

# Prehranjevalne navade veganov

Špela Centrih, Tamara Štemberger Kolnik, Boris Miha Kaučič  
Visoka zdravstvena šola v Celju, Mariborska cesta 7, 3000 Celje  
spelika.centrih@gmail.com

## Povzetek

*Uvod:* Veganski način prehranjevanja je vedno bolj razširjen. Zanj je značilno prehranjevanje izključno z živili, ki so rastlinskega izvora, ali drugače povedano, vegani ne uživajo živil živalskega izvora. Odločitev za veganstvo zajema vprašanja, ki zadevajo osebno zdravje, ekologijo, etiko in trpljenje živali ter lakoto v svetu. Med najpogostejšimi vzroki, da se posameznik odloči za veganski način prehranjevanja, sta ohranjanje in varovanje zdravja. Namen raziskave je ugotoviti prehranjevalne navade veganov in vpliv le-teh na njihovo kakovost življenja. *Metode:* Raziskava je temeljila na kvalitativni paradigmi raziskovanja, metodi utemeljene teorije. S kodiranjem smo določili glavne kode, podkategorije in kategorije, ki smo jih nato smiselno povezali v utemeljeno teorijo. Pridobivanje podatkov je potekalo s tehniko intervjuja s polstrukturiranim intervjujem. Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec, v katerega smo vključili šest veganov, ki se vegansko prehranjujejo več kot dve leti. Vse intervjuvane osebe so pred začetkom intervjujev podale informirano soglasje za sodelovanje v raziskavi. *Rezultati:* Z analizo intervjujev smo identificirali pet glavnih kategorij: (1) Prehranjevalne navade veganov; (2) Razlogi za veganstvo; (3) Težave veganov v vsakdanjem življenju; (4) Kakovost življenja pred veganstvom in sedaj; (5) Nadomeščanje vitaminov in mineralov v prehrani veganov. Kategorije se med seboj povezujejo in pomembno prispevajo k pojasnjevanju načina življenja in prehranjevanja intervjuvancev. *Razprava:* Ugotovili smo, da ima veganski način prehranjevanja vpliv na varovanje in krepitev človekovega zdravja, saj so vsi intervjuvanci menili, da so s spremenjenim načinom prehranjevanja izboljšali svojo kakovost življenja. Uspelo jim je izgubiti odvečne kilograme, znižati holesterol, urediti krvni pritisk in omiliti oziroma odstraniti težave s kožo in želodčne težave. Poleg prehranjevanja so spremenili tudi življenjski slog – postali so telesno dejavnejši, spremenili so odnos do okolja in živali.

*Ključne besede:* veganstvo, veganska dieta, uravnotežena prehrana, beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali, vegan.

## Uvod

Hrana in prehrana postajata v sodobnem svetu vedno pomembnejša veja znanosti, ker prodirata v najbolj zapletene mehanizme našega življenja, počutja, zdravja in bolezni ter ne nazadnje v kratkost in dolgost našega

življenja. Obstajajo trdni dokazi o pomembni vlogi prehrane pri varovanju in krepitvi zdravja. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost prispevata k varovanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter odpornosti telesa, pri otrocih oziroma mladostnikih tudi k pravilni rasti in razvoju. Z zdravo prehrano lahko v zgodnjem, srednjem in poznem življenjskem obdobju omilimo ali preprečimo nekatere kronične bolezni v starosti in vplivamo na optimalno prehranjenost, vse to pa pripomore k boljši psihofizični kondiciji v obdobju starosti (Belović in sod., 2013). Ljudje se vedno bolj zavedamo povezave med hrano in zdravjem. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in hkrati preprečujemo zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor ter debelost, ki so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni, predvsem srčno-žilnih bolezni, rakavih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2 in drugih. Že stari kitajski zdravilci, Indijci, Egipčani, Grki in Rimljani so vedeli, da lahko nekatere zdravilne lastnosti živil pomembno vplivajo na človekovo zdravje. Te ugotovitve je pred več kot 2500 leti ubesedil oče medicine, Hipokrat, ki je zapisal: »Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana.« (Slate in sod., 2010). Bohlmann in Ullmann (2014) navajata, da so izrečene Hipokratove besede aktualne še danes in jih raziskave vedno znova potrjujejo. Medtem ko je bila v antiki lakota velik problem, ki sicer v nekaterih delih sveta obstaja še danes, sedaj živimo v času presežkov hrane, ki so glavni krivec za pojav čezmerne telesne mase, številnih bolezni in alergij. Prav tako kot je bil nekoč pomemben socialno-ekonomski status, je tudi danes. Vedno je veljalo, da imajo tisti, ki prihajajo iz šibkejšega socialno-ekonomskega okolja, slabše prehranjevalne navade in posledično več zdravstvenih težav. Revščina je bila takrat pogojena s podhranjenostjo, a danes je ravno obratno, saj je ta povezana z vse večjim problemom čezmerne telesne mase. S hrano moramo v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabimo, zato moramo količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu. Vedenja, ki vplivajo na zdravje posameznika, lahko vodijo do nastanka bolezni ali njen nastanek preprečijo. Če se lotimo spremembe načina prehranjevanja, to storimo postopoma, z veliko volje in vztrajnosti ter brez skrajnih sprememb. Začeti moramo z majhnimi koraki, ki nas bodo pripeljali do velikih ciljev (Ross Watson, 2017). Cramer in sodelavci (2017) navajajo vedno več ljudi, ki opuščajo uživanje živalskih beljakovin, predvsem mesa, in se odločajo za vegetarijanski ali veganski način prehranjevanja, pri katerem uživajo predvsem sadje, stročnice (soja), oreščke in zelenjavo, bogato z beljakovinami, saj naj bi bila ta živila bolj zdrava za človekovo telo. Rådjursöga in sodelavci (2018) menijo, da so v današnjem času podnebnih sprememb in razprav o vplivu ljudi na okolje veganske prehranjevalne navade postale zanimive za širšo populacijo. Namen raziskave je ugotoviti prehranjevalne navade veganov. Na podlagi opredeljenega raziskovalnega problema smo oblikovali naslednja raziskovalna vprašanja:

*Raziskovalno vprašanje 1: Kakšno vrsto hrane uživajo vegani?*

*Raziskovalno vprašanje 2: Kateri razlogi so vplivali na odločitev veganov za veganski način prehranjevanja?*

*Raziskovalno vprašanje 3: Kako veganski način prehranjevanja vpliva na percepcijo zdravja in počutje veganov?*

*Raziskovalno vprašanje 4: S katerimi zdravstvenimi in drugimi težavami se srečujejo vegani zaradi načina prehranjevanja?*

*Raziskovalno vprašanje 5: Na kakšne načine vegani nadomeščajo vitamine in minerale v vsakodnevni prehrani?*

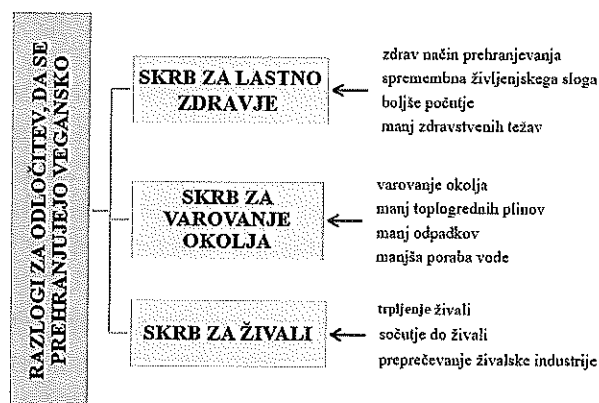
## Metode

Za izvedbo raziskave smo uporabili kvalitativni raziskovalni pristop. Uporabili smo metodo utemeljene teorije. Za pridobivanje podatkov smo uporabili tehniko intervjuvanja – polstrukturirani intervju. Primarne vire smo dobili iz znanstvenih in strokovnih člankov, znanstvenih monografij in zbornikov znanstvenih konferenc. Uporabili smo bibliografske baze (COBISS, PUBMED, MEDLINE). Uporabili smo literaturo, ki je bila objavljena v zadnjih desetih letih. Pri iskanju literature v podatkovnih bazah smo uporabili Googlov logični operator (AND). Za raziskavo smo uporabili instrument v obliki intervjuja z vnaprej pripravljenimi odprtimi vprašanji, ki smo jih oblikovali na podlagi pregleda literature (Craig, 2009; Oberbeil in sod., 2009; Merljak in Koman, 2011; Leitzmann, 2014; Dahlke, 2015; Cramer in sod., 2017). Intervju je zajemal 12 odprtih vprašanj, ki so se nanašala na veganski način prehranjevanja, in demografske podatke: spol, starost in izobrazba. V intervju niso bili vključeni osebni podatki, ki bi razkrili identiteto posameznika. Uporabili smo neslučajnostni namenski vzorec. V raziskavo smo vključili šest naključno izbranih odraslih veganov, pri čemer smo upoštevali naslednja vključitvena merila: tri ženske in tri moške osebe z najmanj srednješolsko izobrazbo brez kroničnega obolenja v starosti od 18 do 60 let in da se vegansko prehranjujejo najmanj dve leti. Intervjuje smo izvedli po predhodnem pisnem soglasju z izbranimi osebami, s katerimi sta bila čas in prostor izvedbe intervjuja vnaprej dogovorjena. Pred intervjujem smo jim podali podrobna navodila, predstavili namen raziskave in potek obdelave podatkov in informacij ter jim predali pisna soglasja, s katerimi so potrdili prostovoljno sodelovanje v raziskavi. Nagovorili smo jih s kratkim uvodnim nagovorom na začetku intervjuja. Intervjuje smo snemali, na kar so bili intervjuvanci opozorjeni pred začetkom, dodali smo tudi informirano soglasje k intervjuju. Izvedba posameznega intervjuja je trajala od 20 do 30 minut. Raziskava je potekala med 5. in 27. januarjem 2019. V intervju nismo vključili nobenih osebnih podatkov, ki bi razkrili identiteto intervjuvanca. Ko smo intervjuje zaključili, je sledila njihova analiza, ki se je začela s transkripcijo – dobesednim prepisom zvočnih zapisov. Intervjuje smo prepisali dobesedno, saj smo s tem zagotovili večjo sledljivost. Intervjuvani je lahko dopolnil svoje odgovore in potrdil, da so odgovori na vprašanja ustrezni. Prepisane intervjuje smo označili s števili od 1 do 12 brez osebnih podatkov, ki bi lahko razkrili identiteto posameznega intervjuvanca. Sledil je proces kodiranja oziroma določevanje pomena (ključnih besed, pojmov in kod) posameznim delom besedila. Besedila je bilo treba večkrat prebrati. Ko je bilo besedilo prepisano in smiselno urejeno, smo ga začeli razčlenjevati na

sestavne dele, s čimer smo dobili enote kodiranja. Ker enota kodiranja vsebuje za raziskavo pomembne informacije, smo ta del natančneje analizirali. Nato smo tem kodirnim enotam pripisali kode, ki smo jih nato primerjali med seboj. Izjave, ki so se nanašale na podobno vsebino, smo združili v podkategorije, ki smo jih ustrezno (smiselno) poimenovali. Te smo nato med seboj povezali v več kategorij. S tem, ko smo posplošili (abstrahirali) skupno značilnost več različnih opisov in opredelili povezave med posameznimi podkategorijami, smo ustvarili glavno kategorijo. V nadaljevanju smo izmed veliko podkategorij in kategorij izbrali tiste, ki so se nam zdele pomembne za raziskavo. Zbrani podatki so bili analizirani v programu MS Word. Pri raziskovanju so bili zagotovljeni vsi etični vidiki: načelo koristnosti, načelo zaupnosti, načelo neškodljivosti, načelo pravičnosti, načelo resnicoljubnosti in načelo varnosti. Vsem intervjuvancem je bila zagotovljena pravica do polne pojasnitve in pravica do zasebnosti, anonimnosti in zaupnosti. Upoštevali smo načela Kodeksa etike v zdravstveni negi in oskrbi Slovenije (2014). Vsak sodelujoči je podal informirano soglasje in je bil seznanjen, da lahko kadar koli izstopi iz raziskave.

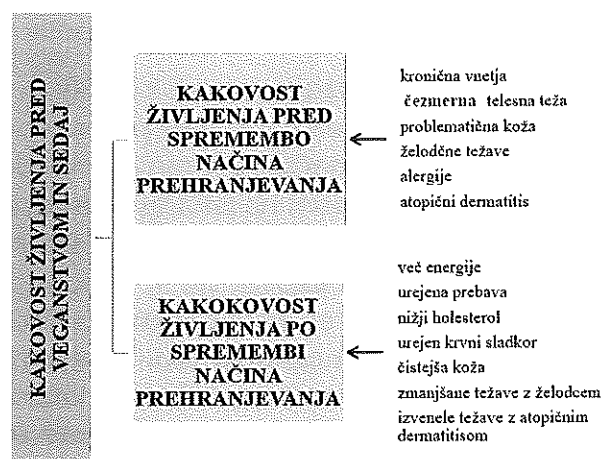
## Rezultati

Predstavljena je glavna kategorija »Razlogi za odločitev, da se prehranjujejo vegansko«, ki smo jo razvrstili v tri podkategorije »Skrb za lastno zdravje«, »Skrb za okolje« in »Skrb za živali« (slika 1).



Slika 1: Razlogi za odločitev intervjuvancev, da se prehranjujejo vegansko

S slike 1 je razvidno, da smo kode iz intervjujev na vprašanje o razlogih za vegansko prehranjevanje razvrstili v tri podkategorije, in sicer »Skrb za lastno zdravje«, »Skrb za okolje« in »Skrb za živali«, te pa povezali v glavno kategorijo »Razlogi za odločitev, da se prehranjujejo vegansko«. Iz izbranih kod, izpostavljenih na podlagi izjav intervjuvancev, je razvidno, da so se intervjuvanci najpogosteje odločili za veganski način prehranjevanja iz zdravstvenih razlogov, saj so si želeli spremeniti življenjski slog, se bolj zdravo prehranjevati in s tem doseči boljše počutje. Kot drugo podkategorijo smo izpostavili



Slika 2: Kakovost življenja intervjuvancev pred veganstvom in sedaj

okolje. Intervjuvanci navajajo, da naj bi z veganskim načinom prehranjevanja prispevali k varovanju okolja, manjši porabi vode, manj toplogrednim plinom in manj odpadkom. Tretja podkategorija so živali. Intervjuvancem je skupna ljubezen do živali. Navajajo, da so se za veganstvo odločili predvsem zaradi nepodpiranja živalske industrije in s tem preprečevanja mučenja živali, saj kot je dejala intervjuvanka, ne želi biti del industrije, ki je prežeta z zlorabo, mučenjem in razvrednotenjem živih bitij.

V nadaljevanju je predstavljena glavna kategorija »Kakovost življenja pred veganstvom in sedaj«, ki smo jo razvrstili v dve podkategoriji »Kakovost življenja pred spremembo načina prehranjevanja« in »Kakovost življenja po spremembi načina prehranjevanja« (slika 2).

S slike 2 je razvidno, da smo kode intervjuvancev razporedili v dve podkategoriji, in sicer »Kakovost življenja pred spremembo načina prehranjevanja« in »Kakovost življenja po spremembi načina prehranjevanja«, te pa povežali v glavno kategorijo »Kakovost življenja pred veganstvom in sedaj«. Iz izbranih kod, izpostavljenih na podlagi izjav intervjuvancev, je razvidno, da se intervjuvanci strinjajo o pozitivnem vplivu veganstva na zdravje in počutje. Intervjuvanci so izpostavili težave s kroničnimi vnetji, čezmerno telesno težo, težave s problematično kožo, želodčnimi težavami in alergijami pred veganskim načinom prehranjevanja. Z veganskim načinom prehranjevanja je intervjuvanim uspelo ublažiti želodčne težave, za katere sklepajo, da so posledica uživanja predvsem mlečnih izdelkov, namreč kot navaja intervjuvanka, je imela od rojstva laktozno intoleranco, kar se je kazalo predvsem z želodčnimi in kožnimi težavami po zaužitju mlečnih izdelkov. Odkar jih je z jedilnika izločila, so težave popolnoma izzvenele. Intervjuvanci navajajo, da so z načinom prehranjevanja izginile težave z nečisto kožo in dermatitisom. Kot navajajo, imajo sedaj več energije, bolj urejeno prebavo in čistejšo kožo. Nekaterim je uspelo urediti tudi težave s krvnim pritiskom in znižati holesterol.

## Razprava

Z raziskavo smo ugotovili tri glavne vzroke, zaradi katerih so se intervjuvanci odločili, da se bodo prehranjevali vegansko. Kot prvi razlog navajajo skrb za lastno zdravje, saj naj bi veganski način prehranjevanja pozitivno vplival na njihovo zdravje, boljše počutje in s tem na zmanjšanje zdravstvenih težav. Z novim načinom prehranjevanja so spremenili svoj življenjski slog in v vsakdanje življenje dodali tudi več drugih aktivnosti, ki spodbujajo zdrav način življenja. Intervjuvanci navajajo, da so se za veganstvo odločili, ker naj bi bil to bolj zdrav način prehranjevanja, kar potrjuje tudi Dahlke (2015), ki navaja, da je veganska hrana bolj zdrava predvsem zaradi tega, ker ne vsebuje živalskih beljakovin in maščob ter s tem zmanjšuje možnosti za nastanek številnih kroničnih bolezni (sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, debelosti, raka ...). Dva intervjuvanca sta se za veganstvo odločila zaradi čezmerne telesne mase in povišanega holesterola. S spremembo prehranjevalnih navad sta želela izgubiti odvečne kilograme in urediti raven holesterola, saj so veganski prehranski vzorci, kot navajajo Gili in sodelavci (2019), povezani z bolj pozitivnim zdravstvenim stanjem, vključno z manjšo razširjenostjo povišane telesne mase ali debelostjo, srčno-žilnih bolezni, presnovnim sindromom, hipertenzijo, diabetesom in nekaterimi vrstami raka. Posamezniki, ki se prehranjujejo vegansko, imajo bolj zdrav življenjski slog, manj nezdravih navad (kajenje tobaka, vnos alkohola) ter nižji indeks telesne mase. Kot drugi razlog intervjuvanci navajajo skrb za varovanje okolja, saj menijo, da je veganska prehrana bolj prijazna do okolja, živilska industrija namreč povzroča veliko porabo vode, veliko toplogrednih plinov in odpadkov. Prav tako kot intervjuvanci tudi Francione in Charlton (2014) navajata, da živinoreja prispeva v ozračje več toplogrednih plinov, ki so neposredno povezani z globalnim segrevanjem, kot izgorevanje fosilnih goriv za transport. Ocenjujeta, da živinoreja proizvede 51 odstotkov celotnih emisij toplogrednih plinov, ki so posledica človeških dejavnosti. Za pridelavo živil živalskega izvora je potrebna tudi znatna količina fosfatnih goriv. Da se vse živali nahranijo, je potrebna ogromna količina rastlinske hrane. Ker primanjkuje prostora za polja, v Aziji in Južni Ameriki krčijo deževni gozd – vsako minuto je samo v Braziliji posekan za šest nogometnih igrišč velik del pragozda. Živinorejska industrija je tudi velik potrošnik pitne vode. Pridelovanje krme za živali zahteva izredne količine vode, čezmerna paša na velikih površinah močno vpliva na vodni cikel, poleg tega pa živinoreja tudi močno neposredno onesnažuje vodo, česar se intervjuvanci dobro zavedajo. Čenčur (2014) meni, da je živinoreja eden od sektorjev, ki najbolj škodljivo vpliva na vedno bolj omejene vodne vire in med drugim prispeva k onesnaževanju pitne vode, evtropikaciji in propadanju koralnih grebenov. Zanja so potrebne ogromne površine tako za živali kot za proizvodnjo krme. To povzroča izsekavanje in uničevanje gozdov, čez 70 odstotkov amazonskega gozda je uničenega zaradi živinoreje, tudi za proizvodnjo soje, ki se uporablja kot krma za živali. Poleg tega je živinoreja eden od glavnih razlogov za izgubljanje biološke raznolikosti in propadanje morskih ekosistemov. Kot ugotavljajo Selb in sodelavci (2017), ima tudi rastlinska prehrana določene negativne vplive na okolje, kot so uporaba pesticidov in gensko spremenjene

rastline, ki lahko s cvetnim prahom kontaminirajo običajne rastline na velike razdalje. Genetsko onesnaženje je nekaj povsem drugega kot kemično onesnaženje, kemikalije se namreč ne razmnožujejo same. Pri genskem onesnaženju je ravno obratno, saj se DNA teoretično lahko razmnožuje sama. Gensko spremenjene rastline, kot npr. soja, bi lahko torej zaradi njim nelastnih genov proizvajale določene snovi, ki bi lahko povzročile alergije pri ljudeh, ki na to živilo drugače niso alergični. Morebitna prevelika količina alergenov v rastlinah, ki se uporabljajo za hrano, lahko predstavlja tveganje za zdravje alergičnih potrošnikov. Kot tretji razlog so intervjuvanci izpostavili skrb in sočutje do živali ter preprečevanje živalske industrije, saj naj bi človeštvo, kot navajata Francione in Charlton (2014), samo za prehrano letno ubilo kar 57 milijard kopenskih živali. Z raziskavo smo ugotovili, kakšne zdravstvene težave so imeli intervjuvanci pred veganstvom ter kako je veganski način prehranjevanja vplival na njihovo zdravje in počutje. Izpostavili so predvsem težave, kot so: kronično vnetje, čezmerna telesna masa, problematična koža, želodčne težave, alergije in atopični dermatitis. Mnogi avtorji (Dahlke, 2015; Hastings et al., 2017) navajajo, da je vzrok škodljivega učinka mesa neugoden vzorec maščobnih kislin, predvsem pa način vzreje živali, pri kateri živali trpijo. V živalih, ki ne živijo na prostem in se ne prehranjujejo svoji vrsti primerno, se razvijajo skrajno nezdrave maščobne kisline, kar pomeni, da jedci mesa zaužijejo veliko stresnih hormonov. Rådjursöga in sodelavci (2018) menijo, da je prehranjevanje z rdečim in predelanim mesom povezano s povečanim tveganjem za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, srčno-žilnih bolezni in raka. Poleg prehrane je seveda veliko odvisno tudi od življenjskega sloga: kajenja, stresa, uživanja alkohola, telesne aktivnosti in duševnega zdravja. Te značilnosti se med posamezniki razlikujejo, zato je težko ugotoviti povezavo med prehrano in zdravjem. Trapp in Barnard (2010) menita, da lahko z vegetarijanskim in zlasti veganskim načinom prehranjevanja preprečujemo sladkorno bolezen tipa 2 ali pozitivno vplivamo na njen potek. Prehranjevanje z rastlinsko prehrano in manjšo vsebnostjo nasičenih maščob preprečuje tveganje za povišano telesno maso in visok krvni sladkor. Veganska prehrana pomaga pri obvladovanju sladkorne bolezni tipa 2, uravnavanju telesne mase, zniževanju glikemije in zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, bolezni ledvic in nevropatije. Previdno načrtovane veganske diete z nizko vsebnostjo maščob so prehransko ustrezne in lahko imajo večjo kakovost prehrane v primerjavi z bolj običajnimi priporočili o prehrani. V našem primeru so prav tako skoraj vsi intervjuvanci trdili, da jim je s spremembo prehrane uspelo ublažiti veliko zgoraj naštetih težav in nekatere celo popolnoma odpraviti. Sedaj imajo več energije, bolj urejeno prebavo, ker zaužijejo več vlaknin, ki jih varujejo pred različnimi črevesnimi boleznimi in pospešujejo prehajanje hrane skozi prebavni trakt. Tomova in sodelavci (2019) ugotavljajo, da prav tako pozitivno vpliva na črevesno mikrobioto, ki je pomembna za imunski sistem našega telesa in predstavlja do 70 odstotkov celotnega imunskega odziva. Vlaknine povečujejo nastajanje mlečnokislinskih bakterij in s tem izboljšajo imunost proti patogenom in uravnavajo funkcijo črevesja. Veganska prehrana je torej učinkovita pri spodbujanju raznovrstnega ekosistema koristnih bakterij, ki

podpirajo floro v črevesju. Veganska prehrana običajno pomeni tudi povečan vnos polnovrednih živil, kot so zelenjava, sadje, stročnice in polnozrnatih pekovski izdelki, kar pomeni več zaužitih antioksidantov, vlaknin, vitaminov in mineralov. Nekaterim je uspelo znižati tudi holesterol in urediti krvni pritisk. Nekaj jih je omenilo, da imajo sedaj manj težav z nečisto kožo in atopičnim dermatitisom, ki je pri eni intervjuvanki popolnoma odpravljen. Želodčne težave, ki naj bi se po besedah intervjuvancev pojavljale predvsem po zaužitju mleka in mlečnih izdelkov, jim je torej z veganskim načinom prehranjevanja uspelo ublažiti ali odpraviti.

## Zaključek

Število pacientov s kroničnimi boleznimi zaradi nezdravega načina življenja po svetu zelo narašča. Na to zelo vplivata nezdrava prehrana z veliko nasičenimi transmaščobami, prehranskim holesterolom, preveč sladkorja in soli ter močno predelana hrana, ki je dandanes poceni in dostopna skoraj vsem. Da se izognejo debelosti, srčno-žilnim boleznim, sladkorni bolezni in rakavim obolenjem, se vedno več ljudi odloča za spremembo življenjskega sloga, med njimi tudi vedno več veganov, ki so prepričani, da lahko z veganskim načinom prehranjevanja obvarujejo svoje zdravje in hkrati še okolje ter živali. Po mnenju odraslih, ki so se odločili za veganski način prehranjevanja, je le-ta povezan s pozitivnim zdravstvenim stanjem, vključno z manjšo razširjenostjo povišane telesne mase ali debelosti, srčno-žilnimi boleznimi, presnovnim sindromom, hipertenzijo, diabetesom in nekaterimi vrstami raka, ter pozitivno vpliva na črevesno mikrobioto. Na podlagi intervjujev smo ugotovili, da nihče namreč ni omenil zdravstvenih težav, ki bi jih opazal, odkar se prehranjuje vegansko, in ki bi jih morebiti povzročila veganska prehrana. Pri izbiri hrane so sedaj bolj pozorni na vsebovane sestavine, uživajo manj nezdrave hrane, ki predstavlja veliko tveganje za nastanek kroničnih bolezni. Intervjuvanci so poleg prehrane spremenili tudi druge navade, ki prav tako pripomorejo k boljšemu zdravju. Medicinska sestra ima pomembno vlogo pri promociji zdravega načina prehranjevanja. Vsi zdravstveni delavci morajo namreč upoštevati pristop, ki temelji na razpoložljivih dokazih glede različnih prehranskih diet. Ker je veganstvo vedno bolj razširjeno, morajo poznati značilnosti celovite veganske prehrane, da lahko svojim pacientom pravilno svetujejo. Pomembno je, da se zdravstveni delavci zavedajo, da dobro načrtovana veganska dieta, ki temelji na široki raznovrstnosti rastlinske hrane in izključuje vse živalske derivate, lahko zagotovi ustrezno prehrano v vseh življenjskih obdobjih, vključno med nosečnostjo, v obdobju dojenja, prav tako dojenčkom in otrokom v obdobju otroštva. Uravnotežen veganski način prehranjevanja lahko ustreza vsem energijskim potrebam, če so dodane hranilne snovi, ki so bistvene predvsem v občutljivih obdobjih. Še posebej pozorni morajo biti pri nosečnicah, doječih materah in otrocih, mlajših od dveh let, s povečano potrebo po omega-3-maščobnih kislinah in tistih, ki jih slabše absorbirajo (starejši, ljudje s sladkorno boleznijo ali drugimi kroničnimi boleznimi). Smiselno bi bilo v ta namen izbrati medicinsko sestro, ki bi se



po diplomi kontinuirano izobraževala in izpopolnjevala za pridobitev specialnih znanj iz različnih načinov prehranjevanja in zdravstvenovzgojnega dela, da bi lahko delovala predvsem na področju preventive in svetovanja npr. v referenčnih ambulantah in centrih za krepitev zdravja, saj je pri veganstvu pomembna dobra informiranost. Opažamo, da se vegani najpogosteje po nasvete prej obrnejo na svetovni splet tako za informacije o hranilnih snoveh, za načrtovanje uravnotežene veganske prehrane, s katero bodo dobili potrebna hranila, vitamine in minerale, kot tudi za kuharske recepte. Vse informacije, ki jih najdejo na spletu, seveda niso iz zanesljivih in verodostojnih virov, saj je veliko neresničnih, nepreverjenih in potencialno tudi škodljivih informacij. Zato je pomembno nenehno učenje, pridobivanje novih znanj in izpopolnjevanje strokovnega znanja na tem področju in predvsem širjenje znanja med ljudi. Zdravstvenovzgojno delo lahko namreč pomembno pripomore k zdravju, če se začne že v otroštvu in v šoli, kjer se izoblikuje življenjski slog posameznika. Ta je namreč temelj, ki zelo vpliva na kakovost življenja predvsem v starosti. Ker o veganstvu še ni veliko raziskanega, sploh pri nas, smo imeli težave z iskanjem in izbiro literature. Opravljena raziskava ima omejitve v izbrani metodologiji in velikosti vzorca. Rezultatov raziskave ne moremo posploševati, saj je v raziskavi sodelovalo le šest veganov, zato predlagamo raziskavo, ki bo opravljena z več udeleženci. Predvidevamo, da bi s predhodnim pilotnim intervjujem pridobili še več uporabnih informacij, saj bi ga lahko analizirali in na podlagi analize pripravili bolj poglobljen intervju, s katerim bi pridobili več zelenih in kakovostnih podatkov za raziskovanje področja prehranjevalnih navad veganov.

#### Literatura

- BOHLMANN, F. in ULMANN, M., 2014. Hrana kot zdravilo. Kranj: Založba Narava, str. 5–49.
- BELOVIČ, B., VERBAN BUZETI, Z., PAPIČ, J., PETRAŠ, T., AMBRUŠ, S. in TKALEC, S., 2013. Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok. Priročnik za vzgojitelje in učitelje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Samouprava županije Zala, str. 15–25.
- CRAMER, H., KESSLER, C., SUNDBERG, T., LEACH, M., SCHUMANN, D. in ADAMS, J., 2017. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), str. 561–562. Pridobljeno 27. 2. 2018 s <https://www.sciencedirect.com/ezproxy.lib.ukm.si/science/article/pii/S1499404617302300>
- CRAIG, W.J., 2009. Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), str. 1627–1633. Pridobljeno 5. 7. 2019 s 10.3945/ajcn.2009.26736N
- ČENČUR, M., 2014. Veganstvo otrok. Pridobljeno 2019 .5 .27 s: <http://www.vegan.si/clanki/veganstvo-otrok/>
- DAHLKE, R., 2015. Veganstvo za začetnike – v štirih tednih do trdnega in trajnega zdravja. 1. izdaja. Tržič: Učila International, str. 8–32.
- FRANCIONE, G.L. in CHARLTON, A., 2014. Etika v kuhinji – ali je prav jesti živali?. 1. izdaja. Škofja Loka: Založba Planet, str. 13–151.
- GILLI, R.V., LEESON, S., MONTES-CHAÑI, E. M., XUTUC, D., CONTRERAS-GUILLÉN, I.A. & GUERRERO-FLORES, G.N., 2019. Healthy Lifestyle Practices among Argentinian Vege-

- tarians and Non-Vegetarians. *Nutrients*, 11(1), str. 154. Pridobljeno 2. 8. 2018 s <https://doi.org/10.3390/nu11010154>
- HASTINGS, J., GOWER, T., ALTSCHUL, S. in HARRAR, S., 2017. Prehrana za zdravo življenje: uravnavajmo telesno težo, okrepiamo srce in živimo dlje. 1. izdaja. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 40–41.
- Kodeks etike v zdravstveni negi in oskrbi Slovenije, 2014. Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije.
- LEITZMANN, C., 2014. Vegan nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), str. 496S–502S. Pridobljeno 3. 8. 2019 s <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>
- MERLJAK, M. in KOMAN, M., 2011. Zdrava prehrana je prava odločitev. Ljubljana: Prešernova družba, str. 23–77.
- RÅDJURSÖGA, M., LINDQVIST, H., PEDERSEN, A., KARLSSON, B., MALMODIN, D. in ELLEGÅRD, L., 2018. Nutritional Metabolomics: Postprandial Response of Meals Relating to Vegan, Lacto-Ovo Vegetarian, and Omnivore Diets. *Nutrients*, 10(8), str. 2–15. Pridobljeno 6. 8. 2019 s <https://doi.org/10.3390/nu10081063>
- ROSS WATSON, R., 2017. Nutrition and Functional Foods for Healthy Aging. United State: University of Arizona, str. 361–367.
- SELB, R., WAL, J.M., MORENO, F.J., LOVIK, M., MILLS, C. in HOFFMANN-SOMMERGRUBER, K., 2017. Assessment of endogenous allergenicity of genetically modified plants exemplified by soybean – Where do we stand? *Food and Chemical Toxicology*, 101, str. 139–148. Pridobljeno 11. 8. 2019 s doi:10.1016/j.fct.2017.01.014
- SLATE, K., MULHERN WHITE, M., ROSE GOLD, S. in KAUPAS, P., 2010. Jejmo zdravo! Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 13.
- TOMOVA, A., BUKOVSKY, I., REMBERT, E., YONAS, W., ALWARITH, J. in BARNARD, N. D., 2019. The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota. *Front. Nutr.* 6(47). Pridobljeno 2. 8. 2019 s doi: 10.3389/fnut.2019.00047
- TRAPP, C.B. in BARNARD, N.D., 2010. Usefulness of Vegetarian and Vegan Diets for Treating Type 2 Diabetes. *Current Diabetes Reports*, 10(2), str. 152–158. Pridobljeno 4. 8. 2019 s <https://doi.org/10.1007/s11892-010-0093->