



Dieta wegetariańska a cukrzyca

Czy dieta wegetariańska jest odpowiednia dla osób z cukrzycą?

Dowiedz się jak dieta bazująca na roślinach wpływa na poziom glikemii i w jaki sposób komponować posiłki bez udziału mięsa i produktów odzwierzęcych.

Nazwa „wegetarianizm” pochodzi od słów vegetare, vegetabilis oraz vegetator, które kolejno oznaczają: rosnać, roślinny oraz ten, który daje życie. Dieta wegetariańska to sposób żywienia, który zakłada wykluczenie spożywania mięsa, w tym ryb i owoców morza, oraz produktów pochodzenia zwierzęcego (np. smalec, żelatyna, tran). Dieta wegetariańska bazuje na pożywieniu pochodzenia roślinnego, czyli na warzywach, owocach, zbożach, ziarnach roślin i orzechach.

Rodzaje diet eliminujących produkty odzwierzęce

Dieta wegetariańska ma wiele odmian, które mają swoje nazwy. Rozróżnia się je ze względu na rodzaj eliminowanych produktów.

- laktoowegetarianizm – najbardziej znany rodzaj diety wegetariańskiej, eliminujący spożywanie mięsa, w tym ryb i owoców morza, a dopuszczający poza spożywaniem warzyw i owoców nabiał, miód i jaja.
- laktowegetarianizm – z diety oprócz mięsa (w tym także ryb i owoców morza) dodatkowo zostają wykluczone jajka. Dopuszcza się spożywanie mleka i jego przetworów.
- owowegetarianizm – z diety wykluczone są mięso, ryby, owoce morza, a także mleko i jego przetwory (jogurty, sery itp.). Dopuszcza się spożywanie jaj.
- weganizm – dieta oprócz mięsa i jego przetworów eliminuje również spożycie nabiału, jaj i miodu.
- witarianizm – podstawą tej diety są wyłącznie produkty roślinne w postaci surowej. Witarianie nie stosują jakiegokolwiek formy obróbki termicznej powyżej 40 °C.
- frutarianizm – założenia tej diety są takie same jak w przypadku weganizmu i witarianizmu. Dodatkowo nie spożywa się produktów, które zostały zdobyte w wyniku „śmierci” (zniszczenia)

rośliny. Frutarianie spożywają wyłącznie te produkty, które naturalnie „spadną z drzewa”, nie stosują obróbki termicznej powyżej 40 °C.

Istnieją jeszcze diety pseudowegetariańskie, które dopuszczają niewielką ilość produktów odzwierzęcych i są to:

- pescowegetarianizm - dopuszcza się spożywanie ryb
- pollowegetarianizm - dopuszcza się spożywanie drobiu
- semiwegetarianizm - dopuszcza się spożywanie niewielkich ilości mięsa

Nie są to diety, które spełniają główne założenie wegetarianizmu, czyli rezygnację z mięsa i produktów pochodnych, jednak są łatwiejsze w utrzymaniu, niż ścisłe diety wegetariańskie. Aktualnie coraz popularniejsza (i uważana za jedną z najzdrowszych, obok diety śródziemnomorskiej i diety DASH) staje się dieta fleksitariańska, która zakłada stosowanie diety wegetariańskiej czy nawet wegańskiej na co dzień, zachowując możliwość spożywania produktów odzwierzęcych (w tym mięsa) od czasu do czasu np. podczas imprez rodzinnych, w święta, okazjonalnie.¹

Czy dieta wegetariańska jest odpowiednia dla osób z cukrzycą?

Badania obserwacyjne na całym świecie potwierdzają, że ograniczenie spożycia mięsa zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, a także ułatwia leczenie i kontrolowanie parametrów metabolicznych choroby. Prawidłowo zbilansowana dieta oparta na produktach roślinnych z ograniczeniem ilościowym i jakościowym węglowodanów (niski indeks glikemiczny) w połączeniu z wysiłkiem fizycznym poprawiają kontrolę cukrzycy.

Korzyści zdrowotne stosowania diety wegetariańskiej dla osób z cukrzycą

Dieta wegetariańska (w tym wegańska) w ostatnich latach zyskała na popularności. Model żywienia na bazie produktów roślinnych niesie z sobą wiele korzyści zdrowotnych. Najważniejsze z nich to:

- niższe ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych

Osoby z cukrzycą należą do grupy o podwyższonym ryzyku kardiologicznym. Stosowanie diety wegetariańskiej skutkuje mniejszym spożyciem nasyconych tłuszczów i cholesterolu zawartego w produktach mięsnych, a także większym spożyciem nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia roślinnego. Dieta na bazie roślin ma wpływ na poziom cholesterolu ogółem i obniżenie frakcji „złego” cholesterolu LDL. Dieta bazująca na roślinach to większe spożycie warzyw, owoców, roślin strączkowych i orzechów, będących cennym źródłem błonnika pokarmowego. Udowodniono w badaniach, że błonnik pokarmowy obniża ciśnienie krwi, frakcję cholesterolu LDL oraz glukozy we krwi.^{1,2}

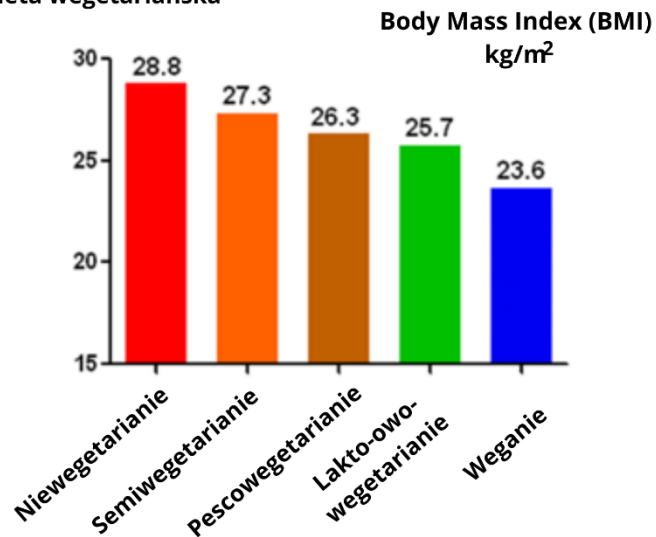
Badania obserwacyjne przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda w Stanach Zjednoczonych w 2009 roku wykazały, że ryzyko śmierci wskutek chorób sercowo-naczyniowych jest nawet dwukrotnie niższe u osób będących na diecie wegetariańskiej w porównaniu z osobami spożywającymi duże ilości mięsa (szczególnie czerwonego i przetworzonego).

- obniżenie masy ciała

W badaniach prowadzonych wśród Adwentystów Dnia Siódmego w Stanach Zjednoczonych w latach 2002-2006, w których wzięło udział łącznie 60,903 uczestników w wieku powyżej 30 roku życia, wykazano wpływ diety roślinnej na obniżenie masy ciała (BMI). Osoby stosujące dietę roślinną miały niższą masę ciała przy stosowaniu diety o podobnej kaloryczności diety, co osoby spożywające mięso.

Różnica jest imponująca i zauważalna nawet przy ograniczeniu produktów mięsnych, a największa przy diecie wegańskiej.

BMI a dieta wegetariańska



- niższe ciśnienie tętnicze

Wśród wegetarian stwierdza się niższe ciśnienie tętnicze krwi w porównaniu do osób żywiących się tradycyjnie. W obniżeniu ciśnienia krwi prawdopodobnie największe znaczenie ma obniżenie wskaźnika BMI niż bezpośrednio sama dieta. Jednocześnie dobrze zbilansowana dieta wegetariańska, może być bogatsza w potas, magnez, antyoksydanty, tłuszcze roślinne i błonnik, w porównaniu z tradycyjną dietą.

- lepsza kontrola metaboliczna

Osoby z cukrzycą niezależnie od tego czy jedzą produkty zwierzęce czy nie, powinny zwracać uwagę na indeks glikemiczny produktów i ładunek glikemiczny całych posiłków. Udowodniono w badaniach, że dieta wegetariańska może korzystnie wpłynąć na wyrównanie metaboliczne. Przejście na dietę wegetariańską często skutkuje obniżeniem ilości stosowanych leków hipoglikemizujących i uwrażliwiających organizm na insulinę oraz poprawą parametrów kontroli glikemii (np. hemoglobiny glikowanej HbA1c).³



Jak komponować posiłki wegetariańskie przy cukrzycy?

W 2020 roku Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH opracował „Zalecenia zdrowego żywienia” w postaci grafiki talerza (zamiast dotychczasowej piramidy zdrowego żywienia). Talerz pełen różnorodnych produktów symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych produktów w całodziennym diecie. W diecie wegetariańskiej (w tym także wegańskiej) również można posługiwać się grafiką talerza, w celu lepszego bilansowania posiłków. Talerz „Power Plate” został opracowany w 2009 roku przez Physicians committee for responsible Medicine (organizacja typu non-profit propagująca diety wegańskie) jako prosty, zrozumiały dla każdego wzorzec żywienia opartego na produktach roślinnych. Cztery główne kategorie produktów wegetariańskich to:

Produkty zbożowe (np. płatki owsiane, chleb razowy, pumpernikiel, brązowy ryż, komosa ryżowa, makaron razowy)

Rośliny strączkowe (np. czarna fasola, ciecierzycy, groch, napoje roślinne, soja, tofu, hummus)

Owoce (np. jabłka, gruszki, owoce jagodowe, śliwki, zarówno świeże jak i mrożone)

Warzywa (np. brokuły, szpinak, bataty, jarmuż, marchew, ogórki, pomidory i przetwory z warzyw takie jak passata)

Białko w diecie wegetariańskiej

Diety wegetariańskie, które dopuszczają spożycie mleka i jajek zwykle pokrywają odpowiednią ilość pełnowartościowego białka. Jest to również możliwe na diecie wegańskiej, choć wymaga to dobierania możliwie najbardziej różnorodnych produktów roślinnych. Białka pochodzące z poszczególnych roślin nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów endogennych (takich, których organizm nie potrafi sam wytworzyć i muszą być dostarczone z pożywieniem). Jednak odpowiednio rotując źródłami białka roślinnego, można zapewnić dostarczenie ich wszystkich. Na przykład niedostateczną podaż lizyny w produktach zbożowych, można uzupełnić spożywając rośliny strączkowe, które są bogate w ten aminokwas. Roślinnymi źródłami białka w diecie wegetariańskiej mogą być zarówno różne rodzaje nasion strączkowych i produkty z nich wytwarzane, jak kasze czy płatki drożdżowe.

Ilość białka roślinnego w 100 g wybranych produktów:

- nasiona soi – 36 g
- soczewica zielona/żółta sucha – 25 g
- nasiona słonecznika - 24,4 g
- groch (nasiona suche) – 23,8 g
- fasola czerwona (sucha) – 23 g
- ciecierzycza sucha – 20 g
- kasza gryczana – 12,6 g
- tofu – 12 g
- bób – 5,2 g
- jarmuż – 2 g

Dietę wegetariańską wzbogacać można w białko, dodając do potraw wyżej wspomniane płatki drożdżowe. Zawierają one aż 45,2 g białka na 100 g, jednak nie da się ich zjeść zbyt dużo na raz (są intensywne w smaku, stosuje się je głównie w charakterze przyprawy). Dla wegetarian o mniej restrykcyjnych zasadach diety źródłem białka mogą być także jaja, produkty mleczne czy ryby. ⁴

Węglowodany

Dieta wegetariańska nie zwalnia diabetyków z konieczności kontrolowania ilości i jakości spożywanych węglowodanów. Przy cukrzycy, niezależnie od sposobu żywienia, bardzo ważne są indeks glikemiczny produktów i ładunek glikemiczny całych potraw. Diety wegetariańskie w porównaniu do diet tradycyjnych, charakteryzują się większym spożyciem pełnoziarnistego pieczywa, kasz i nasion strączkowych, zatem są bogatsze w węglowodany złożone i błonnik, co w kontekście cukrzycy jest wręcz wskazane. Oczywiście limitować należy ilość spożywanych soków, owoców czy miodu, które na diecie wegetariańskiej są źródłem cukrów prostych.

Tłuszcz

Diety wegetariańskie dostarczają podobną ilość tłuszczów co diety tradycyjne. Zazwyczaj są to zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. W szczególności cenne dla diabetyków są wielokrotnie nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3, które zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Dobrym źródłem roślinnego kwasu tłuszczowego Omega-3, kwasu α -linolenowego (ALA), są oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, z ostropestu czy czarnuszki. Tłuszcze występują też w orzechach (włoskie, nerkowca, migdały, laskowe), nasionach (słonecznika, dyni) czy owocach (np. awokado).

Czy należy obawiać się niedoborów składników odżywczych na diecie wegetariańskiej?

Przeciwnicy diet wegetariańskich wskazują, że diety z ograniczeniem produktów odzwierzęcych mogą powodować niedobory składników pokarmowych. Najczęściej wymieniane są niedobory białkowe, niedobory wapnia oraz żelaza, niedobory witaminy D oraz B12. Oczywiście takie niedobory mogą wystąpić, dlatego przed zmianą diety warto skonsultować się z lekarzem i wykonać badania krwi. Badania należy powtarzać okresowo i w razie wystąpienia niedoborów, po prostu je suplementować. U wszystkich osób unikających produktów zwierzęcych, a także w wieku >50 lat zaleca się suplementację witaminy B12 w ilości 2,4 μ g/dobę (np. w postaci systematycznie spożywanego preparatu wielowitaminowego). Decydując się na dietę wegetariańską najlepiej skonsultować się z dietetykiem, który pomoże w dobraniu odpowiednich składników, które zapewnią pokrycie zapotrzebowania na wszystkie witaminy, minerały. Zarówno dieta wegetariańska, jak i tradycyjna, w przypadku niewłaściwego jej zbilansowania niesie ryzyko niedoborów niektórych składników

pokarmowych. Prawidłowo skomponowana dieta wegetariańska może być stosowana u osób z cukrzycą przynosząc im wymierne korzyści zdrowotne.⁵

Źródła:

1. Praktyczny Poradnik Dietetyki, red. N. prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, IŻŻ 2010
2. Borawska M.H., Malinowska M., Wegetarianizm. Zalety i wady, PZWL, Warszawa 2009
3. <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-for-clinicians/medical-students>
4. Kuchanowicz H. i wsp., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa 2005
5. Przygotowanie do zalecania diet opartych na produktach roślinnych w celu zapobiegania i leczenia cukrzycy Caroline Trapp, MSN, APRN, BC-ADM, CDE, Susan Levin, MD, RD, Diabetologia po Dyplomie, Tom 9 Nr 2 2012. 33-40