



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 9. 2018 |

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Hledání alternativ. Vyvážený jídelníček bez masa?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hledani-alternativ.-Vyvazeny-jidelnicek-bez-masa__s10012x11174.html

Správně sestavený vegetariánský jídelníček je vhodný pro všechny. Navíc s sebou nese mnoho benefitů. Vegetariáni bývají štíhlejší, méně často trpí nemocemi i některými typy nádorů. Jejich životní styl bývá často celkově zdravější. Má ale i svá rizika? Jaké potraviny vybírat? Jak takový vyvážený jídelníček bez masa sestavit?



Vědomé odmítání masa má v dějinách lidstva dlouhou historii. Je a bylo v dějinách většinou spojeno s nenásilím, náboženstvím, čistotou těla a duše, odmítáním krutosti, nenasytnosti, nebo je požívání masa chápáno jako nadbytečné luxusem a plýtváním.

Správný vegetariánský jídelníček je vhodný pro všechny

Vegetariáni, kteří částečně konzumují potraviny živočišného původu, při správné kombinaci potravin obvykle nemají problémy s nedostatkem životně důležitých nutričních látek. Správně sestavený vegetariánský jídelníček je vhodný pro všechny věkové kategorie, včetně dětí a těhotných.

- Strava stoupenců vegetariánství se vyznačuje **vyšším příjmem antioxidantně působících látek**, některých **vitaminů** a **minerálních látek**, dále **vlákniny**.
- Zdravotně přínosný je i nižší příjem nasycených mastných kyselin a cholesterolu.
- Vegetariáni bývají ve výsledku **štíhlejší**, méně často trpí nemocemi srdce a cév a některých typů nádorů (př. kolorektální karcinom).

Vedle skladby stravy sehrává úlohu i celkový životní styl – vegetariáni jsou většinou zároveň i nekuřáky, abstinenty nebo pouze umírněnými konzumenty alkoholu a milovníky pohybu.

Kde jsou rizika?

Případná **nutriční rizika** závisí na stupni omezení potravin živočišného původu a na skladbě konzumovaných potravin. Příkladem je tzv. „americká forma vegetariánství“, kde si sice vyndáte z burgeru maso, ale zbytek je v pořádku, stejně tak jako hranolky, cola a sladké tyčinky.

- Úplné vyřazení potravin živočišného původu – veganství – není vhodné pro děti do 2 let věku. 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**.
- Ovšem i dospělí vegané by si měli pravidelně nechat kontrolovat svůj nutriční stav, jelikož hrozí rizika z **nedostatečného příjmu vitamínu B12** (chudokrevnost), **vitamínu D** (poruchy imunity a poruchy vstřebávání vápníku) a **vápníku** (řídnutí kostí).

Jaké potraviny vybírat?

- **Alternativy masa**

Vegetariánství ve své ryzí podobě nepovoluje konzumaci masa, uzenin a ryb.

Jako alternativy k masu se využívá **luštěnin, obilovin** a výrobků z nich. Tradiční je **sója, tofu, tempeh**, výbornou náhradou masa je i **Robi** „maso“.

- **Alternativa mléka a mléčných výrobků**

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku. Řada lidí odmítá konzumaci mléka, nicméně alespoň **zakysané mléčné výrobky** (bílé jogurty, kefíry, podmáslí, acidofilní mléko) a **sýry** by měly v jídelníčku zůstat.

Náhrada mléka rostlinnými nápoji není ideální, většinou obsahují málo bílkovin. Rýžový nápoj obsahuje pouze 0,1 g bílkovin/100 ml oproti 3 g bílkovin/100 ml v mléce. Instantní nápoje často obsahují částečně ztužené tuky, a tedy i zdraví škodlivé trans mastné kyseliny. Když tedy rostlinné nápoje, tak balené v tetrapacku a **fortifikované o vápník**.

Složení velmi podobné mléku mají **sójové nápoje**, které bývají obohacené o vápník a často i o řadu vitaminů, především B skupiny. Prodávají se i ochucené nebo v podobě pudinku nebo krémů. U těchto výrobků je ale potřeba počítat s trochu vyšším obsahem cukru.



- **Alternativy tuků a olejů**

Pokud ve stravě chybí ryby, je zde **riziko nízkého příjmu nenasycených mastných kyselin řady n-3.**

Tyto mastné kyseliny se nachází i v **lněném oleji, oleji z vlašských ořechů a v chia semínkách.** Dobrým zdrojem n-3 mastných kyselin je **i řepkový olej.** Důležitým zdrojem tuků o vhodném složení mastných kyselin jsou i semena a ořechy a z nich vyráběné pomazánky a rostlinné tuky.



Chutnou novinkou jsou **rostlinné tuky s přídavkem lněného oleje, oleje z vlašských ořechů nebo avokádovým olejem.** Různé směsi ořechů, semen, popř. i sušeného ovoce představují jednoduchou svačinku, která je skladná a dobře zasytí. Jen nezapomínejte, že ořechy i semena jsou poměrně kalorická, proto opatrně s množstvím.

Každopádně z ořechů, nebo třeba ze semen máku si můžete vytvořit vlastní nápoj, který se zpravidla proti těm komerčním vyznačuje vyšším podílem kvalitní suroviny. K dostání jsou i tzv. **ne-jogurty**, což jsou **fermentované**

výrobky z mandlí, připomínající jogurty. Výhodou je vyšší obsah bílkovin. Velmi dobré zastoupení bílkovin má i **konopné semínko**, ze kterého se připravuje kvalitní bílkovina určená k obohacení běžné stravy o bílkovinu.

- **Alternativy vajec**

Vaječná bílkovina patří mezi nutričně nejhodnotnější, je dokonce brána jako tzv. referenční bílkovina. To znamená, že kvalita bílkovin jiných potravin se srovnává s bílkovinou vaječnou. Nízkoenergetickou a vysokobílkovinou potravinou jsou výrobky z bílků (Šmakoun).

Co je ultra důležité?

1. **Zelenina** – zelenina tvoří podstatnou část vegetariánského jídelníčku, a to nejen v syrové podobě. Zeleninu lze upravovat dušením, pečením, restováním, mléčným kvašením, vařením nebo vařením v páře. Důležitá je především pestrost ve výběru z jednotlivých druhů a dobře zvolené okoření. Zelenina je chutnější nerozvařená, tepelně upravená „na skus“ s přídavkem malého množství tuku.
2. **Luštěniny** – luštěniny mají ve vegetariánském jídelníčku nezastupitelnou úlohu, především jako zdroj komplexních **sacharidů a bílkovin**. Z luštěnin lze připravit velmi chutné pomazánky a saláty, využít můžete i

luštěniny konzervované. K zahuštění, do polévek nebo i těst se využívají různé druhy luštěninové mouky, například mouka cizrnová, hrachová, fazolová, čočková, lupinová nebo teffová. Při sledování příjmu bílkovin počítejte s tím, že **100 g vařených luštěnin obsahuje průměrně 7-11 g bílkovin**, nenechte se tedy zmást údajem o obsahu bílkovin v luštěninách v suchém stavu.

3. **Obiloviny** – ve vegetariánském jídelníčku by měly převažovat **celozrné obiloviny, které mají vyšší obsah bílkovin, tuků, vlákniny, vitaminů i minerálních látek**. Využívána by měla být široká paleta obilninových výrobků, jako jsou různé druhy mouk, vloček a z nich vyráběného pečiva a kaší. S výhodou lze využívat i celá zrna, příkladem je nutričně cenná pšenice špalda. V jídelníčku by měly být zastoupeny různé druhy obilovin, včetně méně tradičních druhů a tzv. pseudoobilovin (amarant, jáhly, quinoa, čirok atp.). Významným zdrojem bílkovin ve vegetariánském jídelníčku je lepek, z něhož se například vyrábí seitan. Seitan se upravuje podobně jako maso.
4. **Brambory** – brambory možná překvapivě obsahují poměrně **značné množství bílkovin a vitaminu C**. Bramborám jsou podobné i topinambury a batáty. Zajímavé jsou zejména topinambury, protože obsahují inulin, který se řadí mezi probiotickou vlákninu (jednoduše řečeno jde o potravinu o prospěšné střevní bakterie).

Ukázkový vyvážený vegetariánský jídelníček

Snídaně: celozrnný chléb s rostlinným tukem (Rama s olejem z vlašských ořechů), 2 plátky tvrdého sýra, mrkev

Přesnídávka: směs melounů (žlutý cantalupe, vodní)

Oběd: rizoto z pohanky, houby, salát z červené řepy

Svačina: keфіrové mléko, dalamánek

Večeře: brambory zapečené s tofu, salát z čínské zeli s červenou paprikou

Snídaně: bílý jogurt s lesním ovocem, nedoslazované müsli, lžíce slunečnicových semen

Přesnídávka: pomeranč

Přesnídávka: celozrnné těstoviny s omáčkou z máslové dýně, rajčat a bazalky, 2 lžíce strouhaného sýra, hlávkový salát

Svačina: sójové mléko s banánem, lžíce sušených pšeničných klíčků

Večeře: seitan s fazolkami, bulgur, míchaný zeleninový salát

Snídaně: celozrnný chléb s humusem, ředkvičky

Přesnídávka: ovocný salát, 2 lžíce sekaných mandlí

Oběd: guláš z robi masa, rýže natural s hráškem, salát z polníčku

Svačina: nízkotučné podmásli, ovesné sušenky

Večeře: salát z různobarevné čočky a tempeh, celozrnný žitný chléb

Copyright © 2024

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