

25. 11. 2003

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Máme jíst maso, nebo ne?

Vegetariánů je stále víc. Často nejde jen o okamžité poblouznění, ale o lidi, kteří dobrovolně nejedí maso už roky a hodlají vydržet dále. Jak se to odráží na zdraví? Je vegetariánská strava škodlivější, nebo naopak zdravější než ta s masem? Nebo to vyjde úplně nastejno?

Předem je třeba říci jedno, absolutní pravdy se v otázce "vegetariánství versus maso" nejspíše dobrat nelze. A možná se při tom hledání ukáže, že pravdu mohou mít oba tábory.

"Neexistuje žádný objektivní důkaz pro to, že by vegetariánství bylo škodlivé, ale ani žádný důkaz o tom, že by vyloženě prospívalo zdraví," říká gastroenterolog Jan Martínek z pražského Institutu klinické a experimentální medicíny.

Oficiální lékařská věda však bere vegetariánství stále vážněji a například renomovaná americká dietetická asociace nyní vegetariánství propaguje jako zdravý směr, jímž by se lidé mohli řídit.

Plánované vegetariánství - tedy to, aby lidé alespoň nějaký čas ze svého jídelníčku maso dobrovolně vypustili - doporučila také Světová zdravotnická organizace. Právě na tato doporučení se odvolávají zastánci vegetariánské stravy a za pravdu jim dávají i někteří lékaři.

Moc masa na talíři člověku škodí?

Dá se to říci také jinak: čas od času nikomu neublíží, když maso vynechá. A v Česku, kde je jeho spotřeba vysoká, to nejspíše platí dvojnásob. Ukazuje se totiž, že nadbytek masa přispívá k chorobám, jako je cukrovka, rakovina či kardiovaskulární choroba.

Češi to přehánějí zejména s uzeninami, které jsou přitom podezřelé z toho, že přispívají ke vzniku karcinomu tlustého střeva a konečníku - tím trpí zdejší lidé nejvíce na světě.

"Jenže zdejší lékaři často nové poznatky nemají a vycházejí ze zastaralých tvrzení," soudí lékař Zbyněk Luňáček, předseda České společnosti pro výživu a vegetariánství. Reagoval tak na fakt, že oficiální česká medicína se k vegetariánství staví spíše zdrženlivě. "Vegetariánství, při němž si člověk hlídá, aby mu nic nechybělo, je pro život nejspíše lepší než knedlo vepřo zelo," připouští lékař Jan Martínek.

Ani vegetariáni přitom nepovažují maso za extrémně škodlivé, nejedí ho často spíše z etických důvodů. "Maso méně než dvakrát týdně není o nic méně zdravé než vegetariánství," říká i lékař-vegetarián Luňáček.

Podle Martínka navíc neexistuje žádná norma pro to, kolik masa týdně je ještě v pořádku a kolik ho může škodit. Jak říká, není rozhodně nutné, aby lidé, kteří jedí maso, propadali panice, že budou nemocní.

Vegetariáni v Česku? Poněkud složité

Mezi kritiky vegetariánství patří například lékař Josef Hyánek z pražské Nemocnice Na Homolce. "Já to trochu nechápu. Proč dělat z člověka býložravce?" říká.

Nevylučuje však, že pokud si vegetariáni hlídají, co jedí, a dbají na to, aby jim nechyběly potřebné

živiny, nemusí si ublížit. "Jenže ti lidé pak stráví moc času tím, že přemýšlejí, kolik čeho musí sníst, scházejí se kvůli tomu a neustále to řeší, místo aby věnovali čas něčemu jinému," nezdá se mu na vegetariánství.

V tom skutečně spočívá jedna z nevýhod bezmasého stravování. "I když je dnes oproti minulým časům sortiment pro vegetariánskou stravu nesrovnatelně bohatší, stále to není srovnatelné se západními zeměmi, kde například vegetariánská jídla běžně nabízejí v jídelnách škol nebo firem," stýská si jeden z českých vegetariánů, hudebník a muzikoterapeut Ivo Sedláček.

K tomu, aby se člověk stal vegetariánem, totiž nestačí jen vynechat maso z běžného jídelníčku. Strava musí být vyvážená.

Co byste měli vědět o vegetariánství

Stát se vegetariánem, nebo ne? Lidé, kteří o tom uvažují, často nemají jasno v tom, co vegetariánství obnáší, případně co od něj mohou očekávat.

- Škodí vegetariánství zdraví?

Takhle jednoduché to není. Škodí jednostrannost, a to platí i v případě stravy bez masa. Kdo se stane vegetariánem například tak, že prostě vynechává maso, aniž více nad jídelníčkem uvažuje, ohrožuje své zdraví. Jinak výzkumy dokazují, že lidé, kteří jedí málo masa či ho nejedí vůbec, a přitom konzumují kvalitní potraviny, jsou zdravější než ti, kdo jedí masa příliš.

- Potřebuje člověk maso?

V tomhle se neshodují ani lékaři a odborníci na výživu. Většina tvrdí, že alespoň občas ano, zejména děti, část lékařů však dává za pravdu vegetariánům, že člověk maso nutně nepotřebuje. Měl by však dávat pozor, aby měl ve stravě všechny potřebné živiny. A určitě se dá obejít bez párků, salámů a dalších uzenin, které obsahují vedle masného podílu také množství přídavných a někdy zdraví škodlivých látek.

- Je maso nezdravé?

Nejedí ho z více důvodů, například proto, že jim vadí zabíjení zvířat a způsob, jímž se maso průmyslově zpracovává. Jíst libové maso, zejména rybí a drůbeží, škodlivé není. Maso by však nemělo být na talíři každý den.

- Mohou se stát vegetariány děti?

Zastánci vegetariánské diety tvrdí, že ano, ale většina lékařů je proti, protože je velmi těžké sestavit takový jídelníček, aby dítě dostávalo všechny živiny. Navíc bude mít pravděpodobně problémy ve škole a školce, protože většina z nich zatím vegetariánské menu nenabízí.

- Mohou být vegetariáni obézní?

To se může stát, když člověk sice nejí maso, ale zároveň jí hodně sladkostí, pije sladké limonády a jí třeba chipsy. Nejenže pak jde jeho váha nahoru, ale zároveň ohrožuje své zdraví množstvím tuků a cukrů.

- Jedí vegetariáni speciální jídla?

Není to bezpodmínečně nutné, ale aby byla strava pestrá a chutná, je lepší, když začnete používat i další suroviny vedle těch běžných - k mání jsou v prodejnách zdravé výživy. Jde o různé náhražky masa ze sóji nebo obilovin a podobně. Pro některé lidi je však jejich chuť nezvyklá.

- Jak to, že se názory lékařů liší?

Existuje mnoho různých studií sledujících zdravotní stav lidí, kteří nejedí maso, případně vůbec

žádné výrobky živočišného původu. Jejich výsledky si někdy odporují, takže ani pro odborníky na výživu není snadné zaujmout nějaké stanovisko. Někteří navíc vycházejí ze své praxe, záleží také na tom, jaký mají sami lékaři životní postoj - najdou se mezi nimi jak odpůrci, tak příznivci vegetariánské stravy.

více informací najdete na <http://zdravi.idnes.cz>

© EPRAVO.CZ - Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz