



Prehrana na biljnoj osnovi

**Zdrava prehrana bez proizvoda
životinjskog podrijetla**



UVOD

OSNOVE

Sve više ljudi iz raznih razloga izbacuje iz uporabe hranu životinjskog podrijetla. Neki ljudi ne konzumiraju masti životinjskog podrijetla kako bi smanjili rizik od srčanih bolesti, a drugima je odbojna okrutnost industrijskog uzgoja životinja. Treći pak nastoje živjeti održivo, hraneći se hranom biljnog podrijetla, za čiji uzgoj je potrebno manje zemljišta i vode.

Neovisno o razlogu prelaska na prehranu kojoj je temelj hrana biljnog podrijetla, važno je znati kako takvu prehranu iskoristiti za poboljšanje zdravlja. Ispravan odabir hrane može smanjiti rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti, karcinoma i depresije, bez restriktivnih dijeta, egzotične hrane ili skupih dodataka prehrani. Ključne smjernice sabrane su u nastavku teksta i detaljnije objašnjene u kasnijim dijelovima ove brošure.

SMJERNICE

Tjelesna aktivnost vitalna je za zdravlje, osobito za izgradnju i održavanje snažnih mišića i kostiju i sprječavanje stvaranja naslaga masnoga tkiva oko struka. Nastojte biti aktivni barem jedan sat dnevno, idealno kroz nekoliko različitih aktivnosti.



Odabirite hranu koja pomaže održanju zdrave tjelesne mase.

Niskokalorična hrana bogata prehranbenim vlaknima, kao što je povrće, voće, kuhane ili isključivale žitarice i mahunarke, pomaže izbjegavanju neželjenog **povećanja** tjelesne mase.

Zasitna hrana poput ulja, oraščića, avokada i suhog voća može pomoći u izbjegavanju neželjenog **gubitka** mase.



U većim količinama jedite različito voće i povrće, uključujući zeleno lisnato povrće.



Jedite raznovrsne cjelovite namirnice.

Ograničite unos prerađene hrane, osobito one koja sadrži velike količine soli, šećera ili bijeloga brašna. Izbjegavajte hranu koja sadrži hidrogenirane masti. Ograničite unos pržene hrane.

Unesite barem tri mikrograma vitamina B12 dnevno putem obogaćene hrane ili dodataka prehrani.

Odabirite izvore masti koji uglavnom sadrže mononezasićene masti kao što su maslinovo ulje, repičino ulje, bučino ulje, avokado, indijski oraščići, lješnjaci, makadamija i bademi.

Uključite dobar izvor omega-3 masnih kiselina, kao što su vrhom puna žlica mljevenih lanenih sjemenki ili dvije žlice repičinog ulja dnevno.

Osigurajte odgovarajući unos joda putem jodirane soli ili algi.

Izlažite se suncu bez krema za sunčanje barem 15 minuta dnevno većinu dana kada je sunce visoko na obzoru. Ako niste u mogućnosti izložiti se suncu kroz razdoblje od nekoliko mjeseci, uzmite 10 do 20 mikrograma vitamina D2 dnevno.



Unesite barem 500 mg kalcija dnevno putem hrane bogate tim mineralom,

hrane obogaćene kalcijem ili dodataka prehrani koji sadrže kalcij.

Ograničite unos soli koristeći zamjenu za sol sa smanjenom količinom natrija za dosoljavanje i kuhanje.



Kako biste poboljšali bioraspoloživost minerala, grah, leću i cjelovite žitarice prethodno pustite neka isključaju ili koristite produljenu fermentaciju pri izradi kruha od brašna cjelovitih žitarica. Kako biste pospješili apsorpciju minerala, **jedite hranu bogatu C vitaminom** kao što je cvjetača, paprika, zeleno lisnato povrće, naranče ili kivi, s mahunarkama, žitaricama i sjemenkama.

Osobe koje konzumiraju veliku količinu sirove hrane trebale bi unositi puno povrća i proklijalih sjemenki kako bi povećale unos bjelancevina i minerala te unositi dovoljno masne hrane kako bi održale poželjnu tjelesnu masu.

Odabirite biljnu hranu i recepte iz cijeloga svijeta kako biste uživali u raznolikosti obroka i učinili ih zdravijima.

Slijedite li ove preporuke, osigurat ćete si zdravu prehranu zasnovanu na hrani biljnog podrijetla.

Ako svakodnevno unosite multivitaminske pripravke kako biste osigurali odgovarajući unos hranjivih tvari, neka suplementi sadrže: 5 do 10 mikrograma vitamina B12; 10 do 20 mikrograma vitamina D; 50 do 100 mikrograma selen.

Djeci mlađoj od dvanaest godina dovoljna je polovica ovih količina.

U nastavku ove brošure objašnjeni su razlozi za ove preporuke, s jednostavnim i pristupačnim načinima poboljšanja zdravlja, te su dani odgovori na česta pitanja glede vegetarijanske i veganske prehrane.

ODRŽAVANJE ZDRAVE TJELESNE MASE

Zdrava tjelesna masa ovisi o visini i građi. Stoga se preporuke koje ne ovise o visini oslanjaju na indeks tjelesne mase (ITM, masa u kilogramima podijeljena s kvadriranom visinom u metrima).

ITM iznad 25 smatra se povećanom tjelesnom masom, a iznad 30 smatra se pretilošću. Pretilost od srednjih godina skraćuje očekivani životni vijek gotovo za desetljeće – što je usporedivo s pušenjem dvadeset cigareta dnevno.

U tablici ispod prikazana je ovisnost ITM-a o visini i masi te su istaknute preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za odrasle osobe od 18,5 do 25. ITM ispod 18,5 smatra se pothranjenošću.

U razvijenim zemljama hrana je lako dostupna i obično prerađena, kako bi bila što privlačnija i jednostavnija za konzumaciju. Dobar primjer su gazirana pića: konzumira ih se lako poput vode, ali stimuliraju okusne pupoljke i sadrže puno kalorija. Hranom kao što su slatkiši, krafne, čips i gazirana pića, brzo i lako unosi se velik broj kalorija, no takva hrana ne zadržava se dovoljno dugo u želucu da bi signal mozgu za gladu mogao prestati.

Nije iznenađujuće da sve više nas nepotrebno i neželjno dobiva na težini. No, takav trend je moguće obrnuti promjenom ponašanja i prehrane, tako da naša prirodna razina gladi odgovara našim potrebama.

	visina	metri	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	
težina		ft i in	4 11	5 1	5 3	5 5	5 7	5 9	5 11	6 1	6 3	
kg	st i lb	lb \ in	59	61	63	65	67	69	71	73	75	
40	6 4	88	17.7	16.6	15.6	14.6	13.8	13.0	12.3	11.6	11.0	prevelika težina
50	7 12	110	22.2	20.8	19.5	18.3	17.3	16.3	15.4	14.6	13.8	
55	8 9	121	24.4	22.8	21.4	20.2	19.0	17.9	16.9	16.0	15.2	
60	9 6	132	26.6	24.9	23.4	22.0	20.7	19.5	18.5	17.5	16.6	
65	10 3	143	28.8	27.0	25.3	23.8	22.4	21.2	20.0	18.9	18.0	
70	11 0	154	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.8	21.6	20.4	19.3	idealna težina
75	11 11	165	33.3	31.2	29.2	27.5	25.9	24.4	23.1	21.9	20.7	
80	12 8	176	35.5	33.2	31.2	29.3	27.6	26.1	24.6	23.3	22.1	
90	14 2	198	40.0	37.4	35.1	33.0	31.1	29.3	27.7	26.2	24.9	
100	15 10	220	44.4	41.6	39.0	36.7	34.6	32.6	30.8	29.2	27.7	
			pretilost				povećana težina					

Ne iznenađuje da su u razvijenim zemljama vegani vitkiji od osoba koje jedu meso, s prosječnim ITM-om nižim za dvije jedinice (oko šest kilograma), što predstavlja značajnu prednost u borbi s viškom kilograma. Rizik pojave dijabetesa i visokoga krvnog tlaka za takve osobe je značajno niži.

Važno je napomenuti kako pojedinci koji imaju sličnu prehranu mogu imati vrlo različit ITM. Stoga, prehrana treba biti



prilagođena potrebama pojedinca.

Tjelesna aktivnost je središnja točka u održavanju zdrave tjelesne mase. Najbolje je ako je dio aktivnosti koje moramo ili želimo činiti, nego vježbanje zbog vježbanja. Nastojte biti aktivni barem sat vremena dnevno, a bilo bi idealno uključiti nekoliko različitih aktivnosti koje volite. Hodajte, trčite, vozite bicikl, plivajte ili vježbajte u teretani - sve je to dobar izbor, a raznolikost su začini života.

MRŠAVLJENJE

Ako imate ITM iznad 25 i niste izrazito jake građe, smanjite unos hrane bogate

kalorijama, jedući više voća i povrća koji sadrže puno vode i prehrambenih vlakana. Ograničite si pristup hrani bogatoj kalorijama, tako da ograničite količine takve hrane u kući. Jedite naranče, jabuke i slično voće za međuobrok.

Većina hrane osmišljena je tako da je želite sve više - nakon što pojedete nešto, želite još. Najbolji način da ograničite konzumaciju takve hrane je da je ne kupite. Puno je teže snagom volje ne jesti tu hranu kada je imate pri ruci.

Što se tiče prehrane, ključno za izbjegavanje neželjenog povećanja tjelesne mase je odabir hrane koja nije bogata kalorijama i bogata je vlaknima - što je u skladu s hranom u prirodi, koja čini srž naše prirodne prehrane.

POVEĆANJE TJELESNE MASE

Neki ljudi su prirodno skloni pothranjenosti, što nije poželjno.

Pothranjene osobe trebaju konzumirati više kalorične hrane, osigurati da uvijek imaju takvu hranu pri ruci kada osjete glad te odvojiti dovoljno vremena za jedenje. Oraščići, banane i suho

voće čine dobar međuobrok. Tjelesnu aktivnost ne treba izbjegavati, s obzirom na to da osigurava mnoge zdravstvene dobrobiti te izgrađuje mišiće i osnažuje kosti.

ZAKLJUČAK

Budite aktivni; neka cjelovita biljna hrana bude osnova vaše prehrane, čiju kaloričnost prilagodite kako bi odgovarala vašoj građi.



ISCJELJUJUĆA DUGA

Svatko bi trebao u prehrani imati raznolik izbor izrazito obojenog voća i povrća.

Voće i povrće izvrstan je izvor folata, vitamina C, karotenoida i mnogih drugih zaštitnih tvari koje pridonose dobrom zdravlju. Mnoga istraživanja ukazuju na smanjenu stopu smrtnosti pri povećanom unosu voća i povrća. Voće i povrće također se povezuje sa smanjenim rizikom pojave karcinoma, bolesti srca i krvožilnog sustava, demencije i slijepila te čini prehranu privlačnom i stimulirajućom.

Unatoč ovim činjenicama, većina ljudi ne jede dovoljno ove hrane kako bi povećala svoju šansu za dobrim zdravljem u starosti: trebalo bi jesti najmanje 450 grama dnevno, iz različitih izvora. Zeleno lisnato povrće, brokula, paprika, rajčica, naranče, mrkva, batati, cikla, trešnje, šljive i bobičasto voće ističu se svojim osobinama u usporedbi s drugom hranom. Takva hrana je osnova naše prirodne prehrane i treba se vratiti u središte naše suvremene prehrane.

Iako prženi krumpirići ili čak pečeni krumpir ne mogu zamijeniti naranče ili mahune, manje obojeno voće i povrće, kao



što su krumpir i banane, također su važan izvor kalija i drugih hranjivih tvari u prehrani.

Vitaminski dodaci prehrani i ekstrakti hranjivih tvari vrlo su slab nadomjestak prirodnom koktelu nutrijenata koji daje jarko obojeno voće i povrće.

Zeleno lisnato povrće i brokula imaju posebne karakteristike - osobito veliki sadržaj vitamina K koji može poboljšati zdravlje kostiju.

Mrkve su izvrstan, ukusan i jeftin izvor vitamina A u obliku beta-karotena, koji se bolje apsorbira ako se mrkva skuha ili se od nje načini sok.



Neka jarko obojeno voće i povrće bude glavni dio vaše prehrane. Jedite barem 900 grama zelenog lisnatog povrća ili brokule i 450 grama mrkve svaki tjedan. Neka vaši obroci budu šaroliki i privlačni! Uživajte u dobrobitima koje pružaju vašem zdravlju!



PRAKTIČNA PRIMJENA

DORUČAK

Doručak se najčešće sastoji od žitarica ili voća. Za održavanje dobrog zdravlja, odaberite nerafinirane cjelovite žitarice te hranu bogatu vitaminom C kao što su naranče ili paprike, kako biste poboljšali apsorpciju željeza.

Preporuke

Šalica zobnih pahuljica, kuhanih s vodom, i vrhom puna žličica mljevenih lanenih sjemenki i poslužena s obogaćenim sojinim mlijekom i nasjeckanom narančom.

Voćni smoothie-napitak od dvije banane, jedne jabuke, jedne kruške, jedne naranče, šalice borovnica i vrhom pune žličice mljevenih lanenih sjemenki.

Integralni tost s prepečenim tofuom, prženim gljivama i nasjeckanom crvenom paprikom.

Musli (zobene i druge pahuljice, lješnjaci, mljevene lanene sjemenke, groždice, nasjeckana jabuka, naranča i banana) sa sojinim jogurtom.

Miješano svježe voće.



Ako koristite sojino mlijeko ili jogurt, odaberite ono s dodanim vitaminom B12 i kalcijem jer je to jednostavan način za

povećanje unosa ovih nutrijenata. Tofu obično sadrži veliku količinu kalcija, no ona može varirati, pa je dobro provjeriti deklaraciju.

U većini slučajeva, doručak je dobra prilika za dodavanje mljevenih lanenih sjemenki i povećanje unosa omega-3 masnih kiselina i topljivih vlakana. Lanene sjemenke treba samljati jer imaju tvrdi vanjski ljusku koja nije probavljiva ako nije samljena.

Cjelovite žitarice bogatije su bjelančevinama nego voće, dok voće sadrži više kalija i vitamina C. Neki ljudi preferiraju pojesti samo voće za doručak, što može biti vrlo jednostavan način za povećanje unosa voća. Osobe koje slijede ovakav način prehrane kasnije tijekom dana trebaju pojesti obrok bogat bjelančevinama.

Čak i cjelovite žitarice, koje su industrijski obrađene, mogu sadržavati puno soli. Bolje je kupovati vrste s malo soli ili naćiniti vlastitu mješavinu žitarica za doručak.

PRAKTIČNA PRIMJENA

MEDUOBROK

Dobro odabrani međuobroci mogu biti koristan i praktičan način povećanja raznolikosti cjelovite biljne hrane u vašoj prehrani.

Sve voće je dobar izvor kalija, a jarko obojeno voće uglavnom je bogato antioksidansima. Većina oraščića i sjemenki je odličan izvor zdravih masnoća. Šaka oraščića (oko 30 grama) na dan može produljiti životni vijek za dvije godine.



Preporuke

Svježe voće: jabuke, marelice, avokado, banane, kupine, crni ribiz, borovnice, klementine, brusnice, smokve, grožđe, kivi, mango, naranče, kruške, maline, kaki jabuke, jagode, mandarine.

Suho voće: marelice, bobice, ribizli, datulje, smokve, groždice.

Oraščići i sjemenke: bademi, indijski oraščići, lješnjaci, brazilski orasi, kikiriki, bučine sjemenke, orasi.



UŽNA

Tradicionalne zapadnjačke užine često uključuju kruh kao glavni izvor energije. Integralni kruh je daleko superiorniji u odnosu na bijeli kruh kao izvor hranjivih tvari.

Vecina komercijalno dostupnoga kruha sadrži oko 500 mg natrija u 100 g (2 mg po kcal), što ga čini hranom bogatom natrijem. Preporučuju se vrste s manje soli, pogotovo pretilima i osobama s obiteljskom anamnezom visokoga krvnog tlaka ili srčanog udara.

Sami vrlo jednostavno možete ispeći svoj kruh pomoću pekača kruha, pri čemu imate potpunu kontrolu nad kvalitetom kruha.

Ako 10% brašna zamijenite mljevenim lanenim sjemenkama, to će kruh učiniti dobrim izvorom omega-3 masnih kiselina. Ako dodate žlicu ili dvije vinskog octa, poboljšat ćete trajnost i probavljivost kruha. Zamjenska sol s niskim sadržajem natrija može smanjiti unos natrija za dvije trećine.

Preporuke

Sendviči: maslac od orašćica, namaz od graha ili leće, humus i umak guacamole su hranjive i ukusne alternative margarinu. Ostaci povrtna juhe ili umaka od prethodnog dana mogu zgodno poslužiti kako biste načinili sendvič.

Salate koje sadrže avokado, grah, orašćice, rižu ili krumpir, mogu biti značajan obrok. Preljev od ulja i octa dobro ide uz ovakvu salatu.

Povrtne juhe kao što su minestrone, mrkva, korijander, poriluk i krumpir ili leća i luk, čine dobar i hranjiv obrok, osobito ako se posluži s integralnim kruhom.

Odredene salate ili juhe čine dobru zamjenu tradicionalnim sendvičima.

Nastojte koristiti maslinovo ili repičino ulje kao zamjenu za margarin ili koristite nehidrogenirani margarin.



PRAKTIČNA PRIMJENA

GLAVNI OBROCI

Ručak ili večera su tradicionalno najveći obroci dana i mogu sadržavati nekoliko jela. Kako su glavni dio konvencionalnih glavnih jela često proizvodi životinjskog podrijetla, priprema glavnog obroka isključivo od proizvoda biljnog podrijetla u početku može biti vrlo neobična.



Zamjene za meso i sir gotovo su svuda dostupne, uključujući vegi-burgere od soje, zamjene za riblje štapiće i zamjene za šunku. Ova hrana može biti korisna u prijelaznom razdoblju, ali nastojte da cjelovite žitarice i svježe povrće čine većinu vašega glavnog obroka.

Preporuke

Predjela: juha, dinja, salatni umak s avokadom, humus i drugi prilozi mediteranske kuhinje.

Glavno jelo: tjestenina, leća s curryjem, chili con carne s mljevenom sojom, pastirska pita s lećom itd.

Deserti: svježe voće, domaća pita od jabuka, torta od tofua, sladoled bez životinjskoga mlijeka. Naglašavamo, industrijski obrađenu hranu koristite samo u posebnim prilikama i usredotočite se na svježe pripremljenu cjelovitu hranu za svakodnevnu uporabu.

Mnoštvo recepata može se pronaći na web stranici udruge Prijatelji životinja www.prijatelji-zivotinja.hr. Također, možete i naručiti jednu od mnogih kuharica dostupnih u Prijateljima životinja.



VITAMIN B12 I FOLAT: PARTNERI U ZDRAVLJU

Većina ljudi čula je da folat (folna kiselina) smanjuje rizik od porođajnih defekata. Folat je također u zarištu pokušaja da se smanji razina homocisteina u krvi. Velika razina homocisteina povezana je s povećanim rizikom od porođajnih defekata, depresije, demencije i smrti.

Svatko tko jede raznoliku biljnu hranu, osobito zeleno povrće, naranče i mahunarke (grah, grašak, i leća), unijet će dovoljno folata. Vegetarijanci i vegani prosječno unose više ovog vitamina od osoba koje jedu meso.

Međutim, za zdravu nisku razinu homocisteina, osim folata, potreban je i odgovarajući unos vitamina B12. U osoba koje jedu meso folat je najčešće najslabija karika u lancu, dok je kod vegetarijanaca i vegana B12 najčešće kritičan nutrijent.

Sve kopnene životinje dobivaju vitamin B12 preko bakterija. Većina sisavaca prvo ga dobije preko bakterijski kontaminirane hrane ili, u slučaju preživača kao što su krave, od bakterija iz njihovih želudaca. Kasnije, drugi sisavci unesu B12 jedući, bilo namjerno ili slučajno, insekte koji se nalaze na biljnoj hrani i jedući druge životinje.

U našem modernom prenapućenom i higijenskom svijetu ljudi obično ne dobiju dovoljno vitamina B12 preko bakterijske ili insektne kontaminacije. Dodatno, stariji ljudi često imaju smanjenu apsorpciju vitamina

B12. Srećom, vitamin B12 može se lako dobiti specifičnim fermentacijskim procesima i koristiti za obogaćivanje hrane ili putem dodataka prehrani.

Količina B12 koja nam je potrebna ovisi o tome koliko često ga unosimo. Ljudsko tijelo može vrlo efikasno apsorbirati male količine koje bismo dobili prirodnom kontaminacijom, no mnogo manje efikasno apsorbira velike količine.

Možemo se osigurati da ćemo unijeti dovoljno vitamina B12 na sljedeće načine:

3 mikrograma tijekom dana iz obogaćene hrane; ili

10 mikrograma jednom na dan iz dodataka prehrani; ili

2000 mikrograma jednom tjedno iz dodataka prehrani.



Dodaci prehrani koji sadrže ove nutrijente trebali bi se dobro prožvakati kako bi se postigla apsorpcija.

MASTI I ZDRAVLJE

Mnogi ljudi još uvijek hranu bogatu mastima smatraju onom koja deblja i nije zdrava. To je pogrešno, s obzirom da masti dolaze u raznim oblicima i imaju vrlo različita svojstva.

Do debljanja lako dolazi kada se konzumiraju brza hrana i gazirana pića koja sadrže puno kalorija. Hrana poput krafni i čipsa ubraja se u tu kategoriju, kao i hrana i većina gaziranih pića koji sadrže puno jednostavnih šećera.

Druga hrana s visokim udjelom masti, poput oraščića i preljeva za salatu, ne pridonosi prejedanju i može biti vrlo koristan dio zdrave prehrane. Šećeri koji su sastavni dio prirodne hrane također ne predstavljaju problem.

Masti pomažu apsorpciju važnih hranjivih tvari. Polinezasićene masti (i omega-3 i omega-6) esencijalne su za zdravlje. Unos omega-3 obično je nepoželjno nizak u modernoj prehrani, dok je unos omega-6 uglavnom previsok.

Obično se kao dobar izvor omega-3 preporučuje riba, no to je problematično ne samo iz etičkih i ekoloških razloga, već i zbog kontaminiranosti mesa ribe otrovnim kemikalijama kao što je živa; stoga se preporučuju biljni izvori.

I polinezasićene i mononezasićene masti pomažu dobrom profilu kolesterola u krvi, dok ga zasićene masti i hidrogenirane/trans masti pogoršavaju. Proizvodi životinjskog podrijetla glavni su izvor zasićenih masti u zapadnjačkoj prehrani.

Preporuke

Smanjite unos nezdrave hrane koja deblja poput krafni, keksa, čipsa i druge pržene hrane. Izbjegavajte margarin koji sadrži hidrogeniranu mast. Ograničite unos zasićenih masti. Glavni izvor zasićenih masti u zapadnjačkoj prehrani su životinjske masti, ali i palmina mast i kokosovo ulje.

Umjereno konzumirajte zdrave izvore masti, osobito oraščiće (oko 30 grama na dan). Odabirom masne hrane koja sadrži mononezasićene masti izbjeći ćete pretjerani unos omega-6 masnih kiselina. Za kuhanje koristite ulja bogata mononezasićenim masnim kiselinama kao što su maslinovo i repičino ulje.

Osigurajte odgovarajući dnevni unos omega-3 konzumacijom jedne žličice lanenog ulja ili jedne vrhom pune žlice (10 grama) mljevenih lanenih sjemenki ili dvije žlice repičinog ulja ili jedne žlice ulja sjemenki konoplje.



ZAŠTITA KOSTIJU



Osnova dobrog zdravlja kostiju je puno fizičke aktivnosti kako bi se tijelo potaknulo na izgradnju i održavanje snažnih kostiju.

Folat, vitamin B12 i vitamin K pomažu održavanju snažnih kostiju. Kalcij, bjelančevine i fosfor su gradivne tvari kosti. Vitamin D poboljšava apsorpciju kalcija, dok provitamin vitamina A (retinol) otežava. Povećani (pretjerani) unos bjelančevina može povećati izlučivanje kalcija iz organizma. Sol također povećava gubitak kalcija, dok kalij iz voća, povrća i mahunarki smanjuje gubitak.

Potrebe za kalcijem stoga ovise o ostatku prehrane, no svi bi morali unositi najmanje 1000, ali ne više od 2500 miligrama na dan putem hrane bogate kalcijem ili dodataka prehrani.

Prehrana raznolikom cjelovitom biljnom hranom osigurava dovoljan ali ne pretjeran unos bjelančevina, zajedno s drugim korisnim hranjivim tvarima.

Voće, povrće i mahunarke su osobito bogati kalijem. Sol (natrij) ima suprotan učinak od kalija, stoga smanjeni unos soli može koristiti.

Održavajte odgovarajuću zalihu vitamina D (vidi stranicu 14) i uzimajte dovoljno vitamina K iz najmanje 100 grama zelenog lisnatog povrća ili brokule dnevno. Žene nakon menopauze imaju osobitu korist od ove hrane.

Osigurajte unos vitamina A iz biljnih karotenoida u jarko obojenom voću i povrću, a ne iz retinola i dodataka prehrani.

Hrana	Kalcij, miligrami u 100 grama
Kelj	150
Brokula ili kupus	50
Naranče	40
Obogaćeno biljno mlijeko	oko 120
Tofu	oko 150

KAKO UNIJETI

BJELANČEVINE



Većina hrane biljnog podrijetla, poput zobi i krumpira, može zadovoljiti sve vaše

potrebe za bjelančevinama u bilo kojoj životnoj dobi, čak i ako je to jedina hrana koju jedete. Grah, leća i zeleno lisnato povrće imaju puno više bjelančevina nego nam je potrebno i mogu nadomjestiti relativno male količine u voću i nekim žitaricama, osobito riži. Starije osobe ili one na redukcijskoj dijeti s ograničenim unosom kalorija, trebale bi uključiti umjerenu količinu grahorica (uključujući sojine proizvode), graška i leće.

JOD

Zadovoljavajuća količina joda važna je za mentalni razvoj dojenčadi i dobar metabolizam tijekom života.

Nedostatak joda bio je glavni problem diljem svijeta. Razine joda u tlu, osobito u područjima daleko od obale, obično su preniske da osiguraju odgovarajuću razinu u biljnoj hrani. Odraslima dnevno treba od 150 do 500 mikrograma joda, a polovica ove količine potrebna je djeci.

Prekomjerni unos joda može štetiti nekim ljudima.

U državama poput Hrvatske jod se dodaje u sol. U nekim zemljama, kao što je Engleska, jod se dodaje u stočnu hranu kako bi se povećala razina joda u mliječnim

proizvodima. Kako mliječni proizvodi sadrže nepoželjne zasićene masti, ovaj način nije idealan za zdravlje. Pazite da koristite jodiranu sol u umjerenim količinama, jer preveliki unos soli povećava krvni tlak.



Morske alge mogu biti dobar izvor joda, iako može biti teško osigurati dovoljnu, a ne preveliku količinu.

Dobar unos joda može se osigurati unosom 15 do 30 grama kelp (kombu) alge tijekom godine, uzimano u malim količinama barem jednom tjedno, ili dvije tablete kelpa tjedno, s deklariranim sadržajem od barem 150 mikrograma joda (stvarni sadržaj obično je veći), ili svakodnevnim dodacima prehrani koji sadrže od 100 do 150 mikrograma joda.

SELEN

Selen ima važnu ulogu u mnogim procesima u tijelu i djeluje kao antioksidans. Poput joda, sadržaj selena u biljkama uvelike varira ovisno o količinama u tlu.

Unos selena u osoba koje jedu meso je marginalan i tek nešto niži u vegetarijanaca i vegana.

Kao i jod, prevelike količine selena mogu biti štetne.

DOVOLJNO?



Brazilski orasi su najbogatiji biljni izvor selen - deset oraha tjedno ili 1-2 dnevno osigurava dovoljnu količinu. Ostali dobri izvori su cjelovite žitarice,

brokula, rajčica, grah, voće. Dnevni dodaci prehrani koji sadrže 50 do 100 mikrograma selen također su zadovoljavajući.

ŽELJEZO I CINK



Cjelovita hrana biljnog podrijetla uglavnom sadrži dovoljnu količinu željeza, no važno ju je unositi zajedno s hranom bogatom vitaminom C kao što su naranče, paprike, zeleno lisnato povrće, brokula i cvjetača, kako bi se poboljšala apsorpcija željeza.

Cjelovita hrana također je bogata cinkom. Apsorpcija željeza i cinka iz žitarica poboljša se ako se kruh pripravlja s produljenom fermentacijom. Isključite žitarice i grahorice također poboljšavaju bioraspoloživost minerala, a ujedno su ukusni dodatak salatama.



VITAMIN D

Kada je sunce visoko na nebu (kada vaša sjena nije mnogo dulja od vas), djelovanjem sunčevih zraka na kožu dobiva se puno vitamina D i stoga nema potrebe unositi ga hranom.

Za osobe svijetle puti samo 15 minuta izlaganja lica i ruku (bez zaštitnih sredstava) dovoljno je kako bi se zadovoljile osnovne potrebe. Osobama s tamnom kožom potrebno je i do sat vremena za jednak učinak. Dulje izlaganje ima mali učinak, a predstavlja povećani rizik od opekotina i raka kože. Najdjelotvorniji način da se poveća nastajanje više vitamina D je izlaganje veće površine kože.

Izlaganje suncu može osobito biti korisno u zadnjim tjednima kada je to praktično moguće (rujan/listopad). Nakon toga ovisimo o unosu prehranom i akumuliranim zaliham dok opet ne bude moguće izlaganje suncu. Dobre zalihe mogu osigurati dovoljnu količinu vitamina D za barem nekoliko mjeseci.

Unos vitamina D prehranom obično nije dostatan kako bi se održala dobra razina. Ako je zima duga ili je izlaganje suncu ograničeno, mogu se uzimati dodaci prehrani koji sadrže od 10 do 20 mikrograma vitamina D2 dnevno.



Dodatak prehrani VEG 1 (The Vegan Society) dostupan je izvor vitamina B12, vitamina D, joda i selen, a za više informacija možete se javiti udruzi Prijatelji životinja.

Druge hranjive tvari obično se unose u dovoljnim količinama putem raznolike biljne neprerađene hrane.

REFERENCE

KNJIGE BESPLATNO DOSTUPNE NUTRICIONISTIMA,
LIJEČNICIMA I DRUGIMA KOJI SE BAVE PREHRANOM
(NA ENGLISKOM JEZIKU):



Dr. Stephen Walsh, *Plant Based Nutrition and Health*,
The Vegan Society,
St Leonards-on-Sea,
svibanj 2007.



Sandra Hood, *Raising your Vegan Infant – with Confidence*,
The Vegan Society,
St Leonards-on-Sea,
listopad 2005.

NA HRVATSKOM JEZIKU

Dr. sc. T. Colin Campbell i Thomas M. Campbell II,
Kineska studija, Teledisk d.o.o., Zagreb, 2009.

Američka nutricionistička udruga i Nutricionisti Kanade (American Dietetic Association and Dietitians of Canada) izradili su vrlo detaljnu i opširnu studiju čiji je rezultat stav da je 'dobro isplanirana veganska i druga vegetarijanska prehrana pogodna za sve stadije života, uključujući razdoblje trudnoće, laktacije, djetinjstva i adolescencije'. Nadalje, studija iznosi stav 'da je primjereno isplanirana vegetarijanska prehrana zdrava, nutritivno dostatna i da osigurava zdravstvene dobrobiti u prevenciji i liječenju određenih bolesti'. Cijela studija na engleskom jeziku, uz još nekoliko stručnih tekstova, nalazi se na www.prijatelji-zivotinja.hr.

PREPORUČENE STRANICE NA
HRVATSKOM JEZIKU:

www.vegan.hr
www.bit-vege.com
www.vegekit.com
www.zeleni-ponedjeljak.com
www.v-label.com

KORISNE STRANICE NA ENGLISKOM
JEZIKU:

Vegan Society:
www.vegansociety.com
EVU (European Vegetarian Union):
www.euroveg.eu
IVU (International Vegetarian Union):
www.ivu.org

© Autor brošure je organizacija
The Vegan Society
Donald Watson House
21 Hylton Street
Hockley
Birmingham B18 6HJ

Izdavač za Hrvatsku:
udruga Prijatelji životinja,
www.prijatelji-zivotinja.hr

Prijevod: dr. sc. Dubravka Novotni
Pregledao: dr. sc. Zvonimir Štalić

ISBN 978-953-287-104-3



Objavlivanje brošure potpomogao www.tibits.ch.