

Növényi alapú vagy növényi étrend?



A táplálkozásban is megfigyelhető bizonyos evolúció, ugyanis minden korszaknak megvannak a kívánatos, előnyösnek ítélt élelmiszerei, élelmiszercsoportjai. 2021-ben az egészségesekek javasolt étrendnél is nagyobb hangsúlyt kapott a **növényi alapú étrend**. Bár eddig is fontos volt, hiszen, ha megnézzük az Okostányér®-t, akkor a tányér egyik felén a zöldség és gyümölcs szerepel, a másik felének nagy részét pedig a gabonák foglalják el.

A növényi mellett az **állati eredetű fehérjefogyasztás** mérséklése is régóta fontos szempont, hiszen az egészséges étrendben a javasolt fehérje mennyiség a napi energia 12-15%-t (maximum 20%-t) jelenteti, és a fehérje mennyiségben belül 50-50% a növényi és állati eredetű fehérjék aránya. Ugyanez vonatkozik a cukorbetegség étrendjére is.

Azt tapasztaljuk, hogy sokan úgy értelmezik a „növényi alapú” étrendet, hogy az nem csak húsmentes (vagy kevesebb húst tartalmazó), hanem állati eredetű termékeket nem tartalmazó

„növényi” (vegetáriánus, vegán) étrend. A „vegetáriánus” jelző egyébként sem egységes étrendi ajánlás, sokan használják már a húsmentes étrendre is.

Vannak **egyéb elnevezések**, amelyek utalnak arra is, hogy az állati eredetű termékek közül az étrend mit tartalmazhat:

- ovo-laktovegetáriánus: tejet, tejterméket, tojást tartalmaz
- lakto-vegetáriánus: csak tejet, tejterméket tartalmaz
- szemi-vegetáriánus: „fehér” húsokat (hal, csirke-, pulykamell), tejet, tojást tartalmaz
- vegán: kizárólag növényi összetételű (Leginkább megengedő formája a flexitáriánus étrend, melyben a húsfogyasztás mérséklése ajánlott, és emellett tartalmazza az összes, hagyományos vegyes táplálkozásban szereplő élelmiszercsoportot.)

A növényi alapú étrend előnyei:

- A nagy zöldség- és gyümölcsfogyasztás pozitív táplálkozás-élettani hatása (vitaminok, ásványi anyagok és egyéb összetevők bevitelével)
- Az étrendet követők általában elfogyasztják a táplálkozási ajánlásokban szereplő naponta legalább 5 adag/500 g zöldség- és gyümölcsmennyiséget
- Kisebb az ökológiai lábnyoma, kevésbé árt a környezetnek a termelése, előállítása és a belőle keletkező hulladék nagyobb mértékben újrahasznosítható

Étrendi kockázatok:

- Minél szigorúbb az étrend az egyes élelmiszercsoportok kizárása tekintetében, annál nagyobb az alutápláltság kialakulásának rizikója. Éppen ezért a kizárólag növényi alapanyagú táplálkozás mellett egyes tápanyagok (pl. B12-vitamin, vas) célzott és egyénre szabott pótlása dúsított élelmiszerek és/vagy étrend-kiegészítők formájában szükséges.
- Különösen nagy a tápanyaghiányos állapotok létrejöttének kockázata a viszonylag nagy tápanyagszükségletű lakossági csoportok (pl. gyermekek, várandós nők) körében, vagy idősebb korban, amikor romlik a felszívódás mértéke
- Teljes értékű gabonafélékben, a csírákban és a korpatermékekben előforduló aflatoxinok, a hüvelyesekben megtalálható antinutritív anyagok, fitoösztrogének, illetve a különböző növényvédőszer-maradványok, a rovarirtó szerek (peszticidek) és egyéb anyagok, pl. dioxin, arzén, nitrit és nehézfémek potenciálisan kedvezőtlen egészséghatásúak, s ez különösen gyermekkorban lehet veszélyes.
-

Sajnos a vegetáriánus és vegán étrend pozitív hatásait sokszor az egészségtelen hagyományos étrendekkel vetik össze, nem pedig a táplálkozási szakemberek által összeállított ajánlásokkal (Okostányér®), amit a lakosságnak kb. 5 %-a tart csak be.