

Vegetariánský neznamená vždy zdravý

KAMILA METZOVÁ
výživová specialista



Obliba vegetariánství v posledních letech narůstá, obzvlášť v zemích s vyšší životní úrovní. Někteří lidé jsou vegetariáni z přesvědčení, jiným maso nechutná. Rostoucím trendem není absolutní vyloučení masa, ale jeho omezení. Tento přístup může přispět k ochraně metabolického i kardiovaskulárního zdraví. Vznikne totiž prostor k objevení nutričně hodnotných surovin a zpestření jídelníčku. Navýšení rostlinných zdrojů bílkovin zajistí vyšší příjem biologicky aktivních látek, antioxidantů a vlákniny.

Vegetariánský jídelníček automaticky neznamena zdravý jídelníček. Prázdný prostor po mase je třeba chytře vyplnit, aby tělo získalo kompletní spektrum aminokyselin. Získat je není složité. Jde jen o to více se o tuto problematiku zajímat a naučit se poslouchat své tělo. Při snižování konzumace masa doporučuji vyhábat se rostlinnému „junk food“, dát pozor na jednotvárnost, jíst pestře a chytře kombinovat.

OČIMA ODBORNICE

Vyplatí se respektovat roční období. Není náhoda, že v zimě máme více chuť na maso, které zahřívá organismus, v létě si s chutí raději dáme vydatný salát. Na prvním místě musí být celková kvalita stravy, co největší přirozenost, množství, načasování i sociální kontext.

Nabídka alternativ masa se neustále rozšiřuje. Je však třeba vybírat a vyhnout se vysoce průmyslově zpracovaným produktům. Mezi přirozené zdroje bílkovin patří fazole, hrách, čočka, cizrna, sója, quinoa, mléčné výrobky, vejce, ořechy, houby, semínka, celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny.

Pokud hledáte inspiraci na jídla bez masa, zajímavá je indická vegetariánská kuchyně. Ve svých receptech totiž chytře spojuje luštěniny a obiloviny. Jejich správnou kombinací je zajištěna plnohodnotná výživa.

Musím zmínit, že při přípravě bezmasých jídel je zásadní nebat se tuku a nešetřit na koření. Tuk je totiž nositelem chuti a díky kvalitnímu koření vykouzlíte z obyčejného tofu nebo čočky vynikající jídlo. Objevujte. I malá změna v jídelníčku může znamenat velkou změnu v životě.

Autorka je lektorkou zdravého vaření a životního stylu a ambasaderkou značek Labeta, Iswari a Druid CZ

Omezení masa a živočišných produktů ve stravě je v módě. Neškodí? „Maso je především zdrojem plnohodnotných bílkovin a některých dalších látek, které mohou chybět,“ vysvětluje vedoucí lékař Oddělení léčebné výživy FN Motol a předseda Společnosti pro výživu MUDr. Petr Tláškal, CSc.

KAMILA HUDEČKOVÁ

LN Jak to tedy je, je zdravé zcela se vzdát masa?

Pokud vycházíme z fyziologie, člověk je všežravec, což znamená, že je schopen konzumovat, trávit, vstřebávat a dále v organismu metabolizovat jedlé složky rostlinného i živočišného původu. Pokud člověk nekonzumuje maso, může konzumovat jinou složku potravin živočišného původu.

Například při lakto-ovo-vegetariánství se pije mléko či konzumují mléčné výrobky a vejce. Nebo existuje semivegetariánství, kde se nejí červené maso, tedy hovězí, vepřové, jehněčí, zvěřina, ale lidé mohou konzumovat rybí maso (pesco-vegetariáni) nebo drůbež (pollo-vegetariáni). Takto je možné pokračovat ve výčtu různých forem vegetariánství, ke kterým patří i veganství, které vylučuje veškeré živočišné složky výživy (více se o druzích vegetariánství se dočtete na další straně – pozn. red.).

LN Vraťme se ale k mojí otázce, je to tedy zdravé, či úplně ne?

Na to nelze jednoznačně odpovědět. Každá konzumovaná potravina má svoji nutriční hodnotu. Hlavní zásadou pro udržitelost zdraví člověka je to, aby měl organismus zajištěn odpovídající množství jednotlivých složek výživy, které jsou nezbytnou podmínkou pro průběh všech potřebných metabolických procesů. Nedostatečný příjem některé složky může organismus v lepším případě získat z jiné nutriční složky, ale většinou tomu tak není a nedostatek se projeví rozvojem nějakého onemocnění.

Na druhé straně, i nadbytečný příjem některých složek, především cukrů a tuků, může vést k postižení metabolických procesů a nemocí. Proto patří k zásadám zdravé výživy konzumovat dostatečně pestrou stravu. Rozumný návod vystihuje například „Zdravá třináctka“ pro dospělé obyvatelstvo, děti a starší lidi, kterou uvádí Společnost pro výživu na svých webových stránkách Vyzivaspol.cz.

LN Co člověku, jenž se vzdá masa, konkrétně chybí nebo může chybět?

Maso je především zdrojem snadno stravitelných plnohodnot-

Dá se žít bez masa?



Výživa je věda. Lékař Petr Tláškal se jí zabývá profesionálně.

FOTO MAFRA - JAN ZÁTORSKÝ

ných bílkovin. Obsahuje tzv. esenciální aminokyseliny, což jsou základní složky bílkovin, které si organismus nedovede z jiných složek výživy vytvořit. Obsahuje také tuky, přičemž maso kuřecí, králičí či krůtí má tuku zpravidla méně. Maso je také dobrým zdrojem vitamínů skupiny B, zvláště vitamínu B12, který je nedostatkový v rostlinné stravě.

Dále obsahuje většinu vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E) a je bohaté na minerální látky, především železo, zinek a selen. Samozřejmě záleží i na ostatní výživě, která může některé nedostatky z vynechání masa nahradit či doplnit.

LN Především jde tedy o deficit bílkovin.

V rámci vegetariánství, kdy lze konzumovat například i mléko, sýry či vejce, jsou i tyto složky živočišného původu bohaté na plnohodnotnou bílkovinu i ostatní uváděné látky. Případně obsahují i některé složky další. U čistě rostlin-

Současný styl naší stravy obsahuje nadbytečný příjem kuchyňské soli, ale i cukrů, které dodávají organismu příliš energie

”

né stravy ale bílkovina plnohodnotná není. Je jí méně nebo není vždy dostatečně zastoupena spektrem esenciálních aminokyselin.

Jiné je složení například u obilovin, jiné u luštěnin. V rámci veganství je důležité vhodně kombinovat. Rostlinná strava je obecně deficitní také na vitamín D a vitamín B12, špatně se z ní využívají některé minerální látky nebo stopové prvky.

LN Lze vegetariánství tolerovat i u malých dětí? Nehrozí problémy, pokud nejedí maso?

Významně restriktivní diety, jako jsou makrobiotické a veganské, nelze malým dětem do konce druhého roku života vůbec doporučit, a to z důvodů možné protein-energetické malnutrice (nedostatečná výživa – pozn. red.), opožďování růstu a psychomotorického vývoje dítěte.

To potvrzují i údaje z naší ambulance ve FN Motol – když jsme u starších, takto vyživovaných dětí doplnili chybějící složky výživy a mléčnou bílkovinu, růst se aktivoval a upravila se i rozvíjející se megaloblastická anémie (chudokrevnost) vzniklá z nedostatku vitamínu B12.

LN A co u žen, jež jsou těhotné nebo kojí?

Je popisováno, že nedostatečná výživa plodu, konkrétně nedostatek bílkovin a energie, se může projevit v dospělosti rozvojem některých onemocnění – obezity nebo kardiovaskulárních onemoc-

nění. Je také známý příklad, kdy matka veganka v době těhotenství nedoplňovala své zásoby vitamínu B12 a po porodu se u dítěte objevil opožděný psychomotorický vývoj v souvislosti s kojením, kdy v mateřském mléku chyběl výše uváděný zdroj výživy.

LN Zmínil jste matku veganu. Jak je to s veganstvím obecně, kdy člověk nepřijímá vůbec žádné potraviny živočišného původu? Dá se takový způsob stravování považovat za zdravý?

Každý vegan vám řekne, že ano, pokud dodržuje dietu s doplňováním potřebných složek výživy. Je pravda, že současný styl naší stravy obsahuje nadbytečný příjem kuchyňské soli, ale i cukrů, které dodávají organismu vysoký a někdy nevhodně zpracovatelný zdroj energie. Rovněž tzv. západní strava, kterou konzumujeme, často obsahuje nevhodné složení tuků a nedostatečný příjem vlákniny. To vše jsou momenty, které přispívají k rozvoji nemocnosti naší populace, výskytu obezity, ale i cukrovky a nemocí kardiovaskulárního aparátu.

Podílí se i na tvorbě některých nádorových onemocnění. Uvádí se, že výživa ovlivňuje zdravotní stav člověka až ze třiceti procent všech zevních faktorů, které na náš organismus působí. Naši snahou je tuto situaci napravit a rozumně provádět poradenství.

Podle Německé společnosti pro výživu by naši stravu měly tvořit více než tři čtvrtiny rostlinných a téměř jedna čtvrtina živočišných potravin. Je proto evidentní, že v rámci celospolečenských procesů je nutné provádět určité úpravy, ke kterým patří trvalá edukace nebo i například úprava složení potravin.

LN Trh je v poslední době doslova zaplaven nejrůznějšími rostlinnými náhražkami masa. Jak je to s jejich kvalitou?

V mnoha případech se jedná o výrobky za použití četných přídavných látek, které ve svém komplexu vysoce průmyslově zpracovaných potravin mohou mít na naše zdraví i negativní účinky.

LN Každopádně vegetariánství či veganství je současným trendem, jak si to vysvětlujete?

Ano, je to tak. Přispívají k tomu i teorie o škodlivosti skleníkových plynů, které zvyšují oteplování naší planety. Patří k nim například oxid uhličitý nebo metan, které jsou produkovány hlavně živočišnou složkou života na zemi. Důvodů, proč se lidé vzdávají masa, je ale více – u starších dětí to bývají myšlenky ohledně ochrany života jatečných zvířat, dále to mohou být filozofické úvahy o životě, ale i náboženská přesvědčení nebo někdy též zdravotní či jiná hlediska.

Autorka je spolupracovnice redakce

Události týdne ve vědě a zdravotnictví

1 Robotofotbalisti válí

- Vědci porovnávali výkon robotů hrajících fotbal trénovaných pomocí strojového učení se stejnými roboty naprogramovanými klasicky. Umělá inteligence vyhrála na celé čáře. Její hráči běhali 0181 procent rychleji a kopali o 34 procent silněji.

2 Ozon mate hmyz

- Biologové vystavili různé druhy octomilek zvýšené koncentraci ozonu. Odpovídala běžnému horkému dni ve městě. Mouchy nedokázaly poznat partnera vlastního druhu. Pářily se i s cizími. Vznikali neplodní kříženci. Ozon asi narušuje účinky feromonů.

3 Stroje proti bludům

- Chat GPT vyvrací konspirační teorie. V pokusu konverzoval s 2190 lidmi věřícími nejruznějším blábolům. Po krátkém dialogu přestalo důvěřovat konkrétní bláznivé hypotéze dvacet procent z nich. Klesla i jejich celková důvěra v bludy jako takové.

4 Nová organela

- V buňkách jednobuněčné řasy Braarudosphaera bigelowii žije bakterie zvaná jen UCYN-A. Pomáhá rostlině zpracovat dusík. Podle nového výzkumu je se svým hostitelem tak úzce provázaná, že se stala jeho pevnou součástí. Podobně jako mitochondrie.

5 Embrya si umí dát pauzu

- Zárodky některých savců dokážou při nedostatku potravy přestat růst. Když je jídla dost, restartují se a zase v růstu pokračují. Jak to dělají? Pokusy s myšmi ukázaly, že nejspíš sledují množství uhlovlíků a proteinů v těle matky.

Zdroj: ČTK, RJ