

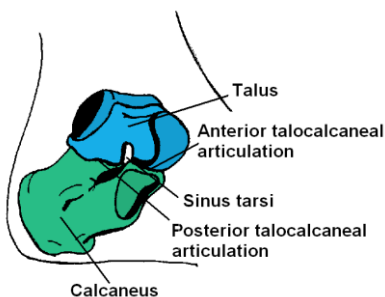
Информация
за
съобщение на Федералния институт за оценка на риска (BfR) на
Германия
относно проучване на вероятността веган базираната диета да доведе
до влошаване на здравината на костите

Веганството е философия и начин на живот, в който е характерно изключването, доколкото е възможно и осъществимо, на всякакви форми на експлоатация и/или жестокост към животните по отношение на използването им за храна, облекло или други цели. В диетичен смисъл веганството означава липса на консумация на каквото и да е от животински произход – месо, риба, яйца, млечни продукти, пчелен мед, желатин, глицерин и редица други.



В последните няколко десетилетия веганството става все по-популярен и желан начин на живот от мнозина, превръщайки се отчасти дори в нещо като модерна тенденция.

По този повод, редица научни изследвания разглеждат този начин на хранене както в светлината на неговите евентуални ползи за здравето, така и от гледна точка на вероятните опасности, които то може да крие.



В ново проучване на Германския федерален институт за оценка на риска (BfR), чрез ултразвуково изследване на костната плътност на петната кост (calcaneus) са сравнени 36 души, практикуващи вегански режим на хранене с 36 души на смесено хранене. Резултатите са показали, че хората, спазващи веганска диета, са показали по-ниски средни стойности при ултразвуковото изследване в сравнение с другата група, което е показател за по-лошо здраве на костите¹.

В проучването на изследваните лица са били определени и двадесет и осем показателя в кръвта и урината, което има за цел да идентифицира хранителните вещества, които могат да бъдат свързани с начина на хранене и здравето на костите. От

¹ В статистическата обработка на данните от ултразвуковото изследване са взети предвид следните показатели: информация за възрастта, употреба на тютюневи изделия, образование, индекс на телесна маса, физическа активност и консумацията на алкохол.

28-те показателя са идентифицирани 12 биомаркера, които показват висока степен на корелация със здравето на костите – например аминокиселината лизин и витамините А и В6 (пиридоксин). Тези дванадесет показателя са били с по-ниски стойности при изследваните лица от групата на веганите в сравнение с лицата от групата на хранещи се и с храни с животински произход. В проучването е доказано, че в комбинация витамините А и В6, аминокиселините лизин и левцин, омега-3 мастните киселини, селенопротеин П, йод, тиреоид-стимулиращия хормон (ТSH), калций, магнезий и протеинът α -klotho са позитивно свързани със здравето на костите и са установени в по-високи стойности при групата на всеядните участници в изследването². Установено е, че по-ниските концентрации на фибробластния растежен фактор 23 (FGF23), който е продукт на ензимното действие на α -klotho, са свързани с неблагоприятен резултат от ултразвуковото изследване.

Взимайки предвид и други научни изследвания, експертите от VfR заключават, че настоящото изследване показва негативен здравословен ефект на веган базираната диета по отношение на качеството (здравината) на костната тъкан. Според изследователите, са необходими и допълнителни изследвания в тази област.

Източници:

1. Does a vegan diet lead to poorer bone health? Communication No 09/2021, from the BfR of 01.03.2021, достъпно на адрес: https://www.bfr.bund.de/en/press_information/2021/09/does_a_vegan_diet_lead_to_poorer_bone_health_-268536.html
2. Menzel, Juliane; Abraham, Klaus; Stangl, Gabriele I.; Ueland, Per M.; Obeid, Rima; Schulze, Matthias B.; Herter-Aeberli, Isabelle; Schwerdtle, Tanja; Weikert, Cornelia. 2021. "Vegan Diet and Bone Health—Results from the Cross-Sectional RBVD Study" *Nutrients* 13, no. 2: 685. <https://doi.org/10.3390/nu13020685>

на



Други информации в областта на новите храни, както и оценка на риска по цялата хранителна верига може да намерите на сайта Центъра за оценка на риска по хранителната верига: <http://corhv.government.bg/>

Изготвил:

Георги Балджиев,

главен експерт в дирекция „Оценка на риска по хранителната верига“ при ЦОРХВ

² В проучването е установено, че при веганите стойностите на само три показателя – витамин К1, фолиева киселина (витамин В9) и глутамин са по-високи.

12.03.2021 г.

гр. София, 1618, бул. "Цар Борис III" № 136
<http://corhv.government.bg>, corhv@mzh.government.bg
тел. 02/4273056

Ф-НК-7.6-5/0

