VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Bc. Edita Weidenthalerová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 8. 1. 2020
Edukační materiál

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

1 Charakteristika diety

Vegetariánství je způsob stravování, při kterém je z jídelníčku vyloučena konzumace jakéhokoliv masa (maso červené, hovězí, vepřové, drůbež, telecí, ryby, mořské plody, maso z jiných živočichů) Existuje mnoho druhů vegetariánství, některé z nich mohou také vylučovat mléko, mléčné výrobky a vejce.

2 Základní druhy vegetariánství

- ***Lakto-ovo vegetariánství*** *(zahrnuje mléčné výrobky i vejce)*
- ***Lakto vegetariánství*** *(zahrnuje mléčné výrobky, ale ne vejce)*
- ***Ovo vegetariánství*** *(zahrnuje vejce, ale ne mléčné výrobky)*
- ***Veganství*** *(zahrnuje zeleninu, ovoce, obiloviny, ořechy, luštěniny, vylučuje veškeré produkty živočišného původu- maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, med... a veškeré výrobky z těchto produktů)*
- ***Semivegetariánství*** *(vylučuje veškeré červené maso tj. hovězí, vepřové, skopové, zvěřinu, zahrnuje ryby, někteří i drůbež, mléko, mléčné výrobky, vejce. Např. Pescetariánství, Pollotariánství, Pesco-pollo vegetariánství)*
- ***Flexitariánství*** *(částečně vegetariánská strava, která zahrnuje občasnou konzumaci masa, vylučuje konzumaci masa zvířat chovaných v továrním prostředí, není proti občasné konzumaci masa zvířat ulovených v divočině, nebo chovaných na ekofarmách)*
- ***Frutariánství*** *(zahrnuje ovoce čerstvé nebo sušené, ořechy, med, olivový olej vylučuje veškeré živočišné potraviny- maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, vylučuje také obiloviny a luštěniny)*
- ***Vitariánství (raw food)*** *(zahrnuje veškerou tepelně neupravenou zeleninu, ovoce, ořechy, semena, bylinky, houby, naklíčené druhy obilí a luštěniny, vylučuje veškeré živočišné produkty a také tepelně neupravené potraviny rostlinného původu)*
- ***Makrobiotika*** *(zahrnuje celozrnné obiloviny, zeleninu (především tepelně upravená, kořenová, kvašená), luštěniny, mořské řasy. Lze zařadit ryby, ovoce mírného pásma, ořechy, semena, oleje, apod. Vylučuje průmyslově zpracované potraviny, většinu živočišných produktů, omezuje příjem tekutin)*

Denní složení stravy : 9 500 KJ 2260 Kcal 80g B 70g T 320g S
(vždy je třeba přihlédnout k individuálním nutričním potřebám)

Nejdůležitější zásady vegetariánské stravy:

- Z jídelníčku je vyřazena konzumace jakýchkoliv části těl zvířat a výrobků z nich
- Hlídat si přísun vit. B 12, železa, vápníku, jódu, selenu, zinku
- Do jídelníčku zařazovat kvalitní tuky a oleje - máslo, margaríny, rostlinné oleje - olivový, řepkový, slunečnicový, lněný, avokádový, dýňový, sezamový, apod.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

- Do jídelníčku zařazovat dostatek zeleniny, ovoce, kvalitních mléčných výrobků, kvalitních pekárenských výrobků (především pečivo celozrnné, žitné, kváskové, apod.), rozmanité druhy obilovin, luštěnin, ořechů, semínek, mořských řas
- Pravidelné stravování
- Vyvážené a pestré složení jídelníčku
- Dostatečný pitný režim
- Pravidelná pohybová aktivita
- Udržovat si zdravou hmotnost s BMI v rozmezí 20 – 25

3 Zdravotní prospěch vegetariánství

Rozhodnutí držet tuto dietu, na rozdíl od jiných diet, vychází většinou z osobního přesvědčení a je obvykle dlouhodobé. Důvody jsou především etické, estetické, zdravotní, ekonomické, politické, environmentální, duchovní, náboženské.

Vegetariáni mají často všeobecně zdravý životní styl - nekouří, sportují, přijímají ve stravě mnoho antioxidantů, vitamínů C, flavonoidů, nenasycených mastných kyselin, karotenoidů, pektinu a vlákniny. U vegetariánů je obecně menší výskyt diabetu II. typu, méně častý výskyt hypertenze, nižší cholesterol, mívají BMI v normě. Ve stravě vegetariána se vyskytuje méně nasycených mastných kyselin a cholesterolu. **Maso však z jídelníčku nelze pouze vyškrtnout, musí být nahrazeno vyváženým přísunem látek z náhradních zdrojů, aby nedocházelo k nedostatku železa, vápníku, vitamínů skupiny B (B12, B2, B6) vit. A, dalších minerálních látek, mastných kyselin, atd**. Pokud se vegetariánská strava nesestaví správně, může vést ke zdravotním obtížím. Maso však lze šikovně a s určitou vynalézavostí vhodně nahradit, aniž by bránilo normálnímu vývoji.

Je třeba, aby i energetický příjem vegetariánů i veganů byl dostačující.

Bílkoviny a esenciální aminokyseliny jsou v dostatečném spektru zastoupeny v mléku, mléčných výrobcích, ve vejcích. Významnou roli ve vegetariánské dietě hraje také sójový protein, který se svým složením podobá živočišnému. Laktoovovegetariánská strava je komplexní stravou a pro dospělé může představovat jednu z nejvhodnějších diet bez jakéhokoliv rizika. Rovněž laktoovovegetariánská dieta s příjmem ryb či drůbeže je vhodná pro zdravé obézní dospělé, pro obézní v riziku diabetu i pro obézní diabetiky.

4 Zdravotní rizika vegetariánství

Nesprávně sestavená vegetariánská dieta, při které se pouze z jídelníčku vyřadí maso a nenahradí se příjmem kvalitních živin z jiných potravinových zdrojů, může vést k vážným zdravotním následkům.

Poruchy růstu - Vegetariánská dieta se nedoporučuje u dětí v období růstu. Přísnější vegetariánské diety mohou vést u dětí k retardaci růstu. Rovněž není doporučována těhotným a ženám v období laktace.

Vit. B12 - Jedinným spolehlivým zdrojem vit.B12 jsou živočišné produkty: maso, ryby, vnitřnosti, mléko, sýry, vejce, obohacené potraviny, potravinové doplňky. Často uváděné rostlinné zdroje B12, jako např. tempeh, mořské řasy, droždí, rakytník, apod. nejsou spolehlivým zdrojem vit.B 12. Je naprosto nezbytné, aby si vegetariánsky či vegansky se stravující lidé hlídali příjem vit. B 12. *Projevy nedostatku* - poruchy nervového

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

systému (nedostatek energie, špatná paměť, špatná soustředěnost, brnění v končetinách), psychické poruchy, chudokrevnost. U kojenců se může projevovat jako ztráta energie, chuti k jídlu, kóma, úmrtí.

Nižší příjem polynenasycených mastných kyselin - Negativní ovlivnění mozku.

Nedostatek jódu (I) - Nedostatek jódu může vést k poruše činnosti štítné žlázy. Mezi příznaky patří problémy s pokožkou, nárůst váhy, zvýšená hladina cholesterolu a homocysteinu, osteoporóza, poruchy soustředění, zpomalené reflexy, pocit chladu v končetinách, suchá kůže, zácpa**.** U malých dětí může vážný nedostatek jódu způsobit kretenismus.

Nedostatek vápníku (Ca) - riziko křečí, snížená pevnost kostí, osteoporóza ve vyšším věku.

Nedostatek železa (Fe) - anémie (chudokrevnost), nechutenství, infekce.

Nedostatek zinku (Zn) - špatně se hojící rány, špatné vnímání pachů, chutí, šeroslepost, popraskané ústní koutky, poruchy růstu, únava, celková slabost.

5 Vhodné vegetariánské zdroje potravin

Rostlinné bílkoviny:

Luštěniny (cizrna, hrách, čočka, fazole - bílé, černé, adzuki, mungo, sója). Obiloviny (pohanka, amarant, quinoa, ovesné vločky, bulgur, těstoviny). Výrobky z luštěnin a obilovin. Tofu (sójový sýr, výrobky z tofu, sojový jogurt, sojový nápoj), Tempeh (fermentovaná sója), Sejtan (pšeničný lepek), Robi maso (směs rostlinných bílkovin - pšeničných a rýžových bílkovin, pšeničných klíčků, červené řepy), Šmakoun (výrobek z bílků). Ořechy a pomazánky z nich (např. arašídové máslo, mandlové máslo, kešu), olejová semena a pomazánky z nich (např. sezamová pasta tahini), chia semínka. Špenát, brokolice, brambory.

Živočišné bílkoviny:

mléko, mléčné výrobky - jogurt, tvaroh, zakysané mléčné výrobky, máslo vejce.

Potraviny bohaté na železo:

Obiloviny - žito, jáhly, pohanka, oves, pšeničné klíčky. Zelenina - brokolice, zelí, kedlubna, květák, zelenina se zelenými listy, fenykl. Ovoce - pomeranč, kiwi, rybíz. Luštěniny - např. hrách, sója, čočka, fazole. Semena - mák, sezamové, slunečnicové. Vejce. *pozn.* pro správné vstřebávání železa je nutný dostatek vit. C- proto např. vhodné k vařenému jídlu přidat syrovou zeleninu, ovoce, nebo kousek rybího masa.

Potraviny bohaté na vápník:

Mléko, mléčné výrobky - máslo, jogurt, tvaroh, sýry, žervé, lučina. Mořské ryby. Luštěniny. Vaječný žloutek. Zelenina - zelí, kadeřavá kapusta, kedlubna, pórek, brokolice. Pomeranč, fíky. Obilné klíčky, ovesné vločky, lněné semínko, mák, sezam, mandle, ořechy, carob, melasa, mořské řasy. Pozn. špenát, rebarbora, mangold obsahuje vinou šťavelanů vápník špatně vstřebatelný.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

Potraviny bohaté na jód:

Mořské ryby, mléčné výrobky, jodidovaná sůl, vincentka, ořechy, semena. Obsah jódu v rostlinných potravinách závisí na obsahu jódu v půdě.

Potraviny bohaté na selen:

Para ořechy, mořské řasy, zázvor, vejce, ryby, obiloviny, luštěniny, zelenina, houby, ovoce, maso, vnitřnosti. Obsah selenu v potravinách je ovlivněn jeho obsahem v půdě.

Potraviny bohaté na zinek:

Vejce, obiloviny, luštěniny, ořechy, semena, ryby, mořské plody.

Potraviny bohaté na vlákninu:

Luštěniny, obiloviny, celozrnné výrobky, ovoce, zelenina, semena, ořechy.

Potraviny bohaté na vit.C:

Ovoce: černý rybíz, kiwi, papaya, šípky; zelenina - brambory, brokolice, paprika, růžičková kapusta, petržel nať, kopr. Samozřejmě veškerá zelenina a ovoce.

Zdroje kvalitních tuků:

Živočišné - máslo, ghí (přepuštěné máslo bez mléčné bílkoviny); Rostlinné - margaríny, oleje - olivový, řepkový, slunečnicový, lněný, konopný, avokádový, sezamový, rýžový, ořechový, apod.

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání, pečení, úprava v alobalu, na teflonovém nádobí, grilování na kvalitním grilu.

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Chléb žitný. Lučina. Hlávkový salát, rajčata, paprika. Čaj s citrónem.

Přesnídávka: Jogurt bílý. Banán. Lněné semínko. Sezamové semínko.

Oběd: Polévka zeleninová. Vařená čočka. Vejce. Chléb.

Svačina: Tvaroh polotučný. Para ořechy. Vlašské ořechy.

Večeře: Kuskus s grilovanou zeleninou. Rajčata. Rukola. Mozzrarela.

VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

2. den:

Snídaně:	Ovesné vločky. Bílý jogurt. Ořechy/semínka. Ovoce čerstvé/sušené. Čaj.
Přesnídávka:	Pečivo. Kefírové mléko.
Oběd:	Polévka zeleninová s jáhly.
	Houbové rizoto s červenou řepou a parmazánem. Citronová voda.
Svačina:	Ovocný salát se šlehaným tvarohem.
Večeře:	Kváskový chléb. Hummus. Zeleninový salát. Bylinkový čaj.

3.den:

Snídaně:	Jáhlová kaše s mlékem, meruňkami a tahini.
Přesnídávka:	Rohlík obložený s bylinkovým tofu a zeleninou.
Oběd:	Dýňový krém.
	Květákové placičky. Bramborové pyré. Petrželka. Zeleninový salát.
Svačina:	Podmáslí. Jablko.
Večeře:	Teplý čočkový salát se zeleninou a sýrem feta. Čaj ovocný.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.