

mgr Hanna Stolińska-Fiedorowicz

Diety wegetariańskie

W ostatnich latach znacznie wzrosło zainteresowanie dietami roślinnymi. Coraz więcej osób stosuje dietę wegetariańską, eliminując z diety mięso i jego przetwory, oraz dietę wegańską, w której nie wolno spożywać żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, czasem również miód). W zależności od rodzaju stosowanej diety różnią się nie tylko żywieniowe i zdrowotne efekty, lecz także przyczyny przejścia na taki sposób żywienia. Zaobserwowano, że osoby stosujące diety wegetariańskie ze względów etycznych często mają niższą wiedzę na temat prawidłowego bilansowania codziennych posiłków.

Diety wegetariańskie dostarczają większe ilości produktów zbożowych będących dobrym źródłem błonnika pokarmowego, magnezu, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Wegetarianie spożywają również większe ilości warzyw, owoców, suchych nasion roślin strączkowych oraz orzechów i nasion słonecznika, dyni, sezamu, siemienia itp, a ich dieta jest znacznie bardziej urozmaicona niż tradycyjny sposób żywienia.

Pod względem składników odżywczych diety wegetariańskie są zazwyczaj bogate w węglowodany złożone, kwasy tłuszczowe n-6, błonnik, karotenoidy, kwas foliowy, witaminę C i E oraz magnez. Natomiast charakteryzują się stosunkowo niższą zawartością białka, tłuszczów nasyconych i długołańcuchowych kwasów tłuszczowych n-3, witaminy B₁₂, cynku, wapnia i żelaza. Jednakże częstość występowania niedoborów konkretnych składników, ze szczególnym uwzględnieniem żelaza, witaminy D i wapnia, dotyczy również często osób żywiących się w sposób tradycyjny.

Różnice w spożyciu składników odżywczych mogą mieć tak korzystny, jak i szkodliwy wpływ na stan odżywienia i zdrowia wegetarian. Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wyraża stanowisko (2009 r.), że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety wegańskie, są zdrowe, pokrywają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu oraz leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania, jak i dla sportowców.

Aktualny stan wiedzy wskazuje, że stosunkowo wysokie spożycie błonnika, kwasu foliowego, witaminy C, E i magnezu oraz niskie spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych

może mieć korzystne działanie w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy i niektórych nowotworów. Liczne obserwacje wykazują, iż wegetarianie nie tylko żyją dłużej niż osoby pozostające na diecie tradycyjnej, lecz także śmiertelność z powodu chorób układu krążenia występuje u nich o 25% rzadziej. Dodatkowo o 34% jest niższe ryzyko śmierci z powodu niedokrwiennej choroby serca w porównaniu z osobami, u których mięso i jego przetwory występują w diecie regularnie. Analizy badań wskazują na rzadsze występowanie nowotworów jelita grubego i prostaty wśród wegetarian, odpowiednio o 88% i 54% w stosunku do osób na diecie tradycyjnej. Badania wegetarian i wegan wykazały, że mają oni niższe, ale mieszczące się w zakresie normy, BMI oraz mniejsze stężenie cholesterolu całkowitego i frakcji LDL w osoczu krwi. Mają przy tym także niższe stężenie w surowicy kwasów eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), a ostatnie badania wykazały również wyższe stężenie homocysteiny w osoczu.

Niedobór kobalaminy w diecie wegańskiej prowadzi do niedokrwistości megaloblastycznej u wegan, która może być oznaką niedoboru żelaza. Istnieją również doniesienia o wrodzonych przypadkach niedoczynności tarczycy u dzieci karmionych wyłącznie piersią przez wegańskie matki oraz dwustronnej neuropatii, zaburzeń widzenia i wzroku. Zanim zalecona zostanie do stosowania dieta wegańska w zapobieganiu chorobie lub do celów terapeutycznych w danej chorobie, należy wziąć pod uwagę wszystkie aspekty tej diety, a w szczególności wpływ na zdrowie z powodu niskiego spożycia długołańcuchowych kwasów tłuszczowych n-3 i witaminy B₁₂.

Biorąc wszystko pod uwagę zarówno korzyści, jak i potencjalne zagrożenia wynikające ze złego zbilansowania diet wegetariańskich, konieczne są dalsze badania na temat tego sposobu żywienia oraz regularna kontrola lekarska i poradnictwo dietetyczne skierowane do osób stosujących diety roślinne.