

A vegetarianizmus

Története: 3-4 ezer évre vezethető vissza. Egyiptom papjai nem fogyasztottak húst. A vegetáriánus tanok kialakulásában nagy szerepet játszottak az ókor nagy filozófusai Platon, Püthagorasz, Socrates, Hippokratész. Európában a reneszánsz korban erősödött meg Rousseau-nak köszönhetően. Magyarországon a század elején kezdett elterjedni, Bicsérdi Béla hirdetni kezdte a nyers koszt, gyümölcsök fogyasztásának előnyeit.

vegetábilis = növényi szóból ered

A vegetáriánusokhoz olyan embereket sorolnak, akik növényi eredetű élelmiszerekkel táplálkoznak, elutasítják az állati eredetű termékek fogyasztását és életvitelük is eltér a hagyományostól: nem fogyasztanak alkoholt, nem dohányoznak, sok időt töltenek a természetben, többet mozognak és nagyobb hangsúlyt fektetnek lelki egyensúlyuk megtartására.

Vegetariánizmus csoportosítása

1. *Szemivegetáriánus étrend:*

ez a legkevésbé szigorú étrend átmenetet képez a húsmentes és a vegyes táplálkozás között. Követői állati eredetű termékeket (hal, csirke, tej, tejterméket, tojást)is, valamint gabonát, zöldséget, gyümölcsöt, szárazhüvelyeseket fogyasztanak. A halon kívül más tengeri élőlény fogyasztását kerülik.

2. *Lakto-ovo- vegetáriánus étrend:*

A növényi eredetű élelmiszerek mellett megengedett a tej,tejtermék és a tojás fogyasztása. Az étrend biztosítja a szervezet számára szükséges energiát, teljes értékű fehérjét . Az élelmiszerek megfelelő összeválogatásával kiegyensúlyozott étrend állítható össze a fogyasztható élelmiszerekből.

Vegetariánizmus csoportosítása

3. Lakto-vegetáriánus étrend:

A növényi eredetű élelmiszerek mellett csak a tej és tejtermékek fogyaszthatók.

A tejfehérje teljes értékű, minden esszenciális aminosav megtalálható benne. A tejcukor biztosítja a tej magas kalciumtartalmának felszívódását.

4. Vegán étrend: ide a szigorú vegetáriánusok tartoznak csak növényi élelmiszerek fogyaszthatók az étrendben. Még állományjavítóként is tilos az állati eredetű termékek felhasználása (pl. zselatin, kazein, tejpör). Állati eredetű ruhát sem hordanak (pl. gyapjú, bőr). A mindennapi életben nem használhatnak semmilyen állati eredetű terméket, ha helyettesíteni lehet növényi eredetűvel. A vegán életfilozófiára jellemző a tradicionális orvoslás tagadása (védőoltások, vér transfúziók).

Vegetariánizmus csoportosítása

A vegánok megkülönböztetett típusához tartoznak a *gyümölcsevők* vagy *fruitarianusok* és a *nyerskoszton élők*.

A nyersételt evőkre jellemző, hogy a hőkezelés semmilyen módját sem alkalmazzák, mindent nyersen fogyasztanak, a gabonákat is nyersen, csíráztatva, illetve áztatva fogyasztják. Kerülik az iparilag feldolgozott, finomított élelmiszereket. Alapvető nyersanyagaink: a zöldség, gyümölcs és a gabona.

Azt mondják:

„A gabona táplál, a zöldség tisztít, a gyümölcs élvezetet ad”

Naponta kétszer étkeznek napkelte és napnyugta alkalmával. A gyümölcsevők pedig főleg gyümölcsöket, de ritkán mézet, diót és olívaolajat is fogyasztanak.

Vegetariánizmus csoportosítása

5. Makrobiotikus étrend:

A vegán étrendhez hasonló, de azzal nem azonos. A Zen buddhista tanokon alapul és azt hirdeti, hogy a buddhista szerzetesek, akik ezt a diétát követeik a legegészségesebb emberek közé tartoznak a világon.

Az élelmiszereket jin és jang kategóriába sorolják, ezzel belső harmóniát hoz létre.

Jang ami tilos: hús, hal, tojás, tej, finomított élelmiszerek, izgatószeres fogyasztása és fűszerek alkalmazása.

Jin: gyümölcs, zöldség, gabona

Fő ételük a gabona az étkezés 50-60% teszi ki, a hüvelyesek 5-10%, 5-10 % a levesek alkotják az étrendnek.

A nyári meleg jang, téli hideg jin energiát ad. Sütéssel, főzéssel jang energiát juttatnak ételükben, ezért télen inkább főtt ételt fogyasztanak, nyáron nyersset.

Vegetariánizmus csoportosítása

A makrobiotikus étrend 10 diétás fokozatból áll, amelyet -3tól +7-ig jelölnek számokkal. Az egyes fokozatokban egyre szigorúbbak az előírások.

+7 fokozatban a szénhidrátok aránya 100%-ra emelkedik, de ebben nem a hagyományosan szénhidrátoknak nevezett élelmiszereket értjük ezalatt, hanem a szénhidrát dús magvakat, aminek zöme barna rizs. Folyadékot keveset fogyasztanak, csak gyógyteát. A legszigorúbb fokozat elérése előtt is az egyes élelmi anyagoknak, élelmiszereknek megfelelő arányban kell szerepelnie. 50-60% főtt teljes értékű gabonaszemű, 5-10% zöldségalapú leves, 25-30% párolt zöldség, 5-10% főtt hüvelyes.

A jobb egészség érdekében számos ételt az elkerülendőkhöz sorolnak:

➤ hús, állati eredetű zsiradék, tojás, szárnyasok, tejtermékek(vaj, joghurt, jégkrém, tej, sajt) finomított cukor, csokoládé, szörpök, méz, vanília, és ezeket tartalmazó ételek.

➤ Trópusi gyümölcsök és gyümölcslevek, szóda, mesterséges előállítású italok, kávé, színezett tea, stimuláló tea.

➤ Minden mesterségesen színezett, tartósított, permetezett vagy kémiaiilag kezelt étel. Minden finomított vagy fényezett gabonaféle és liszt, valamint ezek származékai, ipari tömegtermeléssel előállított ételek, fagyasztott és hőkezelt ételek.

➤ Erős fűszerek, illatos stimuláló ételek vagy azok hozzávalói, mesterséges ecet, erős alkohol tartalmú italok.

Csecsemőtáplálásra speciális ételt használnak: Kokoh ami rizs, gabona, árpa, bab és szezám-mag őrleményének keverékéből készül.

Vegetariánizmus csoportosítása

6. Reform- vagy natúrtáplálkozás:

A reformkonyha jellemzője, hogy biotermékeket használ fel. Az ételek elkészítése során a legkíméletesebb eljárásokat, kizárólag természetes adalékanyagokat használnak és csak természetes forrásokból származó élelmiszeradalékok, technológiai segédanyagok alkalmazhatók. Ízesítésre friss és száraz fűszert, kevés tengeri sót használnak.

A vegetáriánus táplálkozás előnyei

- csökkentett zsírbevitel, alacsony telített zsírsav fogyasztása, mert az állati eredetű zsiradék csak tejből és tejtermékekből és a tojásból kerül a szervezetbe. A szív és érrendszeri betegségek illetve a táplálkozásból adódó magas koleszterinszint kockázata minimálisra csökkenthető.
- Tartózkodnak a túlzott energia beviteltől így az elhízás elkerülhető.
- Nagy mennyiségű magas rosttartalmú cereáliákat fogyasztanak. Ennek köszönhetően az obstipáció és a vastagbélbetegségek előfordulása is jóval alacsonyabb
- A sok zöldség és gyümölcs fogyasztás biztosítja a megfelelő vitamin és ásványi anyag ellátottságot.
- Étrendjüket a csökkentett só-bevitel jellemzi, a bevitt só pedig jódban gazdag tengeri só. Így a magas vérnyomás kialakulásának kockázata csökken.
- Minimális cukor fogyasztás eredményeként a caries kockázata is csökken.

A vegetáriánus táplálkozás hátrányai

- a vegán táplálkozás nem fedezi a szervezet tápanyagszükségletét. Következmenye, hogy hiánytünetek, hosszabb idő elteltével különböző betegségek jelentkeznek.
- a vasellátottságuk nem kielégítő. A vas felszívódását csökkenti a kávé, tea, gabonafélék korpájában lévő fitátok mivel vassal oldhatatlan komplexet képeznek. Következmenye: vashiányos anaemia ami gyermekkorban értelmi fejlődésben okoz maradandó károsodást.
- Cinkhiány, B6 vitamin hiány. Cinkhiány miatt törpenövés és a herék sorvadása alakulhat ki, enyhe cink hiányban elhúzódó sebgyógyulás, csökkent íz érzés és étvágy jellemző.
- nem megfelelő kalcium bevitel- csontritkulás alakul ki. A kalcium felszívódását csökkenti a rost, oxálsav, fitinben gazdag táplálékok.

A vegetáriánus táplálkozás hátrányai

- D- vitamin hiány alakulhat ki.
- B12 vitamin hiány is kialakulhat. A hiány elég sokáig elfedve marad a magas folsav bevitel miatt.
- Hiány alakul ki esszenciális aminosavakból. Ezért különösen nagy gonddal kell összeállítani az étrendet komplettálni kell.

Kiegyensúlyozott aminosav-bevitelt tesz lehetővé egy étkezésen belül együtt fogyasztva:

Teljes kiőrlésű búza+ hüvelyes+ mogyoró

Barnarizs+hüvelyes+ szezám-mag

Kukorica+hüvelyes

Szója+búza+barnarizs

Szezám-mag+tarkabab+mogyoró+szója

Alternatív étrendek a gyermek-közétkeztetésben

Az alternatív étrendek közül csak a szakszerűen összeállított és felügyelt szemi- vegetáriánus illetve a lakto-ovo-vegetáriánus étrend alkalmazása fogadható el, a csak növényi táplálékot tartalmazó vegán vagy makrobiotikus étrendnek nincs helye a gyermekélelmezésben.

Ezzel kapcsolatosan a Közegészségtani- Járványügyi Szakmai Kollégium 1994. évben kiadott „A bölcsődékben és oktatási intézményekben alkalmazható vegetáriánus és hasonló jellegű étrendek” módszertani levele nyújt iránymutatást.

A módszertani levél tartalmazza a különböző táplálkozási formák értékelését, megfogalmazza, hogy csak szemi és lakto-ovo vegetáriánus forma alkalmazása fogadható el. Ajánlást ad arra vonatkozóan, hogy az országos tiszti főorvos engedélyével történjen ilyen jellegű étkeztetés, valamint, hogy az étlaptervezés, a kivitelezés ellenőrzését orvos/dietetikus végezze, a felügyeletet az ÁNTSZ lássa el

Alternatív étrendek a gyermek-közétkeztetésben

Jelenleg a területi ÁNTSZ intézetek engedélyéhez kötött ilyen étkeztetés működtetése. Nincs egységes jogszabályban meghatározva, hogy mely étrendi formák alkalmazhatók és milyen szakmai követelményrendszer vonatkozik rájuk. Élelmezés egészségügyi szempontból jelenleg a 80/1999 GM-EÜM_FVM együttes rendelet 9.§-a a mérvadó.