



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 9. 2018 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Nízký tlak, BMI či cholesterol. Jaké jsou další výhody a i rizika vegetariánství?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nizky-tlak,-BMI-ci-cholesterol.-Jake-jsou-dalsi-vyhody-a-i-rizika-vegetarianstvi__s10012x11133.html

Alternativních způsobů stravování je celá řada, nejznámější a také nejrozšířenější jsou různé formy vegetariánství a makrobiotiky. V poslední době přibývá i zastánců syrové, tzv. raw stravy. Vzhledem k tomu, že nejrozšířenější je vegetariánství, budou i následující řádky určeny především jemu.



Co si pod alternativou představit?

Přesná definice pro alternativní směry ve výživě není, v podstatě se však jedná o různé **způsoby stravování, které se podstatným způsobem liší od běžné stravy typické pro danou zemi.**

Odlišnost zpravidla spočívá ve **vyřazení** některých potravin (většinou živočišného původu) z jídelníčku, odlišný **způsob přípravy** pokrmů nebo **nezvyklé kombinace** pokrmů.

Mnoho tváří vegetariánství

Obecně je vegetariánem označován člověk, který [nekonzumuje maso](#). Vegetariánství se dělí do několika podskupin podle rozsahu omezení konzumace potravin živočišného původu.

- **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.
- **PULOVEGETARIÁNI** – z potravin živočišného původu konzumují mléko, mléčné výrobky, [vejce](#) a kuřecí maso.
- **PESCOVEGETARIÁNI** – z živočišných potravin připouštějí kromě

konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec i konzumaci ryb, koryšů a měkkýšů.

- **LAKTOOVO**VEGETARIÁNI – nevyhýbají se konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. Tato skupina je **nejrozšířenější** formou vegetariánství v evropských zemích.
- **VEGAN**STVÍ – striktní vegané 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.
- **FRUKT**ARIÁNI – zastánci tohoto způsobu stravování nekonzumují takové potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“ původce, tedy zvířete nebo rostliny. Konzumují pouze plody, hlavně ovoce a ořechy.

Formy vegetariánství, kde je alespoň částečně zastoupena živočišná složka stravy, jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, včetně dětí a těhotných. **Potenciální rizika nejčastěji vycházejí ze špatné skladby stravy,** jako je tomu například u tzv.



americké formy vegetariánství – její stoupenci sice nejí maso, ale klidně si dopřejí hranolky, colu a pochutnají si na sladké tyčince.

Jaké jsou přínosy vegetariánství?

Vegetariánský způsob stravování je spojen se zvýšenou konzumací obilovin, luštěnin, ořechů, semen, zeleniny a ovoce. **Vegetariánská strava je** tedy **bohatá na** komplexní sacharidy, vlákninu, mastné kyseliny řady n-6, hořčík, draslík a tzv. fotochemikálie (například karotenoidy, flavonoidy), kyselinu listovou, vitamin C a vitamin E.

Vegetariáni a vegané mívají v porovnání s ne-vegetariány **nižší BMI, nižší**

hladiny celkového a LDL cholesterolu a nižší hodnoty krevního tlaku.

- Studie potvrzují u vegetariánů nižší výskyt srdečně cévních onemocnění, například úmrtnost na srdeční příhodu je až o 25 % nižší v porovnání s ne-vegetariány.

Samozřejmě **je otázkou, jak silný je vliv výživy** a do jaké míry se uplatňují další projevy typické pro vegetariány – tj. nekouření, pravidelná pohybová aktivita a umírněná konzumace alkoholu.

V případě nádorových onemocnění rakoviny nebyly prokázány jasné rozdíly mezi vegetariány a ostatní populací. Každopádně vegetariáni a vegané **přijímají větší množství ochranných látek z ovoce a zeleniny** než běžná populace. Také vyloučení konzumace červeného masa a sekundárně zpracovaného masa znamená snížení rizik pro vznik kolorektálního karcinomu.



Vegetariánství je **přínosné i pro diabetiky 2. typu**, u kterých vede k poklesu tělesné hmotnosti, úpravě glykémie a poklesu LDL cholesterolu. Převážně rostlinná strava je tedy účinná **jak v prevenci, tak léčbě** cukrovky 2. typu.

Zajímavostí je **příznivý vliv** vegetariánského způsobu stravování **v časných stádiích těhotenství**. Ukazuje se, že vegetariánství vede k úpravě mikrobioty

ve smyslu zvýšení počtu bakterií produkujících mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Výsledkem je zdravější střevní sliznice a nižší úroveň zánětu.

Jaká jsou rizika vegetariánství a veganství?

Vegetariánská strava je relativně chudá na bílkoviny, nasycené mastné kyseliny, mastné kyseliny řady n-3, vitamin A, vitamin B12 a zinek.

Veganství je zatíženo větším množstvím nutričních rizik, vyplývajících z úplného vyřazení potravin živočišného původu. Strava by měla být obohacována o chybějící složky (vitamin B12, B2, D, vápník) formou doplňků stravy nebo fortifikovaných potravin.

- Studie ukazují, že až 75 % veganů přijímá ve stravě málo vápníku.

Nízkým příjmem vápníku a rozvojem osteoporózy jsou ohroženy především **ženy, které by měly raději volit lakto-ovo vegetariánství.**

Veganský způsob stravování je **nevhodný pro děti do 2 let.** Důvodem je nízký příjem plnohodnotných bílkovin, což se může negativně odrazit na růstu i psychomotorickém vývoji. Malým dětem také neprospívá vysoký příjem vlákniny. Nadbytek vlákniny je spojen se zhoršeným vstřebáváním železa a vápníku.

O průkazu možného nepříznivého dopadu nedostatečného příjmu n-3 mastných kyselin a vitaminu B12 na zdraví veganů chybí potřebné údaje.

Zdroje bílkovin pro vegany a vegetariány

Čočka, fazole, hrách, semena, ořechy, celozrnné obiloviny (např. žito, oves, neloupaná rýže, quinoa), sója a výrobky z ní.

Zdroje vitaminu B12 pro vegany a vegetariány

O vitamin B12 obohacené cereálie nebo sójové výrobky, doplňky stravy.

Zdroje vápníku pro vegany a vegetariány

Fortifikované výrobky ze sóji, růžičková kapusta, hlávková kapusta, čínské zelí.

Zdroje n-3 mastných kyselin pro vegany a vegetariány

Lněné semínko, vlašské ořechy, chia semínka.

Dříve převládal názor, že by měly být v rámci jednoho jídla kombinovány různé zdroje bílkovin (například luštěniny a obiloviny). Tato striktní doporučení jsou již překonána, nicméně nadále zůstává požadavek o **zařazování různých bílkovinných zdrojů do stravy v průběhu dne.**



Výrazné omezení příjmu živočišných potravin může představovat zdravotní

přínos, zejména pokud jsou ve stravě ponechány mléčné výrobky, vejce a v ideálním případě i ryby. **Nebezpečí alternativních výživových směrů spočívá pak především v neochvějné víře, že pomocí stravy lze vyléčit i nevyléčitelné.** Těžce nemocní lidé s rakovinou nebo těžkými poruchami imunity se pak vrhají do náruče alternativních diet a nechávají se dobrovolně vyhladovět. Většina fanatických vyznavačů patří mezi laiky ve výživě, jednají tedy nikoli z pozice rozumu a vědomostí, ale z pozice víry, která může být velmi zrádná.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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