

3.2 Výživové okénko - alternativní výživové směry

Alternativní způsoby stravování

Lidé se rozhodují pro alternativní způsoby stravování z různých důvodů – ekologických, etických, náboženských, zdravotních či z osobních preferencí. U dospívajících může hrát roli i touha po autonomii a určité rebelii vůči tradičním způsobům stravování.

Mezi alternativní stravovací směry patří různé diety a přístupy, které se liší v míře omezení živočišných potravin a jiných stravovacích návyků. Zde uvádíme přehled nejběžnějších směrů:

- **Semivegetariáni** – Vylučují tmavé druhy masa, ale konzumují drůbež, ryby, mléko, mléčné výrobky a vejce.
- **Pulovegetariáni** – Konzumují mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso.
- **Pescovegetariáni** – Kromě mléčných výrobků a vajec jedí také ryby, korýše a měkkýše.
- **Laktoovovegetariáni** – Vyhýbají se masu, ale konzumují mléčné výrobky a vejce. Tento typ vegetariánství je v Evropě nejběžnější.
- **Vegani** – Vylučují veškeré živočišné produkty, včetně mléka, vajec, medu a někdy i živočišných vedlejších produktů, jako jsou kůže, vlna a hedvábí. Mnozí vegani také odmítají produkty testované na zvířatech.
- **Frutariáni** – Konzumují pouze plody rostlin, které nepoškozují samotnou rostlinu, tedy ovoce, ořechy a semena.
- **RAW strava** – Zastánci tohoto přístupu konzumují potraviny syrové, čerstvé nebo tepelně zpracované do 42–45 °C, aby byly zachovány všechny enzymy a živiny.

Výhody a nevýhody alternativních stravovacích směrů

Přiměřeně zvolená a správně vyvážená alternativní strava může být velmi prospěšná. Mezi hlavní výhody patří **vyšší příjem antioxidantů, vlákniny a některých vitamínů a minerálních látek**, jako jsou vitamín C, draslík, hořčík a kyselina listová. Lidé, kteří se stravují tímto způsobem, mají často nižší příjem nasycených tuků a cholesterolu, což snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, obezity a některých typů rakoviny, jako je rakovina tlustého střeva.

Na druhou stranu, existují i rizika spojená s nevyváženou alternativní stravou. Nedostatečný příjem některých klíčových živin, zejména u přísnějších diet, jako je veganství, může vést k nedostatku vitamínů B12 a D, jódu, vápníku, železa, zinku a omega-3 mastných kyselin. **Vitamin B12**, nezbytný pro správnou funkci nervového systému a tvorbu červených krvinek, je přítomen pouze v živočišných produktech. Bez dostatečného přísunu **železa** může dojít k anémii a bez dostatku **vápníku** se mohou zhoršit zdraví kostí a zubů. Riziko u vegetariánů a veganů může být při vynechání masa **nedostatek bílkovin**, který může ve vážných případech vést u dětí až k poruchám růstu. Při stravování se alternativním způsobem byste tedy měli navštívit nutričního specialistu, který s vámi jídelníček projde a poradí vám, jestli je vyvážený.

Veganství je ztíženo dodržováním mnoha pravidel. Stoupenci musí svoji stravu obohacovat o chybějící složky formou doplňků stravy nebo fortifikovaných potravin (vitamin B12, B2, D, vápník a železo). Tento způsob stravování je nevhodný pro děti do 2 let. Důvodem je nízký

příjem plnohodnotných bílkovin, což se může negativně odrazit na růstu i psychomotorickém vývoji. Malým dětem také neprospívá vysoký příjem vlákniny. Nadbytek vlákniny je spojen se zhoršeným vstřebáváním železa a vápníku.

Stravovat se alternativně neznamena jen vynechávat určité druhy potravin, důležité je také umět náležitě nahradit.

Nahrazování živočišných potravin

Aby byla alternativní strava vyvážená a bezpečná, je **důležité živočišné produkty vhodně nahrazovat rostlinnými alternativami**. Zde jsou některé typy, čím lze nahradit běžné živočišné potraviny:

- **Maso:** Tofu, tempeh, seitan, luštěniny (např. cizrna, fazole, čočka), obiloviny (např. quinoa, pohanka, bulgur).
- **Vejce:** Lahůdkové droždí, hrachová mouka, banán či jablečné pyré jako pojivo při pečení.
- **Mléčné výrobky:** Sójové, mandlové, rýžové a ovesné nápoje; rostlinné jogurty a smetany (sójové, mandlové, kokosové).
- **Sýry:** Rostlinné alternativy sýra (pozor na obsah bílkovin), tofu, kešu pasty.
- **Máslo:** Rostlinné oleje (např. kokosový, olivový), ořechové pasty.
- **Med:** Rostlinné sirupy, jako je čekankový, javorový či agávový sirup.

Podrobnější informace najdete v tabulce pod článkem.

Důležité složky rostlinného jídelníčku

Aby byl rostlinný jídelníček nutričně vyvážený, je důležité pravidelně zařazovat tyto potraviny:

- **Ořechy a semena:** Skvělý zdroj tuků, bílkovin, vlákniny a minerálů, jako je vápník, hořčík, zinek a omega-3 mastné kyseliny. Doporučuje se zařazovat i ořechové pasty, jako jsou mandlové, kešu nebo arašídové. Pozor ovšem na množství - jedná se sice o zdravé tuky, jejich přemíra však škodí i u vegetariánů.
- **Mořské řasy:** Výborný zdroj jódu a některých vitamínů skupiny B, zejména vitamínu B12. Vhodné jsou řasy jako Nori, Kombu a Wakame.
- **Zelenina:** Některé druhy zeleniny jsou bohaté na vápník, například brokolice, kadeřávek, kapusta a květák.
- **Ovoce:** Důležitý zdroj vitamínů, minerálů a antioxidantů. Sušené ovoce navíc poskytuje vlákninu a energii.
- **Rostlinné oleje:** Omega-3 mastné kyseliny jsou přítomné v olejích, jako je lněný, sezamový, řepkový nebo olej z vlašských ořechů.
- **Fermentované potraviny:** Například tempeh, miso nebo fermentované sójové produkty, které jsou dobrým zdrojem vitamínů skupiny B.
- **Fortifikované potraviny:** Rostlinné nápoje, snídaně cereálie nebo nutriční droždí obohacené o vitamin B12, D a vápník.

Závěrem

Alternativní stravování může být zdravou a udržitelnou volbou, pokud je pečlivě naplánováno a doplněno o všechny potřebné živiny. Zvláštní pozornost by měla být věnována dětem a dospívajícím, kteří mají vyšší nároky na výživu. V případě pochybností se vždy doporučuje konzultace s odborníkem na výživu.

Co čím nahradit?

Maso	<p>Tofu, tempeh, Robi maso, Klaso</p> <p>Luštěniny: cizrna, hrách (žlutý, zelený), fazole (červené, černé, červená ledvina, mungo, bílé malé, velké máslové, adzuki), čočka (černá, červená, zelená, žlutá).</p> <p>Z luštěnin mají značný nutriční význam i luštěninové mouky (hrachová, cizrnová, fazolová, čočková).</p> <p>Luštěniny se hodí do polévek, hlavních pokrmů, salátů, na přípravu pomazánek, dipů i do sladkých receptů.</p> <p>Obiloviny: rýže, oves, žito, pšenice špalda, pšenice, jáhly, kukuřice, čirok a pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant) Přednost mají celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Nutričně cenné jsou i sušené klíčky obilovin, například pšeničné.</p>
Vejce	Lahůdkové droždí, hrachová mouka
Mléko a mléčné výrobky	Sójové nápoje, mandlové nápoje, rýžové a ovesné nápoje*, mandlové, sójové, kokosové zakysané náhrady jogurtu, rostlinné náhrady smetany, kokosové „mléko“
Sýry	Rostlinné náhražky sýra**, tofu natural, ořechové pasty
Máslo, sádlo	Rostlinné oleje a ořechové pasty
Med	Rostlinné sirupy (čekankový, agávový, javorový atp.)