

Vitaminpótlás vegetáriánusoknak

Sokan azt gondolják, azzal, hogy lemondanak a húsevésről, mindent megtettek az egészséges táplálkozás érdekében, holott ez a táplálkozási forma is rejthet magában veszélyeket.

A tudnivalókról Nagy Dóra, a Budai Allergiaközpont dietetikusa beszélt.

Vegetáriánus étrend-piramisok

Kétféle vegetáriánus étrend-piramis létezik, az egyiket a Harvard, a másikat a kaliforniai Loma Linda Egyetem kutatói dolgozták ki. Alkotói igen nyomós érvekkel támasztották alá a vegetarizmus előnyeit, hiszen kimutatták, hogy az így táplálkozók tovább élnek, és jóval kisebb arányban fordul elő náluk szívbetegség, magas vérnyomás, cukorbetegség és daganatképződés, mint a húst is evőknél. Ráadásul azt is megfigyelték, hogy a vegák sokkal tudatosabbak az életmódjuk más területein is: rendszeresebben sportolnak, jellemzően nem dohányoznak, kevés alkoholt és kávét fogyasztanak.

A két ismert vegetáriánus piramis a teljes őrlésű gabonákra, a hüvelyesekre, a zöldségekre és gyümölcsökre épül, amelyekről úgy vélik, minden étkezésnél fogyasztanunk kellene. A naponta fogyasztandó élelmiszerek közé sorolják az olajos magvakat, ám amíg a Loma Linda piramis alkalmanként ír elő tejtermékeket, addig a másik a napi fogyasztását ajánlja, kiemelve a szójatejet. Fontos tudni, hogy a szójatej csak nevében egyezik meg az állati eredetű tejjel, ugyanis az előbbi a szójabab áztatásával nyert fehér színű ital. Megtalálható benne az összes tápanyag, ami a tehéntejben: fehérje, kalcium, D-vitamin, B2- és B12-vitamin is, de természetesen nem helyettesíti az állati eredetű italt. Az édességeket és a tojást mindkét változatban a ritka élvezetek közé sorolják. (Az ovo-lakto vegetáriusok fogyasztanak tojást és tejterméket, a laktovegetáriusok azonban tojást nem. A vegánok viszont semmiféle állati eredetű élelmiszert nem vesznek magukhoz, így például mézet sem. A nyersevők viszont csak nyersen fogyasztják a növényi eredetű táplálékukat.)



Ásványi anyagok és vitaminok pótlása

Kalcium

Amennyiben valaki egyáltalán nem fogyaszt állati eredetű termékeket, sőt tejet és tejterméket sem, mindenképpen gondoskodnia kell kalciumpótlásról. Ebben az esetben szójatejvel, kalciummal dúsított narancslével, valamint olajos magvakkal, káposztával, szárazbabbal, és halakkal juthat ehhez az ásványi anyaghoz. A kalcium hasznosulása szempontjából érdemes kerülni a magas foszfortartalmú ételeket, italokat, mint például a kóla, a félkész és a tartósított élelmiszerek.

Milyen problémákat okoz a hiánya? Izomgörcsök jelentkezhetnek, jellemző a szájzug és a szemkörnyéki izmok rángása is. Hosszan fennálló hiányában a csontok elvékonyodnak és elkezdődik a csonttritkulás.

- Vas

A hús elhagyása vashiányhoz is vezethet, ha helyette nem fogyaszt elég hüvelyes, bogyós gyümölcsöket (csipkebogyó, szeder, cseresznye), spenótot, sósikát, spárgát. Az olajos magvak vastartalma is magas, közülük is kiemelkedő a mák. A vas felszívódásához nélkülözhetetlen a C-vitamin, amely leginkább friss zöldségekben és gyümölcsökben található, de tudni kell, hogy a főzéssel nagy részük tönkremegy. Jó C-vitamin forrás még a homoktövis és a petrezselyem is.



Milyen problémákat okoz a hiánya? Előfordulhat vashiányos vérszegénység és immunrendszeri gyengeség miatt fokozott hajlam a fertőzésekre. Külsődleges jelek, ha a szájzug bereped, a haj és a köröm növekedése lelassul.

- D-vitamin

A D-vitamin pótlásáról is gondoskodni kell, ha nem veszünk magunkhoz tejterméket. Ez döntő fontosságú a csontok szilárdsága szempontjából, ugyanis e vitamin nélkül a kalcium sem tud beépülni. Ideális D-vitaminforrás a zabpehely, a búzacsíra, a hidegen sajtolt olajak, tojás és a mértékletes napfény.

Milyen problémákat okoz a hiánya? Megnö a csontritkulás veszélye.

- B-vitamin

A B12-vitamin alapvetően fontos a vérképzéshez, támogatja a fehérje anyagcserét. Szigorú vegán étrend mellett B12-vitamin hiány alakulhat ki. Éppen ezért szükséges pótolni például szójalecitinnel, barnarizzsel. A probléma csak annyi, hogy mivel a fő forrásai a fehér halak, a tej, a tojás, a joghurt és a húsok, ezt egy vegán nem veszi magához, így előfordulhat, hogy vitaminkészítményt kell szednie.

Milyen problémákat okoz a hiánya? Vészes vérszegénység, érzés-járási zavar, levertség, depresszió.

Jobb hús nélkül?

Semmiképpen sem lehet kijelenteni, hogy az egészségünk érdekében le kellene mondanunk a húsról, de a másik végletbe sem szabad esni, a töménytelen állati eredetű élelmiszer számos betegség, például a kócsány forrása is. A megfelelően összeállított vegyes étrend is éppolyan egészséges lehet, mint a vegetáriánus, ám aki mégis ez utóbbi mellett dönt (akár érzelmi megfontolásból), annak mindenképpen érdemes dietetikushoz fordulni tanácsért, és akár étrend összeállításért. Különösen igaz az a vegánokra, akiknek tudniuk kell, hogy a növényi fehérjék aminosav-összetétele egy-két nélkülözhetetlen esszenciális aminosavban hiányos. Ez megfelelő növényi táplálékok egyidőben történő fogyasztásával kiküszöbölhető – a szakember ajánlása alapján. A dietetikus ajánlhat kiegészítő vitaminkészítményeket is és sokat segíthet abban, hogy állati eredetű összetevők nélkül is kiegyensúlyozott és sokoldalú legyen a táplálkozásunk.

Forrás: **Orvost keresek.hu**, a Prima Medica Egészségközpontok tagja.

Szakértőink az alábbi szakterületeken készséggel állnak az Önök rendelkezésére: allergológia, belgyógyászat, bőrgyógyászat, diabetológia, endokrinológia, fogászat, foglalkozás egészségügy, fül-orr-gégészet, gasztroenterológia, gyermekorvoslás, kardiológia, neurológia, nőgyógyászat, ortopédia, pszichoterápia, reumatológia, szemészet, tüdőgyógyászat.



[National Geographic Online](http://www.nationalgeographic.com)

2009. november 3.