Magiczny Kraków

Jak uniknąć niedoborów na diecie roślinnej?

2022-05-09

Dieta roślinna to styl żywienia, który niesie ze sobą liczne eliminacje. Bez dbałości o zbilansowanie i odpowiednią suplementację, dieta wyłącznie roślinna może stać się powodem niedoborów. Do najczęstszych należą niedostatek witaminy B12, wapnia oraz żelaza. Jak do tego nie dopuścić?

Witamina B12

Naturalnymi źródłami witaminy B12 są produkty zwierzęce – mięso, ryby, nabiał i jaja. Dlatego właśnie na diecie roślinnej, eliminującej wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, **konieczna jest dodatkowa suplementacja witaminy B12.** Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i procesów krwiotwórczych. Suplementacja witaminy B12 nie będzie prawdopodobnie potrzebna na diecie wegetariańskiej, która obfituje w chudy nabiał bądź jaja.

Wapń

Wapń jest podstawowym i niezbędnym materiałem budulcowym kości i zębów. To właśnie one są jego głównym rezerwuarem w organizmie człowieka. Ponadto wapń uczestniczy w przewodnictwie bodźców nerwowych, więc jest to kolejny składnik, mający wpływ na nasz układ nerwowy. Wapń wchodzi także w skład niektórych enzymów, jest niezbędny do prawidłowej pracy układu hormonalnego, pracy serca i układu naczyniowego.

Źródłem wapnia w dietach roślinnych są zielone warzywa jak jarmuż, szpinak, pietruszka, brokuły, fasolka szparagowa, kapusta (szczególnie pak choi), napoje roślinne i produkty fermentowane, fortyfikowane (wzbogacane w wapń) z soi oraz przede wszystkim strączki (ciecierzyca, fasola), orzechy, pestki, owoce (suszone) i woda.

Również woda może być dobrym źródłem wapnia w diecie, szczególnie ta magnezowo-wapniowa.

Żelazo

Żelazo występuje w wersji hemowej (produkty zwierzęce) i niehemowej (produkty roślinne). Biodostępność (przyswajalność) żelaza niehemowego, jest znacznie niższa (około 10%) niż z produktów zwierzęcych (około 30%). Dlatego w dietach roślinnych należy zwrócić szczególną uwagę na jego spożycie oraz wspomagać jego wchłanianie i biodostępność. Dobre nawyki to:

- Niepopijanie posiłków zawierających żelazo kawą lub mocną herbatą
- Łączenie źródła żelaza z witaminą C zawartą w warzywach i owocach

Sporą zawartość żelaza zawierają wspominane już strączki (soczewica, fasola, ciecierzyca, groszek), orzechy, nasiona, pestki, kasze, zboża oraz produkty fortyfikowane żelazem.