**Děti a dospělí by se měli vyvarovat konzumaci velkému množství živočišných produktů, aby se snížilo riziko chronických onemocnění**

**Úvod**

Konzumace živočišných produktů vystavuje člověka nasyceným tukům, cholesterolu, laktóze, estrogenům a patogenním mikroorganismům. Při konzumaci živočišných produktů výrazně zvyšujeme riziko různých chorob. Jako jsou například kardiovaskulární onemocnění, rakovina, diabetes mellitus, obezity a dalších chorob či poruch. Tyto stravovací návyky také podporují růst nezdravých střevních bakterií. Rostlinná strava výrazně sníží riziko těchto problémů.

**Škodlivé složky v živočišných produktech**

1. *Nasycené tuky* - například ve 100g libového hovězího masa je 3,4 g nasycených tuků. Oproti černým fazolím nebo brokolici je nasycených tuků pouze 0,1g.
2. *Cholesterol* – ve 100 gramech lososa je 85g cholesterolu, 2 vejce větší velikosti mají dokonce 362g cholesterolu. Rostlinné potraviny nemají obsah cholesterolu v podstatě žádný.
3. *Hemosiderin* – toto železo se vyskytuje v červeném masu. Přetížení železa v organismu je rizikovým faktorem ke kardiovaskulárním onemocněním, Alzheimerovy choroby a rakoviny.
4. *Laktóza* – laktóza může způsobovat trávicí problémy, také podporuje růst patogenů ve střevě. Laktóza uvolňuje galaktózu, která je spojená s dysfunkcí vaječníků. U dospělých jedinců laktóza může podporovat růst druhů Enterococcus, které mohou být příčinou multirezistentních infekcí.
5. *Estrogen* – ten obsahují mléčné výrobky
6. *Výkaly* – fekálie, které souvisí s patogeny jsou běžně přítomny v mase. Na kuřecím mase mohou být přítomn bakterie Escherichia coli, která následně způsobuje infekce močových cest*.* Tyto patogeny se mohou přenášet i nehygienickými zemědělskými postupy. Potom se právě tyto patogeny přenáší i na ovoce a zeleninu, kde za normálních okolností nejsou přítomny.

**Onemocnění**

***Rakovina***

Všežravci mají zvýšené riziko běžných nádorů, zřejmě v důsledku nasycených tuků a dalších víše uvedených škodlivých složek. U jedné studie (Life After Cancer Study) bylo zjištěno, že ženy které onemocněly rakovinou prsu a konzumovaly vysokotučné mléčné porce se riziko úmrtnosti zvýšilo o 49 procent.

***Kardiovaskulární onemocnění***

Nasycené tuky a cholesterol v živočišných produktech zvyšují koncentraci LDL cholesterolu v plazmě. Naproti tomu rostlinná strava podporuje snižování LDL cholesterolu a krevní tlak. Rostlinná strava je i bohatá na antioxidanty, které stabilizují LDL částice.

***Alzheimerova choroba***

V jednom projektu měli jedinci s co nejvyšším příjmem nasycených tuků (objevujících se hlavně v mase a v mléčných výrobcích) více než dvojnásobné riziko rozvoje Alzheimerovy choroby ve srovnání s jedinci, kteří naopak měli ve stravě nízký příjem nasycených tuků. Jiné studie dospěly k hodně podobným závěrům.

***Nadváha***

Ve většině živočišných tuků je vysoký obsah tuku a chybí jim vláknina. Je prokázáno, že BMI je vyšší u jedinců, kteří konzumují maso.

 ***Diabetes mellitus***

Je pravděpodobné, že konzumace živočišných produktů zvyšuje riziko diabetu. Ve svalových a jaterních buňkách se shlukují lipidy, které otupí inzulinovou signalizaci. Tím pádem je konzumace těchto tuků rizikovým faktorem pro vznik diabetu 2. typu. V jedné studii byl výskyt diabetu 7,6 procent u respondentů, kteří konzumují maso a pouze 2,9 procent u jedinců vyhýbajících se živočišným produktům. Dieta nízkým obsahem tuků byla účinnější po kontrole glykemie.

***Zdravá strava***

Živočišným produktům většinou chybí některé důležité živiny. Jedná hlavně o vlákniny všechny druhy sacharidů a vitamin C. Proto by strava měla být pestrá a každý člověk by se měl stravovat vyváženě. Někteří živočichové si umějí vytvářet sami vitamin C, což mi přijde velice zajímavé. Lidé samozřejmě tuto funkci neumí a tak musíme přijímat vitamin C stravou. Zdravá strava je založena na zelenině, ovoci, luštěninách a dalším. Vyhýbá se hlavně hodně mastným a příliš zpracovaným potravinám. Veganská strava splňuje doporučený příjem bílkovin a esenciálních mastných kyselin. Tím, ale neznamená, že veganská strava je správná, to určitě ne. Jakmile se dotkneme tématu železa, u veganů je většinou železo v normě, ale absorpce nehemového železa je nižší, což už jsme se dozvěděli výše. Nedostatek železa se může objevit jak u masožravců, tak i u vegetariánů/ veganů. Tím pádem by přijímaná strava měla bát vyvážená a přiměřená. Je důležité přijímat zelenou stravu, luštěniny apod. a stejně tak i vapník a spousty dalších živin. U vegetariánů je nezbytné doplňování vitamínu B-12,a le není výjimkou užívat tento doplněk i u všežravců. Může to vyplývat například ze stárnutí, nebo to může být způsobeno některými užívanými léky. U masožravců se toto , ale stává opravdu většinou až ve stáří, a u vegetariánů to je bohužel v mnohem nižším věku. Doplňkový vitamin B12 se snadněji vstřebává než vitamin obsažený v živočišných produktech, proto mají nedostatek železa i masožravci, který mají například sníženou žaludeční kyselinu a také to může být způsobeno Helikobakterem pylori

***Vyvrácení názorů***

Strava složená ze zeleniny a ovoce, doplněná obsahem vitaminu B-12 a jodizované soli, podporuje zdravý růst a vývoj mozku. Strava založená na rostlinné stravě dává člověku šanci na lepší, kvalitnější zdraví. Nasycené tuky jsou běžnou složkou zdravé výživy. Ať už se jedná o složky z rostlinné a živočišné stravy. Riziko pro onemocnění diabetu mellitu 2. Typu a cévní mozkové příhodě předpovídají plazmové nasycené mastné kyseliny a kyselina palmitoleová. Při překrmování sacharidy dochází k nepřiměřenému množství mastných kyselin. Nevyplývá to však ze zvýšeného množství tuků v potravě. U žen po menopauze byl větší příjem nasycených tuků spojen s menším rizikem aterosklerózy.

Veganství může vést a většinou vede k nižší až kritické hladině některých živin ve srovnání s všežravci. Navíc argument, že všechny potřebné živiny lze získat z neživočišných potravin není pravdivý. Například vitamin B-12, kreatinin apod.. Rostlinné potraviny vykazují i nízkou biologickou dostupnost jako je železo a zinek, nebo i nižší dostupnost bílkovin. Je samozřejmě dobré a důležité kombinovat jak živočišné, tak i rostlinné složky potravy. Právě lidé, kteří eliminují základní potraviny, které jsou bohaté na živiny, jako jsou vejce, ryby, mléčné výrobky, druhy masa, pak naruší nutriční přiměřenost.

Mnoho potravin jak už živočišného či rostlinného původu může obsahovat nezdravé složky. Živočišné potraviny mohou mít karcinogenní látky nebo mikrobiální patogeny, jako je například E.coli. rostlinné potraviny zas mohou obsahovat neurotoxiny. Kontaminace potraviny může prakticky být jak z živočišné i rostlinné stravy.
U diabetiků 2 typu při ponechání medikace a snížení živočišné produktů v potravě mělo velmi dobré výsledky. Glykovaný hemoglobin, lipidy a krevní tlak měl mnohem lepší hodnoty. Středomořská strava například snižuje mírně riziko kardiálních onemocnění, ale problémy s váhou neřeší. Proto omezení živočišných potravin je nejjednodušší cesta jak zlepšit tělesnou hmotnost , hladinu LDL a krevní tlak.

**Slovníček**

Reduce – snížit

chronic disease – chronické onemocnění

saturated – nasycený

disorders – zdravotní potíže

cancer – rakovina

striated muscle – příčně pruhovaný sval

mammals – savec

nutrients – živiny

nutrition - výživa

mortality – úmrtnost

blood pressure – krevní tlak

health – zdraví

aggravates – zhoršovat

weight – hmotnost

treatment – léčení