

Pavel Houdek

JAK NA VEGANSTVÍ

ZÁSADY PLNOHODNOTNÉHO ROSTLINNÉHO JÍDELNÍČKU
MINERÁLY, VITAMÍNY A MAKROŽIVINY
ZDRAVOTNÍ SOUVISLOSTI, RIZIKA A PŘÍNOSY
OSVĚDČENÉ TIPY A ZKUŠENOSTI

nakladatelství
Smart Press



Předmluva / 6

Úvod: Jak pracovat s touto knihou / 10

Proč veganství? / 14

Zdraví / 16

Epidemiologické studie / 16

Modré zóny / 18

Veganská strava jako cesta / 18

Veganství jako všelék? / 18

Srdeční choroby / 19

Rakovina / 20

Cukrovka 2. typu / 23

Čemu a komu věřit ve světě výživy? / 24

Studie a „studie“ / 24

Jak poznat kvalitní studii / 25

Vědecký názor vs. názor vědce / 27

Životní prostředí / 28

Jíst živočišné potraviny je plýtvání / 28

Plantáže na krmivo, ne na potraviny / 29

Veganství pro planetu / 30

Ďábel se skrývá v detailu / 31

Etika / 34

Zvířata a lidé / 34

Maximální zisk. Za jakou cenu? / 35

Vegetariánství nestačí / 36

Bio maso je maso / 37

Velká pětka / 40

Základní pravidla veganské stravy / 42

Jezte dostatečně / 44

Kalorie nejsou všechno / 44

Kolik tedy jíst? / 45

A co (ne)jíst? / 46

Denně jezte zeleninu a ovoce / 47

Kolik zeleniny a ovoce zařadit do jídelníčku? / 47

Jak se naučit jíst zeleninu a ovoce častěji? / 48

Jezte ovoce a zeleninu všech barev duhy / 49

Mrkev v zimě... / 51

Denně ořechy a semínka / 52

Antinutriční látky / 54

Luštěniny / 56

Obiloviny / 58

Veganská výživová pyramida / 59

Vitamíny a minerály / 62

Vitamín B12 / 63

Tak trochu jiný vitamín / 63

Rostlinné zdroje vitamínu B12 / 64

Jak na dostatek vitamínu B12 / 65

Kontrola hladiny vitamínu B12 v krvi / 66

Vápník / 67

Neplýtvajte vápníkem! / 68

Více vápníku neznamená více vápníku / 69

Vitamín D / 72

Sluníčko, popojdi maličko / 72

Vitamín D v zimě / 73

Vitamín A / 75

Riboflavin (B2) / 77

Jód / 79

Selen / 80

Železo / 82

Zdroje železa v rostlinné stravě / 82

Podpořte vstřebávání železa! / 83

Jak na nedostatek / 84

Zinek / 85

Cholin / 87

Kreatin / 88

Doping pro mozek / 89

Suplementace / 90

Karnosin / 91

Kolagen / 92

Vláknina / 94

Tuky, bílkoviny a sacharidy / 98

Tuky / 98

Tuky, nebo sacharidy? / 99

Kolik tuků přijímat? / 100

Cholesterol a související hormony / 101

Omega-3 mastné kyseliny / 102

Bílkoviny / 107

Je potřeba bát se nedostatku bílkovin? / 109

Sója / 110

Sója a estrogeny / 110

Další výhrady / 111

Patří sója na talíř? / 113

Sacharidy / 114

Přechod na rostlinnou stravu / 118

Nevěřte prorokům / 118

Postupně, nebo najednou? / 121

Nevynechávejte, ale vytlačujte / 122

Plánujte a krabičkujte / 123

Veganství a cestování / 125

Tipy a triky na cesty / 125

Jak poznat, že to dělám dobře / 127

Co sledovat / 127

Vitalita a energie / 128

Kůže, nehty, vlasy / 129

Ženy a muži / 129

Zdravé trávení / 129

Krevní testy / 130

Aplikace / 131

Jak mluvit s okolím / 132

Rodina a nejbližší okolí / 133

Širší okolí / 134

„Naši“ aneb veganská komunita / 136

Lékaři / 137

Rostlinné náhražky / 140

Maso / 142

Otázka masa jako superpotraviny

ve společnosti hojnosti / 142

Maso jako znak pořádného chlapa / 143

Rostlinné náhražky masa / 144

Mléko / 146

Mléko a estrogeny / 146

Další negativa / 147

Rostlinné alternativy mléka / 148

Domácí výroba rostlinných mlék / 149

Sýr / 152

Domácí rostlinný parmezán / 153

Vejsce / 154

Jak se stravovat bez náhražek / 156

Je veganství drahé? / 158

Veganem levně / 160

Praktická investice do začátku / 160

Pište si výdaje / 160

Kde brát levné potraviny / 161

Udělej si sám! / 163

Suplementace / 166

Suplementace – nutná, nebo nebezpečná? / 166

Co je suplementace / 167

Základní trojice vhodných suplementů –

nutnost, nebo pohodlnost? / 167

Suplementy na zvážení / 168

Není suplement jako suplement / 169

Další kroky / 172

Zábava / 173

Kosmetika a drogerie / 174

Oblečení / 175

Lokální veganství / 176

Vzorový jídelníček / 178

Přehled důležitých živin / 180

Denní checklist / 180

O autorovi a recenzentech / 181

Zdroje / 182

Další literatura / 186

Užitečné odkazy a zajímavé projekty / 186

Nakladatelství Smart Press / 191

Úvod

Jak pracovat s touto knihou

I při letmém prolistování této knihy by se mohlo zdát, že sestavit si správně veganský jídelníček tak, aby splňoval definici vyvážené stravy, je neskutečně složité.

Pravdou je, že lidé, kteří se zabývají popularizací veganské stravy a studují ji opravdu do hloubky, byli v průběhu let donuceni získat velmi expertní znalosti o výživě. Dokáží velice fundovaně odpovědět na námítky i těch nejtvrdsích kritiků veganství a diskutovat se skutečnými odborníky. Pamatují si doporučené denní dávky živin, vědí, jaké živiny si tělo umí vyrobit samo a z čeho, a v jaké konkrétní potravíně se vyskytuje který vitamín a minerál.

Zkrátka a dobře, naučili se diskutovat na odborné úrovni. Bez nějakého chlubení můžu ze zkušenosti říci, že o stravě vím výrazně více než průměrný lékař. Víم to, protože jsem pro lékaře mnohokrát přednášel.

Zatímco se ale zkušený vegané zaměstnali zvyšováním své expertizy, ze zřetele přitom zmizela perspektiva „obyčejného“ člověka. Lidé, kteří projeví zájem o veganství – takoví, jako jste vy, co právě čtete tyto řádky – povětšinou nemají zájem studovat detaily biochemie, hledět do tabulek a počítat denní příjmy.

Můj předpoklad je tedy ten, že se nechcete stát odborníky na výživu (a pokud ano, existují příslušné univerzitní obory). Chcete prostě jen vědět, jak jíst vegansky a přitom si být jisti tím, že si nějak negativně nepoškodíte zdraví. Pokud ano, je vám určena primárně **druhá část knihy s Velkou pětkou**, pěti body pro zdravý veganský jídelníček, které si lze snadno osvojit. Přečtenou ji máte za pár desítek minut a je to všechno, co o vyváženém rostlinném jídelníčku potřebujete vědět (pojem *Velká pětka* v jiné literatuře nenajdete, shrnul jsem pod tento název svůj jednoduchý systém a používám ho i na přednáškách). Klidně by mohla vyjít samostatně jako útlá brožura s podtitulem *Vše, co potřebujete vědět o rostlinné stravě*. Pokud budete dodržovat zásady Velké pětky, můžete na rostlinné stravě bez problémů fungovat deset, dvacet let jako já a dále celý život – a neskončíte předčasně následkem zdravotních problémů ze špatně sestaveného jídelníčku.

A pokud vám jde především o veganství v každodenní praxi, další části knihy můžete přeskočit a po Velké pětkě se vrhnout rovnou na **závěrečné části knihy, které vás provedou praktickou aplikací principů v reálném životě**. Tím, co si konkrétně koupit, kde začít, na co si dát pozor a jak poznat, že to děláte správně.

Pokud jste ale zvědaví a zajímá vás, proč ve Velké pětkě najdete zrovna těchto pět zásad, proč tam nejsou nějaké jiné nebo proč jich není deset, přečtěte si i **prostřední části knihy**. Najdete tam kontext a východiska, na kterých Velká pětka staví. Rozebírám zde konkrétní živiny, které by při nevhodně sestavené rostlinné stravě mohly být problematické, odpovídám na otázky, jaké jsou jejich vhodné zdroje, a řeším další souvislosti. Tyto prostřední části knihy, věnované vitamínům a minerálům a makroživinám, jsou tedy určitým odůvodněním, komplexním vysvětlením základů a výchozích pozic Velké pětky. Nemusíte je znát, ale je fér seznámit vás s nimi, pokud o to stojíte. Já sám jsem velký skeptik a odůvodnění potřebuji. Pokud mi někdo řekne, jak mám něco dělat, a nedodá proč, mám s návodem problém. Pokud jste také takoví, je prostřední část knihy právě pro vás.

A až nakonec něco o **první části knihy**. Ta obsahuje shrnutí důvodů, proč přejít na veganství. Může se zdát, že je téměř až nepatřičná, protože člověka, který po této knize sáhl, veganství už zjevně nějakým způsobem oslovilo. To je ostatně důvod, proč se na drtivě většině mých veřejných přednášek motivům, které vedou k veganství, nevěnuji. Kniha je ale něco jiného. Domnívám se, že pokud by v knize zaměřené na veganství takový soupis důvodů a argumentů chyběl, nebyla by úplná. V každém případě platí, že pokud vás už veganství oslovilo, klidně ji vynechejte nebo si ji nechte až na konec.

Ať už začnete číst odkudkoliv, pojďme na to!

Druhou cestou je konzumovat rostlinné zdroje vitamínu B12 (viz výše), ale nechávat si množství vitamínu B12 v těle pravidelně – alespoň jedenkrát ročně – měřit. Pokud je hladina v normě a časem neklesá, není důvod vitamín B12 doplňovat externě.

Možná nemáte rádi nemocnice a doktory a napadne vás, že stačí případně počkat na příznaky nedostatku vitamínu B12 a teprve potom reagovat. Ubezpečuji vás, že to je cesta do pekel, tedy spíše na nemocniční lůžko. Už bylo řečeno, že B12 je poněkud zvláštní vitamín. To se projevuje i tím, že jeho nedostatek se může projevit celou škálou příznaků, od brnění prstů přes zhoršenou náladu a deprese po únavu a zhoršenou imunitu – a mnohé z nich mohou být připisovány jiným příčinám než nedostatku vitamínu B12.

To by ještě nebyl takový problém. Ten hlavní spočívá v tom, že některé následky nedostatku vitamínu B12, týkající se nervové soustavy, mohou být velmi závažné a při projevu nedostatku již nevratné. Doufám, že jsem vás o nutnosti suplementace nebo testování přesvědčil, a můžeme postoupit dále.

Množství vitamínu B12 se měří z krve, ale díky již zmíněným analogům měření také není úplně bez háčku. Samotné vyšetření hladiny vitamínu B12 v krvi je nedostatečné, protože test změří jak aktivní formu vitamínu B12, tak neaktivní analoga.

Pro spolehlivé prokázání množství aktivní formy vitamínu B12 v krvi je potřeba provést nepřímé měření. Buď se množství B12 odvozuje od hladiny homocysteinu a kyseliny metylmalonové, jejichž zvýšené hladiny ukazují na nedostatek aktivní formy vitamínu B12, nebo se měří množství holotranskobalaminu (transportní bílkoviny B12). Její snížená hladina je indikátorem nedostatku vitamínu B12. Kompletní test metabolismu B12 pro posouzení odborníkem by měl obsahovat celkovou hladinu B12, holotranskobalamin (tzv. aktivní B12), homocystein, metylmalonát (toto vyšetření je ale v ČR zatím velmi omezeně dostupné) a také krevní obraz. Pokud vás váš lékař pošle pouze na test celkové hladiny vitamínu B12, dělá chybu a věci nejspíš nerozumí.

Osobně znám několik lidí, kteří vitamín B12 nijak nedoplňují dlouhé roky a žádným nedostatkem netrpí. Podobné případy jsou popsány i v literatuře. Zřejmě je tedy možné získávat dostatečné množství z rostlinných zdrojů. Spekuluje se i o tom, že určití jedinci jsou schopni „produkovat svou vlastní B12“, respektive vstřebávat ji ze svých střev. Vědecké potvrzení pro tuto variantu zatím ale nemáme – proto je lepší si vitamín B12 v případě, že se vyhýbáte suplementaci, nechávat měřit. A od věci to není ani v případě, kdy suplementujete. Asi 3 až 4 % lidí trpí autoimunitním postižením žaludeční sliznice, kdy se jim vitamín B12 dobře nevstřebává, a musí jej proto doplňovat injekčně. To je důvod, proč i někteří lidé, kteří konzumují živočišné produkty, mají nízkou hladinu vitamínu B12. Tímto onemocněním ale mohou trpět i vegané – a suplementace v takovém případě fungovat nebude!

Nedostatek vitamínu B12 patří mezi nejčastější příčiny zdravotních komplikací u veganů. Rostlinné zdroje vitamínu B12 existují, ale jsou nespolehlivé. Nejlepším způsobem doplňování vitamínu B12 je suplementace (tabletky, kapky). Pokud vitamín B12 nedoplňujete, nechte si pravidelně kontrolovat jeho hladinu krevními testy.

Vápník

Už ze školy víme, že vápník potřebujeme, pokud chceme mít zdravé kosti a zuby. Díky působení televizních reklam pak máme zakořeněné, že zdrojem vápníku je kravské mléko. Je sice pravda, že vápníku obsahuje poměrně vysoké množství – ale spolu s ním i celou řadu dalších látek, které až tolik přínosné nejsou (více viz kapitola o mléce, str. 146). A to ani nemluvíme o etickém rozměru získávání kravského mléka... Naštěstí mléko není ani zdaleka nejlepším, a už vůbec ne jediným zdrojem vápníku. Těmi nejlepšími oplývá rostlinná říše.

Ovšem pozor – tím se nenechme ukolébat. Vápník je jedním z prvků, na které bychom se na rostlinné stravě rozhodně měli soustředit. Studie naznačují, že vegané mají v průměru nižší příjem vápníku,^{50, 51} což potvrdila i minimálně jedna rozsáhlá metastudie⁵², a v důsledku toho také zhruba o 30 % vyšší riziko zlomenin.⁵³ **Závěry těchto studií znějí jasně: veganskou stravu je potřeba naplánovat tak, aby obsahovala dostatečné množství vápníku. Je také doloženo, že při dostatečném příjmu vápníku vegané zvýšené riziko zlomenin nemají.**⁵⁴

Problém s vápníkem je v tom, že jeho nedostatek je časovaná bomba. Na rozdíl od jiných prvků se jeho nedostatek neprojevuje hned, ale až za dlouhou dobu. Pokud se ovšem už projeví, typicky měknutím a deformacemi kostí (tento stav se označuje jako osteomalacie), je na nápravu pozdě. Aby toho nebylo málo, hladina vápníku v těle se nedá běžně spolehlivě měřit. Krevní testy množství vápníku neodhalí, protože pro tělo je naprosto zásadní, aby v krvi byla stále stejná hladina. Pokud přijímáme málo vápníku stravou, tělo si sáhne do největší zásoby vápníku v těle: kostí. A když si do této zásobárny bude sahat dlouhodobě, dojde k osteoporóze. Ta je ovšem nevratná.

Hladinu vápníku je možné zjistit měřením hustoty kostí. To pro člověka znamená radiační zátěž a běžně se nedělá. Nepřímo lze na snížený příjem vápníku usuzovat podle zvýšené hladiny parathormonu (PTH), jehož vyšší hladina může znamenat, že se tělo snaží vstřebávat více vápníku. Může, ale nemusí, příčin může být mnoho. Nedostatek vápníku lze také nepřímo odhadnout hodnocením kompletního metabolismu vápníku, včetně kalcie (ztráty vápníku v moči), vitamínu D a dalších. Jinými slovy, na rozdíl od jiných vitamínů a minerálů je jedinou možnou a praktickou cestou opravdu hlídat jeho příjem, případně jej doplňovat suplementací.

50 American Dietetic Association, Dietitians of Canada (2009).

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets.

51 Janelle, K. C., Barr, S. I. (1995). Nutrient intakes and eating behavior scores of vegetarian and nonvegetarian women.

52 Iguacel, I., Miguel-Berges, M. L. Gómez-Bruton, A., Moreno, L. A., Julián, C. (2019).

Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis.

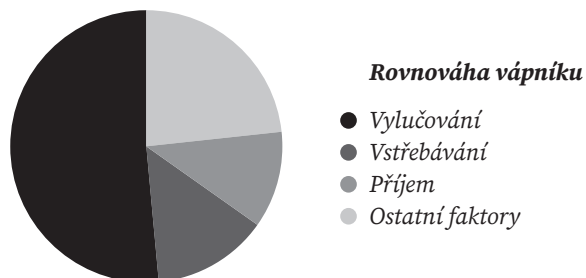
53 Appleby, P., Roddam, A., Allen, N., Key, T. (2007).

Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford.

54 tamtéž

Neplýtvejte vápníkem!

K tomu, jak si zajistit dostatečný příjem vápníku, se dostaneme za chvíli. Začneme něčím, na co se často zapomíná – na to, jak zabránit jeho vylučování a jak podpořit jeho vstřebávání. Na rovnováze vápníku v těle se totiž jeho příjem podílí jen z menší části – z té největší (cca 50 %) ji ovlivňuje vylučování!



Začneme proto od něj. **Nadbytek kávy a vyšší příjem sodíku (soli) zvyšuje vylučování vápníku z těla močí.** Protože ČR patří mezi země s nejvyšší spotřebou soli na hlavu, má smysl se zamyslet, zdali můžeme sůl omezit. Doporučená denní dávka sodíku je 2 g denně, což je asi 5 g soli – tedy zhruba polovina kávové lžičky! Zvýšený příjem soli může z těla pomoci odčerpat až třetinu příjmu, což je ohromné množství.⁵⁵

O bezpečné míře kávy se vedou dohady. I když káva není pro rovnováhu vápníku v těle ani zdaleka takovým škůdcem jako sůl, určitě bude bezpečnější nekonzumovat ji bezprostředně před a po jídle.

Vylučování vápníku podporuje také nadbytek bílkovin. I když mnoho veganských dietologů spekuovalo nad tím, že díky zásaditosti rostlinných zdrojů bílkovin to u veganské stravy není problém, studie jasně ukázaly, že vyšší příjem bílkovin zvyšuje vylučování vápníku zhruba stejnou měrou u vegetariánů i nevegetariánů.⁵⁶ Pokud z nějakého důvodu (například intenzivní sport, nabírání svalové hmoty atd.) máte ve stravě vyšší množství bílkovin, zvyšte současně s tím také příjem vápníku.

55 Weaver, C. M., Proulx, W. R., Heaney, R. (1999). Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet.

56 Fenton, T. R., Lyon, A. W., Eliasziw, M., Tough, S. C., Hanley, D. A. (2009). Meta-analysis of the effect of the acid-ash hypothesis of osteoporosis on calcium balance.

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VÁPŇÍKU

JE SPOČÍTÁNA NA PŘÍJEM 60 g BÍLKOVIN; ZA KAŽDÝ GRAM BÍLKOVIN NAD TUTO HRANICI SE DOPORUČUJE ZVEDNOUT PŘÍJEM VÁPŇÍKU O 6 mg.⁵⁷

Pro dobré vstřebávání vápníku je nezbytný dostatek vitamínu D. Pomáhá také příjem vápníku v několika dávkách po celý den namísto jedné velké dávky (v tom jsou problematické suplementy).

Více vápníku neznamená více vápníku

Tolik informací, a to jsme se ještě nedostali k rostlinným zdrojům vápníku! I zde ovšem narazíme na problém. Nejde jednoduše vzít kalorické tabulky a podívat se na obsah vápníku v rostlinných potravinách. Tak jako u jiných prvků narazíme na otázku vstřebávání. Celá řada rostlin obsahujících velké množství vápníku totiž zároveň obsahuje látky, které jeho vstřebávání zásadním způsobem omezují. Mezi ty hlavní patří kyselina šťavelová a kyselina fytová.

Kyselina šťavelová je látka rozpustná ve vodě. Při spojení kyseliny šťavelové s vápníkem dochází ke vzniku nerozpustné sloučeniny (šťavelany), a tělo vápník pak nemůže využít. Ve zvýšené míře je kyselina šťavelová obsažena například v červené řepě, rebarboře nebo špenátu. Kyselina fytová spolu s vápníkem tvoří uvnitř střeva nerozpustnou sůl, čímž se vápník opět stává nevyužitelným. Nachází se zejména ve slupkách obilovin.⁵⁸

Dobrou zprávou je, že oproti častým tvrzením vstřebávání vápníku nesnižuje vláknina⁵⁹, které je rostlinná strava plná.

Nejlepším zdrojem vápníku je proto zelená listová zelenina s nízkým obsahem šťavelanu: kadeřávek, kapusta, čínské zelí, bok choy, brokolice... U nich je nejen jeho vysoký obsah (okolo 200 mg na 100 g, přičemž doporučená denní dávka pro dospělé je u nás 800 mg denně), ale také jeho vysoká vstřebatelnost – přes 50 %.

57 Heaney, R. P. (1993). Protein intake and the calcium economy.

58 Roedigerová-Streubelová, S. (1996). Minerální látky a stopové prvky, str. 158.

59 Heaney, R. P., Weaver, C. M. (1995). Effect of psyllium on absorption of co-ingested calcium.

Dobrym zdrojem jsou fazole, zejména bílé, mandle, tahini, fíky a tofu srážené vápenatou solí, kde je vstřebatelnost okolo 30 %. Podobnou vstřebatelnost má kravské mléko, doporučená denní dávka proto kalkuluje právě s touto vstřebatelností. Pokud mají vaše zdroje vápníku ve stravě výrazně vyšší vstřebatelnost, můžete si dovolit přijímat vápníku poměrně méně. Vstřebatelnost okolo 30 % mají také suplementy (citrát má nejvyšší, zhruba 36 %, ostatní se ale pohybují jen o pár procent níže).

Špatným zdrojem vápníku i přes jeho vysoký obsah je špenát, mangold a červená řepa, u kterých je vstřebatelnost pouze 5 % či méně.

V přehledu chybí často doporučovaný mák. U něj – pokud je mi známo – není vstřebatelnost změřena, nicméně kvůli vysokému obsahu štavelanů se dá čekat, že bude patřit spíše do vrchní části následující tabulky, tedy mezi zdroje s velmi špatnou vstřebatelností. Pozor také na velmi častý mýtus, že makové mléko obsahuje větší množství vápníku než mléko kravské. Není to pravda. Makové mléko připravené v poměru 150 g máku na litr vody má po vyfiltrování lehce nižší obsah vápníku než kravské mléko (pouze v případě užívání makového mléka bez filtrace je obsažená koncentrace vápníku dvojnásobná).⁶⁰ Obsah vápníku je tedy v makovém mléku o něco nižší, navíc s mnohem horší vstřebatelností!

VSTŘEBATELNOST A OBSAH VÁPŇÍKU V POTRAVINÁCH (NA 100 g)

Špatná (pouze 5 %):

špenát, mangold, červená řepa

Střední (20–40 %):

fazole bílé (90 mg), fazole pinto (113 mg), fazole červené (27 mg), mandle (266 mg), tahini (426 mg), tofu srážené vápenatou solí (200 mg), fortifikovaná rostlinná mléka (120 mg), pitná voda (až 10 mg)

Dobrá (cca 50+ %):

kadeřávek (135 mg), čínské zelí (250 mg), bok choy (105 mg), brokolice (48 mg)

Doporučená denní dávka = 800 mg (kalkulováno na vstřebatelnost 30 %).

⁶⁰ Holubová, Z., Řeháková, J., Matulová, D., Řehůřková, I., Ruprich, J. (2016). Porovnání obsahu vápníku v kravském a makovém mléce.

Na trhu je také celá řada rostlinných výrobků doplněných o vápník, především mlék. Vstřebatelnost vápníku používaného na toto doplnění, takzvanou fortifikaci, je zhruba stejná jako u kravského mléka, čili 30 %. Podobné je i množství.

S denním příjmem vám také může významně pomoci obyčejná pitná (případně minerální) voda, která dle oblasti může obsahovat i více než 100 mg/litr. Ve veganské komunitě se občas setkáte s tvrzením, že vápník z vody není tělo schopné vstřebat, ba dokonce že tělu škodí, protože ho vápník z vody zanesou podobně jako vodovodní trubky nebo třeba pračku. V žádném případě to ovšem není pravda! Toto tvrzení většinou šíří zjištěně prodejci nesmyslných filtrů na vodu. Ve skutečnosti je vstřebatelnost vápníku z vody dokonce výrazně vyšší než z mléka, jak dokázalo přesným měřením mnoho studií i nejméně jedna metastudie.⁶¹

Povídání o vápníku bylo dlouhé a složité. Jeho výsledkem je, že na vašem talíři by se každý den několikrát měly objevit potraviny ze spodní, nebo alespoň střední části tabulky. Pravda také je, že bez pomoci fortifikovaných potravin (ať už tofu, nebo rostlinných mlék) bude trochu fuška se na doporučenou denní dávku dostat.

S touto malou dopomocí to ale není nijak nereálné – představit si lze například, že si do ranních vložek dáte hrst mandlí a lžičku nebo dvě tahini, nebo je zalijete obohaceným rostlinným mlékem (celkem cca 200 mg), na oběd nebo svačinu si dáte tofu nebo pinto fazole (cca 400 mg) a k večeři salát, kde bude čínské zelí (cca 250 g). Díky vyšší vstřebatelnosti u čínské zelí se tak dostanete právě na doporučenou denní dávku. Pokud vypijete litr pitné vody, máte k dobru dalších 100 mg vápníku.

NEDOSTATEK VÁPŇÍKU NELZE SPOLEHLIVĚ A SNADNO ZMĚŘIT KREVNÍMI TESTY A PO ZPOZOROVÁNÍ ZDRAVOTNÍCH PŘÍZNAKŮ JE JIŽ NA NÁPRAVU POZDĚ! KAŽDÝ DEN A NEJLÉPE V KAŽDÉM JÍDLE BY SE NA VAŠEM TALÍŘI MĚLY OBJEVIT POTRAVINY BOHATÉ NA VÁPŇÍK S DOBRŮU VSTŘEBATELNOSTÍ.

⁶¹ Bohmer, H., Müller, H., Resch, K. L. (2000). Calcium supplementation with calcium-rich mineral waters: a systematic review and meta-analysis of its bioavailability.

Nevynechávejte, ale vytlačujte

Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv způsob, je velmi důležité, aby vaše cesta k veganství nebyla cestou vynechávání živočišných potravin. Veganství neznamená, že si z jídelníčku budete postupně škrtnat živočišné produkty. Teď si nejspíš říkáte: jak to krucinál myslí? Vždyť veganství přeci je o tom, nekonzumovat živočišné potraviny!

Ale je samozřejmě zásadní rozdíl, z jakého úhlu pohledu se na svůj jídelníček díváte. Jestli primárně řešíte to, co nejíte, nebo jestli vás zajímá to, co jíte. Pokud veganství pojmete jako odříkání, „vzdání se masa“ a dalšího, jako jakousi askezi, jsem přesvědčený o tom, že to není trvale udržitelná cesta.

Nikoho nebaví se dlouhodobě omezovat, a jak říká jedno české přísloví, odříkaného chleba největší krajíc. V takovém případě vás pak u veganství drží jen vůle. A od psychologů víme, že vůle je vyčerpateľný zdroj. Ze začátku může být a nejspíš bude vaše vůle velmi silná. Dozvíte se o přínosech veganství a to dá rozum, že do toho chcete skočit rovnýma nohama. Ale jak na tom budete za pět let? Za deset?

Mnohem lepší postup je ten, kdy nebudete živočišné potraviny vyřazovat, ale vytlačovat těmi rostlinnými. Objevujte nové rostlinné potraviny a veganská jídla. Nechte se inspirovat širokou škálou chutí a možnostmi rostlinné kuchyně, ať už to jsou to tradiční vlivy Asie, střední Ameriky nebo moderní kuchyně.

Jak bude škála a objem rostlinných jídel narůstat, pomalu zjistíte, že vám v jídelníčku na živočišné potraviny už nezbyvá místo. A protože, jak už ostatně bylo několikrát zmíněno, je paleta veganských jídel výrazně širší než u klasické stravy, nebudete mít extra důvod se k živočišným potravinám vracet. Jednoduše jste je z talíře i ze života vytlačili pryč.

Dobře, pravděpodobně zbude pár drobností, na kterých si ujíždíte a které budete muset cíleně nahradit: mléko do kávy vyměnit za rostlinné, mléčnou čokoládu vyměnit za tu veganskou apod. Stejně tak je možné, že vám některá živočišná potravina bude po čase vysloveně chybět. Prostě proto, že vám hodně chutná, máte ji rádi a jste zvyklí ji pravidelně jíst. Typicky to bývají sýry – zbavit se chuti na sýr bývá podle zkušenosti mnoha lidí výrazně těžší než na maso (nejspíš za to mohou kesomorfiny, lehké opiáty v něm obsažené). V tento moment přijdou vhod již zmiňované veganské polotovary a náhražky.

Jakákoliv myslitelná potravina dnes již existuje ve veganské variantě.

Je pravda, že někdy si za ni připlatíte – ale alespoň budete mít motivaci ji postupně vynechat úplně... V každém případě je zde možnost v případě krize uspokojit chuťové

pohárky známou chutí, která je ale 100% rostlinná. Existuje nepřeborné množství variant veganských sýrů všech příchutí (jen dejte pozor; zatímco někteří výrobci produkují rostlinné alternativy skutečně nerozeznatelné od originálu, jiní si jako „sýr“ pro vegany představují chuť blížící se plastu), masa na všechny způsoby od krvavých steaků po kuřecí nudličky, šlehačka a spoustu dalšího (podrobněji se o nich můžete dočíst v kapitole Rostlinné náhražky).

V restauracích si tak běžně dáte veganskou svíčkovou, smažák, pizzu nebo třeba burger. A byl to dokonce rostlinný burger, který nedávno vyhrál prestižní americkou soutěž o ten nejlepší a nejchutnější!

Pokud půjdete cestou rozšiřování jídelníčku a vytlačení živočišných potravin, budete si na rostlinné kuchyni ujíždět ještě za deset, dvacet, třicet let. A bez velké námahy a strádání...

Plánujte a krabičkujte

Veganství není těžké, pokud ho již máte zažité.

Vždy mě překvapí, když se lidé podívají nad tím, jak jsem to dvacet let mohl „vydržet“ a že to musí být strašně náročné. Pro mě je přitom veganství už hodně dlouho něco naprosto normálního, přirozeného, něco, nad čím vůbec nepřemýšlím a nestojí mě téměř žádnou energii navíc.

Pravdou ale je, že nejprve je potřeba si zažít určitou rutinu. Proto je v počátku veganství dobré si stravu naplánovat.

Většina z nás žije spíše pravidelný život podle opakujícího se rozvrhu. Chodíme do práce na stejné místo ve stejnou hodinu, dva tři dny v týdnu máme trénink atd. Dokážeme si proto dopředu naplánovat, kde a jak se najíme nebo naopak nenajíme.

I přesto, že se veganství pořád rozšiřuje a rostlinný sortiment najdete stále častěji i na místech, kde byste ho rozhodně nečekali (jako jsou například dálniční čerpací stanice), stále se nedá říci, že je veganské jídlo k dispozici všude. Zejména to platí pro malá města. Právě skutečnost, že veganské jídlo není tak snadno dostupné jako to neveganské, je jednou z reálných nevýhod veganství. Věřím, že brzy to bude jinak, ale do té doby nám nezbude než si alespoň den předem svůj rozvrh promyslet a jídlo si trochu naplánovat.

Veganství a cestování

Pokud víte, že budete celý den ve škole, a menza veganské jídlo nenabízí, nebo v práci, kde je v dosahu pouze závodní jídelna bez veganských možností, nezbuďte vás než si jídlo uvařit předem a donést. Podobně pokud jste byli zvyklí jet z práce rovnou na trénink a v „hladovém okně“ si koupit pizzu do ruky, budete se muset zamyslet nad rostlinnou alternativou a nejspíš si ji opět připravit předem nebo si svůj rozvrh naplánovat tak, abyste se stihli stavět někde, kde se najíte.

Pokud těch několik minut plánování nevěnujete, snadno se stane, že v průběhu dne dostanete hlad, a pokud nebudete mít v dosahu veganské jídlo, je pravděpodobné, že vás to bude táhnout ke starému způsobu života. Hlad je špatný rádce!

Plánování jídel velmi usnadní tzv. krabičkování. Je jedna jediná investice, kterou doporučuji všem novým veganům. Není vysoká, pohybuje se maximálně v řádu nízkých stokorun a významným způsobem vám usnadní život. Kupte si sadu kvalitních krabiček na jídlo s neprodyšně uzavíratelným víkem s nějakou formou zaklapávání (zámku) nebo jiného solidního mechanismu uzavírání.

V takové krabičce si můžete rychlou svačinu v podobě omytého nakrájeného ovoce nebo zeleniny, jakýkoliv oběd a cokoli dalšího vzít s sebou (díky zaklapávacímu zámku se nemusíte strachovat, že se vám třeba polévka nebo kaše vylije do zavazadla).

Z menší krabičky si můžete pro případ nouze vyrobit „krabičku poslední záchrany“ plnou oříšků a sušeného ovoce. Její obsah je trvanlivý, můžete ji u sebe nosit měsíce, a v případě, že se ocitnete bez potravy, máte k dispozici velmi výživné, kvalitní a syté jídlo.

Jak si to ještě zjednodušit?

Pokud zrovna nemáte čas a chuť trávit hodiny v kuchyni, dá se krabičkování poměrně výrazně zjednodušit. Jídlo si totiž nemusíte vařit každý večer znovu. Při troše plánování stačí pár desítek minut o víkendu a každý den už jen doslova několik minut.

Už jsme se toho dotkli v kapitole o luštěninách a obilovinách. Stačí, pokud si v neděli uvaříte ve velkém hrnci množství luštěnin, například cizrny. Dáte ji do lednice a každý den ji využijete jako základ pro jídlo na další den. V pondělí můžete udělat cizrnu na paprice, v úterý falafel, ve středu hummus, ve čtvrtek cizrnové kari... Další týden uděláte totéž s fazolemi, případně s nějakou (pseudo)obilovinou. Stejně si lze usnadnit vaření luštěninami v plechovce, ale je to výrazně dražší varianta. (Další tipy, jak si veganství v praxi zjednodušit, najdete také v kapitole Veganem levně, str. 160.)

Cestování je jednou z životních situací, která nás vytrhává z běžného řádu věcí. Zvyknout si na veganské stravování v rytmu běžných dní, které jsou pro většinu z nás předvídatelné a ve kterých se pohybujeme po stále stejných trasách, je relativně lehké. Brzy si najedeme rutinu, víme, kde co koupit, kde se lze dobře vegansky najíst atd.

Naopak cestování je vybočením ze stereotypu a obvykle krokem do neznáma. A nemusí jít zrovna o cesty do dalekých zemí a exotických krajín; bohatě stačí služební cesta po ČR. Přestože popularita veganství prudce roste a i když hustota veganských restaurací a jídelen je u nás jedna z nejvyšších na světě, veganská strava stále tvoří jen miniaturní část nabídky.

Zatím tedy platí, že obzvláště na menších městech budete mít problém se najíst a že sehnat ubytovací zařízení, kde vám uvaří plnohodnotné jídlo, bude (až na pár výjimek) takřka nadlidský úkol. A nejde jen o malá města. Stačí shoda okolností v podobě státního svátku se zavřenými obchody a soukromých party v několika větších vegan restauracích a máte problém se najíst třeba i ve „veganském“ Brně.

Pokud se stravujete konvenčně, na takové problémy nenarazíte. Můžete zajít do jakékoliv restaurace, do jídelního vozu, nádražního bistra, hotelu, rychlého občerstvení a najíte se.

Jako vegan musíte jídlo řešit dopředu, komunikovat a hledat, připravovat se.

Stojí to čas, úsilí a často vám dokonce taková jinak běžná maličkost, jako je jídlo, změní plány. Léta jsem například při cestách do Brna sjížděl kousek za Humpolcem do jednoho z blízkých městeček, kde v jednom hotelu vařili vegansky. Byla to jediná příležitost se po cestě najíst. O veganství na cestách by šla napsat celá kniha, zde se omezím na několik konkrétních tipů.

Tipy a triky na cesty

Moderní aplikace

Vynikající pomocí na cestách, a to kdekoliv, je chytrý telefon s aplikací HappyCow (www.happycow.net). Ta je v zásadě celosvětovou databází restaurací a obchodů, které lze filtrovat podle toho, zda jsou čistě veganské, vegetariánské s vegan nabídkou nebo běžné, nabízející konvenční stravu, ale s veganskými možnostmi. I v Čechách funguje velmi dobře. Přímou na ČR je orientována a v českém jazyce dostupná aplikace Soucitne (ke stažení na Google Play).