

Strokovno mnenje Akademije za prehrano in dietetiko: vegetarijanska prehrana



POVZETEK

Stališče Akademije za prehrano in dietetiko (Academy of Nutrition and Dietetics) je, da je ustrezno načrtovana vegetarijanska, tudi veganska, prehrana koristna za zdravje, ustrežna z vidika hranilnosti in lahko zagotavlja koristi za zdravje pri preprečevanju in zdravljenju nekaterih bolezni. Tovrstna prehrana je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi med nosečnostjo, dojenjem, za dojenčke, v zgodnjem otroštvu in otroštvu, v mladosti, za starejše odrasle in za športnike. Prehranjevanje z živili rastlinskega izvora je okoljsko bolj trajnostni način prehranjevanja kot prehranjevanje, ki zajema veliko živil živalskega izvora, saj se zanj porabi manj naravnih virov in je povezano s precej manjšo škodo za okolje. Vegetarijanci in vegani so manj izpostavljeni tveganju za nekatera zdravstvena stanja, med drugim za ishemično bolezen srca, sladkorno bolezen tipa 2, visok krvni tlak, nekatere vrste raka in debelost. Za vegetarijansko in vegansko prehrano sta značilna majhen vnos nasičenih maščobnih kislin in velik vnos zelenjave, sadja, polnozrnatih žit, stročnic, izdelkov iz soje, oreščkov in semen (vsi ti vsebujejo veliko vlaknin in fitonutrientov), rezultat so nižje skupne ravni holesterola in nižje ravni lipoproteinov majhne gostote (LDL) ter boljši nadzor glukoze v serumu. Ti dejavniki prispevajo k zmanjšanju kroničnih bolezni. Vegani potrebujejo zanesljive vire vitamina B12, na primer obogatena živila ali prehranska dopolnila. J Acad Nutr Diet. 2016; 116: 1970–1980.

IZJAVA O STALIŠČU

Stališče Akademije za prehrano in dietetiko (Academy of Nutrition and Dietetics) je, da je ustrezno načrtovana vegetarijanska, tudi veganska, prehrana koristna za zdravje, ustrežna z vidika hranilnosti in lahko zagotavlja koristi za zdravje pri preprečevanju in zdravljenju nekaterih bolezni. Tovrstna prehrana je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi med nosečnostjo, dojenjem, za dojenčkom, v zgodnjem otroštvu in otroštvu, v mladosti, za starejše odrasle in za športnike. Prehranjevanje z živili rastlinskega izvora je okoljsko bolj trajnostni način prehranjevanja kot prehranjevanje, ki zajema veliko živil živalskega izvora, saj se zanj porabi manj naravnih virov in je povezano s precej manjšo škodo za okolje.

/.../

Nosečnice in doječe ženske

Skope raziskave kažejo, da so, kadar je dostop do hrane zadosten, rezultati nosečnosti pri vegetarijankah, na primer porodna teža in trajanje nosečnosti, podobni kot pri nosečnosti nevegetarijank. V eni študiji se je pokazalo, da je posledica uživanja vegetarijanske prehrane v prvem trimesečju manjše tveganje za čezmerno pridobivanje telesne teže matere med nosečnostjo. Materina prehrana, bogata z živili rastlinskega izvora, lahko zmanjša tveganje zapletov v nosečnosti, na primer nosečnostni diabetes.

Strokovno mnenje in strokovni članki Akademije za prehrano in dietetiko na temo Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome (Prehrana in življenjski slog za zdrav izid nosečnosti) zagotavljajo ustrezne smernice za noseče vegetarijanke. Posebno pozornost je treba nameniti železu, cinku, vitaminu B12 ter kislinama EPK in DHK.

Glede na prehranske izbire imajo lahko noseče vegetarijanke večji vnos železa kot nevegetarijanke, poleg tega je zanje bolj značilno, da bodo jemale

prehranska dopolnila z železom. Zaradi potencialno nezadostnega vnosa in neželenih učinkov zaradi pomanjkanja železa se med nosečnostjo priporoča jemanje majhnega odmerka (30 mg) prehranskega dopolnila z železom. Priporočena količina železa se lahko zagotavlja s predporodnimi dopolnili, z dopolnilom z železom ali s kombinacijo obojih. Ni zadostnih dokazov, da se vnos cinka in njegovo stanje razlikujeta pri nosečnicah vegetarijankah in nosečnicah nevegetarijankah. Zaradi povečane potrebe po cinku med nosečnostjo in manjše biološke dostopnosti v prehrani, ki temelji na žitih in stročnicah z visoko vrednostjo fitata, se priporočata povečan vnos cinka in uporaba tehnik za pripravo hrane, s katerimi se izboljša biološka dostopnost. Nosečnice vegetarijanke in doječe vegetarijanke potrebujejo redne in zadostne vire vitamina B12, ti so lahko v prehrani ali prehranskih dopolnilih.

Dojenčki vegetarijank imajo nižje koncentracije DHK v plazmi, tudi materino mleko vegetarijank vsebuje nižje koncentracije DHK. Te maščobne kisline n-3 se lahko delno

sintetizirajo iz α -linolenske kisline, vendar je stopnja pretvorbe nizka (med nosečnostjo je celo malce višja). Nosečnice vegetarijanke in doječe vegetarijanke lahko izkoristijo neposredne vire EPK in DHK, pridobljene iz mikroalg.

Dojenčki, otroci in mladostniki

Prvih šest mesecev po rojstvu se priporoča izključno dojenje. Če dojenje ni mogoče, je treba kot glavno tekočo hrano uporabljati mleko za dojenčke, ki je na voljo na trgu. Dopolnilna hrana mora telesu zagotoviti veliko energije, beljakovin, železa in cinka, vključuje pa lahko humus, tofu, dobro kuhane stročnice in pretlačen avokado. Polnomastno, obogateno sojino mleko ali mleko se lahko začne uvajati pri prvem letu starosti, in to malčkom, ki normalno rastejo in jedo raznovrstno hrano. Otroci in najstniki vegetarijanci imajo manjše tveganje za čezmerno telesno težo in debelost kot njihovi vrstniki nevegetarijanci. Otroci in mladostniki, katerih ITM (indeks telesne mase) je normalen, bodo zelo verjetno imeli normalen ITM tudi, ko bodo odrasli, kar pomeni, da je precej manjše tveganje za bolezni. Druge koristi vegetarijanske prehrane v

otročtvu in mladosti so med drugim tudi uživanje večjih količin sadja in zelenjave, uživanje manj slaščic in slanih prigrizkov ter manjši vnos vseh maščob in nasičenih maščobnih kislin. Uživanje uravnotežene vegetarijanske prehrane že zgodaj v življenju lahko vzpostavi zdrave navade za vse življenje. Najpogostejše motnje hranjenja se namreč razvijajo predvsem v mladostniških letih. Motnje hranjenja imajo kompleksno etiologijo in zdi se, da predhodno uživanje vegetarijanske ali veganske prehrane ne povečuje tveganja motenj hranjenja, nekateri posamezniki, ki že imajo neurejeno prehrano, pa lahko ta dva načina prehranjevanja izberejo kot pomoč pri omejevanju vnosa hrane.

Hranila, ki jim je treba nameniti posebno pozornost pri načrtovanju hranilno ustrezne prehrane za mlade vegetarijance, so med drugim železo, cink, vitamin B12, pri nekaterih pa kalcij in vitamin D. Povprečni vnos beljakovin otrok, ki so vegetarijanci, na splošno ustreza priporočilom ali jih presega. Potrebe otrok, ki so vegani, so lahko malce večje kot pri otrocih, ki niso vegani, predvsem zaradi razlik v prebavljivosti beljakovin in aminokislinski sestavi. Veljajo priporočila, da naj bi vegani, stari 1 do 2 leti, zaužili od 30 % do 35 % več beljakovin, otroci, stari od 2 do 6 let, naj bi zaužili 20 % do 30 % več beljakovin, otroci, starejši od 6 let, pa naj bi zaužili 15 % do 20 % več beljakovin.

Čeprav prehranski dejavniki lahko krnijo absorpcijo železa in cinka, je pomanjkanje teh mineralov pri otrocih, ki so vegetarijanci, v industrializiranih državah redko. Vrednosti železa in cinka je treba pri otrocih, katerih prehrana je zelo omejena na živila rastlinskega izvora, skrbno spremljati. V takih primerih so morda potrebna prehranska dopolnila z železom in cinkom.

Pri dojenčkih veganih in otrocih veganih je treba skrbno spremljati vnos vitamina B12, po potrebi pa je treba uporabiti obogatena živila in/ali prehranska dopolnila, da se zagotovi zadosten vnos.