

Streszczenie

Diety wegetariańskie zyskują coraz większą popularność. Opierają się na całkowitym wykluczeniu mięsa i ryb z codziennego menu oraz w zależności od poziomu restrykcji diety ograniczają spożycie produktów odzwierzęcych. Jako przyczynę rozpoczęcia stosowania diety roślinnej, wegetarianie nie wskazują jedynie etyki, ale również aspekt zdrowotny. Wiele badań potwierdza korzystny wpływ diety wegetariańskiej w profilaktyce chorób przewlekłych: chorób układu krążenia, cukrzyca, otyłości a nawet nowotworów czy depresji. Pomimo to wegetarianizm przez większość Polaków jest wciąż uważany za niewłaściwy i niekorzystny dla zdrowia sposób odżywiania. Zdecydowanie może się to wiązać z ryzykiem jakie niesie za sobą niewłaściwie zbilansowana dieta roślinna, powodująca wystąpienie niedoborów kluczowych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. Wegetarianie, a zwłaszcza weganie są najbardziej narażeni na ryzyko niedoboru witaminy B₁₂. Dlatego w dalszym ciągu poszukuje się nowych źródeł tej witaminy w żywności.

Celem niniejszej pracy była ocena stanu zdrowia polskich wegetarian, porównanie czy objawy depresji występują częściej wśród wegetarian niż wszystkożerców oraz analiza HPLC wybranych produktów roślinnych pod kątem zawartości witaminy B₁₂.

Po przeprowadzeniu trzech badań stwierdzono, że polscy wegetarianie charakteryzują się porównywalnym stanem zdrowia do osób spożywających mięso. Osoby wybierające dietę roślinną wykazują właściwe parametry składu ciała oraz uzyskują lepsze wyniki w pomiarach antropometrycznych w porównaniu z jedzącymi mięso. Analiza biochemiczna krwi nie wykazała istotnych różnic w parametrach krwi pomiędzy wegetarianami i wszystkożercami. Jednak pomimo braku istotnej różnicy, wegetarianie częściej charakteryzowali się poziomem witaminy D poniżej wartości referencyjnych oraz podwyższonym poziomem homocysteiny w surowicy krwi. Wegetarianie wykazują lepszy stan odżywienia niż wszystkożercy i częściej przestrzegają zasad prawidłowego żywienia. Roślinożercy zdecydowanie chętniej uprawiają aktywność fizyczną w wolnym czasie w porównaniu do wszystkożerców. Wegetarianie częściej borykają się z problemem depresji w porównaniu do wszystkożerców. Prawdopodobnie w tym przypadku odżywianie nie miało większego znaczenia dla obecności lub braku objawów depresji. Oprócz tego w ramach dysertacji przeprowadzono analizę HPLC, która wykazała, że najpopularniejsze komercyjnie wytwarzane roślinne produkty fermentowane takie jak ogórek kiszony, kiszona kapusta, barszcz biały, żur posiadają śladowe ilości witaminy B₁₂. Bogatym źródłem tej witaminy jest sok z kiszonej pietruszki (50 µg·kg⁻¹).

oraz dżem z rokitnika ($220 \mu\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$). Przy tych stwierdzonych ilościach wystarczyłoby spożywanie któregoś z nich codziennie, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie.

Słowa kluczowe:

dieta wegetariańska, depresja, witamina B₁₂, stan zdrowia, stan odżywienia

Summary

Vegetarian diets based on the complete exclusion of meat and fish from the daily menu and, depending on the level of dietary restriction, limiting the consumption of zoonotic products are gaining popularity. As a reason for starting a plant-based diet, vegetarians do not only point to ethics, but also to the health aspect. Many studies confirm the beneficial effects of a vegetarian diet in the prevention of civilisation diseases: cardiovascular diseases, diabetes, obesity and even cancer or depression. Despite this, vegetarianism is still considered by the majority of Poles to be an inappropriate and unhealthy way of eating. This can definitely be linked to the risks of an ill-balanced plant-based diet, causing deficiencies in key nutrients, vitamins and minerals. Vegetarians and especially vegans are most at risk of vitamin B₁₂ deficiency. Therefore, new sources of this vitamin in food continue to be sought.

The aim of the present study was to assess the health status of Polish vegetarians, to compare whether depressive symptoms are more common among vegetarians than omnivores, and to analyse the HPLC of selected plant products for vitamin B₁₂ content.

After three studies, it was shown that Polish vegetarians show similar health status compared to omnivores, vegetarians show adequate body composition indices and have better anthropometric measurements compared to omnivores. Biochemical blood analysis showed no significant differences in blood parameters between vegetarians and omnivores. However, despite the lack of a significant difference, vegetarians were more likely to have vitamin D levels below reference values and elevated serum homocysteine levels. Vegetarians show better nutritional status than omnivores and are more likely to adhere to a healthy diet. Vegetarians are significantly more likely to engage in leisure-time physical activity compared to non-vegetarians. Vegetarians are more likely to struggle with depression compared to omnivores. It is likely that, in this case, nutrition did not make much difference to the presence or absence of depressive symptoms. In addition to this, the dissertation carried out an HPLC analysis, which showed that the most common commercially produced plant-based fermented products such as pickled cucumber, sauerkraut, white borscht and sour soup had trace amounts of vitamin B₁₂. A rich source of this vitamin is pickled parsley juice (50 µg·kg⁻¹) and sea buckthorn jam (220 µg·kg⁻¹). With these amounts found, it would be sufficient to consume either of these daily to cover the daily requirement.

Key words:

vegetarian diet, depression, vitamin B₁₂, health status, nutritional status