

lej populácie. Treba si však uvedomiť, že riziká prísneho vegetariánstva (vegánstva) prudko stúpajú u detí najmä v útlom veku. Tam sa častejšie vyskytnú nižšie výškové prírastky, málokrvnosť, neskôr poruchy menštruačného cyklu.



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1994.
Napísala MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.
Lektoroval MUDr. Róbert Šimončič, CSc.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

lej populácie. Treba si však uvedomiť, že riziká prísneho vegetariánstva (vegánstva) prudko stúpajú u detí najmä v útlom veku. Tam sa častejšie vyskytnú nižšie výškové prírastky, málokrvnosť, neskôr poruchy menštruačného cyklu.



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1994.
Napísala MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.
Lektoroval MUDr. Róbert Šimončič, CSc.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

lej populácie. Treba si však uvedomiť, že riziká prísneho vegetariánstva (vegánstva) prudko stúpajú u detí najmä v útlom veku. Tam sa častejšie vyskytnú nižšie výškové prírastky, málokrvnosť, neskôr poruchy menštruačného cyklu.



Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1994.
Napísala MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.
Lektoroval MUDr. Róbert Šimončič, CSc.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

Hlavné riziká vegetariánstva

Ste vegetariáni? Ak áno, chceme vás upozorniť, že i tento spôsob stravovania má svoje riziká. Je to najmä nedostatok železa, vitamínu B₁₂ a vápnika. Treba sa preto stravovať vegetariánsky správne, aby ste sa vyhli týmto rizikám, keďže môžu zapríčiniť málokrvnosť, osteoporózu, zvýšenú lámavosť kostí, určitú podráždenosť, prípadne poruchy v príjme stravy

Hlavné riziká vegetariánstva

Ste vegetariáni? Ak áno, chceme vás upozorniť, že i tento spôsob stravovania má svoje riziká. Je to najmä nedostatok železa, vitamínu B₁₂ a vápnika. Treba sa preto stravovať vegetariánsky správne, aby ste sa vyhli týmto rizikám, keďže môžu zapríčiniť málokrvnosť, osteoporózu, zvýšenú lámavosť kostí, určitú podráždenosť, prípadne poruchy v príjme stravy

Hlavné riziká vegetariánstva

Ste vegetariáni? Ak áno, chceme vás upozorniť, že i tento spôsob stravovania má svoje riziká. Je to najmä nedostatok železa, vitamínu B₁₂ a vápnika. Treba sa preto stravovať vegetariánsky správne, aby ste sa vyhli týmto rizikám, keďže môžu zapríčiniť málokrvnosť, osteoporózu, zvýšenú lámavosť kostí, určitú podráždenosť, prípadne poruchy v príjme stravy

Vitamín B₁₂: nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, ako je mlieko, mäso a syry. U prísnych vegetariánov (vegánov) preto treba jeho dostatok zabezpečiť pestrým a vysokým príjmom najmä zeleniny.

Vápnik: nachádza sa v mlieku, mliečnych výrobkoch, ale aj v strukovinách, zelenine, prípadne v obilninách. Preto pri prísnom vegetariánstve treba dobre vyberať náhradu, aby bol príjem vápnika dostačujúci.

Železo: nachádza sa najmä vo vnútornostiach, ale aj v kokosovej múčke,

Vitamín B₁₂: nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, ako je mlieko, mäso a syry. U prísnych vegetariánov (vegánov) preto treba jeho dostatok zabezpečiť pestrým a vysokým príjmom najmä zeleniny.

Vápnik: nachádza sa v mlieku, mliečnych výrobkoch, ale aj v strukovinách, zelenine, prípadne v obilninách. Preto pri prísnom vegetariánstve treba dobre vyberať náhradu, aby bol príjem vápnika dostačujúci.

Železo: nachádza sa najmä vo vnútornostiach, ale aj v kokosovej múčke,

Vitamín B₁₂: nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu, ako je mlieko, mäso a syry. U prísnych vegetariánov (vegánov) preto treba jeho dostatok zabezpečiť pestrým a vysokým príjmom najmä zeleniny.

Vápnik: nachádza sa v mlieku, mliečnych výrobkoch, ale aj v strukovinách, zelenine, prípadne v obilninách. Preto pri prísnom vegetariánstve treba dobre vyberať náhradu, aby bol príjem vápnika dostačujúci.

Železo: nachádza sa najmä vo vnútornostiach, ale aj v kokosovej múčke,

sójovej múke, strukovinách, špenáte a v iných druhoch zeleniny, ako aj v celozrnných výrobkoch. Vstrebávanie železa zvyšuje dostatok vitamínu C a naopak, tanín prítomný v čaji ho znižuje. Preto sa odporúča piť bylinkové čaje.

V záujme zabezpečenia všetkých aminokyselín v strave (potrebných pre organizmus) je **nutné, aby vegetariáni rastlinné zdroje bielkovín pestro kombinovali.**

Vegetariánstvo považujú odborníci za alternatívny spôsob stravovania dospe-

sójovej múke, strukovinách, špenáte a v iných druhoch zeleniny, ako aj v celozrnných výrobkoch. Vstrebávanie železa zvyšuje dostatok vitamínu C a naopak, tanín prítomný v čaji ho znižuje. Preto sa odporúča piť bylinkové čaje.

V záujme zabezpečenia všetkých aminokyselín v strave (potrebných pre organizmus) je **nutné, aby vegetariáni rastlinné zdroje bielkovín pestro kombinovali.**

Vegetariánstvo považujú odborníci za alternatívny spôsob stravovania dospe-

sójovej múke, strukovinách, špenáte a v iných druhoch zeleniny, ako aj v celozrnných výrobkoch. Vstrebávanie železa zvyšuje dostatok vitamínu C a naopak, tanín prítomný v čaji ho znižuje. Preto sa odporúča piť bylinkové čaje.

V záujme zabezpečenia všetkých aminokyselín v strave (potrebných pre organizmus) je **nutné, aby vegetariáni rastlinné zdroje bielkovín pestro kombinovali.**

Vegetariánstvo považujú odborníci za alternatívny spôsob stravovania dospe-