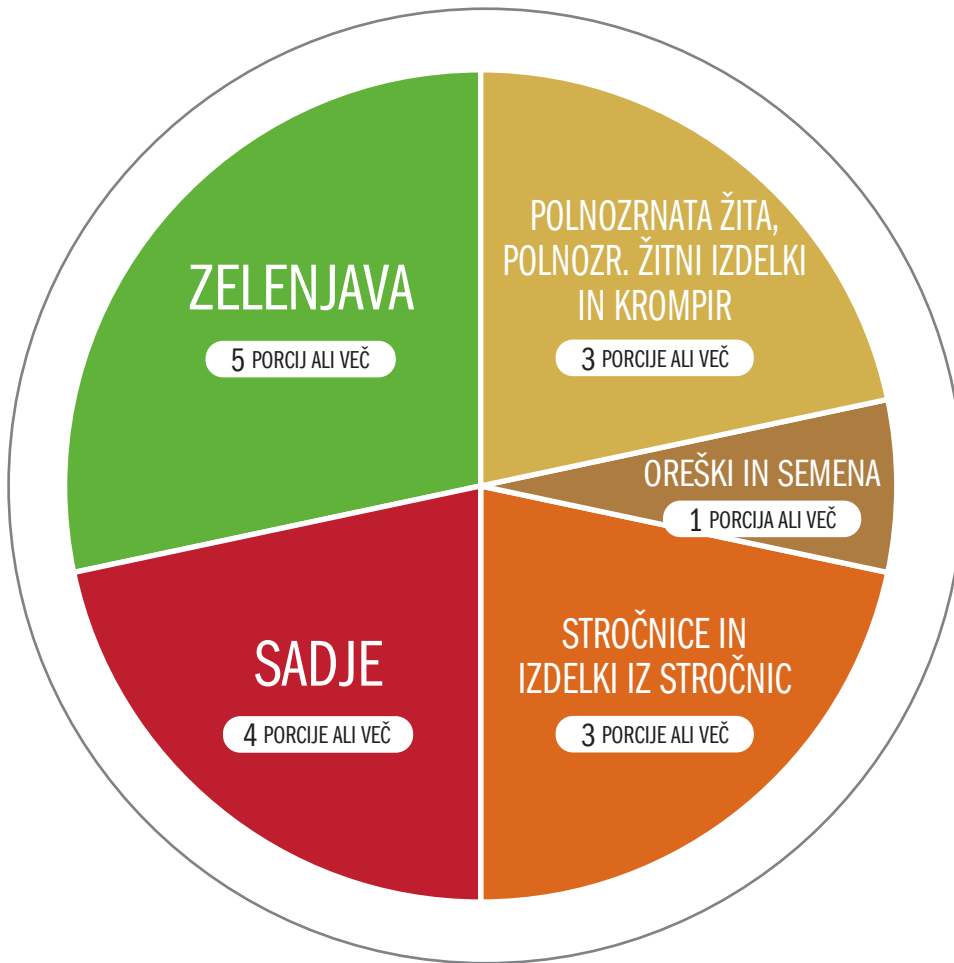


ZDRAV VEGANSKI PREHRANSKI KROŽNIK

Matevž Jeran, Jure Vrhovnik; delno prirejeno po: Davis, 2016; Messina, 2015



TEKOČINA - VODA



Pijte tekočino večkrat na dan:

voda iz pipe, nesladkan čaj,
mineralna voda, nesladkana kava

VITAMIN D

Vzdržujte serumsko koncentracijo 25-hidroksivitamina D nad 50 nmol/L (nad 20 ng/mL) v vseh letnih časih. Če vam to ne uspe s primernim izpostavljanjem soncu, uživajte 20 µg vitamina D na dan v obliki prehranskega dopolnila.



JOD

Do 5 g jodirane soli na dan.

Če ne uživate vsaj pol čajne žličke jodirane soli (iz vseh virov), poskrbite za dnevni vnos 100-200 µg joda v obliki prehranskega dopolnila.

MAŠČOBE OMEGA-3

V vsakdanji jedilnik vključite vsaj enega od teh živil: jušna žlica mletih semen lana, chie ali jedilne konoplje, prgišče orehov, porcija soje ali izdelkov iz soje.

KALCIJ

V vsakdanji jedilnik vključite čim več naslednjih živil: rožičeva moka, suhe ali sveže fige, pomaranče, kivi, mandarine, ohrovt, kitajsko zelje, rdeč ali zelen radič, amarant, s kalcijem obogateni nesladkani kosmiči, s kalcijem obogateni nesladkani sojini ali ovseni napitki, tofu (pripravljen s kalcijevim sulfatom), soja in izdelki iz soje, bel/črn/rdeč ali mungo fižol, volčji bob, tahini iz neoluščenih sezamovih semen, mandljevo "maslo" in madlji, lešniki, mleta semena lana in chie.

VITAMIN B₁₂

3-300 µg vitamina B₁₂ na dan:

iz prehranskega dopolnila, živil, obogatenih z B₁₂ ali zobne paste z vitaminom B₁₂

LITERATURA:

Veganski prehranski krožnik je delno prirejen po:

- Davis B. 2016. The vegan plate: 4 str. <http://www.brendadavisrd.com/my-vegan-plate/> [maj 2017]
- Messina V. 2015. The plant plate: 2 str. <http://www.theveganrd.com/food-guide-for-vegans> [maj 2017]

Preučevanje vsebnosti esencialnih hranil v različnih živilih:

- OPKP. 2017. Odprta platforma za klinično prehrano. Ljubljana, Institut Jožef Stefan, Odsek za računalniške sisteme (programska oprema) <http://www.opkp.si> [maj 2017]
- USDA. 2016. USDA national nutrient database for standard reference, Release 28. Washington, DC, USDA - U. S. Department of Agriculture (baza podatkov) <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [maj 2017]
- Golob T., Korošec M., Bertonec J., Jan M., Seljak-Koroušič B., Nečemer M., Vidrih R., Zlatič E., Hribar J. 2012. Slovenske prehranske tabele - živila rastlinskega izvora: zaključno poročilo o rezultatih ciljnega raziskovalnega projekta. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Institut Jožef Stefan: 353 str.

Priporočeno branje:

- Hever J. 2016. Plant-based diets: a physician's guide. The Permanente Journal. 20, 3: 93-101
- Melina V., Craig W., Levin S. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116, 12: 1970-1980