



Warszawa, 05.10.2022

Szanowni Państwo,

W imieniu Green REV Institute, operatora pierwszej koalicji rzeczniczej dla transformacji systemu żywności, przekazujemy replikę dot. Państwa [artykułu](#) z dnia 2 października 2022 r.

Replika została opracowana przez Panią Sandrę Marciniak, dyplomowaną dietetyczkę, edukatorkę żywieniową, promotorkę zdrowego i świadomego stylu życia, autorkę artykułów naukowych i popularnonaukowych. Pani Sandra Marciniak ukończyła studia I stopnia na kierunku Dietetyka (SGGW), obecnie kontynuuje swoją edukację na studiach magisterskich w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Jest członkinią Studenckich Kół Naukowych Dietetyków oraz Żywienia Klinicznego oraz członkinią zarządu SKN Medycyny Stylu Życia. Obecnie opracowuje pracę magisterską na temat "Wiedza i poglądy lekarzy na temat diet roślinnych oraz możliwości ich zastosowania w prewencji i leczeniu wybranych schorzeń".

Pani Sandra Marciniak specjalizuje się w prowadzeniu osób na dietach roślinnych, w pracy nad zmianą nawyków żywieniowych, profilaktyce i wspomaganiu leczenia dietozależnych chorób przewlekłych, takich jak: otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, zaburzenia lipidowe, w których diety oparte na roślinach mają klinicznie udowodnione korzystne działanie.

Chcemy zwrócić Państwa uwagę, na fakt, że obecnie osoby na diecie roślinnej mają utrudniony dostęp do posiłków w przedszkolach, szkołach, placówkach oświatowych. Przeprowadzone przez Green REV Institute, Future Food 4 Climate, we współpracy z Rodzicami dla Klimatu oraz Akcją Demokracją [badanie](#) wskazało na bardzo negatywną sytuację w polskich placówkach edukacyjnych w zakresie dostępu do zdrowych, zbilansowanych diet roślinnych. Badanie zostało skierowane nie tylko do osób na diecie wegańskiej czy wegetariańskiej, ale do pełnego spektrum osób uczących się, także będących na diecie tradycyjnej czy ograniczającej produkty zwierzęce.

kontakt@greenrev.org | Giordana Bruna 34 / skrytka 5, 02-523 Warszawa, Polska

KRS 0000521182 | NIP 5213677634 | REGON 147376122



Najistotniejszą daną wynikającą z zadania powyższego pytania jest fakt, że prawie połowa osób uczących się ogranicza lub wyklucza całkowicie konkretne produkty zwierzęce. Na diecie wegańskiej jest ponad 10% osób uczących się (10.2%), z kolei osób niejedzących mięsa lub je ograniczających jest prawie 35% (34.4%). Spośród osób mających możliwość zakupu obiadu w formie ciepłego posiłku, składającego się z zupy i/lub drugiego dania, niewiele ponad połowa ma możliwość zakupu posiłku wegetariańskiego, a jedynie 6,5% posiłku wegańskiego. Zestawiając te dane z odpowiedziami na pytanie otwarte, można wyciągnąć wniosek, że posiłki wegetariańskie i wegańskie dostępne są głównie w formie eliminacji części elementów posiłku, np. wykluczenie mięsa z posiłku i zakup samych warzyw i dodatków skrobiowych, np. surówki, frytek, gotowanych ziemniaków, makaronu.

Green REV Institute prowadzi projekt rzeczniczy, mający **na celu zapewnienie dostępu do** zdrowych, zbilansowanych posiłków roślinnych, wegańskich w szkołach i przedszkolach w Polsce. Już w 5 miastach: Wrocławiu (Radna Jolanta Niezgodzka), Warszawie (Radny Dzielnicy Białołęka Filip Pelc), Poznaniu (Radna Dorota Bonk - Hammermeister), Krakowie (Radny Łukasz Gibała), Katowicach (Radny Patryk Białas), zostały złożone interpelacje dot. zapewnienia dostępności posiłków roślinnych w placówkach oświatowych oraz edukacji żywnościowej. W Łodzi i Konstantynowie Łódzkim zostały złożone petycje obywatelskie przez koalicjantów Future Food 4 Climate (Ekowyyborca, Protest Porszewice).

Doceniamy Państwa wkład w działania na rzecz informowania i komunikowania czytelników i czytelniczek na temat przyszłości żywności, trendów na rynku żywności i transformacji systemu żywnościowego. Z zaniepokojeniem przyjęliśmy artykuł opracowany przez PAP dot. diety wegańskiej w przedszkolach, który nie przedstawił opinii dietetyków i dietetyczek na temat korzyści wynikających ze stosowania zbilansowanej diety wegańskiej oraz możliwości stosowania takiej diety u dzieci w wieku przedszkolnym, a jedynie jednostronne stanowisko dot. zagrożeń wynikających ze stosowania niezbilansowanej diety. Zdajemy sobie sprawę z faktu, że obecnie transformacja systemu żywności zgodna z ambicjami strategii *Od pola do stołu* jest często atakowana i krytykowana przez lobby przemysłu zwierzęcego. Nie powinno to jednak stanowić podstawy do rzetelnego informowania o stosowaniu samej diety wegańskiej.



Poniżej odniosłyśmy się do kilku punktów artykułu. Będziemy wdzięczne za rzetelne przedstawianie faktów na temat stosowania diety wegańskiej, zgodne z obecnie istniejącymi badaniami naukowymi oraz opiniami dietetyków, dietetyczek oraz środowiska lekarskiego.

„Dieta wegańska nie służy prawidłowemu rozwojowi dziecka. Może spowodować negatywne konsekwencje, dlatego nie powinna być wprowadzana do przedszkoli – ocenia dietetyk Anna Cichoń.”

Światowe autorytety z dziedziny żywienia człowieka, w tym Amerykańska Akademia Żywienia i Dietetyki [1] oraz Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyków i Dietetyków Kanady [2], stoją na stanowisku, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym wegańskie, są bezpieczne, adekwatne żywieniowo i mogą przynosić korzyści zdrowotne w zakresie profilaktyki i leczenia niektórych chorób. Diety te są odpowiednie na wszystkich etapach życia, w tym dla kobiet w ciąży i karmiących piersią, niemowląt, dzieci, młodzieży w okresie dojrzewania, osób starszych oraz dla sportowców.

Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne [3] również stwierdza, że dobrze zaplanowane diety wegetariańskie i wegańskie, z wykorzystaniem suplementów diety, mogą zaspokoić potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży. Według brytyjskiej Fundacji ds. Żywienia [4] dobrze zaplanowana i zbilansowana dieta wegetariańska lub wegańska może być odpowiednia pod względem odżywczym i dostarczać składników odżywczych niezbędnych do zdrowego dorastania.

[1] Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025. PMID: 27886704.

[2] American Dietetic Association; Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets. *Can J Diet Pract Res.* 2003 Summer;64(2):62-81. doi: 10.3148/64.2.2003.62. PMID: 12826028.



[3] Amit M. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatr Child Health. 2010 May;15(5):303-14. PMID: 21532796; PMCID: PMC2912628.

[4] Phillips, F. Żywnienie wegetariańskie. *Fr. Nutr. Znaleziony. Nutr. Byk.* **2005** , 30 , 132-167.

„Zdaniem dietetyczki żywienie wegańskie jest najbardziej rygorystyczne i niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju. Dziecko żywione jest tylko warzywami i owocami.”

“Zdaniem dietetyczki o stosowaniu w żywieniu dzieci diety wegańskiej decydują raczej względy modowe niż zdrowy rozsądek. "Niech rodzice pozwolą swoim dzieciom rozwinąć się na normalnej diecie, wyposażonej we wszystkie grupy, chyba że dziecko jest na coś uczulone, a kiedy już podrośnie i będzie ukształtowane, to samo zdecyduje, co chce jeść”

Dieta wegańska nie jest najbardziej rygorystyczną odmianą diety wegetariańskiej – do takich mogłabym zaliczyć np. dietę frutariańską [5] (opiera się na owocach, orzechach i nasionach, włączone są warzywa sklasyfikowane botanicznie jako owoce (tj. awokado, papryka, pomidory, ogórki), natomiast inne warzywa, zboża i nasiona roślin strączkowych oraz produkty pochodzenia zwierzęcego są wyłączone) czy witarianą [6,7] (dieta zakładająca jedzenie wyłącznie surowych produktów (zwykle pochodzenia roślinnego), niepoddanych obróbce termicznej; granicą temperatury jest zazwyczaj 42°C), które rzeczywiście są niedoborowe i praktycznie niemożliwe do zbilansowania, zwłaszcza u dzieci. Dieta wegańska natomiast, oprócz warzyw i owoców, uwzględnia m.in. produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, pestki, nasiona i orzechy oraz ich przetwory. U wegan obserwuje się wysokie spożycie błonnika, kwasu foliowego, witaminy C, karotenoidów i magnezu oraz niską zawartość w diecie tłuszczów nasyconych, cholesterolu i sacharozy, co ma pozytywne znaczenie [10].

[5] Vetrani C, Bozzetto L, Della Pepa G, Rivellese AA, Annuzzi G. Fruitarian Diet and Blood Glucose Control in Type 1 Diabetes: A Case Report. *Front Nutr.* 2022 Feb 22;9:752832. doi: 10.3389/fnut.2022.752832. PMID: 35273984; PMCID: PMC8904176.

[6] <https://dobryslownik.pl/slowo/witarianizm/129994/>



[7] <https://www.damianparol.com/witarianizm-nie-dziekuje/>

„Stosowanie diety wegańskiej w dłuższej perspektywie - zdaniem ekspertki - powoduje, że w organizmie zaczyna brakować białka, witaminy B12 i D, wapnia, żelaza, cynku, jodu i kwasów omega 3.”

Brakuje długoterminowych badań oceniających zdrowie dzieci na diecie wegańskiej. Powinny one pozostać pod stałą opieką pediatry i wykwalifikowanego dietetyka. Przy źle skomponowanej diecie istnieje ryzyko niedoborów niektórych składników odżywczych (m.in. żelaza, wapnia, jodu, cynku, witaminy B12, witaminy D, kwasów omega-3), co może być związane z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Z tego powodu bardzo ważne jest edukowanie rodziców w kwestii bilansowania diety i suplementacji dzieci (zwłaszcza witaminą B12, witaminą D i kwasami DHA) [8].

[8] <https://wegecentrum.pl/2022/06/01/bialko-na-diecie-weganskiej/>

"Samo białko roślinne nie dostarczy takich składników, jakie ma białko zwierzęce" - wyjaśniła. Dodała, że "białko roślinne jest gorzej strawne i jest go o wiele mniej, więc dziecko musiałoby zjeść o wiele więcej produktów, żeby zaspokoić organizm w zapotrzebowanie i musiałoby zjadać z talerza wszystko co do grama, a wiadomo, że to jest nierealne".

"Podkreśliła, że nie należy mylić diety wegańskiej z wegetariańską. "W tej drugiej, powszechnej w przedszkolach, są produkty mleczne albo jaja, więc występuje pełnowartościowe białko zwierzęce, które jest bardzo cenne i lekko strawne. Białko zwierzęce zawiera tzw. aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm nie może sobie sam wytworzyć" - dodała."

O jakie tajemnicze składniki chodzi? I jakie produkty – zwierzęce i roślinne - porównujemy? Jeśli zestawimy produkty zwierzęce, takie jak mleko, jaja czy mięso z owocami i warzywami, to owszem będą one zawierać więcej białka niż wymienione pokarmy roślinne, które jednak występują zarówno w dietach mieszanych, jak i roślinnych. Jeśli weźmiemy pod uwagę suche



nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona, które stanowią główne źródło białka w dietach wegańskich, ilość tego makroskładnika będzie porównywalna, a niejednokrotnie kilka razy większa niż w przypadku np. mleka i napojów mlecznych. Białko zwierzęce zawiera aminokwasy egzogenne w odpowiedniej ilości i proporcji, ale produkty roślinne także je zawierają, tyle, że w nieco innych proporcjach, dlatego tak istotne jest zjawisko komplementarności aminokwasów, które polega na tym, że aminokwasy znajdujące się w różnych produktach roślinnych wzajemnie się uzupełniają. Dzięki temu łącząc nasiona roślin strączkowych ze zbożami, dostarczamy naszemu organizmowi cały komplet aminokwasów, umożliwiając tym samym prawidłową syntezę białka [9].

Jak pisze dietetyczka Iwona Kibil na blogu wegecentrum.pl strawność białek mięsa, ryb, mleka i jego przetworów oraz jaj osiąga około 90-95%, a w przypadku większości białek roślinnych wynosi ona 80-90% (izolat białka sojowego nawet 95%) i wynika to głównie z zawartości związków antyodżywczych w ich składzie (m.in. kwasy fitynowe, inhibitorów trypsyny czy błonnika). Prawdą jest, że białka pochodzenia zwierzęcego cechują się lepszą strawnością niż roślinne, ale jest to różnica zaledwie kilku procent [8].

[9] Kunachowicz H. i inni Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw 2016 Wyd. Lekarskie PZWL

"Dzieci na diecie wegańskiej gorzej się rozwijają, są niższe, szczuplejsze, często niedożywione i mają niższą gęstość kości"

W badaniu przekrojowym przeprowadzonym przez Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie, w którym wzięło udział 187 polskich dzieci (63 wegetarian, 52 wegan, 72 dzieci jedzących tradycyjnie) w wieku 5-10 lat, oceniono parametry antropometryczne, gęstość kości, dietę oraz wyniki badań.

Wykazano, że dzieci wegańskie (ale nie wegetariańskie) miały korzystniejsze wartości dla niektórych parametrów istotnych w kontekście ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (m.in.



niższe stężenie cholesterolu ogółem, frakcji LDL, ale też HDL, białka CRP, czy niższy wskaźnik tkanki tłuszczowej) w porównaniu do dzieci jedzących tradycyjnie, ale także obniżony wzrost, obniżoną zawartość minerałów kostnych i niższy stan mikrośladników odżywczych we krwi. Niski poziom witaminy B12 i 25(OH)D w surowicy wegetarian i wegan można skorygować poprzez suplementację [10,12].

Parametry dzieci wegańskich wskazują na to, że dieta roślinna stosowana już od najmłodszych lat mogłaby uchronić je przed wystąpieniem w przyszłości chorób dietozależnych, takich jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, chorób układu krążenia i innych. Jednak nie należy lekceważyć ryzyka niższej gęstości kości u dzieci wegańskich, które może być spowodowane niskim spożyciem wapnia i witaminy D [12].

W badaniu niemieckim (VeChi Diet Study) z udziałem dzieci w wieku 1-3 lata (127 wegetarian, 139 wegan, 164 dzieci jedzących tradycyjnie) nie odnotowano istotnych różnic w parametrach antropometrycznych między grupami, wszystkie dzieci rozwijały się prawidłowo. Należy wspomnieć, że 3,6% dzieci wegańskich miało niższy wzrost i masę ciała w porównaniu do oczekiwanego dla danego wieku oraz 2,4% dzieci wegetariańskich miało niższy wzrost (biorąc pod uwagę siatki centylowe WHO). W przeciwieństwie do tego, wyższy odsetek dzieci jedzących tradycyjnie (23,2%) niż dzieci wegetariańskich i wegańskich (odpowiednio 18,1% i 18,0%) sklasyfikowano jako z nadwagą lub z możliwym ryzykiem nadwagi [11,12].

[10] Desmond M. A., Sobiecki J. G., Jaworski M., Płudowski P., Antoniewicz J., Shirley M. K., Eaton S., Książek J., Cortina-Borja M., De Stavola B., Fewtrell M., Wells J. C. K., Growth, body composition, and cardiovascular and nutritional risk of 5- to 10-y-old children consuming vegetarian, vegan, or omnivore diets, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 113, Issue 6, June 2021

[11] Weder S, Hoffmann M, Becker K, Alexy U, Keller M. Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients*. 2019 Apr 12;11(4):832. doi: 10.3390/nu11040832. PMID: 31013738; PMCID: PMC6521189.



[12] <https://wegecentrum.pl/2021/12/15/dieta-weganska-u-dzieci/>

Na koniec chciałbyśmy podkreślić, że w kontekście informacji dotyczących stosowania antybiotyków, [braku odpowiedniej kontroli](#) czy ostatnich informacji [na temat składu pasz](#) dla zwierząt tzw. hodowlanych kwestie szkodliwości produkcji i konsumpcji produktów zwierzęcych powinny być przedmiotem szerokich, rzetelnie przeprowadzonych badań.

Zespół Green REV Institute i koalicja Future Food 4 Climate