

Jak na rostlinnou stravu

Rostlinná strava je poměrně kontroverzním tématem, někteří odborníci ji doporučují, ale není málo ani těch, kteří před ní varují. Hlavně v posledních 15 letech však v této oblasti proběhlo mnoho výzkumů, a proto je teď možné s jistotou prohlásit, že plnohodnotná rostlinná strava je prospěšná a vhodná pro osoby jakéhokoliv věku. Toto stanovisko zaujímají i největší světové výživové instituce, např. Kanadští dietologové, Britská státní zdravotnická služba, Australská dietetická organizace či Americké ministerstvo zemědělství.

Důraz však musí být na tom, stejně jako u běžného jídelníčku, aby strava byla opravdu plnohodnotná. V každém stylu stravování existují určitá úskalí, na která by si lidé měli dávat pozor. Jaké látky bychom si tedy měli pohlídat právě u stravy rostlinné?

SUPLEMENTACE - ANO, NEBO NE?

Když se řekne doplňky stravy, mnoho lidí se zalekne a rostlinnou stravu zavrhne nebo ji dokonce zhodnotí jako nepřirozenou. Doplňky stravy jsou však často užitečné pro každého z nás, nehledě na to, jak se stravujeme (příkladem je vitamin D, který by měli doplňovat v zimních měsících všichni). Například i u konvenční stravy s podílem živočišných složek existují určitá rizika, jako je nedostatek železa a hořčíku nebo kritický nedostatek vlákniny. Dle výzkumu z roku 2007 totiž naprostá většina české populace nepřijímá ani polovinu doporučeného množství vlákniny, nedostatek vlákniny přitom může vést k rakovině tlustého střeva. Naopak u rostlinné stravy s těmito látkami většinou problém není.

Rostlinná strava tedy rozhodně není nijak nebezpečná, jen je potřeba doplnit své znalosti toho, v čem jsou její specifika.

VITAMIN B12

Jen jednu látku nedokážeme z rostlinné stravy získat a musíme ji tedy v každém případě suplementovat. Jedná se o vitamin B12. Vytvářejí ho bakterie v trávicím traktu zvířat i lidí a také v půdě. V důsledku kontaminace potravin se dříve vitamin B12 vyskytoval i ve vodě a na povrchu rostlin, při dnešním vysokém hygienickém standardu, který zahrnuje i chlорování vody, však tento zdroj není dostatečný. Vitamin B12 se dnes proto přidává do krmiva i hospodářským zvířatům.

Vysoká spotřeba živočišných produktů (taková, jaká zajišťují dostatečné množství vitamínu B12) se pojí s dalšími riziky v podobě některých civilizačních nemocí. Ze zdravotního hlediska je proto lepší přijmout tento vitamin přímo, než ho „přefiltrovat“ přes zvířecí tělo. Vitamin B12, který můžete zakoupit v lékárnách či e-shopech, je ve většině případů bakteriálního původu. „Suplementaci vitamínu B12 doporučujeme všem veganům, vegetariánům i osobám omezujícím svou spotřebu masa a dalších živočišných produktů. Denně je potřeba přijímat 250 mikrogramů, chlorella ani tempeh nejsou dostatečným zdrojem B12,“ sděluje stanovisko České veganské společnosti Mgr. Pavla Široká. Naše tělo má sice velké zásoby v játrech, takže můžeme přežít bez suplementace i několik let, ale vyčerpání zásob je náhlé a má vážné zdravotní důsledky.

VÁPNIK

Vápník může a nemusí být při rostlinné stravě problémem. Pokud nahrazujete mléčné produkty rostlinnými, vyberte si ty, které jsou na vápník bohaté nebo vápníkem obohacené. Také do jídelníčku zařaďte pravidelně tofu a další sójové produkty. Sójí totiž rozhodně není třeba se obávat, 3 porce denně jsou naprosto v pořádku. Pokud je tofu srážené vápenatými solemi, je navíc dle výzkumů na vápník velmi bohaté. Jako vhodný zdroj bílkovin jej doporučuje i Kanadská pediatrická společnost. Zamilujte se i do dalších potravin bohatých na vápník, ze zeleniny je to brokolice, pak choy nebo kadeřávek a z ovoce pomeranče nebo fíky. Denně bychom měli přijmou 1000 mg vápníku, v tabulce naleznete nejbohatší rostlinné zdroje.

Často zmiňovaným tématem je pak různá vstřebatelnost vápníku z rostlinných vs. živočišných zdrojů. Některé rostlinné potraviny mají opravdu nízkou vstřebatelnost, jedná se např.

o špenát či mangold (vstřebatelnost pouze 5 %). Tyto potraviny bychom tedy neměli počítat do svého příjmu vápníku. U máku bohužel zatím chybí výzkumná data, ale kvůli obsahu antinutričních látek jej nelze považovat za spolehlivý zdroj vápníku. Naopak jiné potraviny mají stejnou vstřebatelnost jako kravské mléko, tedy 30 % (jsou to např. tofu, obohacená rostlinná mléka a jogurty), nebo dokonce dvojnásobně vyšší (brokolice, pak choy, kadeřávek, zelí).

Potravina	Množství vápníku
obohacené rostlinné mléko	120 mg / 100ml
kravské mléko (pro srovnání)	120 mg / 100ml
tofu	250 mg / 100g
bílé fazole vařené	160 mg / hrnek
cizrna vařená	80 mg / hrnek
brokolice	60 mg / hrnek
tahini / sezamová semínka	120 mg / lžice
chia semínka	75 mg / lžice
fíky	40 mg / 2ks
pomeranč	65 mg / střední kus

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Omega-3 mastné kyseliny jsou mimořádně důležité pro zdraví, mají protizánětlivé účinky a podle posledních výzkumů dokáží výrazně snižovat riziko kardiovaskulárních chorob, zhoubných nádorů nebo různých autoimunitních onemocnění. Podmínkou je jejich vysoký až velmi vysoký příjem (např. 3g denně). Rostlinná strava přitom bývá často kvůli nízkému obsahu omega-3 kritizována. Většina rostlinných potravin (např. lněné nebo chia semínko) totiž obsahuje pouze prekurzory – tzv. alfa-linolenovou (ALA) kyselinu, ze které pak naše tělo vytváří omega-3 kyseliny EPA a DHA (eikosapentaneovou a dokosahexaenovou). Problém je v tom, že procento přeměny ALA na EPA a DHA je poměrně nízké, a navíc individuální (podle studie z roku 2002 se pohybovalo mezi 8 a 21 %, u mužů bylo výrazně horší než u žen). Přeměnu ale ovlivňuje mnoho faktorů, negativními vlivy jsou kouření, diabetes, metabolický syndrom, vysoký krevní tlak, nedostatek některých vitaminů a minerálů, strava s vysokým obsahem tuku, přibývajícím věkem a také vysoký obsah omega-6 mastných kyselin ve stravě.

Pokud chcete mít jistotu, že netrpíte nedostatkem omega-3, může být pro vás řešením doplněk stravy z mikrořas, který ob-

sahuje přímo EPA a DHA. Tento doplněk je vhodný i pro každodenní konzumaci – na rozdíl od ryb, u kterých odborníci varují ohledně kontaminace těžkými kovy. Pokud chcete přijímat vysoké dávky omega-3 (např. zmíněné 2–3 g), je tedy mnohem rozumnější přijímat je ve formě doplňků. Na českém trhu můžete mikrořasy koupit např. od firmy Vegetology nebo MyProtein.

Pokud nemůžete nebo nechcete konzumovat ani ryby ani mikrořasy, je zcela zásadní, jaký budete mít poměr mezi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami. Tento poměr obecně bývá 1:20 i více, měl by přitom být okolo 1:3 nebo méně. V praxi to neznamená jen zvýšení příjmu omega-3 (např. zařazením přibližně 2–4 lžic mletých lněných semínek denně), ale také omezení příjmu omega-6, tedy např. místo slunečnicového oleje používat na vaření řepkový nebo olivový olej, které mají jiný profil mastných kyselin.

ŽELEZO

Železo je často mylně považováno za problém rostlinné stravy. Dle výzkumů je ale stav železa u veganů podobný jako v běžné populaci. Tento minerál je totiž ve velkém množství zastoupen právě v luštěninách či celozrnných obilovinách, např. obyčejná čočka obsahuje železa více než maso. „Pozitivním příkladem jsou mí klienti, kteří měli na běžné stravě s železem problém, ale při přechodu na rostlinnou stravu se jim hladina hemoglobinu v krvi zlepšila. Důvodem této pozitivní změny je často vitamin C, který vstřebávání železa podporuje a kterého je v rostlinné stravě přirozeně více,“ dodává Mgr. Pavla Široká.

Stále nicméně platí, že většina lidí nemá železa dostatek. Problém mívají především ženy v období menstruace, potřebují proto dvakrát více železa než muži. Výborným tipem je např. konzumovat ke snídani pomerančový džus nebo melasu s citronovou šťávou a také do jídelníčku vedle luštěnin pravidelně zařadit červenou papriku či kysané zelí.

ZÁVĚR

Dávejte si pozor, zda fakta o výživě nečerpáte z neseriózních a neoborných zdrojů. Více ověřených informací o výživě naleznete na našich stránkách www.veganskaspolecnost.cz. Navštívit můžete také některý z našich seminářů, kde získáte teoretické znalosti i praktické vědomosti pro vaši cestu k plnohodnotné rostlinné stravě.

Autor: Česká veganská společnost
Jako nezisková organizace usilujeme o svět, ve kterém si každý může vybrat lahodné a zdravé jídlo, které je dobré pro všechny lidi, zvířata i naši planetu.