

O vegetariánství

I k dnešnímu hlavnímu tématu čísla nás přivedl dopis čtenářky:

Odmala se zajímám o bylinky a zdravou výživu, také čtu knihy o alternativní medicíně a Meduňku. Poprvé se stalo, i když jsem klidná a většinou velmi tolerantní, že mě článek v Meduňce (z ledna 2006) velmi pobouřil, ba dokonce rozčílil! Jde o rozhovor s ředitelkou a zakladatelkou vegetariánské mateřské školky. Sice se mi líbí představa školky se zdravou výživou a speciálním programem, tím víc, že s manželem právě uvažujeme o dítěti. A sama se o zdravý způsob života snažím. Vegetariánství mi nevadí, ať si každý ničí zdraví, jak chce. Dospělý člověk je koneckonců za sebe zodpovědný, ale hlavně je tělesně i duševně vyvinutý. Ale co DĚTI, dokonce malé děti, které ještě nic nechápu. V jejich těle se vše teprve vyvíjí. Jak si někdo může dovolit rozhodovat o jejich vývoji a zdraví! A dokonce navádět ostatní rodiče! Je pravda, že ty děti nejspíš nebudou trpět nadváhou, ale to nezáleží na vegetariánství, ale na zdravé stravě, a tam patří i maso. Mohou vypadat i zdravě, ale k jejich vývoji přeci budou chybět látky, které nejsou jinde než v mase. Např. živočišné bílkoviny, ty jiná potravinu nenahradí, a mnoho dalších. Mně nevadí rozhovor, který jste otiskli, ale proč jste na závěr neuvedli i riziko vegetariánství? Hlavně rizika u dětí! Člověk je přece odjakživa VŠEŽRAVEC a tak je uzpůsoben i jeho trávicí systém. Maso vždy bylo hlavní složkou lidské stravy, a to i přes velké obtíže jeho obstarávání. Pokud jde paní ředitelce vegetariánské školky o „etickou“ stránku, jak to sama nazvala, tak mám k tomu také co říct. V přírodě vždy bude samozřejmě, že silnější loví slabšího pro potravu, a tak je to i s lidmi. Navíc většina zvířat, které lidem slouží jako potrava, je chována jen kvůli masu a v přírodě by neměla šanci přežít! Samozřejmě také nesouhlasím s bezcitným zacházením s chovnými zvířaty, ale tomu vegetariánství nezabrání. Pokud jde o utrpení, chtěla bych všem vašim prostřednictvím vzkázat: Existuje mnoho studií a hypotéz, že rostliny (zelenina) trpí při konzumaci mnohem víc a déle než živočichové – jen proto, že nekřičí nahlas, nemají přeci menší nárok na pochopení. Kdo pak je větší sadista, paní ředitelko?!

Vaše čtenářka Lenka Jakubův

Paní Lence odpovídá naše autorka Mgr. Margit Šlímáková, která se profesionálně věnuje výživovému poradenství. Je matkou tří zdravých dětí, jež se stravují pouze vegetariánsky (viz foto na této stránce).

Dříve bylo vegetariánství běžné



V posledních letech se postoj odborníků k postavení masa v jídelníčku podstatně změnil. Od kázání o jeho naprosté nezbytnosti kvůli nedostatku bílkovin, železa, vápníku, vita-

minů a jiných látek jsme dnes v situaci, kdy nejvýznamnější světové organizace zabývající se výživou jednotně uznávají, že nadbytek masa ve stravě zvyšuje riziko vzniku civilizačních onemocnění jako např. srdečního infarktu, mozkové mrtvice i některých druhů rakoviny, což jsou nejčastější příčiny úmrtí v průmyslových zemích. V České republice ročně umírá více jak 50 % lidí v důsledku kardiovaskulárních onemocnění (KVO) a asi 26 % lidí na rakovinu (novotvary). Jednoduchým součtem vidíme, že KVO a rakovina jsou příčinou až 77 % úmrtí. Tři čtvrtiny všech úmrtí u nás tedy spadají na nemoci významně

ovlivnitelné stravou a životním stylem. U mnoha druhů rakovin, srdečně cévních onemocnění, osteoporózy i u diabetu je společným viníkem zdravotních potíží tzv. moderní západní strava, která nahradila stravu přírodní.

Jednu z možností zdravějšího způsobu stravování dnes představuje právě vegetariánství. Tento životní styl je navíc spojený s nekuřáctvím, odmítáním jakýchkoliv drog, pravidelným pohybem a zdravým spánkovým režimem. Skrývá v sobě lásku k ostatním žijícím tvorům, planetě i nám samotným, kdy člověk kráčí k méně agresivnímu světu. Kredit vegetariánství však bohužel poškozují jedinci, kteří za ně vydávají svou jednostrannou výživu založenou na knedlicích, pudincích a dezertech, anebo drasticky hubnoucí anorektičky, které pro umlčení okolí argumentují svou „zdravou“ vegetariánskou výživou. Rodičům, kteří potřebují rozlišit mezi skutečně vegetariánským postojem své dcery a nebezpečím anorexie, navrhuji sledovat, jestli dcera kouří, přijímá výhradně nízkotučné výrobky, nebo se vyhýbá sušenému ovoci kvůli obsaženým cukrům atd., protože ani jedno není u skutečných vegetariánů běžné. Při podezření na anorexii doporučuji co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

Vegetariánství je tisíce let ověřený způsob stravování, v němž jsou částečně anebo zcela vyloučeny potravi-



▲ Naše naprosto zdravě, vegetariánské děti.

ny živočišného původu. Jídelníček je sestaven především z rostlinných zdrojů, tj. ovoce, zeleniny, obilovin, luštěnin, ořechů a semen. V historii byla strava vegetariánství velmi blízká, protože maso se podávalo jen výjimečně. K podstatnému zvýšení konzumace masa v „západních kulturách“ došlo až ve 20. století. K nejvýznamnějším vegetariánům v historii lidstva patřili Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Thomas Alva Edison, Franc Kafka i Mahatma Gandhi.

K přednostem vegetariánství patří:

1. Důvody zdravotní

Stovky studií potvrdily, že vegetariáni jsou štíhlejší, a proto se těší lepšímu zdraví. Vegetariánství snižuje riziko vzniku chronických onemocnění, srdečně cévních poruch, vysokého tlaku, diabetu II. typu a některých druhů rakoviny. Další studie naznačují i určitou ochranu před revmatoidní artritidou, nemocí tlustého střeva a ledvin i před tzv. „foodborne diseases“, což je kontaminace bakteriemi *Escherichia Coli*, salmonelou, listérií anebo *campylobacterii*.

Na základě studií sledujících dlouhověkost se odhaduje, že vegetariáni žijí o 7 až 9 let déle a ve stáří jsou v lepší kondici. Ze životního prostředí přijmou mnohem méně škodlivin, zejména těžkých kovů, DDT a polychlorovaných bifenylovů. Uvedené chemikálie se totiž zpravidla koncentrují při cestě v potravinovém řetězci a v masité strávě tak dosahují nejvyšších hodnot. Další odlehčení zátěže pro vegetariány znamená častá preference biopotravin u těchto. Převážně rostlinná strava (plant based diet) obsahuje méně nasycených mastných kyselin, cholesterolu, živočišných bílkovin a transmastných kyselin a naopak má vyšší množství vitamínu C a E, karotenoidů (provitaminy A), kyseliny listové, vlákniny, hořčiku a fytochemikálií (čisté rostlinné látky ochraňující proti nemocem).

2. Důvody etické

Pro mnohé vegetariány tento životní styl vyjadřuje jejich nesouhlas s násilím na zvířatech, neboť zvířata jsou ve velkochovech chována v přeplněných prostorách, bez možnosti přirozeného pohybu, a jsou vykrmována nepřírodnou stravou s přísadkami nejrůznějších léků. Mláďata jsou většinou okamžitě oddělována od matek a kromě celého života je krutý i transport na

jatka a samotné usmrcení. Význam slušného zacházení ke zvířatům nejlépe shrnují slova Mahatmy Gandiho: Velikost národa a jeho morální pokrok lze hodnotit podle způsobu, jakým zachází se zvířaty (the greatness of a nation and its moral progress can be judged by the way its animals are treated).

3. Důvody ekologické

Získávání stravy z živočišných potravin představuje jedno z největších plýtvání omezenými zdroji země. Pro vypěstování 1 kg pšenice je potřeba asi 100 litrů vody, pro získ

ku okyselování ovzduší a umírání lesů.

4. Důvody filozofické a náboženské

Většina světových náboženství propaguje vegetariánskou stravu v různém rozsahu, a to hlavně buddhisté, taoisté, hinduisté a Adventisté sedmého dne. Pro všechny, kteří se zajímají o souvislost náboženství a naší stravy, doporučuji vynikající knihu S. Rosena: *Die Erde bewirbt euch festlich*.

Na naší planetě žije asi 20 miliard užitkových zvířat, která jedí 40 % celosvětové sklizně obilí, zatímco na téže Zemi ročně umírají hladem miliony lidí.



▲ Prodej luštěnin a jejich klíčků v Asii.

1 kg masa to jsou však 2000 až 3000 litrů vody. Na ploše potřebné k získání 1 kg masa je možné vypěstovat až 160 kg brambor anebo 200 kg rajčat. Pro získání 1 kg masa je potřeba 7 až 16 kg obilovin anebo sóji. Při tomto „převodu“ z obilovin na maso se díky umělému prodlužování potravinového řetězce ztrácí až 90 % bílkovin, 99 % polysacharidů a 100 % vlákniny. Podle EPA (Environmental Protection Agency v USA) je zemědělství největším znečišťovatelem vody v USA. Dnes jsou už dvě třetiny deštivých pralesů Střední Ameriky proměněny na pastviny pro chování levného skotu pro americké fast food řetězce.

Při výrobě 1 kg vepřového masa vznikne přibližně 15 kg močůvky, což například v Německu dělá 66 milionů tun ročně. Obsažený nitrát znečišťuje podzemní vodu. Amoniakové výpary z hnoje a močůvky se podílejí na vzní-

Stanoviska výživových organizací k rostlinné stravě

- Pozice ADA (American Dietetic Association) z roku 1997: Vědecká data naznačují pozitivní vztah mezi vegetariánskou dietou a nižším rizikem vzniku chronických degenerativních onemocnění, včetně obezity, srdečně cévních onemocnění, hypertenze, diabetu a některých druhů rakoviny. Správně zajištěná vegetariánská strava je zdravá, výživově odpovídající a poskytuje zdravotní výhody v prevenci i terapii určitých onemocnění.
- Souhrnným doporučením pěti nejvýznamnějších zdravotnických organizací v USA (the National Institute of Health, the American Dietetic Association, the American Pediatric Society, the American Cancer Society and the American Heart Organization) z roku

1999 je: Většinu své stravy vybírejte z rostlinných zdrojů (Chose most of what you eat from plant sources).

- ▶ Výběr z doporučení Institutu pro výzkum rakoviny v USA a Světového fondu pro výzkum rakoviny: Jezte každý den 600 až 800 g anebo více jak 7 porcí nejrůznějších obilovin a luštěnin. Jezte denně 400 až 800 g anebo 5 a více porcí nejrůznější zeleniny a ovoce. Omezte příjem nasycených tuků, zejména živočišného původu. V případě, že jíte maso, nejezte více jak 80 g červeného masa denně. Dávejte přednost rostlinné stravě. Upřednostňujte minimálně upravované potraviny.
- ▶ Podle State of the World (Worldwatch Institute) je nejrychleji rostoucím druhem malnutrice na světě přejídání se, které dramaticky zvyšuje počet chronických onemocnění. A to se týká hlavně konzumace živočišné stravy, technologicky zpracovaných potravin a fast food jídel. Taková výživa představuje dietu s nízkým obsahem vlákniny a naopak přemírou tuků, cholesterolu, cukru a soli.

Je vegetariánství nedostatečné?

I přes výše uvedená zjištění stále existují někdy až hororová varování před nedostatečností vegetariánské

stravy. Problémy mohou nastat např. tehdy, je-li ze stravy pouze vyřazeno maso a víc než dříve se jedí mléčné výrobky (laktovegetariánství). Mléčný tuk je z hlediska kardiovaskulárních onemocnění vysoce riskantní, a mléko je navíc častým alergenem. Také zahleňuje a je zdrojem hormonů a antibiotik užívaných v chovu krav. Za jednu z největších drzostí potravinářského průmyslu proto považují propagaci mléčných tyčinek s hromadou cukru, ztužených rostlinných tuků, bílé mouky, několika řádků „éček“ a pár lžic mléka coby zdravé svačinky pro děti.

Zdravá výživa nemusí vždy být jen ta vegetariánská, ale s jistotou jsou zdravotně prospěšnější tzv. „plant based diet“, což prakticky znamená stravu s převahou potravin rostlinného původu. Rostlinnou stravu propaguje i profesor T. Colin Campbell, autor dosud největší studie sledující souvislosti mezi výživou a riziky vzniku určitých onemocnění. Sledování Číňané měli podstatně nižší výskyt rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva a osteoporózy, než je běžné v Evropě a v USA. Tato onemocnění jsou ve studii dávana do souvislosti s vysokou hladinou krevního cholesterolu a dusíku v moči (dusík je odpadní produkt v metabolismu bílkovin) a hladiny obou těchto metabolitů stoupají s příjmem masa, vajec a mléčných produktů. Čínská strava obsahuje průměrně 0–20 % živočišných potravin ve srov-

nání se 60–80 % obsaženými v americké stravě.

Pro ty, kteří konzumují živočišné potraviny, doporučuji snažit se o převážnou část těchto přijímat v biokvalitě. Vegetariánská strava, ať už ta s vyloučením jenom masa, anebo její pokročilejší formy bez mléka, vajec, popřípadě medu, je záležitostí především ekologická a etická.

Látky a živiny

Bílkoviny

Řadu let je vegetariánství naprosto zbytečně napadáno pro riziko nedostatku bílkovin. Většina studií však naopak poukazuje na nadbytek bílkovin ve stravě, a to jak u běžných lidí, tak u mnohých lakto-ovo-vegetariánů. Dr. Weil z USA úspěšně ordinuje nízkobílkovinné diety pro alergiky, klienty s autoimunitními problémy a onemocněními ledvin a jater. Deficit proteinů hrozí pouze v případech naprosto nevhodných kombinací potravin nebo nedostatečného příjmu stravy.

Jód

K nejběžnějším zdrojům jódu u nás patří mořské ryby, mléčné výrobky a sůl obohacená jódem. Obsah jódu v dalších potravinách je závislý na jeho množství v půdě, přičemž u nás je nízký. Důležité je upozornit na paradoxně podstatně vyšší obsah jódu v jodidované soli (zpravidla 20–35mg/kg) než v soli mořské z prodejen zdravé výživy. Lakto-ovo-vegetariáni mohou být schopni zajistit dostatek jódu mléčnými výrobky, případným nedostatkem jsou tedy ohroženi především vegani. Pro ně navrhuji pravidelnou konzumaci mořských řas, konkrétně druhu kombu s poměrně standardním obsahem jódu, které je však potřeba jíst pravidelně. Jinou možností jsou kelpové tablety vyrobené z mořských řas.

Omega 3 mastné kyseliny

Stejně jako omega 6 mastné kyseliny (MK) patří do skupiny polynenasycených mastných kyselin, které lidský organismus nedokáže tvořit a je závislý na jejich příjmu z potravy. Právě poměr omega 6 k omega 3 MK určuje flexibilitu buněčných membrán a téměř veškerá biochemická komunikace v lidském organismu je závislá na správné rovnováze těchto dvou skupin tuků. Potíž je, že dnes běžná strava nabízí podstatně vyšší nabídku omega 6 MK, zatímco zdroje omega 3 MK jsou vzácnější.

Díky omezování příjmu živočišných tuků v jídelníčku vegetariánů anebo až



▶ V řadě asijských zemí je vegetariánství běžnější než požívání masa

jejich vyloučení u veganů může také docházet k nadbytečně vysokému příjmu omega 6 MK, protože tyto jsou bohatě zastoupeny v rostlinné stravě a zejména v těch nejběžnějších rostlinných tucích, jako je například kukuřičný nebo slunečnicový olej. Problémem se pak stává nesprávný poměr mastných kyselin omega 6 ku omega 3. Proto je nutné příjem omega 6 mastných kyselin snížit, což prakticky znamená omezit používání slunečnicového, sójového, kukuřičného a světlicového oleje a nahradit je tzv. mononenasyčenými tuky, jejichž hlavním představitelem je olivový olej. Druhou cestou je zajištění spolehlivého a pravidelného příjmu zdrojů omega 3 mastných kyselin konzumací lněného oleje anebo čerstvě pomletých lněných semínek, konopného oleje anebo čerstvě pomletých konopných semínek, popř. řepkového oleje. Nejjednodušším řešením je zakoupení tzv. omega 3 oleje, který nabízí prodejny zdravé výživy. Zdrojem těchto kyselin jsou také vlašské ořechy a dýňová semínka a oleje z nich. Všechny doporučené oleje však velmi snadno podléhají oxidaci, a proto je nutné je uchovávat v lednici a nikdy je nepoužívat k vaření! Osobně považuji za nejlepší doplnění lžičky až lžice některého z těchto olejů k již hotovému teplému jídlu na talíři těsně před podáváním. Další možností je přidávek lžice omega 3 bohatého oleje za studena do salátů anebo přímo k namáčení chleba místo jeho potírání máslem či margarínem.

Selen

Selen je důležitým antioxidantem a vedle ryb a masa se například nachází i ve sladěnce, droždí, hubách, zelí, cuketách, vložkách, ořechách a sezamových semínkách. Využitelnost selenu v seznamu se zvyšuje pomletím např. v pastách. Pro vegany a vegetariány doporučuji k zajištění dostatku selenu pravidelnou konzumaci para ořechů v dávce asi 10 ks týdně (jeden ořech obsahuje cca 110 mikrogramů selenu, což plně pokryje denní dávku). Para ořechy jsou nejspolehlivějším zdrojem selenu vůbec.

Vápník

O pevnosti našich kostí rozhoduje celá řada faktorů a zdaleka nejde jen o příjem vápníku. Rovnováha vápníku v organismu je přibližně z 11 % dána jeho příjmem, z 15 % jeho absorpcí a z více jak 50 % jeho vylučováním. I přes tuto skutečnost se dnešní medicína v naprosté většině zabývá pouze řešením příjmu vápníku a téměř opo-

míjí otázky, jak tento minerál zabudovat a udržet v kostní tkáni čili jak zamezit jeho ztrátám. Ignorování vylučování vápníku je ale jako napouštění vany bez zátky.

Vegani a někteří vegetariáni, kteří více omezují mléčné výrobky, potřebují pravidelně konzumovat potraviny bohaté na vápník. V hospodaření s tímto minerálem mají však výhodu díky nižšímu obsahu bílkovin ve stravě, zejména živočišných, nižšímu obsahu soli v jídelníčku díky omezení vysoce upravované stravy s přebytkem soli a také díky vyššímu pří-

čímž také napomáhá udržování vápníku v těle. Vitamin K snižuje riziko zlomenin.

- * Špenát, mangold a rebarbora obsahují také vysoké dávky vápníku, ale navíc i šťavelany, které omezují využití tohoto na pouhých 5 až 8 %.

Vitamin B 12

Zajištění dostatečného množství vitamínu B 12 dostalo v průběhu posledních pár let mnohem větší význam, a to díky studiím o jeho nezbytnosti pro správnou hladinu homocysteinu v organismu.



▲ Tradiční vegetariánská jídla bezproblémově zajistí dostatek bílkovin (fazole mungo s rýží, hrášková polévka s chlebem, fazolový salát se zelenými natěmi, cizma s kusku-sem, tortily s fazolemi).

mu draslíku v ovoci a zelenině i pravidelnému pohybu. Tím nejlepším a nezbytným prostředkem pro udržení vápníku ve skeletu je totiž pravidelný pohyb zatěžující kosti (co se nepoužívá zaniká). Ideální je posilování se zátěží, ale také svižná chůze, jízda na kole, tanec. Důležitá je četnost a pravidelnost. Většina doporučení jako minimum uvádí 20 minut silového cvičení 2 až 3x týdně.

Potraviny obsahující vápník s rozdílnou využitelností:

- * Bohatými zdroji jsou listová zelenina (kadeřavá kapusta, brokolice, zelí), sladěnka, mandlové máslo, bílé fazole, cizrna, sezam, tofu v případě, že je sráženo za pomoci vápenatých solí (je třeba ujistit se u výrobce), pomeranče, karob a lakto-ovo-vegetariáni navíc přijímají vápník v mléčných výrobcích. Listová zelenina obsahuje i vitamin K a draslík, který omezuje ztráty vápníku močí a alkalizuje krev,

Homocystein je tvořen z aminokyseliny methionin, která se běžně nachází ve stravě. Homocystein sám o sobě není špatný, naopak je prekurzorem dvou významných látek, a to glutathionu (antioxidant) a S-adenosylmethioninu, látky důležité v metabolismu mozku. Potíž nastává v okamžiku, kdy organismus nemá dostatečné množství vitamínů skupiny B potřebných pro tyto přeměny. V tomto případě se homocystein nebezpečně hromadí v organismu a podle posledních studií je jeho hladina dnes tím nejlepším determinantem zdraví. Akumulace homocysteinu v krvi zvyšuje riziko vzniku více jak 50 onemocnění od infarktu srdce, mozkové mrtvice, určitých druhů rakoviny, diabetu, deprese až po Alzheimerovu chorobu. Dobrou zprávou je, že hladina homocysteinu je snadno ovlivnitelná výživou, a tedy v rukou každého z nás.

K jeho správnému metabolismu je potřeba vitamíny B 2, B 6, B 12, kyse-

lina listová a zinek. Zatímco vitaminy B 2, B 6, kyselina listová a zinek jsou ve vegetariánské stravě většinou bohatě zastoupeny, je u vegetariánů třeba zajistit příjem vitamínu B 12. Některé zdroje uvádí, že je obsažen v mořských řasách, kvašené zelenině nebo fermentovaných výrobcích, jako je tempeh, ale jediným spolehlivým zdrojem jsou obohacené potraviny a doplňky. Doporučená denní dávka vitamínu B 12 u nás je asi 3 mikrogramy. Za účelem prevence vysoké hladiny homocysteinu je však třeba dávku zvýšit až na 10 až 1 500 mikrogramů denně. Suplementace vitamínem B 12 se doporučuje i všem lidem nad 50 let, protože až u 30 % starších lidí dochází k jeho deficitu kvůli zhoršenému vstřebávání ze stravy.

Vitamin D

V případě, že nemáte dostatek slunečního záření, je třeba zajistit dostatek vitamínu D příjmem obohacených potravin anebo doplňky. Vitamin je totiž obsažen především v mléce, masě a vejcích. Jeho nedostatkem jsou proto ohroženi především vegani s nedostatkem pobytu na slunci (doporučuje se vystavit slunci na 20 minut denně i částečně obnažené ruce).

Jako doplněk stravy je vhodný např. z rostlinných zdrojů získávaný Infadin, jehož výroba u nás však právě končí. Nyní lékárny nabízejí vitamin D2 pouze v tobolkách od Slovakofarmy vázaných receptem. Ostatní doplňky většinou obsahují formu D3, která se získává ze živočišných zdrojů. U vitamínu D je potřeba upozornit na snadné předávkování, což může vést k hyperkalcemii, kdy je vápník ukládán ve tkáních a hrozí poškození srdce a ledvin.

Zinek

Při správně prováděné vegetariánské stravě jeho nedostatek nehrozí. Zinek je v rostlinné stravě hojně zastoupen, i když stejně jako u železa je z rostlinné stravy využitelný o něco hůře. Ke zvýšení využitelnosti přispějeme naklícením obilovin a luštěnin, pečením chleba z kvásku či namočením ořechů a semínek před jejich konzumací. K dalším zdrojům patří tofu, tempeh, miso a arašídové máslo, které je vedle zinku i bohatým zdrojem bílkovin a železa, a to zejména v kombinaci s tmavým pečivem a trochou sladěnky z ječmene.

Železo

Rostlinná celozrnná strava je bohatá i na železo, i když tento je v organismu hůře využitelný než železo ze

živočišných zdrojů. Obecně vegetariáni často mají o něco nižší koncentrace železa a hemoglobinu v krvi, ale stále více odborníků považuje tento „deficit“ za výhodu a jeden z důvodů, proč vegetariáni mají nižší výskyt srdečně cévních onemocnění následkem nižší zátěže z lehce oxidovatelného železa, které v organismu působí jako volné radikály.

K nejlepším rostlinným zdrojům patří sušené švestky, meruňky, rozinky, figy, sladěnka, zelená listová zelenina, jáhly, čočka anebo červená řepa. Vstřebávání železa vždy podporuje obsah vitamínu C.

Vegetariánská pyramida

Doporučení pro zajištění všech potřebných živin pro vegetariány nejlépe ilustruje vegetariánská výživová pyramida. Podle ní by vegetariáni měli denně přijímat:

- ✦ 6 až 11 porcí obilovin
příklad 1 porce: 1 plátek chleba, 1/2 šálku vařených těstovin, 2 lžíce pšeničných klíčků
- ✦ 3 a více porcí zeleniny
příklad 1 porce: 1 šálek salátu, 1/2 šálku zeleniny, 1/2 šálku zeleninového džusu
- ✦ 2 a více porcí ovoce
příklad 1 porce: 1 střední jablko, banán, hruška, 1/4 šálku sušeného ovoce
- ✦ 6–8 porcí potravin s vysokým obsahem vápníku
příklad 1 porce: 1/2 šálku fortifikovaného sójového mléka, 1 šálek vařené nebo syrové brokolice, 3 lžíce mandlového másla, 1 lžíce sladěnky, 5 figů, 20 g sýru, 1/2 šálku jogurtu, 1 šálek fazolí
- ✦ 2–3 porce luštěnin a produktů z nich, popřípadě vejce
1 šálek vařených luštěnin, 1/2 tofu nebo tempehu, 4 lžíce ořechů nebo semínek, 3 lžíce ořechového másla, 2 vejce
- ✦ špička vegetariánské pyramidy upozorňuje na elementy, jejichž příjem je třeba sledovat anebo je suplementovat, konkrétně je to vitamin B 12, vitamin D a omega 3 mastné kyseliny

Součástí pyramidy je také nejméně 30 minut pohybu denně a příjem 6 až 8 sklenic vody.

Výčet možných rizik vegetariánské stravy ukončím upozorněním, že se v žádném případě nejedná o varování

před vegetariánstvím, ale naopak o doporučení k vylepšení tohoto obecně velmi prospěšného stravovacího i životního stylu. V případě, že bych měla psát o rizicích vyplývajících z u nás dnes běžné západní – fast food stravy, nevystačím si ani s popsáním všech stran časopisu Meduňka!

Vegetariánství v sobě skrývá lásku k ostatním žijícím tvorům, planetě i nám samým. A nejsou příliš důležité ty přesné důvody, proč přesně po této cestě kráčíte anebo jak daleko jste už došli. Zásadní je, že kráčíte směrem k méně agresivnímu světu.

Vegetariánství a děti

V roce 1993 jsem se v průběhu studia na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy rozhodla svoji diplomovou práci věnovat sledování zdravotního stavu alternativně se stravujících dětí. Za pomoci lékařů a stomatologů bylo v Hradci Králové a Praze vyšetřeno 20 dětí.

Všechny absolvovaly pediatrické prohlídky, kdy se sledovala a posuzovala výška, váha, současný zdravotní stav, bylo provedeno biochemické vyšetření krve, následovala stomatologická kontrola a dietologický rozbor dvoutýdenního jídelníčku. Na základě těchto vyšetření nebyla ani u jednoho z dětí stravujících se alternativně či přímo vegetariánsky pozorována nedostatečnost v růstu, ve vývoji či jiná patologická odlišnost. Všechny děti se těšily velmi dobrému zdraví a velmi kladně se daly hodnotit také nadprůměrné znalosti o výživě u jejich rodičů. Sledované rodiny žily zdravě i jinak – nikdo v nich nekouřil, dbaly na pravidelný pohyb, používaly prevenci přirozenými terapiemi, jako je homeopatie, zdravý jídelníček i fytotherapie, a snažily se chránit životní prostředí.

Studie ale také konstatovala obtížnost, s níž se tyto rodiny u nás setkávají při zajišťování zdravé výživy pro své členy nevhodným stravováním ve školních jídelnách a restauracích počínaje a nedostatkem letních táborů s vegetariánskou stravou konče.

Skupina dvaceti dětí je samozřejmě poměrně malá a všeobecně platné závěry z ní vyvozovat nelze, proto jsem se rozhodla doplnit tuto informaci souhrnnou zprávou PCMR (Physicians Committee for Responsible Medicine). PCMR je nezisková organizace



lékařů, založená v USA v roce 1985, propagující přirozenou prevenci nemocí. Z jejich zprávy Vegetariánská strava pro děti vybírá: „Děti s dostatkem ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin v jídelníčku vyrůstají ve štíhlejší a zdravější jedince, a dokonce žijí déle než jejich na maso vyrostlí kamarádi. Dospívající vegetariáni mají většinou menší problémy s udržení hmotnosti a také mají méně potíží s akné, alergiemi a poruchami trávení. Studie z Bostonu navíc u dětí-vegetariánů měřila IQ a stanovila je jako nadprůměrné (116), i když upozornila, že pravděpodobně více než strava samotná k tomu přispělo lepší vzdělání u všech sledovaných vegetariánských rodin. Důležitým závěrem však pro ujistění rodičů vegetariánských dětí je, že pro vývoj jejich mozku požídat maso opravdu nezbytné není.“

Celoživotní stravovací návyky se budují právě v dětství. Děti závislé na příjmu „chicken nuggets“, hranolek a „roast beef“ jsou budoucí pacienti s rakovinou, srdečními nemocemi a diabetem. Děti vyrůstající na celozrnných obilovinách, zelenině, ovoci a luštěninách, budou mít riziko vzniku srdečních onemocnění, mozkové mrtvice, diabetu, rakoviny i nemocí spojených s obezitou zcela jistě nižší. Vyberte si ...

Vegetariánství a makrobiotika

Překvapilo mě, že už několikrát jsem v českém tisku narazila na odmítání vegetariánství ze strany některých makrobiotiků. Proto uvá-

dím oficiální stanovisko publikované na stránkách Kushiho Institutu v Evropě: www.macrobiotics.nl. Zde pod stránkou Encyclopedie a pod heslem Vegetarians najdete vedle popisu vzniku a významu slova vegetariánství také následující větu: „Blízce spjatá s vegetariánským stravováním je makrobiotika, která doporučuje především celozrnné obiloviny a zeleninu a v jejíž stravě je možnost konzumovat i ryby (jednou nebo dvakrát týdně) a semi-vegetariánská dieta, která znamená vyloučení masa s výjimkou masa kuřecího a ryb. Lékařské studie naznačují, že vegetariáni mají obecně asi o 50 % nižší výskyt srdečních nemocí a dalších závažných onemocnění, která jsou běžná při konzumaci živočišné stravy.“ Po tomto obecném úvodu následují čtyři stránky s citacemi studií publikovaných v renomovaných lékařských časopisech, všechny popisující příznivé působení vegetariánského stravování u nejrůznějších onemocnění.

Shrnutí: vegetariánství i makrobiotika jsou si i přes odlišnou výchozí filozofii u většiny jejich příznivců „na talířích“ hodně blízké a oba správně praktikované stravovací způsoby dle mého názoru představují většinou zdravější způsob stravování ve srovnání s dnes běžnou výživou. Samozřejmě je možné i při takovéto obecně zdravé stravě neprospívat, a to kvůli jejímu špatnému praktikování anebo výběru směru, který není zrovna k vašemu typu ten nejvhodnější. Ať už se rozhodnete pro kterýkoliv z těchto alternativních stravovacích způsobů anebo pro kvalitnější běžné stravování, základ zdravé výživy vždy představují

celozrnné obiloviny, zelenina, ovoce, ořechy, semínka a kvalitní bílkovina, především v podobě rostlinné, doplněno rozumným množstvím kvalitních tuků.

Mgr. Margit Slimáková,
certifikovaný poradce výživy
a wellness

Doporučená a citovaná literatura:

- Davis B., *Becoming Vegan, the healthy guide to adopting a healthy plant-based diet*, Book publishing company, 2000, ISBN 1-57067-103-6.
- Holford P., *The New optimum Nutrition Bible*, Crossing Press, 2004, ISBN 1-58091-167-6.
- Lisle D. J., *The Pleasure Trap*, Healthy Living Publications, 2003, ISBN 1-57067-150-8.
- Melina V., *The New Becoming Vegetarian, the essential guide to a healthy vegetarian diet*, Healthy Living Publications, 2003, ISBN 1-57067-144-3.
- Pelletier R., *The best alternative medicine*, Fireside, 2000, ISBN 0-7432-0027-6.
- Rosen S., *Die Erde bewirkt euch festlich, Vegetarismus und die Religionen der Welt*, Adyar, 1992, ISBN 3-927837-41-5.
- Singer P., *Animal Liberation*, HarperCollins Publishers, 2002, ISBN 0-06-001157-2.
- Spreen A., *Nutritionally incorrect, Why the American Diet is Dangerous*, Woodland Publishing, 1999, ISBN 1-58054-043-0.
- Thrash A., *Animal Connection, The Proven Links between Cancer and Other Diseases from Animals, and Man*, New Lifestyle Books, 1983, ISBN 0-942658-04-3.
- Well A., *Eating Well for Optimum Health, the essential guide to bringing health and pleasure back to eating*, HarperCollins Publishers, 2001, ISBN 0-06-095958-4.
- www.nutrition.cornell.edu/chinaproject/

▼ Inzerce ▼

Již pátým rokem je na trhu osvědčený český doplněk stravy Ra-vit. Jedná se o přírodní přípravek – rakytníkový sirup obohacený o kyselinu listovou, B2, B6, B12, enzymy a další. Jsou zde poprvé zvoleny dávky respektující denní potřebu nutnou k přeměně toxického homocysteinu (HCY) v neškodné sárky. Užíváním je nastaroběna jak oběta buněk kůže (oděhnutí zbytečné zářivé organemy), tak nuňá a často opomíjená prevence. Odběr kůže na HCY (390 Kč) – www.labsin.cz
tel.: 296 506 149
Ra-vit centrum, Praha 6, Kyjevská 4 – nabízí nízkofrekvenční pulsní magnetoterapii (bolestivé i pounázové stavy), poradenství pro páry se sníženou plodností, numerologii, automatickou kresbu, regresní terapii metodu RUS.
Všechny objednávky přes tel.: 732 636 098.
Využijte množstevních slev ceny Ra-vitu!