



VEGETARINĖ MITYBA. AKCENTAI



Doc. dr. Edita Gavelienė

*VUL SK Hepatologijos, gastroenterologijos ir
dietologijos centras,*

VU Medicinos fakultetas

Vegetarinė mityba pasirenkama dėl įvairių priežasčių, tarp kurių dažniausios: ekologinės, ekonominės, religinės, etinės, sveikatos gerinimo. Tai toks mitybos būdas, kai iš raciono pašalinami gyvūninės kilmės produktai. Dažniausiai atsisakoma mėsos, bet taip pat gali būti vengiama kiaušinių, pieno produktų, žuvies. Racioną sudaro augalinės kilmės produktai: kruopos, ankštinės daržovės, šakniavaisiai, sėklos, riešutai, daržovės, vaisiai, grybai. Toks racionas aprūpina žmogaus organizmą būtinomis maisto medžiagomis: skaidulomis, fitoestrogenais, antioksidantais, fitochemikalais, omega-3 riebalų rūgštimis.

Dar 1904-aisiais JAV gydytojas Wilbur Olin Atwater įvardijo pagrindinius sveikatą palaikančios mitybos principus:

- maistas turi būti įvairus;
- maisto kiekis turi būti atitinkantis poreikius: proporcingumas, saikingumas;
- reikėtų žinoti maisto produktų energinę vertę;
- racione turi vyrauti maistingi produktai (gausūs maisto medžiagų);
- racione turi būti mažiau riebalų, cukraus, krakmolo.

Šios sveikos mitybos taisyklės aktualios ir šiandien.

Pasaulyje vis daugėja žmonių, besidominčių maisto vieta sveikatos gerinime, besistengiančių įvairiai koreguoti racioną, kad jis būtų kuo naudingesnis.

Panašios tendencijos stebimos ir Lietuvoje, tačiau kol kas nepakankamai. Vilniaus mokslininkų A. Barzdos, R. Barkevičiūtės, I. Baltušytės, R. Stuko ir S. Bartkevičiūtės 2013–2014 m. atlikto suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimo duomenimis, tik 13,4 proc. Lietuvos gyventojų renkasi maistą

sveikatai gerinti (ligų profilaktikai).

Tarp besidominčių įvairiais sveikatą gerinančiais mitybos būdais greičiausiai plinta vegetarinio maitinimosi idėjos. Jungtinėje Karalystėje vegetarų 1940 m. buvo apie 0,2 proc., 2000 m. – apie 7 proc.

Atsiranda vis daugiau mokslinių tyrimų, įrodančių vegetarinės mitybos naudą lėtinių ligų profilaktikai. Tačiau reikia neužmiršti, kad žmogaus organizmui reikalingos tam tikros medžiagos, gautinos su maistu, taigi mitybos būdas, o raciono visavertiskumas yra sveikatos garantas.

Vegetarinės mitybos būdų yra keletas priklausomai nuo iš raciono išbraukto gyvūninės kilmės maisto bei vėraujančių augalinės kilmės produktų. Įvairių vegetarinės mitybos būdų klasifikacija pateikta 1 lentelėje.

Vertinti vien vegetarinės mitybos įtaką sveikatai nėra tikslu. Vegetariškai besimaitinantys asmenys dažnai laikosi ir kitų sveikatą tausojančių gyvenimo elementų. Vegetarai dažniau atsisako alkoholio, saikingiau vartoja kofeino turinčius gėrimus, vengia perdirbto maisto, renkasi



ekologiškus produktus. Jie dažniau reguliariai mankština, rečiau rūko, vengia vaistų, kurių komponentai gyvūninės kilmės ar buvo tiriami bandymuose su gyvūnais, atsisako natūralios odos gaminių.

Žmogaus organizmo funkcionavimui, vystymuisi būtinos šešios grupės maisto medžiagų:

1. Baltymai (susideda iš 20 aminorūgščių, iš kurių 8-ias būtina gauti su maistu: triptofanas, leucinas, izoleucinas, valinas, treoninas, lizinas, metioninas, fenilalaninas, augančiam organizmui dar ir histidinas).
2. Riebalai (sotieji, nesotieji; su nesočiais riebalais gaunamos būtinosios riebalų rūgštys: omega-6 ir omega-3).
3. Angliavandeniai (paprastieji ir sudėtingieji). Angliavandeniams priklauso ir skaidulos.
4. Vitaminai (tirpūs vandenyje: vitaminas C (askorbo rūgštis), vitaminas B₁ (tiaminas), vitaminas B₂ (riboflavinas), vitaminas B₃ (pantoteno rūgštis), vitaminas PP (niacinas), vitaminas B₆ (piridoksinas), vitaminas B₉ (folio rūgštis), vitaminas B₁₂ (kobalaminas), vitaminas B₇ (biotinas) ir tirpūs riebaluose: vitaminai A, D, E, K).
5. Mineralinės medžiagos (makroelementai: kalcis, fosforas, kalis, natris, magnis, chloras, siera, geležis ir mikroelementai: manganas, kobaltas, jodas, molibdenas, cinkas, varis, chromas, fluoras ir kt.).
6. Vanduo.

Visus šiuos sveikos mitybos komponentus reikia gauti su maistu. Mitybos mokslas maisto produktus suskirstė į 5 maisto produktų grupes. Kiekviena maisto produktų grupė žmogaus organizmui suteikia tam tikrų būtinųjų maisto medžiagų.

1. Grūdai ir jų gaminiai: angliavandeniai, skaidulos, baltymai, mineralinės medžiagos ir mikroelementai (Na, K, Ca, Mg, P, Fe) bei vitaminai (B grupės, PP).
2. Daržovės: mineralinės medžiagos, mikroelementai, vitaminai, organinės rūgštys, skaidulos. Ankštinėse daržovėse gausu augalinės kilmės baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų. Vaisiai: skaidulos, vitaminai, mineralinės medžiagos, mikroelementai, fitochemikalai. Riešutai, sėklos: augalinės kilmės baltymai, vitaminai, mineralinės medžiagos.

3. Pieno produktai: baltymai, fosforas, kalcis, vitaminai (A, D, B grupės, PP, C).
4. Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai: baltymai, B grupės vitaminai, geležis, cinkas.

5. Riebalai. Gyvūninės ir augalinės kilmės (aliejai). Kai atsisakoma gyvūninės kilmės maisto produktų, negaunama maisto medžiagų, kuriomis organizmą aprūpina šie produktai. Tokiu atveju būtina šių maisto medžiagų gauti su augalinės kilmės produktais.

Atsisakius kurio nors produkto ar visos maisto produktų grupės, reikėtų įvertinti to pasekmes sveikatai, būtinųjų maisto medžiagų kiekiui. Būtina rasti, kas užpildys

1 lentelė.

Vegetarinės mitybos būdų klasifikacija

Vegetarinės mitybos būdas	Apibrėžtis
Lakto-ovo vegetarai	Išbraukiama mėsa, paukštiena, žuvis, tačiau racione yra kiaušiniai, pieno produktai, medus
Lakto vegetarai	Išbraukiama mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, tačiau racione yra pieno produktai, medus
Ovo vegetarai	Išbraukiama mėsa, paukštiena, žuvis, pieno produktai, tačiau racione yra kiaušiniai
Veganai	Išbraukiamas bet koks gyvūninės kilmės maistas (ir medus)
Vitarianai	Maistui vartojamas tik šviežias, organinis maistas. Išbraukiama kava, arbata
Likvidarianai	Maistui vartojamas vegetariškas tik skysto pavidalo maistas
Fruitarianai	Išbraukiama mėsa, žuvis, kiti gyvūninės kilmės produktai ir daržovės. Mityboje vyrauja švieži ir džiovinti vaisiai, riešutai, sėklos, labai nedaug daržovių
Sproutarianai	Maistui vartojami tik sudygę, daiginti maisto produktai: augalų daigai, daigintos kruopos, daigintos sėklos
Semi vegetarai	Maistui vartojama nedaug mėsos, paukštienos, žuvies
Pesko vegetarai	Išbraukiama mėsa, paukštiena, bet lieka žuvis, kartais ir jūros gėrybės
Makrobiotikai	Dažniausiai vegetarai, bet kartais maistui vartojama laukinių žvėrių mėsa ir ne fermose auginama žuvis, labai nedideliais kiekiais. Diетоje vyrauja rudieji ryžiai su vaisiais, daržovėmis, ankštiniais

Tai 10 mitybos režimų, kuriuose daugėja apribojimų. Galutinis mitybos režimas susideda iš visagrūdžių kruopų ir riboto kiekio skysčių.

2 lentelė.

Maisto medžiagų šaltiniai vegetarams

Maisto medžiaga	Maisto produktas
Omega-3 riebalų rūgštys	Linų sėmenų, sojų pupelių, rapsų aliejus, tofu, graikiniai riešutai
Vitaminas A (retinolio ekvivalentas)	Pienas, jogurtas, kiaušiniai, tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės, geltonos/oranžinės spalvos daržovės ir vaisiai
Vitaminas B ₂ (riboflavinas)	Vitaminu B ₂ papildytos kruopos, sausi pusryčiai, pienas, jogurtas, sūris, kiaušiniai, praturtintas sojų gėrimas, migdolų riešutai
Vitaminas B ₁₂ (kobalaminas)	Vitaminu B ₂ papildytos kruopos, sausi pusryčiai, mielių ekstraktas, praturtintas sojų gėrimas, kiaušiniai, praturtintas pienas
Vitaminas D	Vitaminu B ₂ papildytos kruopos, sausi pusryčiai, praturtinti margarinai ir kiti praturtinti riebalai, praturtintas pienas, kiaušiniai
Kalcis	Praturtintas sojų gėrimas, sezamo sėklos, duona, džiovintos figos, brokoliai, tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės (išskyrus špinatus), moliuskai, pienas, sūris, jogurtas, pupos, pupelės, kiti ankštiniai, tofu
Cinkas	Tofu, ankštiniai (pupos, avinžirniai, lęšiai), žirniai, riešutai, sėklos, visagrūdės kruopos, visagrūdžiai kruopų gaminiai, pienas, jogurtas, kiaušiniai
Geležis	Praturtinti sausi pusryčiai, visagrūdžių miltų duona, džiovinti vaisiai (pvz., abrikosai, slyvos, razinos), tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės, pupos, pupelės, moliuskai, riešutai, sėklos (migdolai, moliūgų, sezamų sėklos), tofu
Selenas	Braziliški riešutai, saulėgrąžų sėklos, moliuskai, visagrūdžių miltų duona
Jodas	Joduota druska, jūros dumbliai



LGŽ rekomenduoja

3 lentelė.

Maisto veiksniai, turintys įtakos geležies įsisavinimui vegetariniam racione

Veiksniai, bloginantys geležies įsisavinimą	Veiksniai, gerinantys geležies įsisavinimą
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fitino rūgštis/fitatai ■ Oksalo rūgštis/oksalatai ■ Taninai (arbata, raudonasis vynas) ■ Kalcis ■ Sojų baltymai ■ Kiaušinio trynys, kava, kakava, kai kurie prieskoniai 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Žuvis (jei neišbraukta) ■ Vitaminas C ■ Iš dalies alkoholis ■ Retinolis ■ Karotinai

išbrauktojo iš raciono maisto vietą.

Augalinis racionas turi mažiau sočiųjų riebalų rūgščių, gyvūninės kilmės baltymų, cholesterolio, daugiau folio rūgšties, skaidulų, antioksidantų, fitochemikalų, karotinoidų. Veganų racionas gali stokoti vitamino B₁₂, vitamino D, kalcio, jodo. Taigi nėra svarbu mitybos būdas, tačiau racione turi būti pakankamas kiekis visų žmogaus organizmui būtinų maisto medžiagų.

2 lentelėje pateikiamas maisto produktų, kuriuos reikėtų įtraukti į vegetariškai besimaitinančiųjų racioną, sąrašas. Tam tikro vegetarinės mitybos būdo šalininkai turi žinoti, kokių maisto medžiagų įsisavinimui kliudo (ar mažina) jų mitybos įpročiai. Geležies įsisavinimą sąlygojančių veiksnių sąrašas pateikiama 3 lentelėje. Geležis – dažniausiai nukenčianti maisto medžiaga vegetarinės mitybos racione. Klinikiniais tyrimais įrodyta, kad 8 savaites valgant

vegetarinį maistą organizme geležies įsisavinama net 70 proc. mažiau, lyginant su tų pačių asmenų geležies įsisavinimu iš omnivarinio (visavalgio) raciono. Tačiau vegetarinė mityba gausesnė vitamino C, tam tikros maisto ruošimo technologijos (pvz., daiginimas, mirkymas) sumažina fitatų kiekį maisto produktuose, šie abu veiksniai pagerina geležies rezorbciją. Tačiau atkreiptinas dėmesys, jog vegetarės moterys turi skurdesnes geležies atsargas. Jei su menstruacijomis netenkama daug kraujo, dažniau išsivysto anemijos.

Išvados

- Tiek omnivarinės, tiek vegetarinės mitybos būdas gali būti nevisavertis.
- Ne mitybos būdas, o pakankamas maisto medžiagų kiekis užtikrina sveikatą.
- Vegetariniam mitybos būdai jautresni vaikams, paaugliams, moterims, gausiai kraujuojančios per menstruacijas, senyvo amžiaus asmenims.
- Lakto, laktoovovegetarinis racionas gali būti tinkamas įvairaus amžiaus asmenims, tačiau būtina kruopščiai parinkti maisto produktus, kurie užtikrintų pakankamą maisto medžiagų, kurių netenkama išbraukus kai kuriuos gyvūninės kilmės maisto produktus (žr. 1 lentelę), kiekį.
- Didžiausią riziką sveikatai iš visų vegetarinių racionų sukelia pažengęs makrobiotinis racionas, likvidarianų, fruitarianų, spoutarianų mityba.



LITERATŪRA

1. Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2014;65(1):9-14;
2. Robinson F & Hackett A (1995) Vegetarianism: What's in a name? *Vegetarianism and Health: a Discussion of Current Ideas.* Liverpool John Moores University, Liverpool;
3. Freeland-Graves J (1986) Health practices, attitudes and beliefs of vegetarians and non-vegetarians. *Journal of the American Dietetic Association* 86: 913-18;
4. Sabate J, Ratzin-Turner R & Brown J (2001) Vegetarian diets: descriptions and trends. In: *Vegetarian Nutrition*, (J Sabate ed.), pp. 3-18. CRC Press, Boca Raton;
5. Philips F. (2005) Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin* 30, 132-167.

