HEALTHY FOOD – Egészséges Étel az Egészséges Élethez

A vegetáriánus étrend előnyei és hátrányai

Készült a Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.

Befektetés a jövőbe
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg

A vegetáriánus étrend előnyei és hátrányai

Készült a Vas Megyei Markusovszky Kórház Nonprofit Zrt. megbízásából, a „Healthy Food – Egészséges Étel az Egészséges Élethez” című projekt keretében.

2011. február

Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.

Mácsodi Bianka

IMPRESSZUM:

Tulajdonosi, szerzői és kiadói jogok:

© 2011: Empirica Gazdasági és Társadalomkutató Intézet Kft.
Szent György utca 16.
9400 Sopron

Minden jog fenntartva. A tanulmány nyomtatása, sokszorosítása kizárólag az Empirica Kft. írásos beleegyezésével lehetséges.

Megjegyzés: a tanulmány összeállítását alapos kutatások előzték meg, ennek ellenére a szerzők nem vállalnak felelősséget az esetleges hibás adatokért illetve nyomdai hibákért.

A projekt a Szlovénia-Magyarország Határon Átnyúló Együttműködési Program 2007-2013 keretében, az Európai Unió és a Magyar Köztársaság társfinanszírozásával valósul meg.

A vegetáriánus étrend előnyei és hátrányai

A vegetarianizmus, vagyis az állati eredetű termékeket mellőző étrend, napjainkban nagyon divatos életforma, de semmiképpen sem újkeletű jelenség. Az elmúlt évek orvos- és táplálkozástudományi kutatásai rámutattak arra, hogy a nagy mennyiségű hús, húskészítmény, cukor, zsír, finomított liszt fogyasztása számos káros hatást gyakorol az egészségre, ennek köszönhetően a figyelem az alternatív étrendekre terelődött.

A vegetáriánus étkezés napjainkban reneszánszát éli, ám az egészségre gyakorolt hatásai körül szakmai berkekben is heves viták dúlnak. Egyetértés csupán abban van, hogy a vegetáriánus táplálkozás különböző válfajai más-más hatást gyakorolnak az egészségre:

- a lakto-vegetáriánusok a növényi eredetű táplálékok mellett tejet és tejtermékeket is fogyasztanak,
- az ovo-vegetarianizmus a növényi ételek mellett tojást is fogyasztó személyek táplálkozása,
- a lakto-ovovegetáriánus étrendben a növényi táplálékok mellett tej és tojás eredetű ételek is helyet kapnak,
- a vegánok, vagyis a szigorú vegetáriánusok, mindenfajta állati eredetű táplálék fogyasztását megtagadják.

A vegetáriánus táplálkozás különleges formája, mikor valaki csak gyümölcsöt vesz magához, ám ez nagyon ritka.

A vegetarianizmus a legtöbb esetben a betegségek megelőzésest célozza meg, a bevitt telített zsírok, koleszterin mennyiségének csökkentésével, és komplex szénhidrátok, rostok fokozott bevitelével, ami bizonyítottan csökkenti egyes betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, rák, elhízás, magas vérnyomás, epekövesség stb.) gyakoriságát. Sok esetben azonban meghaladja az optimális táplálkozás céljait, és negatív hatással lehet mind a felnőttek, mind a gyermekek egészségére.

Az orvostudomány megítélése nem egységes, de az általános vélekedés szerint a lakto-ovovegetáriánus táplálkozás elfogadható, a vegán étrend nem. Az európai kultúrában a

vegetáriánus életmódnak azonban nincsenek olyan mély gyökerei és messzire nyúló történelme, mint például a Távol-Keleten, így természetesen a tapasztalatok sokasodásával a későbbiekben megváltozhat a jelenlegi állásfoglalás.

A vegetáriánus étrend előnyei

„A helyesen megtervezett vegetáriánus étrend egészséges, táplálkozástanilag megfelelő, számos betegség megelőzésével és kezelésével pedig az egészség javát szolgálja.” (Részlet az Amerikai Dietetikus Társaság és a Kanadai Dietetikusok közös hivatalos állásfoglalásából.)

Táplálékunknak a dietetikusok által összeállított optimális energiaösszetétel szerint 30%-nál kevesebb zsiradékot, 12% körüli fehérjét és minimum 58%-nyi szénhidrátot ajánlott tartalmaznia. A tudatosan összeállított vegetáriánus étrend pedig sokkal inkább megfelel ezeknek az elveknek, mint a vegyes táplálkozás.

A tejtermékekkel kiegészített, lakto-vegetáriánus táplálkozás nagy mértékben tartalmaz a növekedéshez, fejlődéshez, fokozott szellemi és fizikai tevékenységhez szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, esszenciális fehérjéket, szénhidrátokat és telítetlen zsírsavakat.

A vegetáriánus étkezés legnagyobb előnye, hogy csökkenti számos kóros állapot és krónikus, nem fertőző betegség kialakulásának valószínűségét: elhízás, cukorbetegség, magas vérzsír- és koleszterinszint. Ebből is következik, hogy csökken az érelmeszesedés mértéke, a szívizominfarktus és az agyvérzés kockázata, és számos rosszindulatú daganatos megbetegedés (többek között a gyomor, vastag- és végbélrák, mellrák) előfordulása. A székrekedés megszűnik, ritkábban lépnek fel emésztőrendszeri kórállapotok. A méregtelenítés felgyorsul, ezzel csökken az alvásigény, a szellemi frissesség fokozódik. A legtöbb ásványi anyag és vitamin bevitele biztosított, így néhány kivételtől eltekintve a hiányállapotok kialakulása megelőzhető.

A vegetáriánusok testtömeg-mutatója és vérük koleszterinszintje alacsonyabb, mint a nem-vegetáriánusoké, mivel kevesebb zsíros ételt fogyasztanak, és többnyire tudatosabban foglalkoznak a testükkel, általában a sport, a testmozgás is fontosabb számukra. Ennek köszönhetően ritkábban fordulnak elő körükben a civilizációs betegségek, úgymint a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a daganatos betegségek, az elhízás, a

cukorbetegség, az emésztőrendszeri megbetegedések, a mozgásszervi bántalmak, az allergiás megbetegedések és a mentális zavarok.

A vegetáriánus étrend az immunrendszerre is jótékony hatást gyakorol. A vegetáriánus étrend nagyobb mértékben tartalmazza a betegségek megelőzéséhez szükséges alkotóelemeket, vagyis antioxidánsokat, kardioprotektív hatású anyagokat, valamint rostokat. A zsíros húsok, állati eredetű zsiradékok és a tojás túlzott mértékű való fogyasztása valóban növeli a magas koleszterinszint kialakulásának kockázatát, ennek tükrében a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának esélyét – ám kizárólag helyes táplálkozással nem előzhető meg a baj, mivel a génjeinkben kódolt betegségek ellen sajnos nem tudunk mit tenni.

A növények számos olyan értékes tápanyagot tartalmaznak, (pl.: a C-vitamin, E-vitamin, béta-karotin, cink, réz, vas, mangán, szelén), amelyeknek jelentős védő hatásuk van, s a szervezet megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen anyagok.

Dietetikusok egy csoportja cáfolja azt az állítást, miszerint a vegetarianizmus vas-, B12 vitamin-, illetve fehérjehiánnyal jár együtt. Ezek a tápanyagok ugyanis nagyon sok, a lakto-vegetáriánus étrend részét képező táplálékban is megtalálhatóak.

Az egészséges és irányított vegetáriánus étkezési mód tehát nem jelent veszélyt, a hús és egyéb élelmiszerek fogyasztását azonban nem lehet egyik napról a másikra kiiktatni az étrendből, mert súlyos hiányok léphetnek fel a szervezetben, amennyiben a kimaradó alkotóelemeket más élelmiszerfajtákkal nem pótolják.

A vegetáriánus étrend hátrányai

Attól függően, hogy ki melyik vegetáriánus étkezési formát követi, különböző hiányállapotok léphetnek fel, ha nem kellő körültekintéssel válogatják össze az étrendet. A megfelelő étkezés kialakítása nagy odafigyelést és profi segítséget igényel, úgyhogy meglehetősen nehéz megvalósítani.

A rosszul összeállított diéta, főleg amely a táplálékok nagy részét kizárja az étkezésből - különösen a veganizmus - veszélyt rejt magában az energia, a fehérjék, vitaminok és a nyomelemek hiánya következtében.

A növényi fehérjék esetében néhány esszenciális aminosav hiányzik, vagy olyan kis mennyiségben szerepel az emberi szervezet számára szükségeshez képest, hogy nem nevezhető teljes értékű fehérjeforrásnak. A sokáig teljes értékűnek kikiáltott szójafehérje is metioninhiányos.

A vegánok esetében, egyes anyagok elégtelen bevitele hiánybetegségek kialakulását okozhatja, illetve az energiabevitel nem megfelelő mértéke miatt alultápláltság alakulhat ki. A vegánoknál nagy az esélye a fehérjehiányos állapot kialakulásának, mivel a fehérjéket alkotó aminosavak egyes fajtái az emberi szervezet számára szükséges mennyiségben leginkább az állati fehérjékből fedezhetők. A vegyes táplálkozás legfőbb fehérjeforrása a hús, a tojás és a tej. Gondosan megválogatott alapanyagokból (kukorica, szója, hüvelyesek) nagy odafigyeléssel teljes értékű étrend állítható össze, mely nem nélkülözi a szükséges aminosavakat sem. Ehhez azonban nagyobb mennyiség fogyasztása javasolt. A fehérjék elégtelen bevitele hosszabb távon fogyást, étvágytalanságot, gyengeséget, vérszegénységet és az immunrendszer gyengülését, a szervezet egészséges működésének megbomlását okozza.

A szigorú vegán étrend mellett kalcium- és D-vitamin hiánnyal lehet számolni, ami a csontfejlődés zavarához, és a csontok szilárdságának csökkenéséhez vezet. A vas- és B12 vitamin hiányának legmarkánsabb következménye a vérszegénység. A vas mennyisége ugyan nem kevesebb a növényekben, mint az állati eredetű ételekben, ám a felszívódása sokkal rosszabb, míg az állati eredetű élelmiszerekből 20-30% is felszívódik, a növényi eredetűekből csupán 1-3%. A hasznosulás C-vitamin fogyasztásával javítható.

A lakto-vegetáriánusok esetében a tej kalciumtartalma elégséges és a szükségleteket fedezi. Ezen kívül fehérjét és tejcukrot is biztosít a szervezet számára. A vashiány azonban ebben az esetben is fenyegető, mivel a tej önmagában nem tartalmaz kellő mennyiségben vasat.

A növényi eredetű élelmiszerekben számtalan egészségkárosító anyag is van, melyek vegyes táplálkozáskor általában nem fejtik ki hatásukat. Az egyhangú növényi táplálkozás során ezek az ártalmas összetevők különböző megbetegedéseket idézhetnek elő. Részben idegen vegyi anyagokról, részben a növények természetes tartalmaként jelen lévő anyagokról van szó.

A növények több-kevesebb nitrátot tartalmaznak, attól függően, hogy a talajt milyen mértékben kezelték nitrogéntartalmú műtrágyával.

A növényekben ugyanakkor természetes eredetű ártalmas anyagok is vannak, például szalaninmérgezés fordulhat elő éretlen, zöld vagy kicsírázott burgonya fogyasztásakor. A goitrogének pedig a kelkáposztában, kelbimbóban, karfiolban fordulnak elő, s túlzott fogyasztásuk pajzsmirigy-megnagyobbodáshoz vezethet, de hőkezeléssel inaktiválható. Tápallergének is előfordulhatnak a növényekben, mint például a szójában, búzában, földimogyoróban, dióban; és allergénjeik sok panaszt okozhatnak. A gabonaneműek magjában és a hüvelyesekben levő fitátok, a parajban, sóskában, rebarbarában, zellergumóban levő oxálsav jelentősen csökkentik a kalcium, a vas, a cink és a réz hasznosulását a szervezetben.

Orvosi berkekben gyermekeknél, várandós és szoptató anyáknál nem ajánlják a vegetáriánus táplálkozás egyik formáját sem. Ugyanígy nem javasolják legyengült szervezetű személyeknek sem.

A vegetarianizmus megfelelően összeállított diétával és vitamin-, illetve nyomelempótlással kiegészítve felnőttkorban ajánlható életmód. 2-3 éves kor alatt azonban kifejezetten ellenjavallt, és sok veszélyt rejt magában a fejlődés későbbi szakaszaiban is. A testsúly és még inkább a testmagasság is az átlagosnál alacsonyabb lesz az elégtelen energia bevitel következtében.

Források:

Dr. Farkas Veronika – Dr. Eszes Gabriella: A vegetáriánus táplálkozás egészségügyi előnyei

Dr. Kónya Judit: A vegetáriánus étrend hatásai