

GUNA RIJKURE, UZTURA SPECIĀLISTE

Vegānisms

Vegāņu diēta ir ēšanas plāns, ko pasaules literatūrā dēvē arī par stingro veģetāriešu diētu. Šīs diētas piekritēji izslēdz no savas ēdienkartes visu veidu gaļu un zivis, piena produktus, kā arī jebkurus dzīvnieku izcelsmes produktus, arī medu.

Jāpiebilst, ka termins *diēta* ne vienmēr apzīmē ēšanas ierobežojumus ar mērķi samazināt lieko ķermeņa masu, kā to sabiedrībā nereti izprot. Vārds *diēta* apzīmē jebkuru noteiktu vesela vai slima cilvēka uztura režīmu.

Vegānisma vēsture

Vegānisms ir pazīstams un piekopts jau gadu tūkstošiem, bet šī dzīvesveida apzīmējums, kas sevī ietver maksimālu izvairīšanos no dzīvnieku izcelsmes produktu lietošanas ne tikai uzturā, bet arī sadzīvē, tika noformulēts tikai 1944. gadā, kad Donalds Vatsons un Elsija Šriglija Apvienotajā Karalistē nodibi-

patatā ir ētiska rakstura rūpes par dzīvnieku un apkārtējās vides tiesībām, kas izpaužas, atsakoties no dzīvnieku izcelsmes produktiem un to blakusproduktiem. Vegāni uzturā lieto tikai no augu valsts izejvielām iegūtus produktus. Viņi nevalkā un nelieto kažokādas un jebkurus citus no dzīvniekiem gatavotus izstrādājumus, kosmētiku un pat ziepes.

Neiroloģiskie simptomi ir biežākā B₁₂ vitamīna deficīta izpausme vegāniem

nāja Vegāņu biedrību. Tā kā pastāvēja divas veģetāriešu grupas, no kuriem pirmie lietoja piena produktus, bet otrie – ne, radās nepieciešamība tās atšķirt vienu no otras.

1962. gadā vārds *vegan* (vegāns) pirmo reizi tika publicēts Oksfordas ilustrētajā vārdnīcā.

Vegānisma principi

Vegānisms ietver ne tikai konkrētu uztura režīmu, bet atšķirīgu dzīves uztveri kopumā. Šīs filozofijas

Vegāņu uzturu cilvēki izvēlas dažādu mērķu vadīti:

- lai nostiprinātu veselību;
- lai rūpētos pa dzīvnieku labklājību;
- lai protestētu pret dzīvnieku izmantošanu;
- reliģiskas pārliecības dēļ.

Uzturvielas un vegānisms

Olbaltumvielu trūkuma vegāņu uzturā parasti nav, bet ar nosacījumu, ja ēdienkarte ir pārdomāta un daudzveidīga.

Dažreiz olbaltumvielu deficīts ir bērniem vegāniem, jo augļos un dārzeņos tās ir mazā koncentrācijā

Dažreiz olbaltumvielu deficīts ir novērojams bērniem vegāniem, jo augļos un dārzeņos olbaltumvielas ir mazā koncentrācijā un mazie nespēj apēst nepieciešamo produktu apjomu.

Kalorijas jeb enerģiju un taukus vegāni uzņem nedaudz mazāk nekā visēdāji, bet vairāk tiek apēsti ogļhidrāti un balastvielas.

Vegāniem ir iespējams **B₁₂ vitamīna** trūkums, jo augu valsts produktos nav atrodams. Literatūrā ir aprakstīti B₁₂ vitamīna deficīta gadījumi vegāniem, bet pētījumu objektivitāti apgrūtina fakts, ka B₁₂ vitamīns aknās tiek uzglabāts rezervju veidā un var pietikt vairākiem gadiem. Pārsvārā vegāni B₁₂ vitamīnu lieto preparātu veidā. Pastāv arī teorētiska iespēja, ka esat to laimīgo vidū, kam resnās zarnas mikroflora veido šo nepieciešamo vitamīnu, jo katram otrajam vegānam, īpaši, ja vegānisms piekopts daudzus gadus, tas ir iespējams.

Neiroloģiskie simptomi ir biežākā B₁₂ vitamīna deficīta izpausme vegāniem.

Kalcija vegānu uzturā ir mazāk. Tieši tāpat D₂ vitamīna forma, kas ir dzīvnieku izcelsmes produktos. Taču nav atrastas atšķirības starp kaulu blīvumu un kaulu slimībām vegāniem un visēdājiem. Ja uzturā nelieto piena produktus, tiek uzsūkti augu produktos esošie fitīna un skābeņskābes kalcija sāļi, kas parasti organismā nesašķeļas. Ja vegāns mīl saules peldes,

pat ar D₂ vitamīna daudzumu uzturā nav tik svarīgs, jo D₃ vitamīns ādā veidosies ultravioleto staru iedarbībā.

Dzelzs labāk uzsūcas no dzīvnieku izcelsmes produktiem nekā no augu izcelsmes produktiem. Turklāt augu produktos dzelzs ir trīsvērtīga, un cilvēka organisms spēj uzņemt tikai 5–10% no tās. Dzīvnieku izcelsmes produktos dzelzs ir divvērtīga, kas uzsūcas pat vairāk nekā 30% apmērā. Populārākie dzelzs avoti vegānu ēdienkartē ir rupja maluma milti un

augu lapas. Lai arī vegānu uzturā dzelzs ir grūti uzsūcamā formā, vegāniem reti atklāj dzelzs un hemoglobīna deficīta pazīmes. Protams, par dzelzs pietiekamību uzturā īpaši jādomā vegānēm bērniņa plānošanas, gaidīšanas un zīdīšanas laikā.

Jods vegānu uzturā var būt nepietiekamā daudzumā, jo tā daudzums augos ir atkarīgs no daudzuma augsnē. Lai izvairītos no joda deficīta, ēdienkartē noteikti jāiekļauj jodētā sāls un jūras augu produkti.

Cinka vegānu organismā ir mazāk nekā visēdājiem, kas skaidrojams ar uzsūkšanās traucējumiem, ko rada augos esošais lielais balastvielu daudzums. Cinks ir nepieciešams redzes procesos, kolagēna veidošanai, insulīna uzkrāšanai un šūnu membrānu stabilizēšanas procesos.



GUNA RIJKURE

- Uztura speciāliste
- Veselības centrs 4 Wellslim centrs
Brīvības ielā 108 Rīgā
Tālrunis: 29418663
www.wellslim.lv

Kāliju vegāni noteikti uzņem vairāk nekā visēdāji.

Nātriju vegāni uzņem mazāk nekā visēdāji.

Neaizstājamās taukskābes. Tā kā vegāni uzturā lieto salīdzinoši daudz augu eļļas, linolskābe un linoļēnskābe vegānu uzturā ir pietiekami.

Tā kā vegānu ēdienkartē ir liels omega-6 taukskābju apjoms, tas varētu būt iemesls samazinātajam omega-3 taukskābju daudzumam plazmā.

DHS – kuras vegānu uzturā nav – trūkums var būt iemesls izmaiņām elektroencefalogrammā

Dokozaheksaēnskābes jeb DHS vegānu uzturā nav. Tāpēc, ka tā ietilpst smadzeņu fosfolipīdos, DHS trūkums var būt iemesls izmaiņām elektroencefalogrammā, kas atšķiras no visēdājiem veiktajiem izmeklējumiem. Ir pētnieki, kas šīs atšķirības saista ar B₁₂ vitamīna deficītu.

DHS ir viena no svarīgākajām taukskābēm cilvēka organismā. Ļoti būtiski, lai tā būtu pietiekamā daudzumā grūtniecības un mazuļa zīdīšanas laikā, jo tas ietekmē bērna psiholoģisko attīstību.

Arī eikozapentaēnskābe jeb EPS, kas arī pieder pie neaizvietojamajām taukskābēm, vegānu uzturā nav atrodamā.

DHS un EPS trūkumu var kompensēt, izvēloties kādu no aptiekās nopērkamajiem omega-3 preparātiem.

Arahidonskābe vegānu organismā viegli veidojas no linolskābes.

Vegānu diēta ir pilnvērtīga, ja to rūpīgi plāno, sabalansē un pārdomā katru ēdienreizi, turklāt papildus uzņemot B₁₂ vitamīnu.

Jāpiebilst, ka tieši vegāni ir tie, kas īpašu uzmanību pievērš produktu daudzveidībai. Vienveidīgs uzturs biežāk ir visēdājiem, nevis vegāniem.

Grūtniecība un vegānisms

Jaunākās uztura rekomendācijas grūtniecēm vegānēm uzsver, ka strikti ievērota vegānu diēta var radīt problēmas gan topošās mātes, gan bērna veselībai. Īpaši tiek uzsvērts iespējamais kaitējums bērna nervu sistēmas adekvātai attīstībai. Vegānes var nepietiekami uzņemt gaidību laikā nepieciešamo kaloriju daudzumu, olbaltumvielas, omega-3 taukskābes, kā arī var pietrūkt kalcija, dzelzs, joda,

tas, ka, ēdot daudz gaļas, netiek uzņemti dārzeņi, augļi un ogas, kas satur antioksidantus, balastvielas un līdz ar to pasargā mūs no šāda veida slimībām.

Pateicoties lielajam balastvielu apjomam ēdienkartē, vegāniem retāk sastopama resnās zarnas divertikuloze.

Tomēr pētījumi, kuros salīdzināts dažādu slimību biežums vegānu un visēdāju vidū, rāda, ka šo cilvēku veselības stāvokļa ziņā nav būtiskas atšķirības.

Ir tendences, kas minētas iepriekš, tomēr nav stingru likumsakarību saistības ziņā starp vegāniem un visēdājiem.

Piemēram – tika apkopoti Vācijā, ASV un Lielbritānijā veiktu pētījumu dati par vegānisko uzturu un slimību ar sirds išēmisko slimību saistītajā ar visēdājiem. Šī slimība tikai par 6% mazāk piemeklēja vegānus nekā cilvēkus, kas gaļu ēda regulāri.

Padomi, ja gribat ievērot vegānu diētu

Iegādājoties produktus, pievērsiet uzmanību, vai papildus pievienots dzelzs, kalcijs, kā arī D un B₁₂ vitamīni.

Uzņemiet papildu olbaltumvielas, piemēram, lietojot pupiņas, sojas produktus, riekstus, kā arī dažādu augu un aļģu proteīna pulverus.

Iepērkoties izvēlieties produktus ar vegānu emblēmu.

Vegānu diētas pieejamība

Ievērojot vegānu diētu, jārēķinās, ka daudzi vegānu produkti nebūs nopērkami parastos pārtikas veikalos, īpaši, Latvijas lauku reģionos.

Specializētie vegānu produkti mēdz būt dārgi.

Vegānu diēta prasīs dzīvesveida pārmaiņas, jo būs jāmācās noteikt, kuri produkti satur dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas.

Grūtības sagādās ēdienreizes ārpus mājas, jo ne visās sabiedriskās ēdināšanas vietās tiek piedāvāti simtprocentīgi vegāni ēdieni.

cinka, B₁₂ un D vitamīna, tāpēc sievietēm, kuras arī bērna plānošanas, gaidīšanas un zīdīšanas laikā vēlas ievērot vegānu diētu, tiek rekomendēts veikt uztura dienasgrāmatas pierakstu, konsultēties ar uztura speciālistu un pēc nepieciešamības papildus lietot preparātus, lai kompensētu konkrētās vielas iztrūkumu.

Vegānu diētas ietekme uz veselību

Pētījumi rāda, ka vegāni svara ziņā ir vieglāki nekā visēdāji, jo viņu organismā ir mazāk tauku.

Sirds un asinsvadu slimības vegānus piemeklē retāk – ne tikai tāpēc, ka viņu ēdienkartē ir mazāk holesterīna un piesātināto tauku, bet arī daudz balastvielu, antioksidantu – C, E vitamīna, bēta karotīns un neaizstājamās linolskābes.

Caurmērā vegāniem ir zemāks asinsspiediens, iespējams, ka to ietekmē mazāks nātrija, bet lielāks kālija daudzums uzturā.

Jaunākajos pētījumos ir atklāts, ka cilvēkiem, kas ēd gaļu, saslimšana ar dažāda veida audzējiem sastopama biežāk, bet vegāniem – retāk. Var domāt, ka audzēju rašanos provocējusi gaļas uzņemšana, bet vainojams ir