

Zásady veganského jídelníčku



Veganská strava získává v posledních letech na stále větší a větší popularitě. Ať už se rozhodnete jít cestou této stravy z důvodů etických či zdravotních, vždy byste měli být plně informováni o tom, jaké benefity, ale také jaká rizika s sebou tato strava přináší.

Řada institucí a světově uznávaných zdravotních a dietetických organizací považuje veganskou stravu za zdravotně prospěšnou a plnohodnotnou - za předpokladu správně nastavené výživy. Aby se předešlo rizikům spojeným s absencí živočišných potravin, je potřeba znát specifické nutriční zásady a ty také poctivě dodržovat. Nestací pouze vynechat živočišné produkty, protože často tvoří bohaté zdroje řady vitamínů a minerálních látek.

Zásady veganského jídelníčku

Nutriční plnohodnotnost

Každé hlavní jídlo snídaně-oběd-večeře by mělo obsahovat poměrnou dávku sacharidů, bílkovin a tuků. Když se podíváte na svůj talíř, vždy byste si měli ověřit, že to vše opravdu vidíte. Nevhodné jsou hlavně hlavní pokrmy, kde nejsou zastoupeny bílkoviny !

Celozrnné obiloviny

Konzumujte kváskový žitný chléb a celozrnné výrobky včetně kvalitního celozrnného pečiva. Ve veganské výživě mají smysl hlavně kvůli příjmu zinku a železa (kynutí snižuje množství fytátů, antinutričních látek, které brání vstřebávání těchto látek).

Luštěniny

Luštěniny se snažte jíst každý den. Jsou důležité pro vysoký obsah bílkovin, vlákninu, železo, zinek, vitamíny skupiny B a minerální látky. Zařadte domácí luštěninové pomazánky, karbanátky, tempeh, tofu apod.

Denně snězte alespoň 2 porce luštěnin (příklady):

- ½ hrnku vařených fazolí nebo čočky (cizrna)

- ½ hrnku tofu nebo tempehu
- 1 hrnek sójového mléka (ostatní rostlinná mléka mají bílkovin málo)
- ¼ hrnku arašídů
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 hrnek quino

Ovoce a zelenina

Dodržujte denní doporučený příjem zeleniny a ovoce v množství alespoň 500 g. Dbejte hlavně na konzumaci mrkve (zdroj provitamínu A), zelené listové zeleniny (vitamín K), brokolice a kapusty. Vitamín C pomáhá vstřebávat železo z rostlinné stravy, proto kombinujte zeleninu a luštěniny.

Omega-3 mastné kyseliny

Denně zařadte jeden až dva zdroje omega-3 mastné kyseliny ALA: 1 lžíce lněného oleje, 1 lžíce lněných semínek, 1 lžíce konopného oleje, 2 lžíce řepkového oleje, 2 lžíce konopných semínek, hrst vlašských ořechů... Omega-3 MK ALA je prekurzorem zbylých dvou omega-3 MK EPA a DHA, které se nacházejí v živočišných zdrojích. Pro vegany je tedy nadmíru důležité konzumovat pravidelně potraviny s ALA!

Dbejte na správné kombinování potravin za účelem získání plnohodnotných bílkovin

Této problematice se věnuji v článku [Rostlinné vs. živočišné bílkoviny](#)

Pamatujte na mikrosložky stravy

Mikrosložky, na které je třeba si dávat pozor:

- **vitamín B12** - více o jeho problematice se dočtete v článku [Vitamín B12](#)
- **vitamín D** - v zimě je dobré zařadit 10-20 µg suplementovaného vitamínu D, jinak je dobré přes léto pobývat na slunci, více o vitamínu D [ZDE](#)
- **jód** - doporučuji vypít 200 ml Vincentky týdně nebo zařadit do jídelníčku jodidovanou sůl
- **selen** - DDD se pohybuje okolo 60 µg, pro dostatečný přísun by mělo stačit 10-15 ks para ořechů týdně, pozor si dejte na suplementaci, selen je toxický, DD by neměla překročit 60 µg
- **vápník** - konzumujte potraviny bohaté na vápník, jako je mák a makové mléko, mandle a sezam, a to denně; orientujte se na potraviny obohacené vápníkem (sójové nebo rýžové mléko, tofu apod.),

Spolek Otevři oči ve spolupráci s Českou veganskou společností vydali dle mého názoru velmi pěkně zpracovanou a nutno říci objektivní brožuru s názvem „**Průvodce veganstvím pro lékaře i veřejnost**“. Tato brožura je volně ke stažení na internetu a má sloužit jako informační literatura pro lékaře i společnost. Byla také použita jako osnova výše zmíněných zásad.

Já osobně apeluji hlavně na budoucí matky a matky, aby byly velmi obezřetné s praktikováním veganství u svých dětí či samy na sobě v období těhotenství. Poslouchejte své tělo, které vám často radí dobře...

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz

- zdroj fotky: Shutterstock.com