

vegetariánská a veganská strava

Vitamin B12 a B2 (riboflavin) můžete získat ze sójového mléka obohaceného o vitamin B12 a kvasničný extrakt Marmite. Neveganským zdrojem těchto vitaminů jsou vejčká, kravské mléko, jogurt a sýr.

OBECNÉ DIETNÍ POKYNY PRO ZDRAVOU VEGETARIÁNSKOU STRAVU

Obecně doporučujeme zahrnout do vaší stravy následující potraviny:

- jednu až dvě porce tmavě zelené zeleniny
- čtyři až pět porcí jiné zeleniny nebo ovoce
- tři až čtyři porce fazolí a sójových produktů
- šest a více porcí celozrnných potravin
- jednu až dvě porce ořechů, semínek a pšeničných klíčků
- čtyři porce potravin obsahující vitamin B12
- 15 minut slunečního svitu na holou kůži nebo doplněk stravy vitamin D 200 IU.
- osm porcí (1200–1500 mg) potravin bohatých na vápník
- potraviny bohaté na železo
- 2 lžice rozemletého lněného semínka nebo lněného oleje

Pro absorpci vitaminu D je důležitý denní pobyt na slunci a denním světle.

OBECNÉ DIETNÍ POKYNY PRO ZDRAVOU VEGANSKOU STRAVU

V období těhotenství a kojení se zvyšuje potřeba energie, vitaminů a minerálních látek. Je důležité, abyste jedla dostatečně pestrá a plnohodnotná strava s vysokým obsahem čerstvé zeleniny, ovoce, celozrnných obilnin, luštěnin, ořechů a kvalitních olejů. Pokud jíte tak, aby to odpovídalo vaší potřebě energie, pokryjete zpravidla velkou část potřebných živin.

Pouze vitamin B12 musí být v každém případě dodatečně přijímán ve formě potravinového doplňku. Může být pro vás proto smysluplné také užívání různých jiných preparátů. K těm patří vitamin D, mastné kyseliny omega-3, železo a kyselina listová.

Vitamin B12

Zahrňte do svého jídelníčku spolehlivý zdroj vitaminu B12. Tento vitamin je nezbytný pro zdravé těhotenství a kojení. Spolu s kyselinou listovou je nezbytný nejen pro tvorbu krevních buněk (zejména červených krvinek), ale i pro dobrou činnost nervového systému. Jeho nedostatek způsobuje zvláště těžký druh chudokrevnosti (tzv. perniciózní anémii) a také degeneraci nervových vláken v míše.

Potraviny obohacené o vitamin B12:

- jezte nejméně 2× denně
- například některé alternativy mléčných výrobků, veganské máslo, lahůdkové droždí, výtažek z kvasnic a cereálií určených ke snídani
- doporučená denní dávka je alespoň 3 mikrogramy

Berte doplněk stravy obsahující vitamin B12 v množství alespoň 2 mg týdně. Pro zajištění dostatečné absorpce vitaminu B12 je vhodnější častější příjem malých porcí. Pro vitamin B12 nebyla specifikována horní hranice, protože nebyly identifikovány žádné toxické účinky.

Železo

Tento prvek si zaslouží zvláštní pozornost. Nedostatek železa může vést k anémii a únavě.

Nejvíce železa se nachází v krvi, kde železo tvoří součást krevního barviva hemoglobinu.

Hemoglobin umožňuje transport kyslíku z plic ke všem buňkám organismu.

Denní potřeba železa pro těhotnou ženu je 20–25 mg. Železo se v hojné míře vyskytuje nejen v potravinách živočišného původu, ale také v potravinách rostlinného původu.

Koncentrace železa ve většině potravin rostlinného původu je vyšší než v mase (výjimkou jsou pouze játra), mléko téměř žádné železo neobsahuje.

Vitamin C, který se ve velké míře vyskytuje v rostlinné stravě, zvyšuje vstřebávání železa až na dvojnásobek. Proto byste měla s každým jídlem konzumovat čerstvou zeleninu nebo ovoce bohaté na vitamin C.

Vitamin K

Vitamin rozpustný v tucích. V játrech je nezbytný pro syntézu bílkovin nutných ke srážení krve.

Vitamin, který zabraňuje krvácení. Vitamin K produkují střevní bakterie v takovém množství, aby pokryly denní potřebu člověka. Vysoké dávky antibiotik nebo jejich dlouhodobé užívání může tyto přátelské bakterie zničit, a vyvolat tak nedostatek vitaminu K.

Vápník a vitamin D

Vápník je velmi důležitý pro stavbu kostí a jejich pevnost. Vitamin D usnadňuje vstřebávání vápníku ve střevě i jeho ukládání v kostech. Převážná část vitaminu D, který cirkuluje v naší krvi, je syntetizována v naší vlastní kůži. Jeho denní potřeba je 1000 mg. K tomu, aby naše kůže vyrobila doporučenou denní dávku vitaminu D, stačí vystavit celé nahé tělo na 1 minutu denně slunci nebo si denně dopřát hodinovou procházku na čerstvém vzduchu (není nutné být nahý). Nejbohatším vnějším zdrojem vitaminu D jsou rybí játra (hlavně tresčí). Vitamin D ale obsahují také některé rostlinné produkty jako například avokádo, banány, kakao a obilné klíčky, zelená zelenina, čínské zelí nebo fenykl, tahini a sezamové máslo, mák, mandle nebo obohacené sójové mléko a jiné sójové produkty. Dobrým zdrojem je také minerální voda s více než 200 mg vápníku na litr.

Mastné kyseliny omega 3 a omega 6

Ve stravě západního stylu je konzumováno příliš mnoho mastných kyselin omega 6 a málo kyselin omega 3. Tomuto nepoměru (běžně až kolem 20:1) je připisován zvýšený výskyt vážných civilizačních chorob. Odborníci doporučují jako ideální poměr omega 6 k omega 3 je 2:1.

Problémům s nedostatkem důležitých esenciálních mastných kyselin omega 3 lze předejít vhodnou skladbou jídelníčku a pravidelnou konzumací rostlinných zdrojů, kde je těchto látek dostatek a kde jsou kyseliny omega 3 i omega 6 ve vyváženém poměru.

Tyto mastné kyseliny se ve své nejsnáze použitelné formě nacházejí v rybách. Nejlepší veganské zdroje s vysokým obsahem a vyváženým poměrem zdravých tuku jsou:

lněná semínka – vysoký obsah omega 3

konopná semínka – skvělý poměr mezi omega 3 a omega 6 + kvalitní zdroj plnohodnotných bílkovin

chia semínka – dobrý zdroj omega 3 a dobrý zdroj energie

mořské řasy – vyvážený poměr mastných kyselin a zdroj minerálu a vitamínu skupiny B

kokosový olej – nejlepší a nejzdravější z olejů, vhodný do studené kuchyně i ke kosmetickému použití na ochranu pleti

fazole mungo – zdroj kvalitních živin, vysoký obsah omega 3

zelená čerstvá listová zelenina – nižší obsah omega 3, ale vyvážený poměr a mnoho dalších živin

Doporučená denní dávka je například lžice rozmělněných lněných semínek a šest vlašských ořechů.

SHRNUTÍ PRO VEGANSKÉ TĚHOTNÉ ŽENY

- Jezte přiměřeně vzhledem k Vaší potřebě energie: těhotné ženy potřebují ke svému obvyklému dennímu energetickému příjmu asi 250 kcal denně navíc, kojící ženy asi 600 kcal denně navíc.
- Důležitá je pestrá strava s velkým množstvím čerstvé zeleniny (včetně té listové), ovoce, celozrnných obilnin, luštěnin, ořechů a kvalitních olejů.
- Denně užívejte doplněk vitaminu B12 nebo dvakrát až třikrát týdně doplněk s obsahem 1 mg vitaminu B12.
- V létě se denně pohybujte na slunci, dobu pobytu na slunci přizpůsobte vašemu typu pokožky. V zimě (stejně jako v létě v případě nedostatečného vystavení kůže slunečnímu záření) užívejte doplněk vitaminu D o dávce 0,025–0,05 mg vitaminu D.
- Denně užívejte 1–2 čajové lžičky lněného oleje. Olej nesmí být zahřátý, protože mastné kyseliny omega3 jsou citlivé na teplo. Používejte proto lněný olej do salátu a při přípravě syrové stravy. Jako alternativu je možné jíst 2–3 lžíce řepkového oleje. Příležitostně můžete k zajištění denní dávky mastných kyselin omega 3 užívat také kapsle s olejem z mořských řas.
- Dbejte na přísun potravin bohatých na železo, jako jsou celozrnné obilniny, jáhly, amarant, quinoa, luštěniny, ořechy a listová zelenina. Vždy je kombinujte se zdroji vitaminu C, například s čerstvou zeleninou nebo ovocem.
- Dbejte na to, abyste měli dostatek vápníku: jezte zelenou zeleninu, jako je brokolice, kapusta, kadeřávek, čínské zelí nebo fenykl, a dále sezam, mák nebo mandle, obohacené sójové mléko nebo jiné sójové produkty, případně pijte minerální vodu s obsahem více než 200 mg vápníku na litr.

*„Vybíráám si ty nejlepší potraviny
pro mě a mé dítě.“*