SZAKMAI ÁLLÁSFOGLALÁS

MOTE – Nyilatkozat a növényi étrendről

A megfelelően összeállított, teljes értékű növényi étrend egészséges és ellátja a szervezetet a szükséges tápanyagokkal. Ez az étrend az élet minden szakaszában megfelelő, ideértve a várandósságot, szoptatást, csecsemőkort, gyermekkort, serdülőkort, időskort, illetve az aktív sporttevékenységet is.

A helyesen összeállított, növényi alapú étrend telített zsírsavakban szegény, rostban és fitonutriensekben gazdag. Mellőzi az állati eredetű és feldolgozott élelmiszereket. Tápanyagtartalmának gerincét a zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, álgabonák, hüvelyesek és szójatermékek, magvak bőséges és változatos bevitele biztosítja.

Az így összeállított étrendek csökkenthetik az össz- és az LDL-koleszterin szintjét, továbbá hozzájárulhatnak az ideális testtömeg, vércukorszint és vérnyomás fenntartásához. A teljes értékű növényi étrend segíthet bizonyos betegségek, így az iszkémiás szívbetegség, 2-es típusú cukorbetegség és bizonyos ráktípusok megelőzésében és kezelésében.

Kizárólag növényi források fogyasztása mellett szükség van a B12 vitamin pótlására.

Készült az Amerikai Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia nyilatkozata alapján. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.

MAGYAR EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI ÉS ÉLETMÓDORVOSTANI EGYESÜLET
MOTE

www.eletmodorvostan.hu