

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Dieta roślinna leczy

**Spójne wyniki pochodzące z badań na dziesiątkach tysięcy wegetarian wykazują, że mają oni niższą zachorowalność na chorobę niedokrwienną serca (o ok. 32 proc.), cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, zespół metaboliczny, niższe stężenie cholesterolu i niższe BMI.**

**✘ Maciej Müller: Jak ocenia Pani społeczne podejście w Polsce do stosowania diet roślinnych? Dużo się różni od zachodniego?**

**Małgorzata Desmond, specjalista w dziedzinie medycyny żywienia i dietetyki:** Na Zachodzie kobiety w ciąży czy matki z dziećmi, kiedy informują lekarza o stosowaniu diet wegetariańskich czy wegańskich, zazwyczaj nie spotykają się ze sprzeciwem. Lekarze przyjmują to ze spokojem, sugerując wizytę u dietetyka. Tymczasem z rozmów z rodzicami dzieci biorących udział w moim badaniu w Centrum Zdrowia Dziecka wiem, że niektórzy spotkali się nie tyle z agresją, co nawet odmową prowadzenia ich jako pacjentów, a w skrajnych przypadkach nawet groźbą podania do sądu. Reakcje takie zdarzały się, choć oczywiście nie były regułą. Stanowiska wszystkich większych organizacji medycznych i żywieniowych na świecie są zgodne: diety roślinne można stosować na każdym etapie życia i przynoszą one korzyści zdrowotne.

## **Skąd ten brak zrozumienia?**

Myślę, że częściowo z ignorancji. Studiowałam dużo za granicą i widzę, że w Polsce w programach studiów żywieniowych vegetarianizmowi poświęca się bardzo mało uwagi. Dlatego pokutuje powszechny pogląd, że on szkodzi i powoduje niedobory. To nieprawda, trzeba tylko wiedzieć, jak z takiej diety korzystać.

Stanowiska wszystkich większych organizacji medycznych i żywieniowych na świecie są zgodne: diety roślinne można stosować na każdym etapie życia i przynoszą one korzyści zdrowotne. Od lat 50. XX wieku naukowcy prowadzą – na setkach tysięcy wegetarian – badania epidemiologiczne. Wykonuje się też więcej badań klinicznych poświęconych tym dietom. Wzrost popularności diet roślinnych to nieunikniony trend, bo korzyści z ich stosowania potwierdza coraz więcej badań. Na szczęście także w Polsce ukazuje się więcej artykułów, które raczej informują niż straszą.

14-latka wraca ze szkoły i informuje mamę, że zamierza od dzisiaj przejść na wegetarianizm, bo tak zrobiły już wszystkie jej koleżanki. Jak powinna postąpić matka, żeby córka sobie nie zaszkodziła?

Najgorsze co mogłaby zrobić, to na siłę zabronić jej przejścia na wegetarianizm. Wtedy córka pewnie i tak to zrobi, tylko na własną rękę i rzeczywiście sobie zaszkodzi. Więc warto podejść do sprawy spokojnie i wybrać się z nastolatką przede wszystkim do specjalisty w zakresie żywienia po poradę dietetyczną. Ale powinien być to dietetyk, który zna literaturę medyczną na temat wegetarianizmu.

## **W wieku dojrzewania można sobie pozwolić na eksperymenty żywieniowe?**

Powtórzę, nie jako osoba prywatna, tylko przywołując stanowiska amerykańskich, kanadyjskich i brytyjskich stowarzyszeń dietetyków, amerykańskich i kanadyjskich stowarzyszeń pediatrów oraz Departamentu Zdrowia USA: prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska, w tym wegańska, jest odpowiednia dla człowieka na każdym etapie życia.

Oczywiście zaleceń żywieniowych np. dla 14-latki nie można po prostu opublikować w sieci czy podyktować przez telefon. Dieta musi być ściśle dostosowana do wzrostu, masy ciała, aktywności fizycznej, płci itd. Możemy jednak mówić o ogólnych zasadach konstruowania diety roślinnej. Powinna się opierać na 4-5 grupach produktów: warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych oraz niewielkich ilościach orzechów i pestek. Tzw. laktoowegetarianizm dopuszcza też mleko, sery i jaja. W przypadku produktów mlecznych, od drugiego roku życia powinno się spożywać produkty o obniżonej zawartości tłuszczu, ponieważ ich regularne spożywanie, szczególnie w formie pełnotłustej, skutkuje podwyższonym stężeniem cholesterolu.

Odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska zapewni dziecku wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Białko i żelazo znajdują się nie tylko w mięsie: to chyba największy mit dotyczący diet roślinnych.

## **Wspomniała Pani, że na dietę roślinną można przejść w każdym wieku. Czy dotyczy to także dzieci?**

Stanowiska światowych towarzystw pediatrycznych są jednoznaczne: jest to całkowicie bezpieczne. Jednak musi to być dieta odpowiednio zbilansowana i zawsze należy się udać po poradę do wykwalifikowanego w tym temacie dietetyka. Według szacunków, w Stanach Zjednoczonych żyje ok. 7,5 mln wegan, w tym dzieci. Odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska zapewni dziecku wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Białko i żelazo znajdują się nie tylko w mięsie: to chyba największy mit dotyczący diet roślinnych. Wspólnie z prof. Januszem Książykiem prowadziłam w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie badania dzieci 2-10-letnich stosujących diety wegańską,

wegetariańską i tradycyjną. Okazało się, że w tych trzech grupach takie parametry jak morfologia krwi, stężenie albumin w surowicy (wskaźnik stanu odżywienia dziecka białkiem) były na takim samym poziomie. Potwierdzają to badania na dzieciach wegetariańskich z innych krajów.

### **Może sprzeciw bierze się stąd, że małe dziecko kojarzy się z mlekiem - jak więc mu go odmawiać?**

Po pierwsze nie trzeba go odmawiać. Diety wegetariańskie zawierają w sobie też produkty mleczne. Ale jeżeli już ktoś decyduje się na dietę wegańską, można ją odpowiednio skomponować tak, aby nie brakło w niej niczego, co dostarcza mleko. Dla mnie skomponowanie wegańskiej diety właściwej dla małego dziecka jest łatwe, bo wiem, według jakich zasad się to robi. Ale rodzic absolutnie musi udać się do dietetyka. W naszym badaniu często obserwowaliśmy u dzieci wegańskich niedostateczną podaż wapnia w diecie. To wynikało nie tyle z braku nabiału, ale z tego, że rodzice nie wiedzieli, czym go zastąpić. Niestety w Polsce nie wydano do tej pory oficjalnych zaleceń na temat żywienia dzieci wegańskich i wegetariańskich. W wielu krajach zachodnich, m.in. w USA, takie zalecenia istnieją.

### **A czy na wegetarianizm może sobie pozwolić kobieta w ciąży?**

Jak najbardziej. Stanowiska wyżej wymienionych towarzystw są w tej kwestii takie same, jak w przypadku małych dzieci. Tylko znowu: trzeba wiedzieć, jak to zrobić. Wstępne wyniki badań - wymagające jeszcze potwierdzenia - wskazują, że dieta roślinna obniża ryzyko stanu przedrzucawkowego i rzucawkowego.

Jednak w ostatnim czasie wskazano na stosowanie diety wegetariańskiej (a zwłaszcza spożywanie soi) przez matkę w pierwszym i drugim trymestrze ciąży jako na jedną z przyczyn spodziectwa (wady układu moczowego cechującej się nieprawidłowym ujściem cewki moczowej na brzusznej powierzchni pęca) u noworodków.

Do tej pory wykonano trzy badania, które oceniały ryzyko spodziectwa potomstwa związane z wegetariańską dietą matki. Dwa z nich wskazują na zwiększone ryzyko, jedno z nich nie wykazało żadnego związku. Niestety badania te nie były wykonane z dużą dokładnością, np. autorzy jednego z nich sugerowali, że zwiększone ryzyko może wiązać się z wyższym spożyciem soi przez matki wegetarianki, jednakże w badaniu tym nie mierzono spożycia soi przez jego uczestniczki. Inne z tych badań nie znalazło żadnego związku między spożyciem soi przez matki wegetarianki a ryzykiem tej przypadłości. Są one, więc w dużej mierze sprzeczne i na ich podstawie nie możemy wyciągnąć żadnych mocnych wniosków. Nie skłoniły one też żadnego dużego towarzystwa żywieniowego do zmiany pozytywnego stanowiska względem diet roślinnych w ciąży.

### **Czy są jakieś składniki odżywcze, które trzeba suplementować?**

Owszem: witaminę B12, której w produktach roślinnych nie ma. Znajduje się ona wprawdzie w produktach mlecznych i jajkach, ale z badań wynika, że także u laktoowovegetarian jej stężenie we krwi jest zbyt niskie. W Polsce coraz częściej pojawiają się na szczęście w sprzedaży produkty fortyfikowane witaminą B12, np. mleko roślinne (sojowe czy ryżowe). Kwestię sposobu suplementacji dietetyk omawia z każdym pacjentem indywidualnie.

Suplementuje się także witaminę D, ale to zalecenie (wydane przez konsultanta krajowego) dotyczy wszystkich, bez względu na przyjętą dietę, w okresie od października do marca, a w zależności od wyników stężenia witaminy D w surowicy - u niektórych też i w okresie letnim, choć to trzeba indywidualnie omówić z dietetykiem czy lekarzem.

## **Czyli za pomocą diet roślinnych można osiągnąć korzyści zdrowotne?**

Tak, te diety pełnią ważną funkcję w prewencji pierwotnej chorób. Spójne wyniki pochodzące z badań na dziesiątkach tysięcy wegetarian wykazują, że mają oni niższą zachorowalność na chorobę niedokrwienną serca (o ok. 32 proc.), cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, zespół metaboliczny, niższe stężenie cholesterolu i niższe BMI.

Ale niezwykle istotna jest również kwestia prewencji wtórnej. Niskotłuszczowa dieta wegańska oparta o niskoprzetworzone produkty jest w stanie obniżyć stężenie cholesterolu w stopniu porównywalnym do leków (o ok. 40 proc.), a także cofnąć zmiany miażdżycowe. Terapia taką dietą została obecnie zaaprobowana przez Amerykański Departament Zdrowia i Amerykanie, którzy kwalifikują się do operacji wszczępienia by-passów czy angioplastyki, są uprawnieni do jej refundowania jako opcji terapeutycznej. Tego typu dieta jest też skuteczniejsza niż diety tradycyjnie zalecane przez towarzystwa diabetologiczne w terapii cukrzycy typu 2 (potwierdzono to w wielu badaniach klinicznych, w tym w dwóch badaniach bardzo wysoko cenionych w medycynie, tzw. badaniach z randomizacją )

Niskotłuszczowa dieta wegańska oparta o niskoprzetworzone produkty jest w stanie obniżyć stężenie cholesterolu w stopniu porównywalnym do leków (o ok. 40 proc.), a także cofnąć zmiany miażdżycowe.

## **W jednym z programów telewizyjnych powiedziała Pani kiedyś, że dieta roślinna wycisza układ immunologiczny.**

Z badań w dziedzinie reumatologii wynika, że diety roślinne, wegetariańskie, wegańskie, czy wręcz surowe wegańskie (witariańskie), skutkują korzystnymi efektami np. przy reumatoidalnym zapaleniu stawów. Przegląd badań sugeruje, że zmniejszają się pod ich wpływem dolegliwości bólowe, i towarzyszy temu wyciszenie nadreaktywności układu immunologicznego poprzez zmniejszenie stanu zapalnego.

W moim poradnictwie żywieniowym współpracuję z reumatologiem dr n. med. Edytą Biernat-Kałużą. W leczeniu pacjentów reumatologicznych stosujemy najczęściej dietę roślinną (choć niekoniecznie w 100 proc. wegańską) ale eliminacyjną - bezglutenową, wykluczającą często też inne antygeny (jak np. białko mleka krowiego, kukurydzę, ryż).

Badania w tej dziedzinie sugerują, że efekt terapeutyczny osiągany jest na trzech poziomach. Po pierwsze następuje wyciszenie reakcji zapalnych organizmu poprzez dietę bogatą w warzywa i owoce, zawierające substancje przeciwzapalne, jak również poprzez unikanie produktów nasilających reakcje zapalne (np. czerwone mięso). Po drugie - ze względu na brak stymulacji układu odpornościowego przez antygeny (na które niektóre osoby reagują z racji uwarunkowań dziedzicznych) organizm produkuje mniej autoprzeciwciał i kompleksów immunologicznych, co skutkuje zmniejszeniem nasilenia procesu chorobowego. Po trzecie zachodzi zmiana bakteryjnej flory jelitowej z prozapalnej na przeciwzapalną. Dziś wiemy, że bakterie w naszym jelicie pozostają w ścisłej komunikacji z naszym układem odpornościowym. Możemy to osiągnąć za pomocą eliminacyjnej diety roślinnej.

Mówię to podstawie nie tylko opublikowanych wyników badań, ale także klinicznych efektów u naszych pacjentów. Diety takie stosujemy z korzystnymi efektami terapeutycznymi w przypadkach wspomnianego reumatoidalnego zapalenia stawów, ale także łuszczycowego i reaktywnego zapalenia stawów, zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa, a nawet tocznia rumieniowatego układowego. Na naszej stronie internetowej można posłuchać samych pacjentów, którzy po przejściu terapii dietą opowiadają o swoich sukcesach terapeutycznych:

## **Czy dietę wegańską ocenia Pani wyżej niż laktoowogetariańską?**

Większość badań długoterminowych, kohortowych nie daje jednoznacznej odpowiedzi, która dieta jest najkorzystniejsza z punktu widzenia prewencji chorób. Jednak najnowsze wyniki badania Adventist Health Study II, prowadzonego na 90 tys. osób ( w tym w dużej części na wegetarianiach i weganach) wykazują, że weganie dzięki stosowanej diecie w największym stopniu ograniczają u siebie ryzyko wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia i zespołu metabolicznego, jak również nadwagi i otyłości. Na kolejnych miejscach plasują się wegetarianie, potem tzw. fish-eaters, a na końcu „wszystkożercy”.

## **Wróćmy do diety stosowanej prewencyjnie. Czy można przejść na wegetarianizm zarabiając średnią krajową?**

To zależy, na jakie produkty się zdecydujemy. Jeśli do diety włączymy papaję, mango i daktylę medjool, to rzeczywiście musimy zarabiać ponadprzeciętnie. Ale takie produkty jak kasze, rośliny strączkowe, soczewica, jabłka, gruszki itp. są niedrogie. Trudniej jest z warzywami i owocami poza sezonem, ale można z powodzeniem stosować mrożonki. Podobną „inwestycję” muszą jednak wykonywać także osoby na diecie tradycyjnej, chcące się zdrowo odżywiać.

## **Proszę na koniec zaproponować coś zdrowego i smacznego na wegańskie śniadanie.**

Warto zjeść np. owsiankę na mleku sojowym, ryżowym czy migdałowym z dodatkiem cynamonu, owoców suszonych albo startego jabłka. Spróbujmy też coraz popularniejszego na zachodzie koktajlu owocowego na mleku roślinnym z dodatkiem zielonych warzyw liściastych. Miksujemy mleko sojowe, mrożone jagody albo maliny, dwa banany, a do tego dodajemy garść szpinaku sałatkowego. A jeśli wolimy coś na słono, proponuję kanapkę z chleba pełnoziarnistego z humusem (pastą z cieciorki) z dodatkiem warzyw albo omlet z tofu.

Muszę wspomnieć, że pacjenci, którzy przechodzą u mnie na dietę w dużej mierze roślinną czy nawet wegetariańską w większości twierdzą, że odkryli zupełnie nowe smaki, a ich żywienie stało się o wiele bardziej urozmaicone.

*Mgr Małgorzata Desmond jest specjalistką w dziedzinie medycyny żywienia i dietetyki. Studiowała w University of West London i na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, ukończyła także kurs epidemiologii żywienia w Imperial College London oraz kurs zdrowia publicznego w Harvard School of Public Health. Pracuje w Carolina Medical Center w Warszawie, gdzie współtworzy pierwsze w Polsce Centrum Medycyny Żywienia. W ramach doktoratu prowadzi również badania dotyczące wpływu diet roślinnych na czynniki ryzyka chorób krążenia w Institute of Child Health, University College London oraz w Klinice Pediatrii Centrum Zdrowia Dziecka.*

Źródło: <http://dieta.mp.pl/>

[zimno Kobiety mają niższe prawidłowe ciśnienie krwi Nuda przewlekła wiąże się z ryzykiem 23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją Picie, palenie i narkotyki, czyli jak wcześniej zachorować na serce Wykazano związek COVID-19 ze zmianami w oczach Jedna na pięć osób ma mutację, która pomaga przetrwać zimno Kobiety mają niższe prawidłowe ciśnienie krwi Nuda przewlekła wiąże się z ryzykiem 23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją Picie, palenie i narkotyki, czyli jak wcześniej zachorować na serce Wykazano związek COVID-19 ze zmianami w oczach Jedna na pięć osób ma mutację, która pomaga przetrwać zimno Kobiety mają niższe prawidłowe ciśnienie krwi Nuda przewlekła wiąże się z ryzykiem 23 lutego - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją](#)

## **Partnerzy**