

Vegetariánstvo – je vhodné, či nie?

MUDr. A. Béderová, CSc

Vegetariánstvo v širšom slova zmysle je považované za alternatívnu formu výživy. V poslednom období čoraz častejšie tento spôsob stravovania frekventuje aj v našej populácii pričom nie vždy je informovanosť dostatočná. Prívrženci vegetariánstva upozorňujú často až nekriticky len na výhody a odporcovia naopak na riziká. Pravda je však, ako to v živote väčšinou býva, niekde uprostred. Pokúsme sa preto objektivizovať tieto názory na základe najnovších svetových literárnych poznatkov ale aj vlastných pozorovaní z „ Poradenskej vegetariánskej ambulancie“ ktorá už štvrtý rok úspešne funguje na Výskumnom ústave výživy ľudu.

Najprv si vysvetlíme aké skupiny a podskupiny vegetariánstva poznáme:

1. **Vegáni** - konzumujú len rastlinnú stravu
2. **Lakto-vegetariáni** - rastlinnú stravu dopĺňujú mliekom, mliečnymi výrobkami a syrmí
3. **Lakto-ovo-vegetariáni** navyše konzumujú aj vajčká.
4. **Semivegetariáni** konzumujú aj ryby a biele hydínové mäso

Špeciálne smery - Pescovegetariáni – rastlinnú stravu dopĺňujú rybami

Pulovegetariáni – rastlinnú stravu dopĺňujú hydínovým mäsom

Fruktariáni – táto forma vychádza z filozofie, že človek by sa mal stravovať v absolútnom súlade s prírodou, konzumovať len dary prírody, čiže ovocie a orechy, tepelne neupravované. Extrémny, radikálny fruktarián konzumuje len ovocie a orechy ktoré samé spadli zrelé zo stromu.

Vo svetovej odbornej literatúre sa často poukazuje na mnohé pozitíva rastlinnej stravy. Veľmi dôležité je však upresniť riziko vegetariánstva vo vzťahu k veku človeka. V živote totiž sú obdobia kedy takýto spôsob stravovania nie je vhodný, pretože je sprevádzaný podstatne výraznejším rizikom. V tomto názore je odborná verejnosť jednotná. Je to obdobie detstva, dospievania, obdobie ťarchavosti a dojčenia. Sú to životné etapy kedy sú na organizmus kladené zvýšené nároky na príjem bielkovín ako hlavnej stavebnej látky, vitamínov, minerálnych látok a energie. V detstve musí byť zabezpečený rast s primeranými hmotnostnými a výškovými prírastkami, v období dospievania prebieha vývoj a dostavba všetkých vnútorných systémov, pohlavné dozrievanie, nástup menštruácie. V období ťarchavosti a dojčenia sú vyššie nároky pochopiteľné, veď sa vyvíja nový život. Pre všetky uvedené pochody v organizme je potrebná kombinácia živín z rastlinných aj živočíšnych zdrojov.

Esenciálne - nevyhnutné zložky výživy sú tie, ktoré musí organizmus prijať potravou. Je ich asi 30. Sú to viaceré aminokyseliny, mastné kyseliny, vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. V

prípade dlhodobejšieho zníženia až úplného deficitu jednej či viacerých zložiek môžu sa dostaviť metabolické poruchy a zdravotné problémy.

Ak je strava zložená len z rastlinných zdrojov niektoré významné zložky:

- **chýbajú úplne** - vitamín D, B₁₂, vyššie polynenasýtené mastné kyseliny, aminokyselina taurín
- **nachádzajú v zníženom množstve** - esenciálne aminokyseliny, vápnik
- **horšie sa vstrebávajú** - železo, vápnik, zinok

Bielkoviny - proteíny skladajúce sa z aminokyselín nemožno nahradiť inou zložkou potravy. Vyjadruje to aj ich názov odvodený z gréckeho slova protos - prvý. Sú to základné stavebné jednotky každej živej hmoty, zabezpečujú látkovú premenu, tvoria sa z nich protilátky, hormóny, podieľajú sa na dedičnosti.

Kvalitu bielkovín určujú limitujúce aminokyseliny, pretože tie určujú stupeň využitia bielkoviny na stavebné pochody. Problémom rastlinných bielkovín je práve ich nižšia využiteľnosť. V dospelom veku je možné vhodnou kombináciou rastlinných zdrojov predísť mnohým nedostatkom a zabezpečiť obnovu organizmu a prospievanie organizmu. Avšak v spomenutých životných etapách - období rastu, dospievania a ťarchavosti je príjem len rastlinných bielkovín nedostatočný, aby bol zabezpečený rast a funkčnosť organizmu, musia byť doplnené živočíšnymi bielkovinami. Najväčšie riziko deficitu je u vegánov a fruktariánov. U lakto-ovo-vegetariánov a ďalších podskupín, ktoré kombinujú rastlinné bielkoviny s bielkovinami z mlieka, syrov, vajec, hydinového či rybieho mäsa, je riziko deficitu v dospelom veku minimálne, mierne riziko hrozí v detskom veku a u dospievajúcich.

Nedostatok vitamínu D, ktorý je potrebný pre stavbu kostí, sa vyskytuje u vegánov a fruktariánov, menej často u laktovegetariánov v dospelom veku. U detí je vitamín D rizikovým faktorom vo všetkých typoch vegetariánstva, boli popísané znížené hladiny vitamínu v krvi, dokonca aj prípady krivice.

Nedostatok vitamínu B₁₂ bol zistený u detí aj dospelých vegánov a fruktariánov. Znížené hladiny boli dokonca potvrdené aj v materskom mlieku ak je matka vegánka a následne aj na dojčené dieťa. Deficit sa prejaví neurologickými, hematologickými a metabolickými poruchami. Tento nedostatok sa nemusí prejavíť u lakto-ovo-vegetariánov, kde dostatočný príjem je zabezpečený z mlieka, mliečnych výrobkov a vajec.

Denná potreba vitamínu je pomerne nízka, preto sa klinické prejavy nedostatku objavia až po dlhšom čase - 6 rokov a viac.

Nedostatok železa je rizikom u všetkých foriem alternatívnej výživy, rovnako u detí aj dospelých. Z rastlinnej stravy sa totiž resorbuje len 3% železa, zatiaľ čo zo živočíšnej až 15%. Navyše vstrebávanie železa brzdí kyselina fytová, ktorá sa nachádza v obilovinách či sóji a tieto konzumujú

vegetariáni často. Uvedená kyselina reaguje v čreve so železom a tvorí nerozpustný komplex. Dostatočný príjem vitamínu C naopak zlepšuje vstrebávanie a využiteľnosť železa z potravy. Aj napriek zvýšenému príjmu vitamínu C u vegetariánov boli u nich zistené v porovnaní so zmiešanou stravou nižšie hodnoty železa v sére a výskyt sublimitných hodnôt železa a hemoglobínu bol vysoký. Platí to pre všetky typy vegetariánstva a pre všetky vekové skupiny, pričom obdobie dospievania môžeme charakterizovať ako najviac rizikové.

Ďalšou deficitnou živinou je **vápnik**. Hlavne v skupine vegánov je riziko vysoké, pretože rastlinná strava obsahuje vápnika málo. Vstrebávanie vápnika je navyše tlmené vysokým príjmom vlákniny, ktorá obsahuje kyseliny oxaloctovú a fytovú (špenát, obolniny). V skupine detí a dospievajúcich boli zaznamenané znížené hodnoty vápnika aj u laktovegetariánov, u dospelých laktovegetariánov boli hodnoty uspokojivé.

Stopový prvok zinok je súčasťou mnohých enzýmov, ovplyvňuje aktivitu imunitného systému, syntézu proteínov. Pri jeho nedostatku dochádza o.i. k spomaleniu rastu. Pretože sa nachádza len v živočíšnych zdrojoch je rizikovým faktorom u vegetariánov, hlavne u mladej generácie.

V záujme objektivity je potrebné poukázať aj na **pozitívne stránky** alternatívneho stravovania. Najvýraznejšie sa prejavujú v prevencii tzv. civilizačných, voľnoradikálových ochorení – srdcovocievnych či onkologických a diabetu. Oxidované tuky ktoré vznikajú pôsobením škodlivých kyslíkových radikálov sú uvádzané v odbornej literatúre medzi príčinami týchto ochorení. Práve preto v prevencii platia určité zásady v spôsobe stravovania, ktoré sú zamerané na zníženie rizika oxidačného stresu. Alternatívna výživa - vegetariánstvo v mnohých smeroch spĺňa tieto zásady.

Ktoré sú to ? Predovšetkým znížená konzumácia živočíšnych tukov a cholesterolu, preferovanie rastlinných olejov ktoré sú bohaté na mono a polynenasýtené mastné kyseliny, zvýšený príjem ovocia a zeleniny bohatých na vlákninu, vitamíny E,C, A, beta - karotén, ktoré sú považované za hlavné antioxidačné ochranné parametre. Takouto stravou môžeme dosiahnuť zníženie rizika kardiovaskulárnych a onkologických ochorení o 30 až 60%.

V západnej Európe, Amerike a tiež u nás je pomerne rozšírené tzv. **semivegetariánstvo**, kedy je rastlinná strava dopĺňovaná mliekom, nízkotučnými mliečnymi výrobkami, syrmami a navyše aspoň trikrát za týždeň sú konzumované aj ryby a biele hydínové mäso. Tento smer alternatívnej výživy je možné plne akceptovať, je považovaný aj medzi odborníkmi za optimálny a je takmer totožný s odporúčaniami racionálnej výživy.

Novým fenoménom je **ortorexia**. Jedná sa o prehnaný až neobjektívny záujem o „zdravú výživu“, z odporúčaní si vyberajú len extrémne smery, prísne sledujú svoj kalorický príjem a výdaj. Každú potravinu hodnotia len na základe energetickej hodnoty a nie hodnoty biologickej. Tento smer sa najčastejšie vyskytuje medzi modelkami.

Čo uviesť na záver. Napriek mnohoročnému záujmu zo strany odborníkov o problematiku alternatívnej výživy je ešte stále mnoho nedopovedaného. Je to otázka vyšších mastných kyselín z rady n3, ktoré sú súčasťou mozgových bunkových membrán a nachádzajú sa len v živočíšnych zdrojoch, otázka aminokyseliny taurínu, ktorá je tak významná pre vývoj plodu a na prenos nervových vzruchov a tiež sa nachádza v živočíšnych potravinách, alebo karnitínu z mäsa či mlieka potrebného pri viacerých metabolických pochodoch. Sú to všetko otvorené, nedopovedané problémy alternatívnej výživy.

Celkom na záver je potrebné zdôrazniť že podobný priaznivý efekt, ako je pozorovaný u vegetariánov z hľadiska prevencie civilizačných ochorení, je možné dosiahnuť aj dôslednou racionalizáciou bežnej zmiešanej stravy. Rozumne zostavená pestrá strava, v ktorej sú zastúpené všetky nevyhnutné zložky zabezpečujúce rast a vývoj, je pre mladých ľudí najvhodnejšia. Ide len o to, dodržiavať odporúčania lekárov - výživárov.