Informacja prasowa

28.05.2022

**Co 5 Polak uważa, że dieta roślinna jest niekorzystna dla zdrowia**

**Jak wynika z najnowszego badania Fundacji ProVeg[[1]](#footnote-0), już co drugi Polak ogranicza produkty pochodzenia zwierzęcego, a 65% uważa, że dieta roślinna jest modna. Jesteśmy świadomi, że bardziej roślinna dieta może przynieść wiele korzystnych skutków dla środowiska, będąc przy tym smaczna i satysfakcjonująca. Jednocześnie, mimo rosnącej popularności wciąż funkcjonuje wiele mitów dotyczących jej wpływu na zdrowie. Czy dieta roślinna jest odpowiednia dla dzieci, kobiet w ciąży? Czy dostarcza odpowiedniej ilości składników odżywczych? Na te, i wiele innych pytań odpowiadamy z dietetyczką Joanną Lotkowską.**

Szacując swój poziom wiedzy na temat diety roślinnej, prawie połowa (45%) badanych określiła go jako niewielki, a 37% jako średni. 13% respondentów wskazało, że nie ma żadnej wiedzy na jej temat. Brak wiedzy szczególnie widoczny jest przy kwestiach zdrowotnych. Aż co 5 Polak uważa, że dieta roślinna jest niekorzystna dla zdrowia. Wiele osób jest przekonanych, że dieta roślinna nie jest odpowiednia dla dzieci (56%), kobiet w ciąży (42%), sportowców (36%) i mężczyzn (34%).

*Nic bardziej mylnego.* - **mówi Joanna Lotkowska, dietetyczka ProVeg**. *Zbilansowana dieta roślinna jest dobrym wyborem na każdym etapie życia.* *Obecnie powszechnie przyjmuje się, że ma więcej zalet niż dieta oparta głównie na produktach odzwierzęcych. Podczas gdy ta druga wiąże się z wieloma zagrożeniami dla zdrowia, bogata i zróżnicowana dieta oparta na żywności roślinnej wspomaga leczenie i zapobieganie wielu współczesnym chorobom cywilizacyjnym, w tym niektórym formom raka, chorobom układu krążenia czy cukrzycy*. - tłumaczy ekspertka.

**Dieta roślinna dla dzieci**

Dostępne dane wskazują, że dzieci, które stosują zbilansowane diety roślinne, rosną i rozwijają się prawidłowo. Ich spożycie cholesterolu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych jest zwykle niższe, a korzystniejszych dla zdrowia kwasów tłuszczowych, błonnika - wyższe. Ważą też mniej niż dzieci na tradycyjnych dietach**.[[2]](#footnote-1)[[3]](#footnote-2)** Dane długoterminowe sugerują, że zbilansowana pod względem odżywczym dieta roślinna rozpoczęta w młodym wieku może zmniejszyć ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i nadciśnienia w wieku dorosłym**.[[4]](#footnote-3)**

*Bardziej roślinna dieta może przyczynić się do zmniejszenia otyłości wśród dzieci, która jest uważana przez Światową Organizację Zdrowia za jedno z najpoważniejszych wyzwań XXI wieku w zakresie zdrowia publicznego. Dzięki promowaniu już w młodym wieku zdrowszych zachowań i nawyków żywieniowych, możemy wpłynąć na jakość życia naszych dzieci obecnie, ale także w dorosłym wieku*. - **dodaje Joanna Lotkowska.**

**Dieta roślinna dla kobiet w ciąży**

Istnieją pewne składniki odżywcze, które są niezbędne w czasie ciąży, a które trudniej jest uzyskać ze źródeł roślinnych. Jednak dobrze zaplanowana roślinna dieta jest zdrowym wyborem, zapewniającym organizmowi wszelkich potrzebnych składniików na wszystkich etapach życia, w tym w ciąży i podczas karmienia piersią.

*Ciąża to szczególny czas, kiedy zwiększa się zapotrzebowanie na składniki odżywcze , ale dobrze zbilansowana dieta oparta o produkty roślinne, zawierająca rośliny strączkowe, warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe, jest bezpieczna do stosowania w tym tym okresie. a Może nawet zmniejszyć ryzyko rozwoju niektórych chorób , takich jak wysokie ciśnienie krwi czy cukrzyca, które są szczególnie niebezpieczne w trakcie ciąży. Na diecie roślinnej, tak jak na diecie tradycyjnej, w trakcie ciąży zaleca się suplementację kwasami DHA.* - **tłumaczy dietetyczka.**

**Dieta roślinna dla sportowców**

Obecnie wielu elitarnych sportowców z powodzeniem rywalizuje i odnosi zwycięstwa, stosując dietę roślinną. Od tenisistki Venus Williams, przez koszykarza Kyrie Irvinga, po ultramaratończyka Scotta Jurka - sportowcy, którzy rywalizują na wysokim poziomie w różnych dyscyplinach, z dumą promują i mówią o znaczeniu swojej diety roślinnej.

Ponieważ dieta roślinna jest bogata w węglowodany, ma niską zawartość tłuszczu i jest bogata w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, może nawet wspomagać lub poprawiać wyniki sportowe. Badanie Physicians Committee opublikowane w czasopiśmie Nutrients wykazało, że sportowcy stosujący dietę roślinną odnoszą korzyści w postaci poprawy zdrowia serca, wydajności i regeneracji[[5]](#footnote-4).

**Dieta roślinna a zdrowie mężczyzn**

Dieta roślinna może mieć dodatkowe korzyści zdrowotne dla mężczyzn. Trzy nowe badania wykazały, że odżywianie oparte na roślinach zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty[[6]](#footnote-5), działa korzystnie na zaburzenia erekcji[[7]](#footnote-6), a także sprzyja obniżeniu poziomu PSA, co wiąże się ze zdrowszą prostatą[[8]](#footnote-7). Każde z badań zostało opublikowane w czasopiśmie "The Journal of Urology", które jest recenzowane i wydawane w imieniu Amerykańskiego Towarzystwa Urologicznego.

**Wartość odżywcza diety roślinnej**

Odnosząc się do wartości odżywczej diety roślinnej, częste jest przekonanie, że białko zwierzęce jest niezbędnym składnikiem diety (53%), a dieta roślinna nie zapewnia wystarczającej ilości białka (41%). Dietą roślinną według 44% respondentów trudno się najeść, a 37% uważa, że nie dostarcza ona odpowiedniej ilości witamin i minerałów (37%). Przekonania te są jednak błędne. Eksperci są zgodni, że dieta roślinna może zapewnić wystarczającą ilość wszystkich składników odżywczych potrzebnych do zachowania optymalnego zdrowia. Jedynym składnikiem jakiego nie dostarczymy obecnie bezpośrednio z żywności roślinnej jest witamina B12, która w formie suplementów jest powszechnie dostępna, a także pośrednio suplementowana na diecie tradycyjnej, poprzez dodatek jej do paszy dla zwierząt. Jednak niezależnie od tego, czy jesteś, fleksitarianinem, wegetarianinem, weganinem, czy osobą jedzącą mięso, zdrowy organizm wymaga zrównoważonej i zróżnicowanej diety, która zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

*Często jesteśmy uczeni, że podstawowe źródła białka to mięso i nabiał, a nie dostajemy informacji czym tak naprawdę jest białko - zbiorem aminokwasów, które znajdziemy w każdym produkcie spożywczym od liścia sałaty po stek*. - **mówi Joanna Lotkowska.** *Panuje powszechne przekonanie, że konkretne produkty spożywcze powinny być obecne w naszej diecie. W rzeczywistości nasz organizm potrzebuje poszczególnych składników odżywczych, jedne mu służą, inne mu szkodzą. Nie ma znaczenia czy dostarczymy mu żelaza z mięsa czy z roślin, jeśli tylko dostarczymy go odpowiednio dużo. Kluczowe jest natomiast to, co jeszcze w tym produkcie spożywczym, poza żelazem, będzie się znajdować. Czy będą to nasycone lub trans kwasy tłuszczowe, czy może witamina C i beta-karoten.*

Więcej informacji o wpływie diety roślinnej na zdrowie można znaleźć na stronie internetowej proveg.com.

----------------------------------

**Kontakt prasowy:**

W celu pozyskania dodatkowych informacji, cytatu lub umówienia wywiadu z ekspertem ProVeg, prosimy o kontakt z Barbarą Rożyńską.

Barbara Rożyńska

Communications Manager ProVeg Polska

[barbara.rozynska@proveg.com](mailto:barbara.rozynska@proveg.com)

+48 668 448 566

**Badanie:**

Badanie wiedzy i nastawienia Polaków do diety roślinnej, zostało zrealizowane przez agencję SW Research na zlecenie ProVeg Polska, w dniach 29.12.2021 - 13.01.2022 metodą wywiadów on-line (CAWI). W ramach badania przeprowadzono 1002 wywiady na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej, z zachowaniem struktury dla zmiennych płeć, wiek i klasa wielkości miejsca zamieszkania.

**ProVeg**

ProVeg jest międzynarodową organizacją podnoszącą świadomość żywieniową, która dąży do transformacji światowego systemu żywnościowego, poprzez zastąpienie konwencjonalnych produktów zwierzęcych, roślinnymi i komórkowymi alternatywami.

ProVeg współpracuje z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ “Momentum for Change”.

1. Badanie wiedzy i nastawienia Polaków do diety roślinnej, zrealizowane przez agencję SW Research na zlecenie ProVeg Polska, 2022 [↑](#footnote-ref-0)
2. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet 2016;116:1970–80. doi:10.1016/j. jand.2016.09.025 [↑](#footnote-ref-1)
3. Desmond M. A., Sobiecki J. G., Jaworski M., Płudowski P., Antoniewicz J., Shirley M. K., Eaton S., Książyk J., Cortina-Borja M., De Stavola B., Fewtrell M., Wells J. C. K., Growth, body composition, and cardiovascular and nutritional risk of 5- to 10-y-old children consuming vegetarian, vegan, or omnivore diets, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 113, Issue 6, June 2021 [↑](#footnote-ref-2)
4. https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-nutrition-guidelines-healthy-children-young-peoplebackground-paper-feb15-v2.pdf [↑](#footnote-ref-3)
5. https://www.pcrm.org/news/news-releases/tackling-meat-win-athletes [↑](#footnote-ref-4)
6. https://www.auajournals.org/doi/10.1097/JU.0000000000002036.06 [↑](#footnote-ref-5)
7. https://www.auajournals.org/doi/10.1097/JU.0000000000002009.05 [↑](#footnote-ref-6)
8. https://www.auajournals.org/doi/10.1097/JU.0000000000002109.08 [↑](#footnote-ref-7)