

# Dieta roślinna, czy jest dla każdego? Zalety i potencjalne niedobory

Dieta roślinna to sposób żywienia, w którym podstawę jadłospisu stanowią produkty pochodzenia roślinnego - warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. W zależności od przyjętego jej modelu, w diecie roślinnej może zostać ograniczone lub całkowicie wyeliminowane spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego. Odpowiednio zbilansowana dieta roślinna może dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych i jest coraz częściej analizowana w kontekście profilaktyki chorób przewlekłych. Coraz więcej badań wskazuje na to, że stosowanie diety roślinnej może korzystnie wpływać na parametry metaboliczne organizmu oraz zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych - choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu 2 czy otyłość. Warto podkreślić, że dieta roślinna wymaga świadomego prowadzenia i planowania oraz podlega kontroli w kontekście zawarcia w niej niezbędnych składników odżywczych.

## Czy dieta roślinna jest dla każdego?

Autorzy współczesnych opracowań dietetycznych podkreślają, że dieta roślinna może być stosowana na różnych etapach życia przez wiele osób, jednak jej bezpieczeństwo i wartość odżywcza zależą przede wszystkim od odpowiedniego zbilansowania jadłospisu. Należy podkreślić, że w niektórych grupach populacji szczególnie ważne jest staranne planowanie diety oraz ewentualna suplementacja wybranych składników - witamina B12, witamina D czy kwasy tłuszczowe Omega-3. Dotyczy to zwłaszcza kobiet w ciąży i kobiet karmiących, dzieci i młodzieży w okresie intensywnego wzrostu, osób starszych oraz sportowców.

## Zalety diety roślinnej:

- 1. Korzystny wpływ na zdrowie układu sercowo-naczyniowego** - osoby stosujące dietę opartą na produktach roślinnych często charakteryzują się niższym stężeniem cholesterolu LDL oraz niższym ciśnieniem tętniczym, co może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca.
- 2. Pozytywny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała** - produkty roślinne, szczególnie warzywa, owoce oraz produkty pełnoziarniste cechują się stosunkowo niską gęstością energetyczną oraz wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Dzięki temu sprzyjają uczuciu sytości i mogą wspierać kontrolę masy ciała.
- 3. Zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 oraz możliwość poprawy wrażliwości tkanek na insulinę.** Efekt ten wynika m.in. z wysokiej zawartości błonnika pokarmowego oraz niższej zawartości tłuszczów nasyconych w porównaniu z dietami bogatymi w produkty odzwierzęce.
- 4. Dieta roślinna jest bogata w błonnik pokarmowy**, obecny w warzywach, owocach, roślinach strączkowych i pełnych ziarnach. Błonnik wspiera perystaltykę jelit, reguluje wypróżnienia i sprzyja utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej. Stosowanie diety roślinnej może zmniejszać ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych, takich jak rak jelita grubego.
- 5. Produkty roślinne są źródłem antyoksydantów i związków bioaktywnych, takich jak polifenole, karotenoidy czy flawonoidy.** Spożywanie diety bogatej w te składniki może wspierać walkę z przewlekłym stanem zapalnym w organizmie, który jest czynnikiem ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym metabolicznych.

Ewentualne niedobory w diecie roślinnej:

- Witamina B12 – występuje głównie w produktach odzwierzęcych; jej niedobór może prowadzić do niedokrwistości megaloblastycznej i zaburzeń neurologicznych.

- Żelazo – żelazo niehemowe z roślin jest gorzej przyswajalne; niedobór może prowadzić do anemii.
- Wapń – przy braku produktów mlecznych należy zwracać uwagę na jego źródła roślinne lub produkty wzbogacane wapniem.
- Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA) – w diecie roślinnej obecny jest głównie prekursor ALA, którego przekształcenie w EPA i DHA jest ograniczone.
- Jod – w niektórych dietach roślinnych spożycie jodu może być niewystarczające, szczególnie przy unikaniu soli jodowanej czy ryb.
- Cynk – przyswajalność cynku z roślin jest niższa niż z produktów zwierzęcych; ważne są rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.
- Białko – choć możliwe jest pokrycie zapotrzebowania, wymaga ono kontroli i różnorodności źródeł (rośliny strączkowe, zboża, orzechy, nasiona).

Aby ograniczyć ryzyko niedoborów, zaleca się przede wszystkim suplementację witaminy B<sub>12</sub>, a w wielu przypadkach również witaminy D, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami. Warto także regularnie włączać do diety produkty bogate w roślinne źródła białka, takie jak rośliny strączkowe, tofu, tempeh czy produkty sojowe, a także dbać o różnorodność spożywanych produktów pełnoziarnistych, warzyw, owoców, orzechów i nasion. Przyswajalność żelaza można zwiększyć poprzez łączenie jego roślinnych źródeł z produktami bogatymi w witaminę C, natomiast odpowiednią podaż wapnia i jodu można wspierać poprzez wybór wzbogacanych napojów roślinnych, produktów fortyfikowanych oraz stosowanie soli jodowanej. Właściwie zbilansowana dieta roślinna, wsparta edukacją żywieniową i w razie potrzeby odpowiednią suplementacją, może stanowić bezpieczny i wartościowy element zdrowego stylu życia.

Podsumowując, odpowiednio zaplanowana dieta roślinna może stanowić pełnowartościowy model żywienia, sprzyjający profilaktyce wielu chorób przewlekłych, w tym chorób sercowo-naczyniowych, otyłości czy cukrzycy typu 2. Warunkiem jej bezpieczeństwa i skuteczności jest jednak właściwe bilansowanie posiłków oraz świadome planowanie podaży kluczowych składników odżywczych. W dietach roślinnych szczególną uwagę należy zwrócić na potencjalne niedobory niektórych składników, takich jak witamina B<sub>12</sub>, witamina D, żelazo, wapń, jod, cynk czy długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3.

Autorka artykułu: Eliza Kusy, dietetyka III rok, I st., Uniwersytet Medyczny w Lublinie

#### Literatura:

- Hever J. *Plant-Based Nutrition*. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press; 2022.
- Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2021;121(11):2270-2287.