



# VEGANSKA PREHRANA

OKUSNA, ZDRAVA TER PRIJAZNA DO ŽIVALI IN OKOLJA

B12



## STALIŠČE ZNANOSTI O VEGANSKI PREHRANI

Veganska prehrana zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...) in je primerna za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, tudi za dojenčke, otroke, najstnike, nosečnice, doječe matere in športnike. To s številnimi neodvisnimi znanstvenimi raziskavami dokazujejo ugledne mednarodne prehranske organizacije:

AND (Academy of Nutrition and Dietetics),  
DC (Dietitians of Canada),  
NHMRC (Australian National Health and Medical Research Council),  
BDA (British Dietetic Association),  
BNF (British Nutrition Foundation).

Slovensko vegansko društvo

**vegan.si**

## KAJ JE VEGANSKA PREHRANA?



Vegani ne uživajo živil živalskega izvora, med katera sodijo meso kopenskih in morskih živali, mleko in mlečni izdelki, jajca in med. Podobno kot nevegani tudi vegani uživajo tako tradicionalne jedi kot tudi veganske različice tujih priljubljenih jedi, npr. pico, tortilje, lazanjo, burgerje, hrano z žara, enolončnice, palačinke, vafle, sendviče in različne sladice. Uravnotežena veganska prehrana je sestavljena iz teh živil:



### **ŠKROBNA ŽIVILA (4 do 6 ali več porcij na dan):**

polnovredne žitarice, krompir, testenine, kruh ...



### **STROČNICE (3 ali več porcij na dan):**

grah, fižol, stročji fižol, leča, soja, čičerika ...



### **ZELENJAVA (4 ali več porcij na dan):**

ohrovt, brokoli, špinača, zelje, blitva, solata, korenje ...



### **SADJE (2 ali več porcij na dan):**

jabolka, jagodičevje, grozdje, fige, banane, lubenice ...



### **OREŠČKI IN SEMENA (2 ali več porcij na dan):**

orehi, lešniki, mandlji, laneno seme, bučna semena ...



### **GOBE IN ALGE (občasno):**

jurčki, lisičke, šampinjoni, ostrigarji, klorela, nori, kelp ...

**Vitamin B12** proizvajajo določene bakterije, ki so prisotne v naravi. Ker je vitamin B12 del zdrave prehrane in ga v današnjem higienskem, sterilnem okolju dokazano ni dovolj, ga moramo redno uživati (podobno kot na primer jodirano sol). Je zelo poceni in ga lahko kupimo v trgovinah z zdravo prehrano ali lekarnah, nekatera živila pa imajo ta vitamin že dodan. Vitamin ni proizveden sintetično, ampak ga proizvajajo bakterije v čistem okolju in je enak tistemu, ki ga najdemo kjerkoli drugje. Vegani, ki se prehranjujejo pravilno, imajo neprimerno manjše tveganje za pomanjkanje vitamina B12 kot vsejedi, saj je B12 v živilih živalskega izvora bistveno manj primeren za človeka kot bakterijsko pridelan B12. **Priporočamo uživanje vsaj 2.500 mikrogramov na teden ali 250 mikrogramov na dan.**

**Vitamin D**, »sončni vitamin«, je hkrati tudi hormon, ki ga naša koža proizvede ob pomoči ultravijoličnih sončnih žarkov. Sposobnost telesa, da proizvede vitamin D po izpostavljenosti soncu, je odvisna od barve kože, sončne kreme, obleke, letne-



ga časa, zemljepisne širine, onesnaženosti zraka in drugih dejavnikov, sam vitamin pa je prisoten v le malo vrstah hrane. To je razlog, zakaj moramo biti vsi ljudje – ne samo vegani – pozorni na vnos vitamina D. Za idealen vnos bi bilo treba jemati 2.000 IU vitamina D na dan. Vitamin D v dodatkih je lahko v dveh oblikah: veganski vitamin D2, ki je običajno sintetičen ali proizveden iz kvasa, in vitamin D3, ki je lahko neveganski (proizveden iz lanolina oz. ovčje volne) ali veganski (iz lišajev).



**Železo** Veliko študij kaže, da je med vegani enako pomanjkanja železa kot med vsejedi. Železo v mesu je v hemski obliki, ki je povezana z nastankom rakavih obolenj. V rastlinski hrani je veliko več železa kot v živalski, je v ne-

hemski obliki in ne povzroča raka. Iz rastlinskih virov se železo absorbira glede na trenutno raven v organizmu, medtem ko pri hemskem železu taka regulacija ni možna. Raziskave kažejo, da dodajanje do 85 g rdečega mesa v prehrano ne poveča zalog železa, medtem ko te količine po mnenju Svetovnega fonda za raziskavo raka (WCRF) bistveno povečajo tveganje za raka debelega črevesja. Torej je povečevanje zalog železa z dodajanjem rdečega mesa nesmiselno in celo nevarno.

**Kalcij** vsebujejo vse rastline, zato lahko svojim potrebam po njem zadostimo z rastlinsko prehrano (lahko pa tudi s hrano, obogateno s kalcijem). Potreba je odvisna od življenjskega obdobja posameznika. Kalcij iz nekatere zelenolistnate zelenjave se kar dvakrat bolje absorbira od tistega v mleku.

**Omega 3** maščobne kisline tvorijo le rastline in alge. Tudi ribe jih dobijo iz alg. Najdemo jih v vseh prehranskih skupinah, največ pa



v lanenem semenu in orehih. Tri pomembnejše nenasičene maščobne kisline so alfa-linolenska kislina (ALA), eikozapentaenojska kislina (EPA) in dokozaheksaenojska kislina (DHA). ALA se v telesu delno pretvarja v DHA in EPA, če pa iz kakršnihkoli razlogov pretvorba v vašem telesu ni dovolj dobra, vam priporočamo uživanje do 300 miligramov DHA ali DHA-EPA iz alg na dan.

## Beljakovine

Ker večina rastlinske hrane (stročnice, zelenjava in žita) vsebuje 15–50 % kalorij iz beljakovin, ljudje pa potrebujemo samo 7,5–9 % kalorij iz beljakovin, s polnovredno rastlinsko prehrano zlahka zadostimo svojim potrebam po beljakovinah. Vsa rastlinska hrana vsebuje tudi več kot dovolj za telo nujno potrebnih esencialnih aminokislin, gradnikov beljakovin. Zato je mnenje, da so rastlinske beljakovine "nepopolne", napačno in zastarelo. Lahko ste brez skrbi. **Če pojedete dovolj polnovredne rastlinske hrane, boste pojedli tudi dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin.** Primer enostavnega in poceni jedilnika:

### Zajtrk:

- 2 skodelici ovsenih kosmičev s sojinim mlekom in cimetom (20 g beljakovin).

### Kosilo:

- 2 skodelici pečenega fižola (24 g beljakovin),
- zelena solata s paradižnikom in koruzo (6 g beljakovin).

### Večerja:

- 2 skodelici prepraženega krompirja s čebulo, kitajskim zeljem in brokolijem (6 g beljakovin),
- 100 g prepraženega tofuja (11 g beljakovin),
- 2 skodelici rjavega riža (9 g beljakovin).

### Prigrizki:

- 3 žlice arašidovega masla (12 g beljakovin),
- 6 polnozrnatih krekerjev (3 g beljakovin),
- 55 g mešanice oreščkov in suhega sadja (5 g beljakovin),
- 2 jabolki (1 g beljakovin).

Jedilnik zagotavlja 97 gramov beljakovin, kar pomeni zaužitih kar 172 % potrebnih beljakovin. Še lažje pa je z vegansko prehrano zagotoviti dovolj esencialnih aminokislin:

Esencialne aminokisliline	Zahtevana količina	Dejanska količina v jedilniku	
Triptofan	0,24 g	1,2 g	<b>481 %</b>
Valin	1,56 g	4,7 g	<b>302 %</b>
Histidin	0,6 g	2,3 g	<b>391 %</b>
Izolevcin	1,2 g	3,9 g	<b>326 %</b>
Levcin	2,34 g	7 g	<b>301 %</b>
Lizin	1,8 g	4,9 g	<b>271 %</b>
Metionin/Cistein*	0,6 g/0,24 g	1,3 g/1,3 g	<b>310 %</b>
Feninalin/Tirozin*	0,75 g/0,75 g	4,8 g/2,8 g	<b>507 %</b>
Treonin	0,9 g	3,1 g	<b>350 %</b>

\* obe aminokislilini se med seboj lahko pretvarjata, zato je pomembna vsebnost obeh skupaj

## MIT O GLUTENU

Mnogo ljudi se zaradi mitov v zadnjem času izogiba glutenu. Celiakijo, presnovno bolezen, pri kateri se je treba obvezno izogibati glutenu, ima klinično diagnosticirano le približno 0,5–1 % ljudi. Če primerjamo z mlekom in mlečnimi izdelki: v Evropi ima 10–15 % splošne populacije intoleranco na laktozo (mlečni sladkor), po petdesetem letu pa celo 40 %. Za tiste, ki so dejansko netolerantni na gluten, obstajajo številne alternative za žita z glutenom. Izdelki, ki so bili nekoč na voljo le v pšenični različici (npr. kruh in krekerji), so zdaj na voljo tudi v različicah brez glutena in pšenice. Vedeti pa moramo, da raziskave kažejo, da je velika večina samodiagnosticiranih glutenskih občutljivosti popolnoma neutemeljenih.



## MIT O SOJI

Soja je zelo zdrava, če pa je kljub temu ne želite jesti, lahko namesto nje izberete katerokoli drugo stročnico.

Mit o tem, da je soja škodljiva so razširile nekatere ameriške interesne skupine. Dejstvo je, da so fermentirano in nefermentirano sojo jedla najdlje živeča azijska ljudstva, znanost pa dokazuje, da uživanje soje znižuje tveganje za raka na dojki, sladkorno bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni. Soja vsebuje ogromno antioksidantov, vitaminov, mineralov, vlaknin in omega 3 maščobnih kislin. Genetsko spremenjena soja se v Evropi uporablja le za krmo živali, torej to sojo jedo le tisti, ki imajo na jedilniku meso in mleko.



## MIT O POMANJKANJU HRANIL

Medtem ko lahko pri nepravilni veganski prehrani pride do pomanjkanj (**kalcij, vitamin B12**), je tveganje za pomanjkanja pri neveganski prehrani precej višje (**antioksidanti, kalcij, C vitamin, E vitamin, vlaknine, folna kislina, magnezij**).

## ŠKODLJIVE SNOVI V PREHRANI

Neveganska prehrana vsebuje veliko snovi, ki lahko telo obremenijo: **nasičene maščobe, holesterol, hemsko železo, natrij, živalske beljakovine, težke kovine, heterociklični amini, policiklični aromatski ogljikovodiki**. Teh snovi je v veganski prehrani precej manj ali pa jih sploh ni.

## TELESNA TEŽA

Raziskava vpliva različnih prehranskih navad na telesno težo je pokazala, da imajo vegani v povprečju edini optimalno telesno težo, vegetarijanci imajo v povprečju že prekomerno telesno težo, najvišjo telesno težo pa imajo vsejedci.



## NAPAKE PRI PREHODU NA VEGANSKO PREHRANO

Ko spremenimo svojo prehrano na boljše, npr. izločimo hrano živalskega izvora ali nadomestimo predelano hitro hrano s polnovredno hrano, lahko začasno občutimo nekatera telesna neugodja, kot so hlepenje po neki vrsti hrane, utrujenost ali prebavne motnje. Ti simptomi so pri večjih prehranskih spremembah običajni, še posebej, če v kratkem časovnem obdobju znatno povečamo vnos vlaknin. Najpogostejša napaka pa je uživanje premalo kalorij. Zdrava, polnovredna veganska prehrana ima velik volumen – vaš krožnik naj bo poln hrane. Če še naprej jeste enak volumen hrane kot pred prehodom na vegansko prehranjevanje, morda v telo ne boste vnesli dovolj kalorij, zaradi česar boste utrujeni, lačni in razdražljivi. **Uživajte vitamin B12 in dovolj polnovredne hrane.**



Obiščite spletno stran [www.vegan.si](http://www.vegan.si), na kateri boste dobili ogromno informacij o veganstvu, aktualnih dogodkih ter sezname trgovin in restavracij z vegansko ponudbo. Poleg tega na strani najdete veliko receptov in seznam najcenejših veganskih izdelkov. Vabimo vas tudi, da se udeležite **Enostavnega veganskega izziva**. To je 30-dnevni brezplačni spletni program, ob pomoči katerega se boste 30 dni prehranjevali vegansko. Lahko se prijavite tudi na katero izmed naših kuharskih delavnic, na katerih se boste prepričali, kako preprosta in okusna je veganska kuhinja.