

# Wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwienną serca i cukrzycę typu 2

12 stycznia 2018

Wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwienną serca, mają niższe stężenie cholesterolu, są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 – podkreśliła dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.



Dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przypomniała, że w 2009 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne stwierdziło, że wszystkie diety wegetariańskie są zdrowe, i że prawidłowo zaplanowane pokrywają pełne zapotrzebowanie żywieniowe.

Specjalistka podkreśliła, że według badań realizowanych w Wielkiej Brytanii, Niemczech, USA i Kanadzie, wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwienną serca. „Mają niższe stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu – przyp. PAP), są mniej narażone na wystąpienie cukrzycy typu 2 oraz, w nieznacznym stopniu w

porównaniu z jedzącymi mięso, także na zachorowanie na nowotwory złośliwe” – powiedziała dr Neubauer.

Naukowiec podkreśliła, że wegetarianinie są obciążeni mniejszym ryzykiem zachorowania na raka żołądka i szpiczaka w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. „Osoby jedzące ryby rzadziej chorują na raka jelita grubego w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. U wegetarian rzadziej występuje choroba uchyłkowa jelita grubego. Niewątpliwie konieczne są tu jednak dalsze badania” – mówiła dr Neubauer.

Gastroenterolog wskazała, że wegetarianie mają także niższy wskaźnik masy ciała w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. To walor tej diety, zważywszy, że otyłość przyjmuje skalę globalnej epidemii – podkreśliła naukowiec.

Dr Neubauer wskazała przy tym, że jednym z zarzutów wobec diety wegetariańskiej jest to, że nie może ona zapewnić składników odżywczych obecnych głównie lub wyłącznie w mięsie. „Takie sytuacje mogą wystąpić, jeśli dieta jest źle zaplanowana, ale warto pamiętać, że obecność mięsa w diecie nie jest równoważna z jej właściwym zbilansowaniem. Dieta wegetariańska ma między innymi niższą zawartość białka i tłuszczów nasyconych, witaminy B12, cynku, wapnia i żelaza” – powiedziała gastroenterolog.

Naukowiec podkreśliła przy tym, że przed rozpoczęciem diety wegetariańskiej warto skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem, którzy sprawdzą potencjalne ryzyko niedoborów lub wystąpienia działań niepożądanych.

Dr Neubauer dodała również, że wegetarianizm jest prawdopodobnie jedyną dietą, o której mówi się także w kontekście znacznie szerszym niż korzyści zdrowotne. „Niezwykle ważne są aspekty etyczne i środowiskowe związane z hodowlą zwierząt. W skali globalnej spożycie mięsa rośnie, ale coraz częstsze są również naciski i głosy mówiące, że tę tendencję należy zahamować, przez co wegetarianizm zyskuje

zupełnie nowe znaczenie” – powiedziała.

Wegetarianizm ma wiele odmian, wśród których jest np. laktoowegetarianizm, pozwalający spożywać jaja i mleko oraz jego przetwory, ale także stricte roślinny weganizm. Wyróżnia się też pojęcie semiwegetarianizmu, który dopuszcza spożywanie drobiu i ryb bądź produktów z jednej z tych grup.

Autorstwo: Piotr Doczekalski

Zdjęcie: [avitalchn \(CC0\)](#)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)