



ВЕГЕТАРІАНСЬКА Й ВЕГАНСЬКА ДІЄТИ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Переклала й адаптувала канд. біол. наук Олександра Демецька

Рослинні дієти набувають дедалі більшої популярності завдяки їхній користі для здоров'я, а останнім часом і завдяки позитивному впливу на довкілля.

Перспективні дослідження демонструють, що дотримання вегетаріанської дієти пов'язане зі знизеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ), діабету, артеріальної гіпертензії, деменції та раку. При цьому варто зважати, що не всі продукти рослинного походження однаково корисні.

РОСЛИННІ ДІЄТИ ТА ЇХНІЙ ПОТЕНЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Існують різні типи рослинних дієт, але найбільшій увазі заслуговують насамперед веганська (100% рослинна), так звана лактоовоовегетаріанська (тобто рослинна з додаванням молочних продуктів та/або яєць) і песковоовегетаріанська, або пескетаріанська (передбачає вживання морепродуктів і риби з яйцями та молочними продуктами чи без них). Усі вегетаріанські дієти виключають м'ясо (наприклад, яловичину, свинину, баранину, оленину, курку й інше м'ясо птиці) та пов'язані з ними м'ясні продукти.

За даними Американської та Канадської асоціацій дієтологів, належним чином сплановані й доповнені веганські та лактоовоовегетаріанські дієти є адекватними з погляду поживності, підходять для людей на всіх стадіях життєвого циклу й можуть забезпечити переваги здоров'ю щодо

профілактики та лікування хвороб [2, 3]. Ці твердження підтримуються перехресними та проспективними дослідженнями з накопиченням даних з обмеженої кількості клінічних рандомізованих досліджень.

Водночас не всі продукти рослинного походження однаково корисні. Доведено, що вегетаріанські дієти, багаті на рафіноване борошно, гідрогенізовані олії, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, сахарозу, штучні підсолоджувачі, сіль і консерванти, збільшують захворюваність і смертність (рис.).

Точні механізми, за допомогою яких добре збалансовані вегетаріанські або веганські дієти можуть чинити сприятливий вплив на зниження ризику ішемічної хвороби серця (ІХС) і, можливо, раку та деменції, перебувають під пильною увагою. Було зроблено припущення, що до цього процесу залучені численні метаболічні та молекулярні механізми, які в підсумку забезпечують гіполіпідемічний і цукрознижувальний ефекти, а також захист



Рис. Порівняння здорових і нездорових вегетаріанських дієт

від окислювального стресу та запалення; зменшують резистентність до інсуліну; нормалізують артеріальний тиск (АТ) і гормональне тло; сприяють виробленню кишкових мікробних метаболітів, які впливають на метаболічне й імунне здоров'я.

ДОКАЗИ ПРОСПЕКТИВНИХ І РАНДОМІЗОВАНИХ КЛІНІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

● Артеріальна гіпертензія

Проспективні епідеміологічні дослідження показали, що споживання вегетаріанської дієти може мати захисний ефект проти розвитку ожиріння, діабету, артеріальної гіпертензії, ІХС, кількох видів раку та зниження когнітивних функцій.

Результати обсерваційних досліджень демонструють, що люди, які дотримуються вегетаріанської та веганської дієт, мають нижчий АТ, ніж ті, хто дотримуються так званої західної дієти (з високим споживанням високооброблених продуктів, очищених злаків, червоного м'яса, солодощів, смаженої їжі, традиційних продуктів тваринного походження, молочних продуктів з високим вмістом жиру тощо), навіть після поправки на вік, стать та індекс маси тіла [75].

Дані численних обсерваційних досліджень, включаючи три великі проспективні американські когортні дослідження, доводять, що споживання червоного м'яса та птиці пов'язане з підвищеним ризиком гіпертонії незалежно від споживання овочів, цільного зерна та фруктів [77].

Відповідно до результатів метааналізу 7 клінічних досліджень, які включали 311 учасників, вегетаріанська дієта пов'язана зі зниженням середнього систолічного (-4,8 мм рт. ст.) і діастолічного (-2,2 мм рт. ст.) АТ порівняно з невегетаріанськими дієтами [103]. Своєю чергою, метааналіз даних 11 досліджень і 983 учасників показав, що суворі рослинні (веганські) дієти здаються менш ефективними, ніж менш обмежувальні дієти (вегетаріанські), та знижують систолічний (-4,10 мм рт. ст.) і діастолічний (-4,01 мм рт. ст.) АТ лише в пацієнтів з вихідним систолічним АТ ≥ 130 мм рт. ст. [104].

За даними нещодавнього метааналізу рандомізованих досліджень, лактоово вегетаріанська дієта настільки ж ефективна для зниження АТ, як й інші здорові дієти, що передбачають уживання деяких продуктів тваринного походження (дієта DASH і скандинавська). Навпаки, веганські дієти не сприяли істотному зниженню АТ.

● Цукровий діабет

Кілька досліджень свідчать про захисні ефекти вегетаріанської дієти для профілактики цукрового діабету (ЦД) 2-го типу. Згідно з висновками Adventist Health Study-2 (41 387 учасників без діабету, яких спостерігали протягом 2 років) навіть після контролю за кількома чинниками вегетаріанці мали значно нижчий ризик ЦД 2-го типу, ніж усєдні [78]. Найочевидніший захисний ефект був продемонстрований для веганських дієт зі зниженням ризику на 62%, тоді як пескетаріанська

продемонструвала зменшення ризику на 51%, а лактоовоовегетаріанська – на 38%.

Результати нещодавнього метааналізу 9 рандомізованих клінічних досліджень доводять, що вегетаріанська дієта може значно знизити рівень глюкози натще (діапазон – 0,1-1,0 ммоль/л) і глікозильованого гемоглобіну – HbA1c (діапазон – 0,12-0,45%) разом з холестерином ліпопротеїнів низької щільності – ХС ЛПНЩ (діапазон – 0,04-0,2 ммоль/л) і масою тіла (діапазон – 1,3-3,0 кг) у пацієнтів із ЦД 2-го типу [108].

Загалом дослідження демонструють, що веганські дієти з низьким умістом жиру можуть бути ефективнішими в контролі глікемії, ніж звичайні дієти для діабетиків, але потрібні подальші дослідження з тривалим періодом спостереження.

● Серцево-судинні хвороби

Спільний аналіз 5 проспективних досліджень, які включали 76 172 особи, показав нижчу смертність від ІХС у вегетаріанців, аніж у всеїдних: на 34% – у лактоовоовегетаріанців і песковегетаріанців, на 26% – у веганів [81].

Інший метааналіз 7 досліджень (124 706 учасників) повідомив про зниження смертності від ІХС у вегетаріанців на 29% порівняно зі всеїдними [82]. Когортне дослідження EPIC-Oxford (44 561 учасник) показало зниження ризику ІХС у вегетаріанців на 32% порівняно з невегетаріанцями [83].

Проте подальші дослідження продемонстрували, що захисний ефект від ІХС вегетаріанської дієти, здається, майже виключно обмежений людьми, які ведуть максимально здоровий спосіб життя (не курять, не вживають алкоголь, займаються регулярно фізичною діяльністю та є дуже релігійними) [84]. Дійсно, дані епідеміологічних досліджень вегетаріанців Англії та Німеччини показують лише помірний захисний ефект проти серцево-судинної та загальної смертності [85-87]. У проспективному дослідженні за участю 1225 вегетаріанців і 679 невегетаріанців Німеччини, які піклуються про своє здоров'я, було показано, що немає різниці в смертності серед вегетаріанців і осіб контрольної групи, які піклуються про своє здоров'я та споживають м'ясо 3-4 рази на місяць [88]. Паління сигарет, ожиріння, споживання алкоголю та фізичні вправи, здається, пояснюють більшість відмінностей у смертності від ССЗ серед цих різних груп. Іншою потенційною проблемою є якість дієти, яка може сильно відрізнятися як для вегетаріанців, так і для невегетаріанців [4, 5, 89].

● Кардіометаболічні чинники ризику

Вплив вегетаріанської дієти на основні кардіометаболічні чинники ризику (тобто гіперхолестеринемію, дисліпідемію, гіпертонію, ЦД 2-го типу

й ожиріння) є послідовнішим. Добре освічені вегетаріанці, які дотримуються збалансованої дієти, зазвичай мають нижчу масу тіла, ніж невегетаріанці, разом з нижчими рівнями холестерину, глюкози й АТ [21, 90]. Нещодавній комплексний огляд об'єднав докази з 20 метааналізів і виявив, що люди, які дотримуються вегетаріанської дієти, мали значно нижчі загальний холестерин і ХС ЛПНЩ, ніж ті, хто дотримувався західної дієти [91].

Численні рандомізовані клінічні випробування також перевіряли вплив різних форм вегетаріанської дієти на кардіометаболічні чинники ризику. Результати метааналізів підтвердили, що вегетаріанські дієти значно покращують кілька чинників ризику, включаючи масу тіла (зниження на 1,2-2,8 кг), систолічний АТ (зниження на 3,3-7,6 мм рт. ст.), загальний холестерин (зниження на 0,32-0,76 ммоль/л), ХС ЛПНЩ (зниження на 0,32-0,59 ммоль/л), холестерин ліпопротеїнів високої щільності (зниження на 0,088-0,093 ммоль/л) і HbA1c (зниження на 0,15-0,65%) [103, 105, 121-123].

● Рак

Метааналіз 7 епідеміологічних досліджень (124 706 учасників) виявив на 18% нижчу захворюваність на рак у вегетаріанців, аніж у всеїдних [82]. Результати дослідження EPIC-Oxford за участю 65 000 чоловіків і жінок показали, що загальний ризик раку був на 10% нижчим у вегетаріанців і на 18% нижчим у веганів порівняно з м'ясоїдами [93]. Однак після поправки на численні фактори лише частота раку шлунка та гематологічного раку була значно нижча, тоді як поширеність раку шийки матки була на 90% вищою у вегетаріанок.

Останні дані проспективного дослідження UK Biobank за участю 409 110 учасників демонструють, що порівняно зі всеїдними вегетаріанці мали на 13%, а пескетаріанці – на 7% нижчий загальний ризик раку відповідно. У цьому дослідженні вегетаріанці мали менший ризик колоректального раку та раку простати, а пескетаріанці – менший ризик меланоми. Однак, коли ці дані об'єднали з 8 раніше опублікованими дослідженнями в метааналізі, зберігся лише зв'язок з колоректальним раком [94].

Існують дані, що вегани мають навіть вищий ризик раку товстої кишки, тоді як у песковегетаріанців спостерігається зниження на 33% [95]. При цьому цілком імовірно, що важливу роль відіграє якість дієти. Дійсно, нездорова рослинна дієта, багата на рафіновані й оброблені вуглеводи та нездорові жири, пов'язана з вищим ризиком раку товстої кишки. Натомість здорова рослинна дієта, збагачена цільозерновими, бобовими й овочами, пов'язана з меншою частотою колоректального раку [6].

Ризик розвитку раку молочної залози не відрізняється у вегетаріанок і невегетаріанок у більшості досліджень, і деякі епідеміологічні дані свідчать про те, що веганки (але не лактоовоовегетаріанки) можуть мати підвищений ризик раку молочної залози [98]. Те саме стосується раку передміхурової залози, причому ризик не відрізняється серед лактоовоовегетаріанців і всеїдних, але на 34% нижчий у веганів, які ведуть здоровий спосіб життя [99].

● Деменція

Натепер існує мало відомостей щодо впливу вегетаріанської дієти на когнітивні функції та ризик деменції. Нещодавні систематичний огляд і метааналіз показують, що вегетаріанські дієти не пов'язані з будь-яким значним покращенням пам'яті порівняно з дієтами м'ясоїдів, але неоднорідність досліджень була дуже високою [101].

Натомість результати невеликого проспективного дослідження (5710 учасників), яке було проведено на Тайвані, продемонстрували, що вегетаріанці можуть мати менший ризик деменції порівняно з м'ясоїдами [102].

ПОТЕНЦІЙНІ РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ

Накопичені дані свідчать про те, що деякі вегетаріанці й особливо вегани, які дотримуються обмежувальних дієт (тобто не вживають будь-які продукти тваринного походження), мають більший ризик розвитку геморагічного інсульту, переломів кісток і дефіциту низки вітамінів і мінералів, що є особливо небезпечним для дітей, а також вагітних і жінок, які годують грудьми [136, 137].

Наприклад, вітамін B_{12} є важливим вітаміном, що виробляється спеціальними штамми ґрунтових бактерій, які тварини отримують при випасанні. Під час травлення утворюється велика кількість вітаміну B_{12} , який міститься в м'ясі, молоці та яйцях тварин. Риба й молюски також містять значну кількість вітаміну B_{12} : наприклад, 100 г молюсків містять до 49 мкг вітаміну B_{12} . Отже, люди, які дотримуються суворої веганської дієти, мають приймати добавки з вітаміном B_{12} та/або споживати продукти, доповнені вітаміном B_{12} , включаючи харчові дріжджі, збагачені вітаміном B_{12} , щоб уникнути розвитку мегалобластної анемії, потенційно необоротної форми нейропатії, а також порушення формування кісток. Варто пам'ятати, що вітамін B_{12} у спіруліні чи інших водоростях не є біодоступним (на відміну від ряски) [138].

Інші потенційні дефіцити, які можуть розвинути у вегетаріанців, пов'язані із залізом і цинком, а іноді й рибофлавіном (вітаміном B_2) [139]. Ці дефіцити особливо небезпечні для дітей-веганів, вагітних / жінок, які годують, а також для тих, хто страждає на менорагію. Багато рослинних продуктів містять залізо та цинк, але їхня біодоступність обмежена через рослинні антинутриєнти, як-от фітати, таніни, лектини й оксалати. Приготування, пророщування, ферментація й оброблення рослинної їжі продуктами, багатими на вітамін С, може збільшити засвоєння заліза та цинку [140].

Дефіцит кальцію в продуктах, особливо в поєднанні з обмеженням білка та надмірним споживанням натрію, може збільшити ризик переломів кісток у веганів, які не споживають їжу, що містить кальцій і рослинні білки [93, 137, 141-143]. Багато рослин містять кальцій, і в деяких з них його біодоступність є доволі високою. Наприклад, 40-60% кальцію, що міститься в білокачанній капусті та броколі, засвоюється через низький уміст оксалатів порівняно з лише 31-32% кальцію, що засвоюються з коров'ячого молока [144].

Бобові, соєві продукти (особливо тофу, виготовлений із сульфатом кальцію) й інжир є чудовими джерелами харчового кальцію та білка.

Регулярні фізичні вправи, адекватне перебування на сонці та додавання вітаміну D також важливі для зміцнення здоров'я кісток, запобігання переломам і можуть відігравати ключову роль у захисті від певних аутоімунних захворювань і пізніх (метастатичних) стадій онкопатології [145-147].

ВИСНОВКИ

Дотримання вегетаріанської дієти, що містить мінімально оброблену рослинну їжу, асоціюється зі зниженим ризиком розвитку багатьох хронічних захворювань, включаючи ССЗ, ЦД, артеріальну гіпертензію, рак і деменцію.

Дані рандомізованих клінічних досліджень підтвердили захисний ефект вегетаріанської дієти для профілактики діабету, гіперхолестеринемії, гіпертонії та надмірної ваги, але на сьогодні немає даних щодо гострого коронарного синдрому, серцевої недостатності, інсульту, когнітивних розладів і деменції та є дуже обмежені дані щодо раку.

Однак, оскільки багато людей у всьому світі дедалі частіше дотримуються вегетаріанської дієти через ідеологічні, культурні, екологічні й особистісні причини, надзвичайно важливо визначити, які саме вегетаріанські дієтичні композиції забезпечують кращі результати для здоров'я, а які – можуть йому зашкодити.

Література

Wang T., Masedunskas A., Willett W.C., Fontana L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *Eur. Heart J.* 2023; 44 (36): 3423-3439. doi: 10.1093/eurheartj/ehad436. PMID: 37450568; PMCID: PMC10516628.