

Diety wegetariańskie

Vegetarian Diets

mgr Małgorzata Desmond¹, Jakub Sobiecki², prof dr hab. n. med. Janusz Książyk¹

1 z Kliniki Pediatrii Instytutu "Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka"

Kierownik Kliniki: prof. dr hab. n. med. Janusz Książyk

2 student kierunku Dietetyka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Streszczenie:

W ostatnich dwóch dekadach zanotowano istotny wzrost zainteresowania dietami wegetariańskimi zarówno na poziomie populacyjnym, jak również wśród środowisk naukowych. Jest to uwarunkowane m.in. wynikami badań epidemiologicznych wskazujących na pozytywny wpływ diet bezmięsnych na obniżenie ryzyka choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy, otyłości, pewnych nowotworów oraz zwiększanie przeciętnej długości życia u dorosłych. Efekty zdrowotne diet wegetariańskich u dzieci są mniej zbadane. Dostępne dane wskazują na niższy odsetek otyłości u dzieci pozostających na dietach roślinnych, jak również zmniejszenie ryzyka wczesnej menarche. W Polsce nie istnieją oficjalne zalecenia żywieniowe dla wegetarian. Wobec wzrostu ilości osób odżywiających się dietami wegetariańskimi, jak również prewencyjnego i terapeutycznego wpływu tego sposobu żywienia w wielu przewlekłych jednostkach chorobowych, niezbędne jest wprowadzenie w Polsce oficjalnych zaleceń dotyczących planowania diet wegetariańskich oraz włączenie kształcenia w tym zakresie do programu kierunku Dietetyka.

Słowa kluczowe: vegetarian diet, vegan diet, chronic disease prevention, childhood obesity, epidemiology

Summary

The last two decades saw an increased interest in vegetarian diets, not only on the population level, but also among the scientific community. This can be attributed, among others, to the results of numerous epidemiological trials suggesting decreased risk of coronary heart disease, obesity, diabetes, some cancers along with increased average lifespan, conferred by consuming a largely meatless diet. The health effects of vegetarian diets among children are less established. Available evidence suggests a decreased risk of childhood obesity along with a decreased risk of early menarche. There are no official dietary guidelines for plant-based diets in Poland. Given the increasing number of vegetarians and the preventive and therapeutic effects of plant-based diets in numerous chronic diseases, it is warranted to introduce official recommendations for planning meatless diets in Poland along with introducing vegetarian nutrition modules into the curricula of dietitians.