. Ale ani u tohoto typu stravování nemůžeme zapomínat na pestrost a vyváženost. Se zvýšeným příjmem rostlinných potravin a při správném nastavení vyvážené stravy se pojí nejen **lepší zdravotní stav** obecně, ale také **nižší výskyt nadváhy a obezity**. Vyšší příjem vlákniny je také pozitivní v rámci **prevence nádorů střev**.

## Pro sebe i pro planetu

A víte, že i svým stravováním můžete pomáhat planetě? I když si to mnoho lidí ne úplně uvědomuje, produkce potravin má samozřejmě vliv na životní prostředí. Je zodpovědná až za 30 % globálních emisí a spotřebuje se při ní také vysoké množství pitné vody. A tím, jaké jídlo si vybíráme, kolik potravin se

nespotřebuje a musí se zlikvidovat, ho ovlivňujeme i my konzumenti. **Různorodost naší stravy může pomoci podporovat biodiverzitu, předcházení vzniku potravinového odpadu a pozitivně ovlivnit emise oxidu uhličitého.**

Flexitariánská strava nemusí být navíc nutně dražší než běžná strava, když budete **efektivně plánovat a využívat základní potraviny a nebudete plýtvat potravinami**.

Největší podíl zbytečně vyhozených potravin v domácnostech tvoří:

- ovoce a zelenina (až 66 %),
- dále pak cereálie a chléb (až 24 %),
- na třetím místě následuje maso a ryby (6 %).

Mezi důležité faktory pro předcházení vzniku odpadu samozřejmě patří **plánování nákupu, správné skladování i celková příprava jídel**. A nezapomeňte, že řada částí, které se nám jeví jako nevyužitelné, může najít uplatnění při přípravě zeleninového vývaru nebo pyré. Čím méně odpadu, tím lépe!

- **Flexitariánská strava právě s důrazem na efektivní plánování a zvýšení konzumace rostlinné stravy se tak jeví vhodná jak pro**

**člověka, tak pro naši planetu.**

Tak co, chcete být flexitariánem?

*Tento článek vznikl ve splupráci s Danone a. s.*

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Kremlin Wickramasinghe, Joao Breda, Nino Berdzuli, Holly Rippin, Clare Farrand, Afton Halloran. The shift to plant-based diets: are we missing the point?. Global Food Security, Volume 29, 2021.
Neufingerl, N.; Eilander, A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. Nutrients 2022.
Willet, W.; Rockström, J; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S. et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commissionon on healthy diets

from sustainable food systems. The Lancet Commsissions. Volume 393. Issue 10170, P447-492, Feb 02, 2019.

flexitariánská strava flexitariánství ovoce pestrá strava planetariánství rostlinná strava ryby udržitelnost vláknina zdravá střeva zdravý životní styl zelenina

---

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