





НИКО  
РИТТЕНАУ

# РАЗУМНОЕ ВЕГАНСТВО

Руководство по безопасному  
растительному питанию

Под научной редакцией ОЛЬГИ СМИРНОВОЙ,  
к.м.н., врача-гастроэнтеролога, нутрициолога,  
автора блога doctor\_smirnovaolga

УДК 613.2  
ББК 51.230  
P55

## VEGAN-KLISCHEE ADE!

by Niko Rittenau

Copyright © 2018 by Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG.  
All rights reserved. Published by arrangement with  
Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG.

В оформлении обложки использована фотография:  
Julia Cherk / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Риттенау, Нико.**

P55 Разумное веганство: руководство по безопасному растительному питанию / Нико Риттенау ; под научной редакцией О. Смирновой ; [перевод с немецкого Л. М. Каджелашвили]. — Москва : Эксмо, 2024. — 464 с. — (Питание и здоровье. Книги от лучших специалистов по питанию).

ISBN 978-5-04-113122-7

Правда ли, что веганская диета может пошатнуть здоровье? Этим вопросом часто задаются и приверженцы растительного питания, и те, кто только планирует на него перейти. Как избежать перегибов? Как убедить близких, что это безопасно? Как восполнять все дефициты без употребления продуктов животного происхождения? На эти вопросы ответит Нико Риттенау — дипломированный диетолог из Германии, который много лет борется со стереотипами и предубеждениями о веганстве. В этой книге он развеет все мифы, которые вы когда-либо слышали по поводу растительной диеты, а также даст рекомендации по питанию и подскажет, как обеспечить свой организм белками, железом, кальцием, Омега-3, В<sub>12</sub> и другими важными для нашего организма веществами, витаминами и минералами.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2  
ББК 51.230

© Каджелашвили Л. М., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-113122-7

# Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| <b>Предисловие</b> .....                                   | 7   |
| <b>Что говорят о веганстве общества диетологов</b> .....   | 9   |
| <b>Часть первая. ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВЕГАНОВ</b> ..... | 23  |
| Глава 1. Белок.....  | 28  |
| Глава 2. Жирные кислоты омега-3.....                       | 54  |
| Глава 3. Витамин В <sub>12</sub> .....                     | 84  |
| Глава 4. Витамин В <sub>2</sub> .....                      | 138 |
| Глава 5. Витамин D.....                                    | 146 |
| Глава 6. Железо .....                                      | 167 |
| Глава 7. Кальций.....                                      | 193 |
| Глава 8. Цинк.....   | 216 |
| Глава 9. Селен.....  | 230 |
| Глава 10. Йод.....   | 247 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Часть вторая. ПЯТЬ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВЕГАНСКОЙ ДИЕТЫ</b> ..... | 267 |
| Глава 11. Цельнозерновые .....  | 272 |
| Глава 12. Бобовые .....   | 308 |
| Глава 13. Овощи .....   | 323 |
| Глава 14. Фрукты .....  | 354 |
| Глава 15. Орехи и семена .....  | 377 |
| <b>Часть третья. СПОРЫ О СОЕ</b> .....  | 407 |
| <b>Список литературы</b> .....  | 458 |
| <b>Указатель</b> .....  | 459 |

# Предисловие

В настоящее время множество научных публикаций и ряд аналитических документов и рекомендаций международных диетологических обществ подчеркивают, что тщательно продуманная и сбалансированная веганская диета способна удовлетворять потребности человека в питательных веществах в любой период жизни. Несмотря на это продолжают распространяться стереотипы, что исключительно растительные продукты не могут обеспечить организм всем необходимым.

- **Отказ от мяса — это не решение всех проблем мира и не лекарство от всех болезней, каким его часто пытаются представить, однако это очень простой и эффективный способ сочетать бережное отношение к природе и животным с привычками правильного питания.**

В настоящей книге мы не пытаемся доказать, что веганство — наиболее оптимальная концепция питания из всех существующих. Задача издания в том, чтобы развеять предубеждения о веганской диете с помощью научных обоснований и скорректировать ложные представления, которые закрепились в веганском движении и могут нанести ущерб здоровью его приверженцев.

Таким образом, основываясь на современной научной литературе, эта книга показывает, что растительная диета обеспечивает организм всеми необходимыми веществами и микроэлементами и полезна для здоровья. Кроме того, она объясняет, на какие источники опирается критика веганства и ис-

кажение каких данных стало причиной возникновения распространенных мифов. Эта книга была написана, с одной стороны, для людей, придерживающихся веганского образа жизни, с тем чтобы они получили готовое руководство, с помощью которого смогли бы выбирать наилучшие варианты питания для себя и своей семьи. С другой стороны, это отличное подспорье для всех заинтересованных читателей, так как они получают выжимку научных данных по многим вопросам, касающимся веганской диеты. Не в последнюю очередь этот труд призван дать ответ тем, кто до сих пор скептически относится к веганской диете, чтобы избавить их от заблуждений.

В первой части книги последовательно освещены питательные вещества, за получением которых из пищи особенно важно следить при соблюдении веганской диеты, а также указаны варианты снабжения ими организма. Вторая часть книги посвящена пяти основным группам продуктов, которые составляют полноценную веганскую диету. Обсуждаются популярные мифы и стереотипы об этих продуктах, а также проверяется их истинность. В заключение книга затрагивает тему полезных свойств сои. На основе актуальных данных и аналитических документов ведущих диетологических, медицинских и онкологических обществ разъясняется происхождение многочисленных мифов об этой культуре, обсуждаются и корректируются устойчивые ошибочные представления.

# Что говорят о веганстве общества диетологов

Несмотря на то что далеко не каждая диетологическая ассоциация подготовила конкретные документы о веганской диете, уже в течение нескольких лет выпускается целый ряд публикаций по всему миру, посвященных этой теме и дающих веганской диете положительную оценку. В Германии Немецкое общество питания (DGE) в 2016 году опубликовало аналитический документ, в котором, однако, делает критичные выводы о растительной диете: «При веганском питании удовлетворение потребностей организма в питательных веществах затруднено или невозможно. Наиболее важным из них является витамин B<sub>12</sub>. К потенциально критически важным органическим соединениям при веганской диете также относятся белок или незаменимые аминокислоты и длинноцепочечные жирные кислоты omega-3, а также другие витамины (рибофлавин, витамин D) и минеральные вещества (кальций, железо, йод, цинк, селен). Веганская диета не рекомендована младенцам, детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам» [1].

Швейцарское общество питания (SGE) также сообщило в пресс-релизе, что оно не рекомендует веганскую диету для большинства населения и что при веганской диете детям, беременным или кормящим женщинам необходимо уделять особое внимание недостающим питательным веществам [2]. Австрийское общество питания (ÖGE) в отчете о веганской диете ссылается как на критическую позицию DGE, так и на гораздо более позитивную публикацию Американской академии питания и диетологии (AND). Оно остается максимально нейтральным в оценке веганской диеты и называет

как ее потенциальные достоинства, так и недостатки [3]. Поскольку в информационных целях многие люди часто читают только резюме таких публикаций, например, выпущенных DGE, неудивительно, что некоторые из них видят в этих отчетах явное несогласие с веганской позицией и начинают критически относиться к ней.

В то же время многие веганы воспринимают эту публикацию как повод в целом отвергнуть все работы DGE. Обеим сторонам не помешало бы полностью прочитать работу, тогда они, вероятно, были бы удивлены ее многогранному содержанию. Несмотря на несколько неудачное резюме публикации, ее авторы вносят весомый вклад в просвещение по вопросам растительного питания, предоставляя обширный отчет, содержащий статистические данные о веганстве, который в целом выходит гораздо более оптимистичным, чем можно предположить из резюме.

Так, авторы DGE пишут: «<...> Можно предположить, что преимущественно растительный тип питания, в отличие от типичного в настоящее время для Германии рациона, способствует снижению риска заболеваний, связанных с неправильным питанием» [4]. Далее следует дополнение: «<...> Благодаря целенаправленному выбору продуктов питания и тщательному планированию можно составить веганскую диету, полностью соответствующую нормам питательных веществ» [5]. Авторы пишут о том, что любой способ питания, не обеспечивающий организм необходимыми питательными веществами и энергией, может оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье, и поэтому рекомендуют сторонникам любого типа питания следовать заранее составленному плану.

- **Веганская диета рассматривается DGE как полноценная, согласно ее официальным рекомендациям, если выполняются три важных условия, которые большинству веганов не так сложно будет осуществить.**
- **Постоянный прием витаминного препарата  $B_{12}$ , а также регулярный контроль уровня  $B_{12}$  в крови.**
- **Целенаправленное употребление продуктов, богатых питательными веществами, при необходимости обогащенных продуктов питания для предотвращения недостатка критически важных питательных веществ.**

- **Консультация специалиста по питанию с целью получения базовых знаний о рекомендуемом питании для конкретного пациента.**

В аналитическом документе DGE упоминает исследования, в которых установлено, что витамин  $B_{12}$  есть в некоторых видах водорослей, а также в продуктах, ферментированных определенными бактериями. Однако она категорически не рекомендует использовать эти небезопасные источники для закрытия потребностей в названном витамине. Это согласуется с позицией других обществ и специалистов, которые также однозначно советуют принимать добавки  $B_{12}$  или обогащенные ими продукты, о чем подробно говорится в главе, посвященной этому витамину. Однако, согласно исследованиям Национального института здоровья США (НИИ), эта рекомендация распространяется не только на веганов, но и на всех людей старше 50 лет, независимо от их подхода к питанию, для компенсации снижения с возрастом синтеза витамина  $B_{12}$  из пищевых продуктов [6].

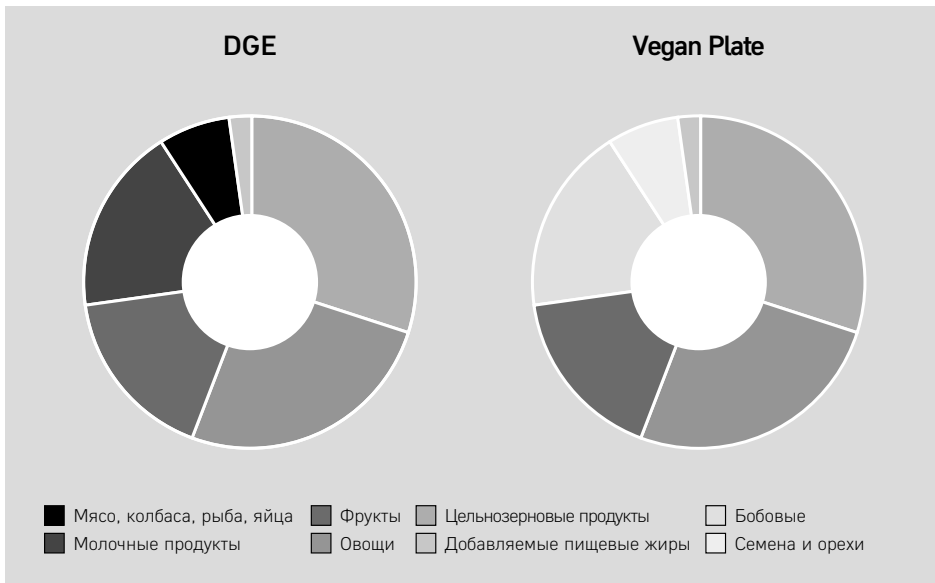
Второе условие DGE — целенаправленный выбор продуктов питания с повышенной пищевой плотностью в сочетании с той или иной пищевой добавкой, что помогает поддерживать здоровый баланс макро- и микроэлементов в организме, какой бы тип питания не выбрал человек, а потому веганы с этим замечанием могут только согласиться.

В качестве третьего условия здоровой веганской диеты DGE называет целевую консультацию специалиста. Именно потребность в информировании клиентов стала не только одной из причин появления этой книги, но и темой моей серии семинаров по питанию, которая проходит несколько раз в год и где я стараюсь в концентрированной форме подавать базовые знания о сбалансированном питании в любом возрасте.

Как мы видим, замечания DGE относительно веганского типа питания для взрослых довольно незначительны. Это и не удивительно, поскольку полноценная веганская диета во многом идентична рекомендациям DGE. На рис. 1 показано процентное соотношение продуктов питания на диаграмме DGE по сравнению с типичным рекомендованным веганским рационом, из которого следует высокая степень соответствия между двумя способами питания.

Как показывает рис. 1, DGE также рекомендует рацион, состоящий примерно на 75% из продуктов растительного происхождения. Далее в публи-

РИС. 1: СРАВНЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ DGE С РЕКОМЕНДУЕМЫМ ВЕГАНСКИМ РАЦИОНОМ (VEGAN PLATE) [7, 8]



«Веганская тарелка» на 75% идентична диаграмме питания DGE. Мясо, колбаса, рыба, яйца, молоко и сыр в веганском рационе заменяются бобовыми, орехами и семенами, а также пищевой добавкой с витамином В<sub>12</sub>. Помимо достаточного количества микронутриентов, основное внимание должно уделяться удовлетворению потребностей в калориях в целом.

кации Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE организация подтверждает этот тезис: «Выбирайте преимущественно растительную пищу» [9]. Количественно DGE рекомендует употреблять примерно 30% цельнозерновых продуктов, 26% овощей, 17% фруктов, 2% дополнительных жиров [10]. Эти жиры, согласно рекомендациям DGE, могут быть как животного, так и растительного происхождения, но документ также гласит: «Отдайте предпочтение растительным маслам, таким как рапсовое, и изготовляемым из него жирам мазеобразной консистенции» [11]. Остальные 25% распределяются следующим образом: 7% приходится на мясо, колбасы, рыбу и яйца, а 18% — на молочные продукты [12]. DGE пишет о сходстве между своими официальными заключениями и веганской диетой: «Сравнение диеты, рекомендуемой DGE, с рекомендуемой веганской диетой»

той на основе схемы пищевой пирамиды показывает, что эти концепции сходны по своей сути; аналогичны и диетологические рекомендации для каждого из этих подходов» [13].

Как объясняют авторы аналитического документа, эти 25% продуктов животного происхождения могут быть заменены растительной пищей, ввиду того что «растительные альтернативы» также способны обеспечить организм теми критически важными питательными веществами, которые в противном случае были бы усвоены из животных продуктов.

### **Веганская диета в период беременности и кормления грудью**

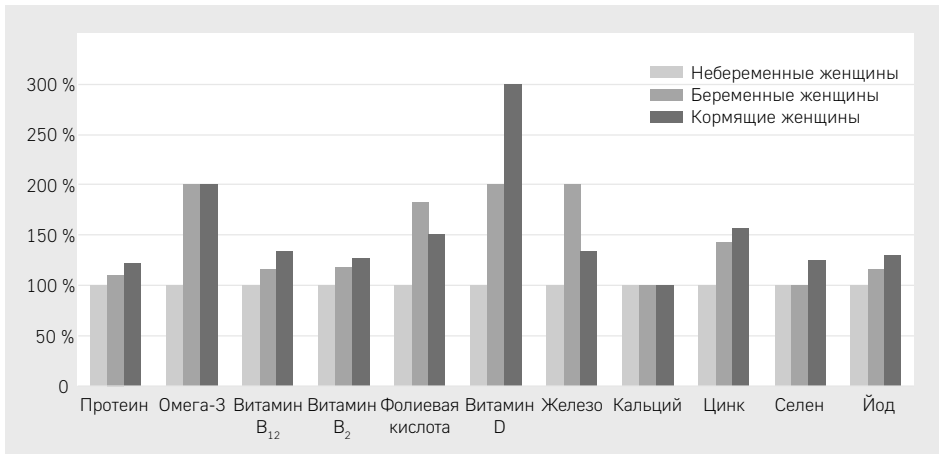
Таким образом, оговорки DGE в отношении веганской диеты обращены не к общей массе населения, а в первую очередь к группам с повышенной потребностью в питательных веществах, таким как беременные женщины, женщины, кормящие грудью, и дети. Этот вывод авторы обосновывают, в частности, отсутствием полноценной статистики по этим группам населения. Однако, несмотря на ограниченное количество исследований, выпущенная в 2015 году систематическая обзорная работа показывает, что выверенная веганская диета может считаться безопасной и закрывать все энергетические потребности беременных женщин [14].

- **Потребности в питательных веществах зависят от этапа жизни, поэтому особое внимание следует уделить качественному и полноценному питанию, особенно в период беременности и кормления грудью.**
- 
- 
- 
- 

На рис. 2 представлены макро- и микроэлементы, на которые веганам следует обращать пристальное внимание, а также рост потребности в них во время беременности и лактации.

Как видно на графике, во время беременности или грудного вскармливания серьезно возрастает потребность в различных питательных веществах, и ее следует удовлетворять с помощью продуктов с высокой пищевой ценностью. Критически важным питательным веществом является в первую очередь фолат/фолиевая кислота (в рационе типичного европейца), дефи-

РИС. 2: ПОТРЕБНОСТЬ ЖЕНЩИН В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ [15, 16]<sup>1</sup>



цит которой может более эффективно восполняться благодаря полноценной веганской диете.

Из-за огромного значения фолиевой кислоты во время беременности она была включена в рис. 2. Все остальные питательные вещества присутствуют в типичном рационе вегана, причем, как правило, не наблюдается дефицит йода (из-за обилия йодосодержащих продуктов), однако во многих случаях с этой проблемой могут столкнуться те, кто предпочитает смешанную диету.

Что касается питания младенцев, то в первые полгода жизни вопрос составления меню для ребенка обычно не возникает, поскольку в это время идеальным питанием служит грудное молоко [17]. Грудное вскармливание является естественной формой питания младенца и полностью удовлетворяет потребности здорового малыша в питательных веществах при условии, что его мать будет сбалансированно питаться [18]. Чтобы без отказа от «зеленого образа жизни» обеспечить младенца всем необходимым в течение первого года жизни, Португальское Диетологическое Общество Гене-

<sup>1</sup> Здесь и далее по тексту приведены нормы, одобренные Всемирной организацией здравоохранения и применимые для РФ, если не оговорено иное. Thirteenth general programme of work, 2019–2023. Geneva: World Health Organization; 2018. — *Прим. ред.*

рального Департамента здравоохранения (DGS) рекомендует, чтобы кормление грудью при веганском рационе матери продолжалось и после первых шести месяцев в дополнение к прикорму до достижения ребенком двух лет [19]. Таким образом, несмотря на то, что в настоящее время (по состоянию на июнь 2018 года) DGE не рекомендует веганскую диету для беременных, кормящих женщин и детей-подростков, целый ряд международных диетологических обществ, исходя из имеющихся данных, придерживаются точки зрения, что веганская диета при условии, что она составлена грамотно, возможна на любом отрезке жизни. Какова позиция диетологических организаций США, Канады, Австралии, Великобритании и Португалии, согласно их аналитическим документам, обобщено ниже<sup>1</sup>.

### **Академия питания и диетологии (AND), США 2016**

«Позиция Академии питания и диетологии заключается в том, что хорошо спланированная вегетарианская диета, включая веганскую диету, является здоровой и полноценной и может быть полезна при профилактике и лечении некоторых болезней. Оба типа питания уместны на любом этапе жизни, включая беременность, период лактации, младенческий, детский и подростковый возраст, а также для пожилых людей и спортсменов».

### **Департамент здравоохранения (DGS), Португалия 2015**

«При правильном планировании вегетарианские типы питания, включая лакто-ово-вегетарианство и веганство, могут быть полноценными и удовлетворяющими потребности организма на любом этапе жизненного цикла, а также эффективными в предупреждении и лечении некоторых хронических заболеваний».

### **Диетологи Канады (DC), Канада 2014**

«Здоровая веганская диета имеет много преимуществ, таких как снижение риска ожирения, болезней сердца, гипертонии, гиперхолестеринемии, диа-

---

<sup>1</sup> Что касается России, то Роспотребнадзор не против растительной диеты, если она сбалансирована. Указывает на риски дефицита витаминов, аминокислот и жиров при очень строгом соблюдении веганства, но и допускает, что веганство может снизить развитие сахарного диабета, артериальной гипертензии и др. значимых заболеваний. [https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=17206](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=17206). — *Прим. ред.*