

Rákvédett vegetáriánusok

1983

Alig néhány éve 1977-ben bukkantak rá az első bizonyítékra, hogy az emberi széklet mutagéneket, mutációkat okozó anyagokat tartalmaz. Minthogy a mutagének nagy részének rákkeltő hatása is van, kézenfekvőnek látszott a feltevés, hogy a székletben levő mutagének elősegítik, vagy közvetlenül maguk váltják ki a bélrák keletkezését. Ha ez a feltevés helyes, akkor azokban a népcsoportokban, amelyekben az átlagosnál kevesebb a bélrákos megbetegedés, kevesebb mutagént lehet találni a székletben. Az 1979-ben Dél-Afrikában elvégzett felmérés szerint a több húst jobb táplálékot fogyasztó kiváltságos fehérek számára jóval nagyobb kockázat, hogy bélrákban betegszenek meg, mint a szegény fekete lakosság számára. A fehér városi lakosság 19 százalékanak esetében találtak mutagén hatást a székletben, a fekete bőrű városiak esetében csak két százaléknál, a fekete bőrű falusiak székletében pedig egyáltalán nem volt kimutatható a mutagén hatás. E két utóbbi csoport számára tehát jóval kisebb a bélrákos megbetegedés kockázata. Ezt a vizsgálati eredményt legújabbán kanadai orvosok kutatásai is igazolták. Vegetáriánusok és nem vegetáriánusok székletét vizsgálva a vegetáriánusok székletében jóval kevesebb mutagént találtak. Ez a megfigyelés egybevág azzal a megállapítással, hogy a sok húst fogyasztó országokban jóval több a bélrákos megbetegedés.

Táplálkozás, életmód és rákos megbetegedések

Dr. Magyar Károly:

1989

A modern élet árnyoldalai

Mindannyian tudjuk, hogy az éhínség sajnos mind a mai napig sok áldozatot szed szerte a világon, azzal azonban, hogy az egyoldalú, dús táplálkozásból eredő betegségektől még többen szenvednek, csak néhány ember van tisztában.

A magyar konyha híre

Pedig a fűszerpaprika és a hús csak az utóbbi évszázadokban uralja étrendünket. Az előző Amerika felfedezése után került fel az asztalunkra, az utóbbi kizárólagossága pedig a 150 éves török uralom következménye. A megszállók ugyanis rendszeresen begyűjtötték a magyar parasztok minden megtakarított élelmét, ám a sertést, illetve az abból készült ételeket meghagyták, mivel a mohamedán vallás tiltja azok fogyasztását. A Mohács óta örökösen háborút veszett magyarságot sokszor fenyegette éhínség, s ezekben a válságos időkben alakult át a köznép tudatában a hús a jólét szimbólumává. Most pedig lássuk, milyen káros következményekkel jár a húsfogyasztás!

Húsfogyasztás és rákos megbetegedések

Nyugaton az utóbbi évtizedekben egyre sűrűbben látnak napvilágot az olyan tudományos munkák, melyek a húsevést a rákos megbetegedések egyik fő okozójaként jelölik meg. (Az igazság kedvéért meg kell említenünk, hogy azért Magyarországon is néha megjelenik egy-egy ilyen témájú nyúlfarknyi közlemény, többnyire nyugati lapok cikkei nyomán.) Néha olyan újabb kutatási eredményekről olvashatunk, amelyek a jellegzetes modern húsételek - a hamburger vagy a hot-dog - rákkeltő hatásáról számolnak be.

A húsevés rákkeltő hatásának első bizonyítékára 1977-ben bukkantak rá a kutatók, amikor észrevették, hogy az emberi széklet mutagéneket, mutációkat okozó anyagokat tartalmaz. Minthogy a mutagének nagy részének rákkeltő hatása is van, logikusnak látszott a feltevés, hogy a székletben levő mutagének elősegítik, vagy maguk váltják ki a bélrákot.

A rákos daganat tulajdonképpen rendellenes sejtburjánzás. Egyelőre tisztázatlan okok miatt a sejt sajátos változáson megy át, és fékezhetetlenül osztódni kezd. A szabad szemmel nem látható parányi sejt rövid időn belül ökölnyi daganattá is növekedhet. Bizonyos esetekben akár tíz év is betelik, mire sikerül felismerni a kórt, máskor viszont rohamos a betegség lefolyása. A daganat gyakran más szervekre is áttérjed (metasztázis).

A kutatók szerint a rendellenes sejtburjánzás megelőzésének egyik lehetséges módja a vegetáriánus táplálkozás. Több száz esetben állapítottak meg szoros összefüggést a jellegzetes amerikai étkezési szokások és a rák előfordulása között. Az amerikai étrend - a magyaréhoz hasonlóan - általában finomított tápanyagokból áll, rostszegény, viszont túl sok zsiradékot és fehérjét - elsősorban állati eredetű proteint - tartalmaz.

A hús rákkeltő hatásában eleinte a fehérjék, pontosabban a triptofán káros hatását gyanították. A mai álláspont szerint a húsfélék ártalmas anyaga a zsír, mert ez fokozott epesav-elválasztást okoz, s feltételezik, hogy az epe lebontódási termékei gyakori székrekedés és rostszegény táplálkozás következtében felszívódnak. A hús fehérjeinek pörkölésekor, illetve a füstölés során is rákkeltő anyagok keletkeznek. A füstölt ételek karcinogén hatásának tulajdonítják a gyomorrák kialakulását. Így már érthető, hogy a helyes étrendet egyre több laikus tekinti a rák leghatásosabb ellenszerének.

Az Egyesült Államokban a rák ma már a második leggyakoribb halálozási ok (bár sok idő beletelt, mire az erre hivatott szervek, mint például az Egyesült Államok Rákkutató Társasága is elismerte az étrend és a rák összefüggését). Az USA jelenlegi lakosságának egyharmad részét, azaz mintegy 73 millió embert fenyeget a daganatos megbetegedés veszélye. Míg a század elején e rettegett betegség mindössze 3,7%-kal szerepelt a halálozási statisztikában és így a nyolcadik helyet foglalta el a leggyakoribb halálozási okok listáján-, addig néhány évvel ezelőtt a lakoságnak már több mint egynegyede szenvedett rákban.

A rákkutatók szerint tehát a vegetáriánus étrend komoly segítséget nyújthat a daganatos betegségek megelőzésében. Soha jobbkor nem hangozhatott el ez a jó tanács, hiszen a rák egyre gyakoribbá válik világszerte. Szembetűnő jelenség, hogy a rákos megbetegedések Észak-Amerikában, valamint Európában - tehát az ún. civilizált országokban - a századforduló óta sokkal gyakrabban fordulnak elő. Gyakoriságuk hatszorosára nőtt, ugyanakkor Ázsiában, Dél-Amerikában és Afrikában, ahol kevesebb húst fogyasztanak, nem következett be hasonló emelkedés. Érdekes, hogy a fejlett országokba érkező bevándorlók között egyre gyakrabban fordulnak elő az új környezetre jellemző daganatos betegségek. Például a Japánból Hawaiira költöző nők körében is gyakoribb az emlőrák, ha áttérnek a "bőséges" nyugati táplálkozásra. Huszonhárom ország táplálkozási vizsgálata mutatta ki a húsfogyasztás ilyen hatását. A témával foglalkozó tanulmányok megállapítják, hogy azokban az országokban, ahol elenyésző mértékben, vagy egyáltalán nem fogyasztanak húst, szinte ismeretlenek azok a rákos megbetegedések, amelyek Nyugaton oly gyakoriak. Például, így derült fény arra, hogy a zsírszegény táplálkozású országokban az emlőrákban szenvedő nőknek nagyobbak a túlélés esélyei, és daganat továbbterjedése sem olyan gyakori. Japánban a mellrák ötéves túlélési aránya 74,9 százalék, szemben az 57,3 százalékos bostoni adattal. A Journal of the National Cancer Institute egyik tanulmánya is hasonló következtetésekre vezet. Figyelemreméltó összefüggést találtak a zsiradékdús táplálkozás és a túlélés között: ilyen étrend mellett a mellrákban szenvedő nők előbb halnak meg. A korreláció még szorosabb volt, ha a daganat már más testrészekre is áttérjedt.

A vastagbél, a végbél végbélnyálmirigy, az emlő, a petefészek, a méh vagy a prosztata rákja is szoros kapcsolatban áll a gyakori húsfogyasztással. Hosszú évek alatt végzett tanulmányok kimutatták, hogy a tejtermékeket fogyasztó vegetáriánusok körében ritkábban fordulnak elő a vastagbél, a hasnyálmirigy, az emlő, a petefészek, és a prosztata rákja, illetve a dohányzástól független egyéb daganatos megbetegedés. Ezt igazolja az a vizsgálat, amit huszonötezer hetednapos adventista körében végeztek. Húsz éven keresztül tartották megfigyelés alatt a jelentkezőket, akiknek fele lakto-vegetáriánus volt. Ez a fehérjékben kevésbé dús étrend huszonöt százalékkal kevesebb zsírt és másfélszer annyi rostot tartalmaz, mint az átlagos amerikai diéta. (A rostanyag védőhatása a bennük lévő különleges összetevőknek, a pentozán-frakciónak tulajdonítható.) A Roland L. Phillips és David A. Snowdon vezette vizsgálat szerint a megvizsgált vegetáriánusok körében a bélrák fele olyan gyakorisággal szerepelt a halálozási okok között, mint a húst rendszeresen fogyasztó embereknél.

A gyógyíthatatlan prosztatarákot Snowdon a tojás- és húsfogyasztással, illetve az elhízással hozza összefüggésbe. A tojást egészen ritkán fogyasztó nőkkel szemben háromszor gyakoribb a petefészek rákja azoknál, akiknek étrendjében hetente legalább három alkalommal szerepelt a tojás. Hasonló következményekkel jár a sült ételek túlzottan gyakori fogyasztása is. Más vizsgálatok is bizonyítják, hogy a rántotta, a sült hal vagy csirke fogyasztása elősegíti a végzetes petefészekrák kialakulását.

A fehérjében - elsősorban húsproteinben - túlzottan gazdag étrend mellett gyakoribb a vastagbél-, emlő- illetve méhrák. A sok húst fogyasztó országokban - például Kanadában, az Egyesült Államokban vagy Skóciában - sokkal gyakoribb a vastagbélrák, mint Chilében vagy Japánban, ahol kevesebb húst esznek.

Fogyasszunk rostdús ételeket!

Bizonyos vitaminok ugyanakkor gátolják a daganatok kialakulását. Az A-vitaminban dús ételek csökkentik a gége-, nyelőcső- és tüdőrák veszélyét, a C-vitamin pedig a gyomor és a nyelőcső daganata ellen hat. A keresztes virágzatú zöldségfélék - például a káposzta, brokkoli, kelbimbó, karalábé vagy karfiol - csökkenthetik az emésztőrendszer és a légutak rákos megbetegedésének veszélyét.

A zöldségek kedvező hatását igazolja az a japán vizsgálat is, amely megállapította, hogy a több főzelékfélélt fogyasztó embereket kevésbé fenyegeti a rák, mint a társadalom többi rétegét. A tokiói Rákkutató Intézet felmérésében a vizsgálatba bevont 122.000 embert étkezési szokásaik, valamint az alkoholhoz és a dohányzáshoz fűződő viszonyuk alapján tizenhat csoportba sorolták. Az 1965-től 1981-ig tartó felmérés során gondosan feljegyezték a rák okozta haláleseteket. A daganatos betegségek azon dohányosok között fordult elő leggyakrabban - 100.000 ember közül 808 esetben -, akik rendszeresen fogyasztottak alkoholt, s étrendjükben hiányoztak a zöldségfélék. Ugyanez az arány az absztinens, nem dohányzó vegetáriánus férfiak esetében volt a legalacsonyabb, akik minden nap fogyasztottak zöldséget. Érdekes tanulsága a vizsgálatnak, hogy a főzelékfélék még a rendszeresen itató nem vegetáriánus dohányosok körében is csökkentették a rák veszélyét. Ennél a csoportnál a rákos betegségek aránya egy harmadával volt kevesebb, mint a zöldségféléket nem fogyasztó, de rossz szokásaiknak hódoló vizsgálati alanyok körében (100000 közül 524 esetben). A dohányzásnak tulajdonítható tüdőrák

halálozási arányszáma harminc év elteltével a férfiak esetében 204%-kal, a nőknél 510%-kal emelkedett. A halálos kimenetelű prosztaták előfordulása tíz százalékkal, az emlőráké pedig három százalékkal nőtt. A férfiakat változatlan mértékben, a nőket viszont kevésbé fenyegeti a vastagbélrák.

Dr. Denis Burkitt és mások vizsgálatai is beigazolták a rostban gazdag táplálkozás kedvező hatását. Japánban vagy Afrikában a rostos étkezés miatt ritkább a vastagbélrák. A növényi rostok növelik a széklet mennyiségét és gyakoriságát, csökkentve az időt, amíg a rákkeltő anyagok a szervezetben maradnak.

A hagyományos terápia buktatói

A kutatók csak néhány éve tulajdonítanak nagyobb fontosságot az étrend és a rák összefüggését feltáró adatoknak. A század harmincas éveiben kibontakozó táplálkozástudomány a második világháborút követően a perifériára szorult, a kutatások főként a kemoterápiára és az új sebészeti módszerekre koncentráltak. Mikor pedig Nixon elnök 1971-ben "hadat üzent a ráknak", az anyagi támogatást ismét a modern gyógy módok kutatására fordították. Akkoriban gondolták, minden probléma megoldható, ha elegendő pénz áll rendelkezésre. Ez az elmélet azonban csak néhány esetben bizonyult helytállónak, elsősorban a ritkábban előforduló daganatok, illetve a gyermekkori rák vonatkozásában.

A statisztikák szerint ezekkel az eljárásokkal jelentős eredményeket értek el. Ezek szerint a betegek negyven százaléka még a diagnózist követő ötödik évben is életben van. A hatvanas évekhez képest ez az arány jelentős javulást mutat, amikor csak minden harmadik beteg érte meg az ötödik évet. (Hozzá kell tennünk, hogy az ötéves határidő csak statisztikai ismérv, s nem jelenti azt, hogy aki még öt évvel a daganat diagnosztizálása után is életben van, már meggyógyult volna.)

Ezzel szemben Dr. Alvan R. Feinstein, a Yale egyetem kutatója a New England Journal of Medicine című folyóiratban megjelent cikkében azt állítja, hogy ezek az eredmények a fejlettebb diagnosztikának köszönhetőek, de csupán a statisztikában jelentkeznek. A Yale egyetem kutatói három kórház tüdőrákos betegeit kísérték figyelemmel 1953 és 1977 között, s megállapították, hogy látszólagos javulás ellenére valójában nem változott a túlélési arány. Feinstein szerint ez a tény azért olyan elkeserítő, mert azt jelzi, hogy a túlélési arány javulása - legalábbis a tüdőrákos betegekénél - nem más, mint egyszerű mutatvány. Mások szerint a rák korai felismerése döntő szerepet játszhat a sikeres kezelésben.

Feinstein kijelentette, hogy tudomása szerint senki sem elemezte ilyen szempontból a többi daganatos megbetegedés statisztikáját. "Az általunk közölt fejlemények nem éppen biztatóak a rákgyógyászat szószólói számára - tette hozzá - ezért vonakodnak fedezni az ilyen irányú kutatásokat" (a rákellenes kutatócsoportok).

Néhány orvostól és laikus emberből álló csoport szerint a statisztikák alapján az orvostársadalom túlértékeli a hagyományos gyógy módok hatékonyságát. A hagyományos gyógy mód elsősorban a sebész beavatkozásra, a sugárkezelésre és a gyógyszerek alkalmazására vonatkozik.

Dr. Samuel Epstein, kételkedik abban, hogy a gyógyszeres, illetve sugárkezelés valamit is javított volna a rákgyógyászat hatékonyságán. Véleménye szerint az utóbbi negyven év során nem sikerült jelentős mértékben előbbre lépni a daganatos betegségek leküzdésében. A harmincas és az ötvenes évek között mutatkozó szerény javulást a sebészet és a műtét utáni kezelés általános fejlődésének, elsősorban a vérátömlesztés és az antibiotikumok elterjedésének tulajdonítja.

Dr. Virginia Livingston még merészebb álláspontra helyezkedik, egyenesen kijelentve, hogy a hagyományos gyógymódok a legtöbb esetben komoly veszélyforrást jelentenek. A "Harcban a rákkal" című munkájában azt írja, hogy a hagyományos eljárások gyakran többet ártanak, mint a betegség. A gyógymódok csak tüneti kezelést nyújtanak, anélkül, hogy bármit is tennének a megelőzés érdekében. "Olyan ez, mint a veszett kuttyák kiirtása, tudomást sem véve a veszethez vezető útról" - írja könyvében.

Megoldás: helyes életmód és táplálkozás

Vannak azonban, akik még ennél is továbbmennek. Szerintük a rák legjobb ellenszere nem a daganat közvetlen leküzdése, hanem a páciens egészségének feljavítása, hiszen a betegség az egész szervezetet érinti. A hagyományos gyógymódok azért fulladnak kudarcba, mert nem hatolnak a kór gyökeréig. Az orvoslás egyik alaptörvénye: jobb megelőzni, mint a kifejtett betegséget gyógyítani. Ennek egyik legegyszerűbb módja a helyes étrend megválasztása, de természetesen a dohányzás abbahagyása is nagyon fontos. A vegetáriánus étrend megfelel az Amerikai Rákkutató Intézet és más társaságok ajánlásainak, melyek a teljesértékű gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök fogyasztását, illetve a zsírszegény táplálkozás fontosságát hangsúlyozzák. Ezen kívül kerülni kell a füstöléssel tartósított élelmiszerek fogyasztását, az alkoholt és a kávé. Az optimális diéta serkenti az immunrendszert, elsősorban a daganatot tápláló ösztrogén és prolatin koncentrációját. Eját Eer hívei nem gyógymódnak, hanem kúrának nevezik az eljárást. Minden doktor tudja, hogy a helyes életmód segítségével elejét vehetjük sok betegségnek, ezért ne az újabb és újabb gyógyszerekben higgyünk, hanem az egészséges élet érdekében próbáljunk meg pozitív módon változtatni életmódunkon és étrendünkön! "Jobb félni, mint megijedni" - tartja a mondás, s napjainkban egyre több rákkutató és élelmészeti szakember vallja maga is ezt a bölcsességet. Leghelyesebb tehát, ha már ma áttérünk az egészséges táplálkozásra, még mielőtt megindulna a sejtburjánzás. Ne feledjük: a legjobb védekezés a megelőzés!

Véd a rák ellen a vegetáriánus étrend?

2009. 03. 17.

Ötvenezerél több férfi és nő adatainak tanulmányozása alapján brit kutatók megállapították, hogy a vegetáriánus étrendet követők közül kevesebben kaptak rákot.

A kutatók a kilencvenes években választották ki Nagy-Britanniában a 20 és 89 év közötti önkénteseket, akiknek egészségi állapotát nyomon követték – olvasható a BBC hírportálján. Tim Key, az Oxfordi Egyetem epidemiológusa és munkatársai négy csoportba osztották a tanulmány résztvevőit étrendjük alapján: húsevőkre, halevőkre, (tejtermékeket is fogyasztó) lakto-vegetáriánusokra és teljesen vegetáriánusokra.

Az American Journal of Clinical Nutrition című szaklapban közzétett tanulmány szerzői szerint lényegesen ritkábban fordult elő rák a halevők és a vegetáriánusok csoportjában, mint a húsevők között. A vastagbélrák azonban meglepő módon gyakoribb volt a vegetáriánusok körében, mint a többi csoportban.

A kutatók hangsúlyozták, hogy a rák igen összetett betegség, egy ember kockázatát többféle környezeti, életmódot érintő tényező befolyásolja.

Forrás: MTI

A vegetáriánusokat kevésbé fenyegeti a rák

2009. 07. 02.

A vegetáriánusoknál 12 százalékkal kisebb eséllyel fejlődik ki rák a húsevőkhöz képest egy felmérés szerint. Különösen a vérrák esetében nagy az eltérés.

Korábbi vizsgálatok kimutatták, hogy a sok vörös- és feldolgozott húst evő embereknél nagyobb a gyomorrák aránya. A mostani, mintegy 60 ezer ember bevonásával készült tanulmány szerint a húsmentes étrenden élőknel ritkábban fordult elő a vér-, a hólyag- és a gyomorrák. A legnagyobb különbség a vérrákok (leukémia, plazmocita mielóma, non-Hodgkin limfóma) esetében mutatkozott: 45 százalékkal kisebb eséllyel jelentkezett a vegetáriánusoknál.

Az eredmények szerint az átlagnépességben százból 33 embernél alakul ki rák élete során, azok körében viszont, akik nem esznek húst, ez az arány csak 29 százalék.

Tim Key kutatásvezető, az Oxfordi Egyetem munkatársa és csoportja a British Journal of Cancer című folyóiratban tette közzé a tanulmányt.

A követéses vizsgálat tizenkét évig tartott, és a kutatócsoport húsz ráktípusra végezte el az adatok elemzését, melynek során az egyértelmű eredmény érdekében figyelembe vették az alkohol, a dohányzás és az elhízás rákkockázatot növelő hatását.

Forrás: MTI

Váratlan eredmény a vegetáriánus étrend veszélyeiről

ORIGO 2014.04.08.

Egy új, várhatóan nagy vitákat kavaráó tanulmány szerint a vegetáriánus étrenden élőknel magasabb a rák, az allergia és a mentális betegségek kockázata, mint a húst is fogyasztó embereknél.

A Grazi Orvostudományi Egyetem munkatársainak most közölt eredményei szerint a vegetáriánus életmód hívei több egészségügyi problémával küzdenek annak ellenére, hogy nem dohányoznak, kevesebb alkoholt isznak és fizikailag aktív életmódot folytatnak. A szerzők véleménye szerint a kizárólag zöldségeket, gyümölcsöket és teljes kiőrlésű készítményeket magába foglaló, kevés telített zsírsavat és koleszterint tartalmazó étrendet követők jobban ki vannak téve rákos és allergiás megbetegedéseknek, valamint olyan gyakori mentális problémáknak, mint a depresszió.

A tanulmány egy 2006–2007-ben végzett osztrák egészségügyi felmérés adatait használta fel, és elsősorban az étkezésben és az életmódban fennálló különbségeket vizsgálta a húsevők és a vegetáriánusok között. A felmérés során megkérdezettek 76 százaléka nő, 40 százaléka pedig 40 évnél fiatalabb személy volt.

A tanulmány elkészítéséhez a résztvevőket hat csoportba sorolták. Az első csoport úgynevezett vegán étrenden élt, amely mindenféle állati eredetű terméket mellőz. A második csoportba tartozó emberek a vegetáriánus táplálkozást tejjel és/vagy tojással egészítették ki. A harmadik vegetáriánus kategóriába tartozók a tojás és/vagy tej mellett halat is fogyasztottak. Ezt a három kategóriát összevonták, így a felmérésben 330 személy volt vegetáriánusként meghatározva. A húst is fogyasztó egyéneket három kategóriára osztották: 330-an húst és mellette sok zöldséget fogyasztottak, 300-an vegyes, de kevesebb húst tartalmazó étrendet követtek, 330 válaszoló pedig főként a húsevést részesítette előnyben. A vizsgált egyének száma 1320 fő volt. A csoportok tagjait életkor, nem és társadalmi helyzet szerint alcsoportokra osztották, és ezeket vetették össze.

A tanulmány egyrészt azt állapította meg, hogy a vegetáriánus étrend kapcsolatba hozható az alacsonyabb testtömegindexszel (BMI) és a kevesebb alkoholfogyasztással. A meglepő azonban az, hogy a vegetáriánus étrend a tanulmány szerint ugyancsak kapcsolatba hozható három betegségecsoport gyakoribb előfordulásával. Eszerint a daganatok 5 százalékban, az allergiás betegségek 31 százalékban, a mentális problémák pedig 9 százalékban fordultak elő a vegetáriánusoknál, míg a vegyes étrendet követőknél 1 és 3 százalék között volt a daganatos, 17 és 20 százalék között az allergiás és 4 és 5 százalék között a mentális betegségekkel küzdők aránya.

"Úgy találtuk, hogy a vegetáriánusok jobban szenvednek az asztmától, a ráktól és a mentális betegségektől, mint azok, akik húst is fogyasztanak. Azt azonban egyelőre nem tudjuk, mi az ok és mi az okozat, ezért további kutatásokra van szükség" – foglalta össze a felmérés megállapításait Nathalie Burkert, a tanulmány koordinátora.

Az osztrák eredmények szerint a vegetáriánusok többször szorultak egészségügyi ellátásra, ugyanakkor egészségügyi tudatosságban rosszabbul teljesítettek – például kevesebbszer fordultak orvoshoz rutinellenőrzés, szűrővizsgálatok céljából, vagy kevesebbszer adták be maguknak védőoltásokat.

A tanulmány a legrangosabb nyílt hozzáférésű (de szakmailag lektorált) lapban, a PLOS One-ban jelent meg, ide kattintva érhető el.

Az Independent is beszámolt a kutatásról, a brit lap cikke szerint a kutatók elhárították azokat a vádakot, amelyek szerint a tanulmányuk a húsfogyasztás reklámja lenne. Azt nem lehet tudni, ki finanszírozta a tanulmány elkészítését.

A kutatók is hangsúlyozzák: nem lehet kijelenteni, hogy a vegetáriánus étrend rosszabb egészségi állapotot okozna, mint a húsevés. Számos tanulmány ennek éppen az ellenkezőjére jutott, illetve a vörös húsok túlzott fogyasztásának veszélyeire figyelmeztet. A kutatásnak több olyan vonása is van, amelyek torzíthatják az eredményeket. Egyrészt már említettük, hogy a vegetáriánus csoportokat összevonták. Másrészt sokszor előfordul, hogy valaki éppen egy betegség hatására tér át vegetáriánus étrendre, mert azt egészségesebbnek gondolja. Éppen itt lehet az észlelt eredmények egyik magyarázata: lehetséges, hogy a vegetáriánusok azért járnak kevesebbet szűrővizsgálatokra, mert az átlagosnál egészségesebbnek gondolják magukat.

Hosszú távon mégsem olyan egészséges vegetáriánus étrend

2016. április 2.

A Cornell Egyetem tudósai szerint olyan genetikai változásokhoz vezethet a hosszú távú vegetáriánus étrend, amik növelik a rák és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. A megfigyeléseik szerint azoknál, akik generációkon keresztül követik a vegetáriánus étrendet, olyan változás álltak be az örökítő anyagban, ami fogékonyabbá teszi őket a gyulladások kialakulására - írja a Telegraph.

A kutatók szerint ez mutáció (rs66698963) lehetővé teszi, hogy a vegetáriánus étrendet követők jobban tudják hasznosítani a zöldségekben található esszenciális zsírsavakat. Ennek a genetikai változásnak azonban van egy hátulütője: ha valaki növényi olajokat használ, a mutáció miatt a szervezet a zsírsavakat az [arachidonsavvá](#) alakítja, ez gyulladás kialakulásának kockázatát, szívbetegségekhez vezethet és súlyosbítja a rák kialakulásának esélyét.

A módszer

A Cornell kutatói több száz genomot hasonlítottak össze, és a húst nélkülöző indiaiaktól kezdve az állati eredetű ételeket rendszeresen fogyasztó kansasiakig senkit nem hagytak ki a mintavételből. Tom Brenna, az egyetem munkatársa hozzátette, hogy ez a mutáció már régóta megjelent az emberekben és persze örökletes.

Ez a felfedezés magyarázat lehet egy másik kutatás meglepő eredményére. Egy korábbi tanulmány szerint ugyanis vegetáriánus étrendet követő embereknél 40 százalékkal gyakrabban a vastagbélrák alakul mint a húst is fogyasztó embereknél. Ez az arány pedig azért volt meglepő a szakemberek számára, mert úgy tudták, hogy a húsevők vannak nagyobb veszélyben, hiszen a túlzott vörös hús fogyasztás növeli a rák kialakulásának kockázatát.

És ez nem minden, a mutáció megakadályozza az omega-3 zsírsav termelődését, ami pedig fontos szerepet tölt be a szív- és érrendszeri problémák megelőzésében. Bár ez nem jelentett problémát, amikor ez a genetikai változás megjelent, azóta megváltoztak az étkezési szokásaink, és a kevésbé egészséges omega-6 zsírsavakból fogyasztunk többet, a szakértők szerint ezért nőtt meg bizonyos területeken meg a krónikus betegek száma. És akkor mi a teendő? Tom Brenna azt javasolja, hogy a vegetáriánusok inkább olyan növényi olajakat használjanak, amiben kevesebb az omega-6 zsírsav, ilyen például az olívaolaj.

Ellenérvek és érvek

Korábbi kutatások szerint a vegetáriánusok és vegánoknál baj lehet a nemzőképességgel, mert a férfiaknál csökken a spermaszám, és Harvard Egyetem munkatársai pedig úgy vélik, a zöldségekkel és gyümölcsökkel elfogyasztott vegyszerek a bűnösök. Arról pedig biztos ön is hallott már, hogy a növényi alapú étkezésnél különösen oda kell figyelni arra, hogy megfelelő mennyiségű vas, B- és D-vitamin, valamint kalcium jusson a szervezetünkbe. A jó hír: a vegetarianizmus csökkenti a cukorbetegség, a stroke és a túlsúly kockázatát.

A vegetáriánus étrend veszélyes lehet az egészségre

Dr. Boldogkői Zsolt 2016.04.15.

Egy Cornell Egyetem kutatói által jegyzett tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a generációkon át vegetáriánus diétát folytató populációkban, mint például az indiai, olyan genetikai változások mentek végbe, amelyek jelentősen megnövelték a rák, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Étrendi örökök vetélkedése

„Az vagy, amit megeszel” – mondja az utca bölcsessége. Valóban, a szakmában is sokan vélik úgy, hogy a táplálkozás az egészség egyik legfőbb sarokköve. Thomas McKeown és Geoffrey Rose amerikai orvosprofesszorok dobták be a témát a köztudatba, egyből paradigmaváltást is okozván ezzel az orvoslásban: a '80-as évektől kezdve a betegségek legfőbb okaként a helytelen táplálkozást jelölték meg.

Az új tudomány hatására különféle étrendörökök jöttek szinte a semmiből létre, és keltek nyomban árad versenyre egymással. A táplálkozás az egyik legvitatottabb társadalmi téma még ma is. Különféle tápanyagok kerülnek pódiumra, majd a támadások keresztútjára és

végül a süllyesztőbe, hogy onnan majd az egészségesség szimbólumaként emelkedhessenek fel újra. Először a zsírokat, majd később a [vörös és feldolgozott húsokat](#), valamint a keményítőt illették a bűnösség vádjával.

Továbbá, ritka, vagy legalábbis nem az egész populációt érintő allergiát ([glutén](#)) vagy intoleranciát (laktóz) okozó táplálékmolekulákat neveznek ki általános problémának, amikhez néha nem létező betegségeket is kreálnak (a lyukasbél-szindróma valószínűleg ilyen). A piac követi a vásárlói preferenciákat, és ontja a különféle tartalmú vagy valamitől mentes termékeket.

A generációkon át folytatott vegetáriánus étrend veszélyei

A Cornell Egyetem kutatói egy nemrég megjelent közleményükben a vegetáriánus étrendet vették górcső alá, és az eredményeik alapján azt a meglepő [megállapítást](#) tették, hogy a generációkon keresztül folytatott vegetáriánus étrend jelentősen növeli a rák, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

Ennek okát pedig abban jelölték meg, hogy a hosszú láncú többszörösen telítetlen zsírsavak (LCPUFA) anyagcseréjében szerepet játszó zsírsav-deszaturáz (*FADS2*) gén olyan variánsa terjedt el Indiában, amelynek fehérjeterméke hatékonyabban szintetizálja ezeket a zsírsavmolekulákat. Ez a variáns [**I**: inszerciós (beépüléssel)] 22 [nukleotiddal](#) hosszabb, mint a másik allél [**D**: deléciós (kieséssel)].

A kutatók azt találták, hogy az indiai populációban az I variáns [homozigóta](#) formája (I/I) 68%-ban fordul elő, míg ez az arány csupán 18% az amerikaiak között. A korábban közölt 1000 Genom Projekt adatai hasonló eloszlást mutattak: az I/I genotípus előfordulási aránya Dél-Ázsiában 70%, míg Európában mindössze 17%.

Mi, emberek diploid szervezetek vagyunk, ami annyit tesz, hogy a legtöbb génből két kópiával (alléllal) rendelkezünk, az egyiket az anyánktól, a másikat pedig az apánktól kaptuk örökl.

Az évszázadok óta folytatott vegetáriánus életmód tehát jelentős mértékben megváltoztatta az indiai populáció genetikai összetételét: megnövelte az I allél arányát a rövidebb D allél rovására.

Gyulladásos folyamatok megnövelhetik több betegség kockázatát

No de, mi ezzel a baj? Az, hogy a *FADS2* gén I alléljának enzimterméke a D variáns által kódolthoz képest hatékonyabban katalizálja az arachidonsav képződését. A cornelli kutatók adatai szerint a vér arachidonsavszintje 8%-al magasabb az I/I egyedeknél a D/D homozigótákhoz képest. Továbbá, az I/I és D/D homozigóta egyedek között a termék (arachidonsav) és a kiindulási anyag (linolsav) különbsége 31%-ban eltér az előző javára, de még az I/D heterozigóták is 13%-al magasabb értéket mutattak a D/D-knél.

A magasabb arachidonsavszinttel az a probléma, hogy elősegíti a vérlemezkék összecsapódását, illetve gyulladásos folyamatokat indukálhat, megnövelve ezáltal a rák, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát – zárul ekként az érvek logikai köre. Az I variáns által kódolt enzim ráadásul gátolja az omega-3 zsírsavak képződését is, még jobban kibillentve ezáltal omega-3/omega-6 zsírsavak közötti már így is meg bomlott egyensúlyt.

Összefoglalva, amit nyert az I variánssal a vegetáriánus szervezet a réven (a húshiány miatt alacsony LCPUFA zsírsavszint megemelkedése), azt részben elveszítette a vámon (káros mértékűre növekedett arachidonsavszint).

Európai veszélyeztetettek

Mi ebből a tanulság az európai emberek számára? Egyrészt az, hogy – habár alacsonyabb arányban – közöttünk is élnek a *FADS2* génre nézve I/I és I/D genotípusú egyének, akik vegetáriánus életmód esetén veszélyeztetettebbek a fent említett kórokat illetően.

A másik tanulság pedig, hogy a természetes szelekció nem ok nélkül változtatta meg az indiai népesség genetikai állományát, a húsevés részleges vagy teljes elhagyása biológiailag nem kedvező, mivel – paleósok is figyeljenek – szervezetünk a vegyes táplálkozáshoz adaptálódott az evolúció során.

A dilemma a vegetáriánusok számára tehát az, hogy ha I/I vagy I/D genotípussal rendelkeznek, akkor veszélyeztetettek lesznek az említett betegségekre; ha pedig D/D genotípusúak, akkor nem eléggé hatékony a hosszú láncú telítetlen zsírsavak szintézise.

Ez utóbbi is káros lehet az egészségre, hiszen a tények azt mutatják, hogy az állati táplálék hiánya csökkentette a D variánsok túlélési esélyeit, ezért lett alacsonyabb a gyakoriságuk Indiában az amerikai és európai előfordulási arányokhoz képest.

Együnk olívaolajat, és gondoljuk át újra a halat

Ha a hús semmiképpen nem jöhet számításba - mert például tiszteljük az állati életet -, akkor a cornelli tanulmány azt üzeni, hogy olyan növényi olajokat kell fogyasztani, amelyek kevés omega-6 linolsavat tartalmaznak, mint például az olívaolaj. Lehet, nem véletlen, hogy több közlemény is a mediterrán étrend egészségességét mutatta ki?

Együnk tehát sok omega-3 zsírsavat tartalmazó halat és diót, a posztmodern ipari társadalmakban ugyanis megborult a kíváncsok omega-3/omega-6 zsírsav arány elsősorban a halfogyasztás visszaszorulása miatt, vélik így számosan.

A növényvédő szerekkel is számolni kell

Több tanulmány szerint a vegetáriánus férfiak rizikótényezője még a [sterilitás](#), amit a nagyobb mennyiségben bevitt növényvédő szerek okoznak.

A vegetáriánusok további problémákkal is gyakran néznek szembe: a kalcium, a vas, a D- és a B12-vitaminok, valamint a csontok ásványianyag-tartalmának hiányával. Kisebb viszont az esélyük [bélrendszeri daganatokra](#), az [elhízásra](#), a cukorbetegségre és szélütésre. Tegyük azért e listákhoz hozzá, hogy a „pro” evidenciák mellett a felsoroltak szinte mindegyikére találhatóak „kontra” adatok és érvek is a szakirodalomban.

A táplálkozástudomány ma még a gyermekcipőjét is csak próbálgatja. A rendszerszemléletű molekuláris biológia azonban exponenciális fejlődési nyomvonalat mutat, ezért lehetséges, hogy hamarosan érdemben is lehet majd nyilatkozni a táplálkozás és egészség viszonyát illető kérdésekben. Addig is érdemes a szélsőségektől tartózkodni, nem csak a táplálkozás terén.

(A szerző tanszékvezető egyetemi tanár, az MTA doktora, a Szegedi Tudományegyetem Orvosi Biológiai Intézetének igazgatója)

Az LCPUFA-k legismertebb képviselői az omega-3 és omega-6 zsírsavak. E molekulák szerepet játszanak a hormonszerű hatással rendelkező prosztaglandinok szintézisében és ezek vérben való koncentrációjának szabályozásában. A prosztaglandinok egy omega-6 zsírsavból, az archidonsavból keletkeznek, ez utóbbi molekula előanyaga pedig egy másik omega-6 zsírsav, a linolsav. A prosztaglandinok fő funkciója a gyulladásos folyamatok közvetítése és ezen keresztül a szív- és érrendszer, valamint az ideg- és az immunrendszer működésének szabályozása. Ha a zsírsavak nincsenek egyensúlyban (alacsony az omega-3/omega-6 arány), az sejtkárosodáshoz és krónikus betegségek kialakulásához vezethet. Az emberi szervezet az LCPUFA zsírsavakhoz kétféle úton juthat hozzá: állati táplálékból vagy a FADS2 enzim segítségével saját maga szintetizálja őket kevésbé telítetlen növényi olajokból úgy, hogy a zsírsavlánc bizonyos szénatomjai között kettős kötésekkel létesít. Tehát, a vegetáriánusok elsősorban, a vegánok pedig kizárólag saját szintézissel állítják elő ezeket az anyagokat.

A vegetáriánusok ritkábban kapnak szívrohamot, de gyakrabban sztrókot

2019.09.05. [Dippold Ádám](#)

A vegán, vegetáriánus és hétköznapi étrend hosszabb távú hatásait [vizsgálták](#) 48 ezer fős mintán egy kutatásban, amelyet a British Medical Journalben publikáltak. A résztvevők között 16 ezer vegetáriánus és vegán szerepelt.

Tammy Tong, a kutatás vezetője [szerint](#) mindeddig viszonylag keveset foglalkoztak a témával, pedig részben a klímaváltozás miatti szorongás, részben az állatbarátság terjedése miatt egyre többen döntenek úgy, hogy elhagyják a húst és az állati eredetű termékeket. A résztvevők orvosi és étkezési adatait 2016-ig gyűjtötték, ha valakinél változás állt be a diétában, azt rögzítették.

A kutatás szerint a kor, nem, dohányzás és társadalmi státusz figyelembe vételével is megfigyelhető volt bizonyos összefüggés az étrend, illetve a sztrók és a szívroham kockázata között. A hlevők (avagy peszkatariánusok) 13 százalékkal ritkábban kaptak szív- és érrendszeri megbetegedéseket, mint a húsfogyasztók. Ebben a tekintetben a vegetáriánusok és vegánok még jobban jártak, ebben a csoportban 22 százalékkal kevesebb ilyen betegséget figyeltek meg, mint a mindenevőknél. A kutatás nem választotta szét a vegetáriánus és vegán fogyasztókat, talán mert a 18 évet felölölő kutatás kezdetekor még nem volt világméretű trend a vegánizmus.

Kiegyensúlyozott diétára van szükség

A sztrók szempontjából már nem jártak olyan jól a vegetáriánusok: a kutatók szerint ebben a csoportban 20 százalékkal több ilyen esetet találtak, mint a hétköznapi étrendet követőknél. Ennek a pontos oka egyelőre nem ismert, de a dietetikusok arra gyanakodnak, hogy az alacsony B12-vitaminszint állhat a jelenség hátterében. Ennek a vitaminnak a hiánya komoly

egészségügyi problémákat okozhat – a nehézséget csak az okozza, hogy leginkább hús, tojás és tejtermékek formájában jut hozzá az ember, de a pótlás fontosságára több vegán szervezet is felhívja a [figyelmet](#). A hiány következtében idegkárosodás és vérszegénység léphet fel, azt, hogy a sztrók megnövekedett kockázatának van-e ehhez köze, a továbbiakban még vizsgálják.

Frankie Phillips, a Brit Dietetikusok Egyesületének szakértője [szerint](#) ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a vegán vagy vegetáriánus étrend okozná a sztrókot, vagyis nem feltétlenül ok-okozati összefüggésről van szó. A dietetikus szerint a fő üzenet továbbra is változatlan: a szakma szerint kiegyensúlyozott étkezésre van szükség, legyen az növényi vagy egyéb alapú.

Phillips [szerint](#) a növényi alapú táplálkozás az utóbbi években sokat fejlődött, húsz-harminc éve a vegetarianizmus korántsem volt olyan népszerű, mint manapság, a piac pedig azonnal reagált a megnövekedett keresletre.

A vegán életmód tényleg csökkenti az IQ-t?

MOLNÁR CSABA
2020.02.06. 14:21

Az agy rettentően sok energiát fogyaszt, emellett az üzemszerű működéséhez egy csomó speciális tápanyagra van szüksége. Olyan tápanyagokra, amelyek inkább az állati eredetű táplálékban vannak jelen, a növényekből gyakran hiányoznak. Felmerül hát a kérdés, hogy a vegán táplálkozás hogyan hat az agyra. Nos, nem valószínű, hogy pozitívan.

A kilencvenes évek végén a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem kutatói fogtak [555 kenyai falusi gyereket](#), akik gazdasági szükségszerűségből gyakorlatilag vegán módot éltek (a húst csak hírből ismerték). Véletlenszerűen négy csoportba osztották őket, és 21 hónapon keresztül eltérő kiegészítő étkezéseket rendeltek számukra nap mint nap az iskolában. Voltak, akik húslevest kaptak, mások tejet, megint mások olajjal kalóriadúsabbá tett levest, a negyedik csoport pedig a kontroll volt, ők nem kaptak semmit a szokásos étkezésen felül.

Intelligenciatesztet csináltattak velük a kezelés előtt és után. Az jött ki, hogy a húslevesrel etetett gyerekek a 21 hónap (hét kenyai iskolai félév) végén az összes többi gyereket felülmúlták a nem verbális következtetést mérő tesztben. A húsos, illetve az olajjal felütött (energiadúsabb) levest evők felülmúlták a többieket a matematikai képességeket mérő tesztben. A verbális képességekben nem találtak különbséget. A kutatók következtetése szerint az állati eredetű kiegészítő táplálék pozitív hatással volt a kognitív teljesítményre.

Kijelenthetjük-e ebből, hogy állati táplálék fogyasztása nélkül az agy hátrányba kerül, esetleg károkat szenved?

NEM FELTÉTLENÜL.

A húsevés és a gondolkodási képességek kapcsolatának vizsgálata [hosszú történetre](#) tekint vissza, de egyértelmű válasz máig sincs. Ugyanakkor nyomok szép számmal akadnak, kezdve azzal, hogy számos antropológus szerint

A húsevés tett minket emberré

Ezt arra alapozzák, hogy a hús megjelenése és jelentőssé válása elődeink étrendjében egybeesett az agytérfogat - és ezáltal az intelligencia - drasztikus [növekedésével](#). Az agy nyugalmi állapotban a szervezet által felhasznált energia 20 százalékát foglalja le - csakhogy soha sincs nyugalmi állapotban. A nem ember [főemlősök](#) agya ennek csak a felét fogyasztja. Az agyméretünk is jóval nagyobb a testtömegünkhöz viszonyítva.

A gorilla testtömege például háromszor nagyobb, mint az emberé, agyuk mégis kisebb a mienkénél. Hogy miért? Az elmélet szerint azért, mert egyszerűen nem képes felvenni a tisztán növényi étrendjéből elegendő energiát ennélni nagyobb agy működtetéséhez. Így is egész nap leveleket kell rágcsálnia, hogy a hatalmas testtét táplálja. A Rio de Janeiro-i Egyetem kutatói kiszámolták, hogy egymilliárd plusz idegsejt fenntartásához 6 kalóriával többet kéne ennie naponta a majomnak. Ahhoz tehát, hogy a gorillának akkora agya legyen, mint az embernek, napi 733 kalóriával többet

kellene fogyasztania. Ez napi két órával több táplálkozást tenne szükségessé, holott az ébren töltött idő 80 százalékát már most is evéssel töltik.

EGYSZERŰEN NEM FÉR NEKIK BELE.

Ez az emberelődök esetében is ugyanezt igényelte volna. A táplálékkeresés és a táplálkozás a legtöbb állat életének legveszélyesebb időszakai, ekkor vannak kitéve leginkább a ragadozók támadásainak. Elődeink nem engedhették meg maguknak, hogy ennél több időt töltsenek evéssel. Agyuk mégis megnőtt, valahonnan tehát megszerezték a szükséges energiát. Marad a hús, mint egyetlen reális opció.

600 százalékkal több vegán

Egy másik [kutatásban](#) egy kisgyermek 1,5 millió éves koponyáját vizsgálták, amelyet a mai Tanzánia területén találtak. A koponyacsontján egy Európában ma már elfeledett, a harmadik világban azonban máig előforduló betegség, a [porotikus hiperosztózis](#) nyomait fedezték fel. A betegség az elégtelen, esszenciális tápanyagokat (főként a vasat, B9 és B12-vitamint) nélkülöző táplálkozás, illetve az ennek eredményeként kialakuló vérszegénység következtében jön létre, és a csontszövet szívacsossá válik tőle. Olyan fajok egyedeit érinti a betegség, amelyek, bár szükségük lenne rá, nem jutnak hozzá kell mennyiségű állati táplálékhoz.

Vagyis a 1,5 millió évvel ezelőtt elhunyt baba minőségileg alultáplált volt: nem kapott elég állati eredetű tápanyagot, noha ez elengedhetetlen lett volna normális fejlődéséhez. Ugyanakkor ezt az eredményt nem feltétlenül lehet szó szerint megfeleltetni a modern ember mai életére. Körülményeink szinte semmiben sem egyeznek a 1,5 millió évvel ezelőtt élt emberelődökéhez.

Ma már - legalábbis nyugaton - sokkal könnyebben hozzájuthatunk az életben maradáshoz szükséges tápanyagokhoz olyan forrásokból is, amelyek akár csak néhány száz évvel ezelőtt is elképzelhetetlenek lettek volna. Ez teszi lehetővé azt, hogy rengeteg ember számára az étrend is választás kérdése manapság. A világon nagyjából 375 millió vegetáriánus él, a veganizmus pedig az egyik leggyorsabban terjedő étrendi divat. 2014 és 2017 között [600 százalékkal](#) lettek többen a vegánok. A nyugati képviselőiket általában állatvédelmi, illetve környezetvédelmi megfontolások hajtják.

DE A SZABAD VÁLASZTÁS MAGÁBAN REJTI ANNAK LEHETŐSÉGÉT, HOGY IRRACIONÁLIS OPCIÓT VÁLASZTUNK.

Nem nehéz olyan kutatási eredményeket, illetve ezek alapján megfogalmazott hatásági ajánlásokat találni, amelyek a veganizmus agyfejlődésre gyakorolt [negatív](#) hatásairól szólnak. Persze a vegánok ezeket rendre a húsipar ármánykodásának vagy valamiféle összeesküvésnek bélyegzik, de az efféle érvelés általában csak a valódi érvek hiányának a jele.

Börtön a vegánul etetett gyerekért

A gyermek-gasztroenterológusok európai társasága például kiadott egy [figyelmeztetést](#) arról, hogy azok a szülők, akik vegán módon táplálják a gyermeküket, veszélybe sodorják az egészséges fejlődésüket. Ha mindezt nem orvosi tanácsra vagy igazolt egészségügyi okból teszik, azzal egy csomó tápanyagot megtagadnak tőlük, a kalciumtól kezdve a cinken és a magas értékű fehérjéken keresztül a B12-vitaminig. Utóbbi a DNS-szintézishez és az idegrendszer fejlődéséhez és normális fenntartásához is elengedhetetlen. A vegán gyerekek számos hiánybetegség mellett az agyfejlődési rendellenességeknek is jobban ki vannak téve.

Nem igazán van tekintélyes orvosi vagy táplálkozástudományi szervezet, amely támogatná, ajánlaná a szélsőséges veganizmust. A német táplálkozástudományi társaság például kijelenti, hogy az érzékeny csoportok (például gyerekek, terhes, szoptató nők) számára a veganizmus kifejezetten ellenjavallt, [Belgiumban](#) pedig börtönbe is zárhatják (elméletben) azokat, akik a gyerekeknek nem adnak állati eredetű táplálékot.

Egy [review](#) cikkben (sok kutatás eredményeit együttesen értékelő tanulmányban) az Oxfordi Egyetem kutatója nem is a veganizmus, hanem a vegetarianizmus gyerekekre nézvést veszélyes volta mellett érvel. Mint írja, bár több táplálkozástudományi társaság biztonságosnak minősítette a vegetarianizmust (tehát NEM a veganizmust!) a gyerekek számára, de döntésük meghozatalakor nem vettek figyelembe sok közvetlen és közvetett bizonyítékot arról, hogy ez a táplálkozási mód is azzal a kockázattal jár, hogy a gyermek (illetve terhes vegetáriánus nő esetén a magzat) agy- és egyéb fejlődési problémákkal fog küzdeni.

Sőt, szerinte még a rendszeres külső vas-, cink- és B12-pótlás sem oldja meg ezt a problémát. Így értékelése szerint nem jelenthető ki, hogy a vegetarianizmus, illetve a veganizmus biztonságos lenne a gyerekekre nézvést.

Krónikus tápanyaghiány

Ezek természetesen nem bizonyító erejű kutatások a vegánok esetleges alacsonyabb intelligenciáját illetően. Valóban döntő bizonyítékot erről csak olyan kísérlettel lehetne szerezni, ami a modern tudományetikai szabályok közepette gyakorlatilag elképzelhetetlen. Kezdetnek kéne hozzá rengeteg újszülött, akiket véletlenszerűen sorsolnánk vegán és húst (is) evő csoportba, majd így nevelnénk fel őket. Egy ilyen kutatásra beadott, támogatást kérő pályázattal a tudósok jó esetben csak néhány vidám pillanatot okoznának a támogatás odaítéléséről döntő zsűrinek - rosszabb esetben az állásukat is veszélyeztetnék. Ehhez a felálláshoz még mindig a cikk elején idézett kenyai iskolai kísérlet jutott a legközelebb, annak az eredményei viszont sokakat meggyőztek, és a vegánok nem jöttek ki épp győztesen belőle. Maradnak hát a közvetett bizonyítékok. Jó iránynak tűnik például az, ha az agy számára nélkülözhetetlen tápanyagok hozzáférhetőségét vizsgáljuk meg a növényekben. Itt sem tűnik tarthatónak a vegánok azon állítása, hogy a növények minden tekintetben teljes értékű táplálékot jelentenek mindenki számára.

Vannak olyan pótolhatatlan tápanyagok, amelyek szinte kizárólag az állati táplálékban vannak jelen (és az emberi szervezet vagy egyáltalán nem, vagy elégtelen mennyiségben termeli őket). Ilyen például a karnozin, a kreatin, a hem-vas, illetve a B12 és a D3-vitaminok, sok egyéb mellett. Az elkötelezett vegánok ezek némelyikét bevehetik táplálékkiegészítőként, amelyet szintetikusán állítanak elő vagy például algákból vonnak ki.

EZ PERSZE NEM ÉPPEN TERMÉSZETES MÓDJA A TÁPLÁLKOZÁSNAK.

Más tápanyagok vannak ugyan növényekben, de messze nem elegendő mennyiségben. A B6-vitaminból például a krumplicsír számít az egyik leggazdagabb növényi forrásnak, de legalább 75 dekát kéne megennünk belőle naponta, hogy a megfelelő mennyiségű B6-hoz hozzájussunk.

B12 az észért

Az előbb felsorolt tápanyagok tekintetében a legtöbb vizsgálat úgy találta, hogy a vegánok szervezetében az ajánlott mennyiséghez képest hiány mutatkozik. Ez persze még nem jelenti automatikusan, hogy ettől a hiánytól bármi bajuk is lenne. Vannak azonban olyan adatok is, amelyek arra utalnak, hogy ez nemcsak teória, hanem maga a valóság. Főként a kizárólag a húsból és a tojásból felvehető B12-vitamin hiánya okoz problémákat a vegánok szervezetében.

MÁRPEDIG A B12-SZINT KÖZVETLENÜL ÖSSZEFÜGG AZ IQ-VAL.

Legyen öreg vagy fiatal, akinek alacsony a B12-szintje, annak gyengébbek a kognitív képességei. Egyes vizsgálatok szerint a nyugati vegánok felének alacsony a B12-szintje, Indiában (ahol rengeteg vegán él, részben kulturális okok miatt, részben a nyomor következtében) pedig ez a probléma általánosnak tekinthető.

Egy másik, tipikusan hiányzó tápanyag a vegánoknál a vas. A vas nemcsak a vörösvértestek felépítéséhez szükséges, hanem az agyműködéshez is. Egy [kísérletben](#) vaspótlással szignifikánsan sikerült emelni az alanyok kognitív teljesítményét. A Hannoveri Egyetem [tanulmánya](#) szerint viszont a vegánok 40 százaléka hiányt szenved az emberi szervezet számára legjobban hasznosítható úgynevezett hem-vasból (a vasionok különféle molekulakomplexekben vannak jelen az élő szervezetekben, a hem is ilyen). De sokáig lehetne sorolni még azokat a tápanyagokat, amelyek szükségesek a normális agyfejlődéshez, és amelyekből sok vegán nem jut elegendő mennyiséghez. Ilyen a folsav, a D-vitamin, a szelén, a jód.

Vagy éppen a taurin, aminek a szerepe különösen fontos az agyműködésben. Az emberi szervezet nem képes ehhez elegendő mennyiségben előállítani, így azt a táplálékkal kell felvennünk, és szinte kizárólag a húspan és a tengeri herkentyűkben van jelen természetes módon. Vagy az étrend-kiegészítőkben, amiknek az elutasítói eléggé felülreprezentáltak a vegánok között. (Lásd még az embereket szintetikus mérgekkel tömő szemét gyógyszeripar témáját tetszőlegesen vegán Facebook-csoportban).

Hiányzik az ismeretlen

Korántsem állíthatjuk, hogy pontosan ismernénk minden olyan anyagot, ami szerepet játszik az agy normális működésének fenntartásában. Ez a mindennapokban nem okoz problémát azoknak, akik kiegyensúlyozottan táplálkoznak, hiszen nem feltétlenül kell minden egyes vegyületet, illetve azok funkcióját ismernünk, amit megesszünk. Nagyobb baj azoknak, akik szélsőséges, egyes táplálékípusokat teljesen kizáró diétákat követnek, hiszen ők általában nincsenek is pontosan tisztában azzal, hogy mi az a tápanyag, amit egészségük érdekében utólag kell pótolniuk. A kolin például tipikusan olyan anyag, amely biztosan esszenciális szerepet játszik az agyban, a szervezet nem termel belőle eleget, de igazából még nem értjük a valós jelentőségét. Azt viszont igen, hogy növényekben alig található meg. Azt tudjuk róla, hogy azok a babák, amelyek anyukája a terhesség utolsó trimeszterében az elegendőnek tartott

kolinmennyiség kétszeresét fogyasztotta, tartós [kognitív előnybe](#) kerültek a társaikhoz képest. A vegetáriánusok viszont az összes társadalmi csoport közül a [legalacsonyabb](#) kolinszinttel rendelkeznek.

ITT NYILVÁN SOKAN HIÁNYOLJÁK AZOKAT A KUTATÁSOKAT, AMELYEK A VEGÁNOK ÉS A NEM VEGÁNOK IQ-JÁT HASONLÍTJÁK ÖSSZE, ÉS ARÁNYLAG EGYSZERŰEN IGAZSÁGOT TENNÉNEK A KÉRDÉSBEN.

Ilyenek viszont gyakorlatilag nincsenek, méghozzá jó okkal: az eredményeik ugyanis értelmezhetetlenek lennének.

Nagyon naiv az a feltételezés, hogy minden vegán ugyanolyan minden tekintetben, mint az összes többi vegán, és ők csak abban különböznek a nem vegánok mindegyikétől, hogy nem esznek állatot. Nagyon valószínű, hogy a vegánok és a nem vegánok ezer más tekintetben is különböznek egymástól, és ami különösen rossz a kutatás szempontjából, hogy ezek a tulajdonságaik ráadásul együtt mozognak az étkezési szokásaikkal.

Bármilyen is jönne ki egy ilyen összehasonlításból, azt mindenki úgy értelmezné, ahogy saját előítéleteinek a legkedvesebb lenne. Pedig több mint valószínű, hogy a mért különbségek nagy része nem a táplálkozási szokások, hanem az élőhely, a vagyoni helyzet, a családi háttér stb. miatt jön létre. Vagyis ezzel nincs is értelme foglalkozni.

Amit tudunk a vegánokról és az ő értelmi képességeikről, az nagyrészt közvetlen forrásból származik, és ezek nem túl kedvezőek a veganizmusra nézve. Nagyon úgy tűnik, hogy a vegán életmód rengeteg olyan tápanyagtól megfosztja az embert, ami nélkülözhetetlen az agyműködés, és legfőképpen az agyfejlődés szempontjából. És az ilyen hiányból fakadó fejlődési rendellenességek sokszor csökkent intelligenciával párosulnak. Mindenki gondolja tovább ezt úgy, ahogy szeretné.

Az is sokat mondó, hogy az szóba se kerül, hogy a veganizmus pozitív hatást gyakorolna az agyműködésre. Azt állítani tehát, hogy a szélsőséges diéták, például a veganizmus "természetesek" az ember számára, nem árulkodik túl magas intelligenciáról. (És itt még egyszer szögezzük le, hogy mindez teljesen független a vegánság olyan vetületeitől, mint az állatvédelem etikai vonatkozásai, vagy a nagyipari növénytermesztés illetve állattenyésztés fenntarthatósági és környezetvédelmi kérdései.)

Mindez nem érinti azt a tényt, hogy jelenlegi életkörülményeink közepette a dominánsan (de NEM kizárólag) növényi alapú étrend egészségesebb, mint a főként állati eredetű táplálék. A főként növényeket evőknek általában egészségesebb a szívük, és kisebb az esélyük azokra a krónikus megbetegedésekre is, amelyek a nyugati társadalom tagjainak nagy részét megölik előbb-utóbb.

A vegetáriánusoknak nagyobb eséllyel törhet el a csontjuk

[-na-](#)

2020.11.23. 18:46

A húsmentes étrend követőinél nagyobb kockázata van a csonttörésnek, különösen a csípőcsonttörésnek egy új, a témában készül eddigi legnagyobb, EPIC-Oxford nevezetű kutatás szerint. A kutatás 1993 óta követte nyomon 65 ezer brit egészségét abból a szempontból, hogy az étrendjük hogyan befolyásolja azt, hogy milyen betegségeik lesznek.

Az összefüggés hátterében az is állhat, hogy a vegetáriánus étrend kevesebb kalciumot és fehérjét tartalmaz, valamint a vegetáriánusok gyakran vékonyabbak, így esésnél könnyebben sérülnek csontjaik – írja a [New Scientist](#) tudományos folyóirat.

Több korábbi tanulmány is kimutatta, hogy a vegetáriánusoknak gyengébbek a csontjaik, mint a húsfogyasztó embereknek, de az nem volt egyértelműen kimutatva, hogy emiatt többször is törnek el csontjaikat.

Az Oxfordi Egyetem kutatási eredményei szerint 2010-re a vegánok körében majdnem kétszer magasabb volt a csípőtörés kockázata, mint a húsfogyasztóknál, míg a vegetáriánusok és a

peszketáriánusok — a növények mellett halakat és tengeri állatokat is fogyasztók — esetében nagyjából 25 százalékkal volt magasabb a kockázat.

Az Oxfordi Egyetem kutatója, Tammy Tong szerint az étrendek vizsgálata azt mutatta, hogy a húsfogyasztók több kalciumot és fehérjét juttattak szervezetükbe. A kalcium a csontok fontos összetevője, a protein segíti a kalcium felszívódását az ételből. A szakember szerint ugyanakkor lehetséges, hogy a vegán étrendet követők kalciumszintje ma már magasabb, mint az 1990-es években, például a növényi alapú tejeknek köszönhetően.

Gyúrós hülyeség vagy hasznos táplálékkiegészítő a kreatin?

[Nagy Nikoletta](#)

2025.09.29.

.....

A tudósok szerint egyébként a vegánoknak kifejezetten javasolt lehet kreatint szedniük, mivel ők nem tudnak belőle táplálékkal bevinni, hiszen csak állati szövetekben található meg, növényi eredetű élelmiszerekben nem. Emiatt kutatások szerint a vegánok izmaiban [kevesebb kreatin található](#), mint a mindenevő étrendet követőkében. A kreatinpótlás nekik azért is lehet fontos, mert egyes kutatások azt találták, hogy ők [hajlamosabbak lehetnek a depresszióra](#), mint az állati eredetű ételeket is fogyasztók, és ha igazak a kreatinnak tulajdonított jótékony kognitív hatások, a táplálékkiegészítés segíthet a hangulatuk javításában és a tünetek enyhítésében.

.....

A teljes cikk a Táplálkozás menüpontban megtalálható