



Niko Rittenau

BIBLIA
DIETY
WEGAŃSKIEJ

Naukowe fakty obalające mity
na temat diety roślinnej

BIBLIA
DIETY
WEGAŃSKIEJ

Niko Rittenau

BIBLIA DIETY WEGAŃSKIEJ

Naukowe fakty obalające mity
na temat diety roślinnej



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-134-8

Originally published as „Niko Rittenau: „Vegan-Klischee ade! – Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zur veganen Ernährung”

Copyright © 2018 by VENTIL VERLAG UG (haftungsbeschränkt) & Co KG.
All rights reserved. Published by arrangement with VENTIL VERLAG UG (haftungsbeschränkt) & Co KG.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

W duchu równości określenia osób, takie jak weganie, należy w dalszej części książki rozumieć w znaczeniu wegan i weganek, aby oprócz płci żeńskiej i męskiej uwzględnić wszystkie osoby, które nie czują się przynależne do żadnej z tych płci.

W niektórych miejscach w książce znajdują się odniesienia do wyników doświadczeń na zwierzętach. W żadnym wypadku nie ma to na celu ich usprawiedliwienia. Towarzystwo zarejestrowane Ärzte gegen Tierversuche e.V. (Lekarze przeciwko eksperymentom na zwierzętach) dostarcza informacje o metodach badawczych bez udziału zwierząt.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



NIKO RITTENAU



Witryna internetowa
www.nikorittenau.com



YouTube
www.youtube.com/nikorittenau



Instagram
www.instagram.com/niko_rittenau



Facebook
www.facebook.com/niko.rittenau

Niko Rittenau, berlińczyk z wyboru, jest specjalistą do spraw żywienia koncentrującym się na diecie roślinnej. Łączy swoje umiejętności kulinarne z wiedzą na temat żywienia nabytą w trakcie kariery akademickiej, aby tworzyć innowacje, w których dobry smak spotyka się ze świadomością zdrowotną i zrównoważoną konsumpcją. Na wykładach i seminariach przedstawia swoją wersję żywienia dostosowanego do potrzeb rosnącej populacji światowej i apeluje o zwracanie uwagi na żywność wysokiej jakości. Niko uzyskał tytuł licencjata w zakresie doradztwa żywieniowego oraz tytuł magistra z zakresu terapii mikroelementami i medycyny regulacyjnej.

Spis treści

Przedmowa dr Melanie Joy	13
Wstęp	17
Co towarzystwa żywieniowe mówią o diecie wegańskiej	19
Dieta wegańska w czasie ciąży i karmienia piersią	23
Dlatego Niemieckie Towarzystwo Żywieniowe (jeszcze) nie zaleca diety wegańskiej	26
Dieta wegańska ≠ pełnowartościowa dieta roślinna	28

Zapewnienie optymalnego żywienia na diecie wegańskiej

Białko	35
Podstawowe informacje na temat białka	37
Obliczanie zapotrzebowania na białko	38
Czy weganie otrzymują wystarczającą ilość białka?	39
Źródła białka roślinnego	41
Białko roślinne a białko zwierzęce	45
Niedobór białka oznacza niedobór kalorii	47
Optymalna podaż białka	49
Ocena białek	51
Kombinacje białek	53
Zalecenia dotyczące białka dla wegan	55
Minimalne i maksymalne spożycie białka	58
Wnioski	59
Kwasy tłuszczowe omega-3	61
Zaczynając od początku łańcucha pokarmowego	65
Długłańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 chroniące serce i mózg	67
Właściwa dawka kwasów tłuszczowych omega-3	69
Interakcja kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6	71

Zoptymalizowana autosynteza długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3	80
Wnioski	87
Witamina B₁₂	91
Pragnienie naturalności	94
Podstawowe informacje na temat witaminy B ₁₂	96
Dzienna podaż witaminy B ₁₂	97
Krótką podróż po anatomii człowieka	98
Historia witaminy B ₁₂	102
Samowystarczalność w zakresie witaminy B ₁₂	105
Nagromadzenie witaminy B ₁₂ w roślinach	107
Kandydaci z niedoborem	112
Na wszelki wypadek: właściwy test	116
Suplementy diety: co i w jakich ilościach?	122
Różne rodzaje witaminy B ₁₂	124
Wielkość dziennego spożycia witaminy B ₁₂	127
Czy witamina B ₁₂ sprzyja niedoskonałościom skóry?	132
Czy nadmiar witaminy B ₁₂ powoduje raka?	133
Wnioski	136
Witamina B₂ (ryboflawina)	139
Zapotrzebowanie człowieka na witaminę B ₂	142
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające witaminę B ₂	144
Wnioski	146
Witamina D	147
Synteza witaminy D w organizmie człowieka	151
Optymalna podaż witaminy D	153
Suplementacja przy braku autosyntezy	156
Wyrównanie niedoboru witaminy D	159
Minimalne i maksymalne spożycie	161
Witamina D ₃ czy witamina D ₂ ?	162
Witamina D ₃ i witamina K ₂ jako optymalne połączenie?	163
Wnioski	165

Żelazo	167
Zapotrzebowanie człowieka na żelazo	170
Zalecane spożycie dla wegan	173
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające żelazo	176
Optymalizacja wchłaniania żelaza	178
Zbyt wiele dobrego?	184
Wnioski	187
Wapń	191
Wapń i inne substancje wpływające na zdrowie kości	196
Zapotrzebowanie człowieka na wapń	199
Minimalne i maksymalne spożycie wapnia	203
Zalecane spożycie dla wegan	204
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające wapń	205
Optymalizacja wchłaniania wapnia	208
Wnioski	210
Cynk	213
Zapotrzebowanie człowieka na cynk	216
Zalecane spożycie dla wegan	219
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające cynk	221
Optymalizacja wchłaniania cynku	223
Wnioski	226
Selen	229
Selen i zdrowie ludzkie	231
Zapotrzebowanie człowieka na selen	232
Minimalne i maksymalne spożycie selenu	235
Zalecane spożycie dla wegan	236
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające selen	237
Wnioski	242
Jod	245
Jod i zdrowie tarczycy	248
Zapotrzebowanie człowieka na jod	249
Minimalne i maksymalne spożycie jodu	251
Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego zawierające jod	251
Sól jodowana	256

Zalecane spożycie dla wegan	258
Zbyt wiele dobrego?	259
Wnioski	261

Pięć najważniejszych grup żywności w diecie wegańskiej

Zboża pełnoziarniste	271
Uprawa roli – wyboiste początki	279
Sprytny chleb	281
Geny epoki kamienia a współczesne odżywianie	283
Spadek masy ciała dzięki zbożu?	287
Czy węglowodany tuczą i powodują cukrzycę?	290
Czy gluten jest szkodliwy dla wszystkich ludzi?	292
(Nad)Wrażliwość na gluten i alergia na pszenicę	294
Reakcje zapalne wywołane przez zboża u zdrowych osób	297
Wnioski	300
Rośliny strączkowe	305
Efekt drugiego posiłku	310
Substancje antyodżywcze – przyjaciel czy wróg?	312
Fasolka bez odgłosów	316
Właściwe przygotowanie roślin strączkowych	317
Wnioski	318
Warzywa	321
Nie wszystkie warzywa są sobie równe	324
Wybór i przygotowanie warzyw	328
Surowe jedzenie a ewolucja człowieka	333
Optymalne przygotowanie warzyw kapustnych i cebulowych	336
Warzywa kapustne a zdrowie tarczycy	344
Wnioski	347
Owoce	349
Cukier owocowy i przyrost masy ciała	356
Niealkoholowe stłuszczenie wątroby	357
Zaburzenia wchłaniania fruktozy	359

Smoothie, sok czy całe owoce?	366
Wnioski	368

Orzechy i nasiona 371

Czy orzechy tuczą?	373
Mechanizmy odpowiadające za znikanie kalorii	375
Orzechy jako superżywność	379
Siemię lniane: małe ziarenko o dużym znaczeniu	382
Czy trzeba moczyć orzechy i nasiona?	384
Orzechy i aflatoksyny	389
Wnioski	395

Kontrowersje wokół soi

Soja 401

Soja i niszczenie lasów deszczowych	408
Inżynieria genetyczna w uprawie soi	410
Kto powinien zrezygnować z soi	411
Upředzenia wobec soi	417
„Soja powoduje raka piersi”	419
„Soja feminizuje mężczyzn”	423
„Soja zaburza czynność tarczycy”	427
„Soja zaburza rozwój i dojrzałość płciową dzieci”	429
„Soja sprzyja występowaniu choroby Alzheimera”	433
Wnioski	438

Wskazówki dotyczące wdrażania diety wegańskiej w życiu codziennym

Dostosowanie wytycznych Niemieckiego Towarzystwa Żywniowego na potrzeby diety wegańskiej	448
Koło żywniowe Niemieckiego Towarzystwa Żywniowego i piramida żywniowa dla wegan	464
Pokrycie zapotrzebowania na krytyczne składniki odżywcze	468
Dlaczego niektórzy weganie powinni suplementować witaminę A	469
Dieta wegańska jest łatwa do wdrożenia – przykład	478
Wnioski	481

Epilog. Prof. dr Markus Keller	483
---	------------

Załącznik

Podziękowania	491
Spis ilustracji	493
Wykaz tabel	497
Bibliografia	499

Przedmowa dr Melanie Joy

Z wielką przyjemnością piszę tę przedmowę do książki „Biblia diety wegańskiej”, ponieważ moim zdaniem jest to niezbędne źródło informacji dla wszystkich osób, które interesują się dietą wegańską. Publikacja ta daje zarówno weganom, jak i nieweganom konieczną wiedzę na temat diety roślinnej, aby mogli podejmować lepsze decyzje żywieniowe. Weganom umożliwia zdrowsze odżywianie, a niewegan zachęca do kwestionowania ewentualnych uprzedzeń dotyczących zdrowotnych aspektów pełnowartościowej diety wegańskiej w oparciu o literaturę naukową.



Niniejsza książka porusza temat diety roślinnej, bazując na dowodach, i dlatego jest pilnie potrzebnym uzupełnieniem istniejącej specjalistycznej literatury w zakresie żywienia. Ta neutralna postawa przewija się przez całą pracę i jest szczególnie ważna w tej dziedzinie. Czasami zakłada się, że specjaliści w zakresie żywienia koncentrujący się na diecie wegańskiej mają uprzedzenia wobec istniejących danych i naświetlają je zbyt jednostronnie, tak aby odpowiadały ich własnym uprzedzeniom. Należy to oczywiście zdecydowanie odrzucić, ale często pomija się przy tym fakt, że wiele konwencjonalnych, fachowych książek na temat fleksitariańskich sposobów odżywiania również zostało napisanych przez osoby, które – choć nieświadomie – mają tendencyjne postrzeżenie.

Uprzedzenia wielu kolegów fleksitarian, o których piszę, wywodzą się z tego, co w mojej pracy psychologa określam jako „karnizm”. Karnizm opisuje przeważnie niepostrzegany światopogląd, że spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego jest normalne, naturalne i konieczne. Ponadto warunkuje on ludzi, aby klasyfikowali tylko niektóre zwierzęta jako jadalne zwierzęta użytkowe. Zasadniczo karnizm jest przeciwieństwem weganizmu. Wiele osób błędnie uważa, że tylko weganie i wegetarianie kierują się określonym systemem wartości w odniesieniu do ich nawyków żywieniowych. Jednak nie jest to prawda. Jedynym

powodem, dla którego od najmłodszych lat nauczyliśmy się wierzyć, że jedzenie świni jest w porządku, ale psa już nie lub noszenie skóry krowy jest na miejscu, ale kota już nie jest to, że ludzie podążają za pewnymi dogmatami karnizmu ze względu na uwarunkowania kulturowe. Ponieważ jednak większość populacji zachodniego świata przestrzega tego systemu wartości, często nie jest to uświadamiane i dlatego też nie stanowi przedmiotu rozważań.

Nasz system społeczny jest tak zaprojektowany, że w wielu dziedzinach życia jesteśmy powstrzymywani od zadawania pytania, dlaczego zjadamy określone zwierzęta, a innych nie – lub dlaczego w ogóle jemy zwierzęta i wykorzystujemy je w inny sposób. Większość ludzi nigdy świadomie nie popierałaby niepotrzebnej przemocy wobec zwierząt. Dopiero przekonania karnizmu umożliwiają to na poziomie społecznym. W rezultacie mity, które dawno temu zostały naukowo obalone, uporczywie trwają w opinii publicznej, co utrudnia obiektywne zmierzenie się z naszymi nawykami żywieniowymi. Jak już wspomniano, system przekonań karnizmu pozostawia nas w założeniu, że jedzenie zwierząt jest normalne, naturalne i konieczne. Zgodnie z tym obrazem świata wierzymy również, że niewłaściwe byłoby niejedzenie *żadnych* zwierząt – i że weganizm jest zatem, *a contrario*, nienormalny, nienaturalny i niepotrzebny.

Ten światopogląd jest zinstytucjonalizowany i dlatego mocno zakorzeniony w naszym społeczeństwie. Akceptuje i powiela go zdecydowana większość instytucji edukacyjnych. Zatem kiedy ludzie studiują nauki o żywieniu, studiują naznaczoną karnizmem ich formę. Widać to wyraźnie w programie powszechnych studiów w zakresie nauk o żywieniu i nauczanych tam treściach. To samo dotyczy innych kierunków studiów, a także przewija się przez zachodnią naukę gotowania i inne zawody, które mają bezpośrednie lub pośrednie punkty styczności ze zwierzętami lub produktami pochodzenia zwierzęcego.

Ponadto mamy tendencję do zauważania i zapamiętywania przede wszystkim tego, co potwierdza nasze dotychczasowe założenia. W psychologii zjawisko to określa się jako tzw. efekt potwierdzenia (*confirmation bias*). Opisuje on naszą tendencję do utrzymywania własnych luk w świadomości poprzez selektywne gromadzenie informacji i nieumyślne ich zniekształcanie, które mogłoby zapełnić te luki. To nieświadomie potwierdza i dodatkowo wzmacnia własne przekonania. Trudno całkowicie oderwać się od tego uprzedzenia. Jednak uświadomienie sobie własnych uprzedzeń jest pierwszym ważnym krokiem w kierunku bardziej obiektywnej analizy danych.

Na szczęście Niko Rittenau właśnie to robi i poświęcił dużo czasu na analizowanie literatury z zakresu żywienia oraz sprawienie, aby wszystkie istotne dane zawarte w tej szczegółowej pracy były łatwo zrozumiałe. Zamiast pozwalać

swoim osobistym przekonaniom wpływać na interpretację, pracuje on szczególnie sumiennie i przejrzyście, zawsze gotowy kwestionować siebie i swoje tezy. Jestem wdzięczna, że ta książka powstała, oraz pełna optymizmu, że przyniesie daleko idącą zmianę w postrzeganiu diety wegańskiej z zewnątrz.

Dr Melanie Joy

Autorka książek takich jak m.in. „Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows”, „Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication Among Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters” oraz „Powerarchy: Understanding the Psychology of Oppression for Social Transformation”.

Wstęp

Chociaż obecnie zarówno duża liczba publikacji naukowych, jak i wiele artykułów przedstawiających stanowiska międzynarodowych towarzystw żywieniowych pokazuje, że dobrze zaplanowana dieta wegańska pokrywa zapotrzebowanie na każdym etapie życia, wciąż krąży wiele stereotypów i mitów wokół wartości zdrowotnej diety opartej wyłącznie na roślinach. Dieta wegańska nie jest rozwiązaniem wszystkich problemów na świecie, nie jest też cudownym lekarstwem, jakim się ją czasem określa, ale jest bardzo prostym i skutecznym sposobem na połączenie ochrony środowiska i ochrony zwierząt ze zdrową dietą. Ta książka w żadnym wypadku nie próbuje za wszelką cenę przedstawiać diety wegańskiej jako optymalnej we wszystkich aspektach żywieniowo-fizjologicznych. Wręcz przeciwnie – celem jest nie tylko obalenie zastrzeżeń dotyczących diety wegańskiej w oparciu o dowody, ale także skorygowanie szeregu błędnych wyobrażeń, które utrwaliły się w ramach ruchu wegańskiego i mogą być szkodliwe dla zdrowia wegan.

Bazując na aktualnej literaturze naukowej, niniejsza książka nie tylko pokazuje, że dieta czysto roślinna pokrywa zapotrzebowanie i jest korzystna dla zdrowia. Idzie o krok dalej i wyjaśnia, z jakich źródeł pochodzi krytyka diety wegańskiej, a także tłumaczy, które błędne interpretacje danych dotyczących żywienia doprowadziły do powstania tych mitów. Z jednej strony ta książka została napisana dla wegan, dla których stanowi podręcznik pomagający im w podejmowaniu najlepszych możliwych decyzji żywieniowych dla nich samych i ich rodzin. Z drugiej strony została również napisana dla wszystkich osób zainteresowanych żywnością, które na jej łamach otrzymują kwintesencję danych dotyczących żywienia z wielu obszarów diety wegańskiej. Wreszcie, powinna również dostarczyć odpowiedzi na zastrzeżenia tym, którzy (jeszcze) są sceptyczni wobec diety wegańskiej, a także pomóc je rozwiązać.

Pierwsza część książki obejmuje analizę składników odżywczych, które zwykle mają kluczowe znaczenie w diecie wegańskiej oraz przedstawia, jak można w optymalny sposób pokryć zapotrzebowanie na nie w ramach diety wegańskiej. Druga część książki poświęcona jest pięciu głównym grupom żywności, które składają się na pełnowartościową dietę wegańską. Liczne uprzedzenia

dotyczące tych produktów spożywczych zostaną wyjaśnione i sprawdzone pod kątem ich prawdziwości. Końcowa część książki traktuje o kontrowersjach wokół soi. Źródła wielu mitów na ten temat zostaną omówione i skorygowane w oparciu o aktualne dane i dokumenty przedstawiające stanowiska czołowych towarzystw żywieniowych, zdrowotnych i onkologicznych.

Co towarzystwa żywieniowe mówią o diecie wegańskiej

Chociaż jeszcze nie każde towarzystwo żywieniowe opublikowało konkretne stanowisko na temat diety wegańskiej, od kilku lat ukazuje się wiele publikacji z wielu części świata, które poświęcone są temu zagadnieniu i pozytywnie opisują dietę wegańską na każdym etapie życia. W Niemczech Niemieckie Towarzystwo Żywieniowe w 2016 roku również opublikowało stanowisko, w którym krytycznie podsumowuje wartość diety wegańskiej z perspektywy fizjologii żywienia:

„W przypadku diety wyłącznie roślinnej zapewnienie wystarczającej ilości niektórych składników odżywczych nie jest możliwe lub jest trudne. Najbardziej krytycznym składnikiem odżywczym jest witamina B₁₂. Potencjalnie krytyczne składniki odżywcze w przypadku diety wegańskiej obejmują także białko lub niezbędne aminokwasy i długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3, jak również inne witaminy (ryboflawinę, witaminę D) i minerały (wapń, żelazo, jod, cynk, selen). Niemieckie Towarzystwo Żywieniowe nie zaleca diety wegańskiej dla kobiet w ciąży, kobiet karmiących, niemowląt, dzieci i młodzieży”¹.

Także Szwajcarskie Towarzystwo Żywieniowe ogłosiło w komunikacie prasowym, że nie zaleca diety wegańskiej dla ogółu społeczeństwa i że należy zwrócić szczególną uwagę na podaż składników odżywczych, zwłaszcza jeśli chodzi o dietę wegańską dla dzieci, kobiet w ciąży lub kobiet karmiących piersią². W swoim oświadczeniu na temat diety wegańskiej Austriackie Towarzystwo Żywieniowe cytuje zarówno krytyczne stanowisko Niemieckiego Towarzystwa Żywieniowego, jak i znacznie bardziej pozytywny punkt widzenia amerykańskiej Akademii Żywności i Dietetyki. Jego ocena diety wegańskiej jest w dużej mierze neutralna i wymienia zarówno potencjalne korzyści, jak i szkody zdrowotne³.

Ponieważ wiele osób często czyta tylko podsumowanie publikacji, takich jak te Niemieckiego Towarzystwa Żywieniowego, aby pozyskać informacje, nie dziwi zatem, że niektórzy z nich widzą w tym oświadczeniu wyraźne odrzucenie diety

wegańskiej i są wobec niej krytyczni. Z drugiej strony wielu wegan traktuje tę publikację jako okazję do odrzucenia całej pracy Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego. Byłoby dobrze dla obu stron, gdyby przeczytały całą publikację, bo obie zapewne byłyby zaskoczone całokształtem treści. W przeciwieństwie do nieco niefortunnego sformułowania podsumowania, autorzy publikacji zasadniczo wykonują bardzo dobrą pracę i przedstawiają obszerny raport na temat danych dotyczących diety wegańskiej, który jest ogólnie znacznie bardziej pozytywny niż sugeruje to podsumowanie.

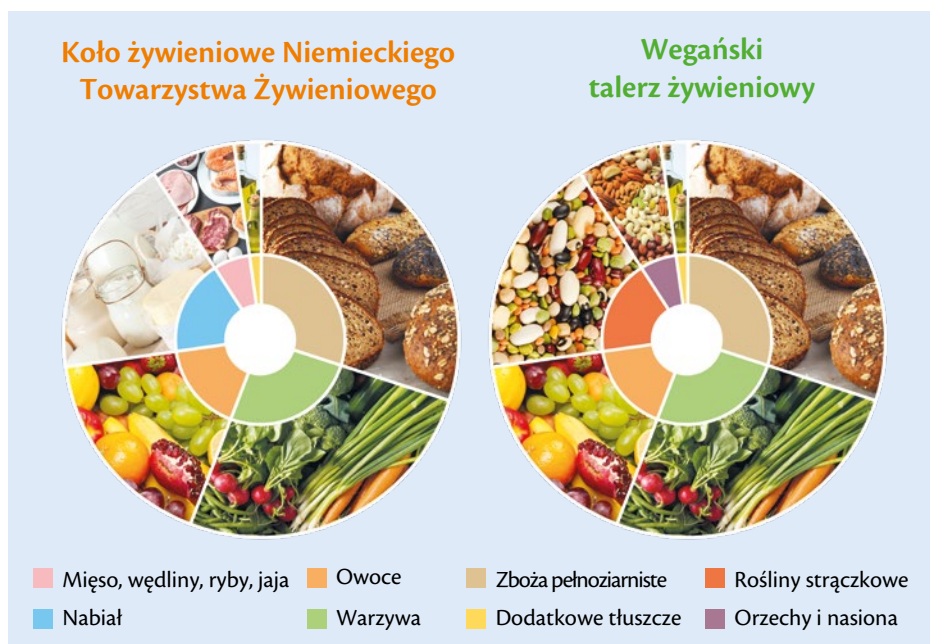
Autorzy z Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego piszą: „[...] można założyć, że sposób odżywiania kładący nacisk na rośliny (z niewielką ilością mięsa lub bez mięsa) wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób dieto zależnych w porównaniu do obecnie powszechnej diety w Niemczech”⁴. Dodają również: „[...] dzięki ukierunkowanemu doborowi żywności i odpowiedniemu planowaniu możliwe jest stworzenie diety wegańskiej, która nie prowadzi do niedoborów składników odżywczych”⁵. Autorzy piszą, że każda dieta, która nie dostarcza niezbędnych składników odżywczych i energii zgodnie z zapotrzebowaniem, może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie, dlatego zalecają osobom stosującym jakąkolwiek dietę zwracanie uwagi na dobrze zaplanowane odżywianie. Aby Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe uznało dietę wegańską za pokrywającą zapotrzebowanie, zgodnie z jej stanowiskiem muszą być spełnione przede wszystkim trzy ważne punkty, które nie powinny stanowić większego problemu dla większości wegan:

- Długotrwałe przyjmowanie preparatu zawierającego witaminę B₁₂ oraz regularne monitorowanie jej poziomu.
- Ukierunkowane spożywanie pokarmów bogatych w składniki odżywcze i w razie potrzeby wzbogaconych, aby zapobiegać niedoborom krytycznych składników odżywczych.
- Ukierunkowane doradztwo żywnościowe ze strony specjalisty w celu uzyskania podstawowej wiedzy na temat własnej diety.

W swoim stanowisku Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe wymienia badania, które pokazują, że witamina B₁₂ może być obecna w niektórych gatunkach glonów, a także w produktach fermentowanych przez odpowiednie bakterie. Jednak zdecydowanie odradza wykorzystywanie tych niepewnych źródeł do zaspokajania własnego zapotrzebowania. Jest to zgodne z zaleceniami innych towarzystw i ekspertów, którzy również wyraźnie zalecają przyjmowanie suplementów witaminy B₁₂ lub żywności wzbogaconej, co zostanie szczegółowo wyjaśnione w rozdziale na temat witaminy B₁₂. To zalecenie dotyczy nie tylko wegan, ale w Stanach Zjednoczonych Narodowe Instytuty Zdrowia kierują je

do wszystkich osób powyżej 50. roku życia, niezależnie od sposobu odżywiania, w celu skompensowania spadającego spożycia witaminy B₁₂ z żywności wraz z wiekiem⁶. Drugi warunek Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego dotyczący ukierunkowanego spożycia pokarmów bogatych w składniki odżywcze, a także takiej czy innej wspomagającej suplementacji, pomaga osobom stosującym różne diety odżywiać się zgodnie z ich zapotrzebowaniem na co dzień, a więc również weganie mogą przyjąć to zalecenie z zadowoleniem. Oprócz dostarczenia wystarczających ilości mikroelementów należy również skupić się na zaspokojeniu całkowitego zapotrzebowania kalorycznego.

Rys. 1 Porównanie koła żywieniowego Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego i wegańskiego talerza żywieniowego (Vegan Plate)^{7, 8}



Wegański talerz żywieniowy w 75% pokrywa się z kołem żywieniowym Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego. W diecie wegańskiej mięso, wędliny, ryby, jaja, mleko i ser zastępuje się roślinami strączkowymi, orzechami i nasionami oraz przyjmuje się suplement diety zawierający witaminę B₁₂.

Jako trzeci warunek dla diety wegańskiej odpowiadającej zapotrzebowaniu Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe podaje ukierunkowane doradztwo

specjalisty. Ta potrzeba informacji była nie tylko jednym z powodów powstania tej książki, ale także koncepcji mojego cyklu seminariów dotyczących odżywiania, który kilka razy w roku i w skoncentrowanej formie dostarcza niezbędną podstawową wiedzę, aby móc pokrywać zapotrzebowanie poprzez pożywienie na każdym etapie życia.

Jak widać, zastrzeżenia Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego wobec diety wegańskiej dla dorosłych są raczej niewielkie. Co też nie dziwi, ponieważ pełnowartościowa dieta wegańska w bardzo dużym stopniu pokrywa się z zaleceniami Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego. Rys. 1 przedstawia procentowy rozkład różnych produktów spożywczych w kole żywieniowym Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego w porównaniu z wegańskim kołem żywieniowym, a tym samym wysoki stopień zgodności między obydwoma sposobami odżywiania.

Jak widać na rys. 1, Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe również zaleca dietę bazującą w około 75% na roślinach. W swojej publikacji „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE” („Pełnowartościowe jedzenie i picie zgodnie z 10 zasadami Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego”) w odniesieniu do ilości pokarmów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego w diecie towarzystwo to zaleca: „Wybieraj głównie produkty pochodzenia roślinnego”⁹. Pod względem ilościowym Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe zaleca w swoim kole około 30% zbóż pełnoziarnistych, 26% warzyw, 17% owoców i 2% dodatkowych tłuszczów¹⁰. Tłuszcze te mogą być pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, ale również w tym przypadku zalecenie brzmi: „Preferuj oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy i wytworzone z nich tłuszcze do smarowania”¹¹. Pozostało 7% mięsa, wędlin, ryb i jaj oraz 18% nabiału¹². Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe pisze o podobieństwach między swoimi oficjalnymi zaleceniami a dietą wegańską: „Porównanie pełnowartościowej diety zgodnej z zaleceniami Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego z zaleceniami dotyczącymi diety wegańskiej według wegetariańskiej piramidy żywieniowej uniwersytetu z Gießen pokazuje, że w obu przypadkach podstawa jest taka sama i analogiczne zalecenia dotyczące produktów spożywczych są bardzo podobne”¹³.

Jak wyjaśniają autorzy stanowiska, te 25% produktów pochodzenia zwierzęcego można również zastąpić żywnością pochodzenia roślinnego, o ile alternatywy roślinne są również w stanie zapewnić te krytyczne składniki odżywcze, które w przeciwnym razie byłyby dostarczane przez produkty zwierzęce.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

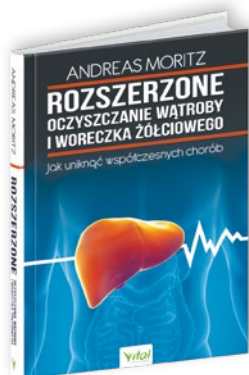
Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Andreas Moritz



Kamienie żółciowe są odpowiedzialne za powstawanie wielu poważnych chorób. Zanim rozwiną się w pełnoobjawowe schorzenie, dają wiele oznak w zmianach wyglądu skóry, nosa, oczu, jamy ustnej, dłoni, paznokci oraz stóp. Tymczasem każdy może nie tylko samodzielnie się zdiagnozować, ale również wyeliminować to zagrożenie z własnego organizmu w domowym zaciszu. Jak to zrobić? Odpowiedź znajdziesz w tym międzynarodowym bestsellerze. W znacznie rozszerzonej wersji swojego największego dzieła, Autor ujawnia prawdziwe skutki obecności kamieni żółciowych powodujących zatory w wątrobie. Poza zapewnieniem praktycznych procedur oczyszczania wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i jelit, wyjaśnia genezę chorób oraz sposoby zapobiegania im i cofania skutków. Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Niko Rittenau – jest weganinem i dietetykiem, który propaguje zalety diety roślinnej. Ukończył licencjat z doradztwa żywieniowego oraz zaawansowane studia magisterskie w zakresie terapii mikroelementami i medycyny regulacyjnej.

Biblia diety wegańskiej to najbardziej kompletna książka na temat diety wegańskiej, jaka ukazała się na rynku wydawniczym. To pierwsze i jedyne tak profesjonalne źródło wiedzy obalające mity oraz błędne przekonania dotyczące diety roślinnej.

W książce znajdziesz informacje dotyczące zasad komponowania diety zgodnie z piramidą żywieniową diety wegańskiej. Dzięki temu prawidłowo zbilansujesz i dopasujesz dietę wegańską do swoich potrzeb. Stosują ją nawet sportowcy dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji.

Książka zawiera:

- zasady zdrowej diety roślinnej,
- wskazówki dotyczące prawidłowego bilansowania posiłków,
- szczegółowe informacje na temat produktów, które mogą zostać włączone do diety wegańskiej, by utrzymać odpowiedni poziom białek, tłuszczów, żelaza, wapnia i innych mikro- i makroelementów,
- bogatą listę produktów, które składają się na piramidę żywieniową w diecie wegańskiej,
- badania naukowe, które potwierdzają skuteczność diety wegańskiej w zapobieganiu schorzeniom cywilizacyjnym oraz obalają mity dotyczące diety roślinnej.

Dieta wegańska dla zachowania zdrowia

Patroni:

