magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Flexitariánství 1. 11. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Nedostatek živin je riziko vegetariánů. Zpravidla nejsou obézní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nedostatek-zivin-je-riziko-vegetarianu.-Zpravidla-nejsou-obezni__s20142x10654.html

Důvodů, proč lidé začnou jíst „jinak“, může být celá řada, počínaje důvody etickými, náboženskými nebo se může jednat o pouhou touhu přiblížit se přírodě nebo snahu patřit do určité komunity, sdílet její názory.



Vegetariánství nebývá jen o vyřazení masa z jídelníčku, ale mnohdy **se jedná o životní styl zbavený přebytečné zátěže civilizace a jejích nástrah.** Zastánci alternativních směrů ve výživě bývají nekuřáci, nepijí alkohol, pečují i o svou psychiku, umí relaxovat.

- **Ve výsledku méně často umírají na kardiovaskulární onemocnění, zpravidla netrpí obezitou nebo cukrovkou 2. typu.**

Různé typy vegetariánství

- Semivegetariánství

V tomto typu vegetariánstí jsou ze stravy **vyloučeny tmavé druhy mas a výrobky z nich**, možná je konzumace ryb, drůbeže a dalších potravin živočišného původu jako mléko a mléčné výrobky. **Novou formou** semivegetariánství **je FLEXITARIÁNSTVÍ**, kdy stoupenci tohoto směru jedí převážně rostlinnou stravu, ale občas zařadí i maso.

- Lakto-ovo vegetariánství

Jeho zastánci **nejí žádné maso**, nevyhýbají se však konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec.

- Veganství

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.

- 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.

Riziko nedostatku živin

Případná rizika z nedostatku určitých živin jsou tím vyšší, čím více druhů potravin je vynecháváno. **Za přijatelný směr je považováno semivegetariánství, flexitariánství a hraničně lakto-ovo vegetariánství.Správně sestavená vegetariánská strava** odpovídající nárokům na příjem živin pro daný věk **je vhodná i pro těhotné ženy, děti, dospívající, sportovce a seniory.** Základem jsou však poměrně solidní znalosti o výživě a důkladné plánování stravy. Myslet si, že když vyndám z hamburgeru maso, tak jsem vegetarián, je krátkozraké.
Možná rizika:

- Nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin
- Nedostatečný příjem železa
- Nedostatečný příjem vitaminu B12 (vysoký příjem kyseliny listové u

veganů může maskovat neurologické příznaky z nedostatku vitaminu B12)
- Nižší příjem vápníku, v případě vyhýbání se slunci hrozí i nedostatek vitaminu D
- Možný nedostatek zinku a n-3 mastných kyselin

Pro minimalizaci rizik především z nedostatku železa, vitaminu B12, vápníku a vitaminu D **je žádoucí často zařazovat do jídelníčku fortifikované potraviny.**

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