

Dieta Vegetariana

Perguntas Freqüentes :

Portal vegetariano **NATUREBA** www.natureba.com.br entrevista

Dr. Eric Slywitch

Médico Nutrólogo, autor dos livros :

- "Alimentação sem Carne" e

- "Virei Vegetariano. E agora ?

www.alimentacaosemcarne.com.br

É necessário consumir proteínas animais ?

Não há necessidade de ingerir proteínas de origem animal em qualquer fase da vida humana. Não existe nenhum único aminoácido essencial ausente nas proteínas vegetais. Estudos demonstram que não há diferença na incorporação das proteínas provenientes de alimentos vegetais ou animais no organismo humano.

Devemos ingerir pelo menos 10% do valor calórico total diário proveniente de proteínas. A base da dieta vegetariana deve ser composta por cereais e leguminosas (feijões), alimentos que têm boa quantidade de proteína e garantem esse suprimento diário.

É quase impossível ocorrer falta de proteínas na dieta vegetariana. Os estudos populacionais não detectam carências de proteínas em vegetarianos.

Como substituir a proteína da carne ?

O melhor substituto da carne é o feijão, de todos os tipos, incluindo a lentilha, a ervilha e o grão-de-bico.

Consumir soja no lugar da carne é desnecessário. Vegetariano não precisa de soja em grãos ou na forma de proteína texturizada. Abusar dos queijos e ovos não é uma escolha adequada pois isso tende a aumentar a ingestão de gordura e leva ao excesso de proteínas na dieta.

Quantas porções devemos ingerir por dia dos grupos alimentares ?

As porções mínimas diárias de cada grupo são :

- 6 de cereais (arroz, trigo, milho, quinoa, cevada, centeio, pão integral, etc)
- 5 de alimentos ricos em proteína (feijões, castanhas, sementes, tofu, tahine, leite de soja, etc)
- 4 de hortaliças (verduras, legumes, batatas)
- 2 de óleos (azeite de oliva, óleo de soja, de linhaça, de canola, etc)
- 2 de frutas (laranja, maçã, banana, mamão, abacate, etc).

Como compor uma refeição vegetariana ? Pode exemplificar ?

Na metade do prato colocar hortaliças priorizando as verduras verdes ricas em cálcio. Na outra metade, dividir entre cereais e alimentos ricos em proteínas.

Exemplo de refeição completa : arroz integral, feijão, verduras e legumes. Fruta rica em vitamina C na sobremesa e/ou no suco natural.

Lembre-se que essa orientação não substitui a orientação de um profissional de saúde, ela é apenas uma idéia de como estruturar o seu prato.

A vitamina C intensifica a absorção de ferro ?

Sim. Devemos sempre ingerir os alimentos ricos em ferro acompanhados da vitamina C.

As melhores fontes de vitamina C são as frutas (acerola, laranja, goiaba, etc) e verduras cruas.

Quais alimentos são ricos em ferro ?

As melhores fontes vegetais de ferro são : feijões (branco, carioca, lentilha, rosinha, preto, tofu) oleaginosas (castanha-de-caju, avelã, amêndoa), sementes (abóbora, gergelim), cereais (quinoa, aveia, trigo, cevada) e algumas folhas verde-escuras.

O que dificulta a absorção do ferro ?

Há diversos compostos que podem interferir negativamente na absorção do ferro.

Evite utilizar café, chá (especialmente mate e preto) juntamente, e próximo, às refeições que contenham maior teor de ferro.

Evite o uso de leite e laticínios nas refeições ricas em ferro.

Deixe os grãos de molho na água por 12 horas. Jogue a água fora depois. Desta forma, reduzimos a ação de um antinutriente chamado fitato.

Como corrigir a deficiência de ferro ?

Deficiência de ferro não se corrige com alimentação, nem mesmo comendo carne, e sim, através do uso de ferro medicamentoso feita sob supervisão médica, pois seu excesso causa muitos danos ao organismo. É a deficiência nutricional mais comum no mundo. Estudos científicos demonstram que a prevalência de anemia por falta de ferro é a mesma entre vegetarianos e não vegetarianos.

Qual é a necessidade diária de cálcio de um adulto ?

É de pelo menos 1.000 miligramas por dia. Crianças pequenas necessitam menos. Gestantes e mulheres amamentando precisam mais.

A população mundial (onívora), de forma geral, apresenta dificuldade em ingerir a quantidade de cálcio necessária diariamente.

Onde obter cálcio ?

A idéia de que o leite de vaca é a única fonte de cálcio com bom aproveitamento é um mito.

Os alimentos vegetais mais ricos são : leite de soja fortificado (2 copos por dia fornecem cerca de 500 miligramas), tofu ou queijo de soja (grelhado sem óleo, temperado, em patê, etc), algumas verduras verde-escuras (couve, agrião, escarola, mostarda, rúcula e brócolis), figo seco, melado de cana, entre outros.

Oleaginosas (como amêndoas e avelã) e sementes (como linhaça, gergelim e girassol) contêm cálcio mas são calóricas demais e por isso devem ser consumidas com moderação pelos que não devem engordar.

Evite comer espinafre, acelga, cacau e beterraba (em especial as folhas) nas refeições ricas em cálcio pois estes alimentos contêm oxalato, um inibidor de absorção de cálcio.

A vitamina D intensifica a absorção do cálcio ingerido.

Como o vegetariano pode obter a vitamina D ?

A vitamina D pode ser produzida no nosso organismo através do contato da pele com a luz solar.

A recomendação é de 3 vezes por semana no início da manhã ou final da tarde. Após 10 a 15 minutos de exposição pode-se utilizar o filtro solar. Outras fontes são os alimentos fortificados, comuns no exterior, mas escassos no Brasil.

Onde obter o ômega-3 encontrado em alguns peixes ?

A melhor fonte vegetal de ômega-3 é a linhaça. Utilize diariamente uma colher de chá do óleo (sem aquecer) ou duas colheres de sopa da semente. Para os que não gostam do sabor, o óleo em cápsula é uma boa opção. Procure também utilizar os óleos de cozinha com melhor aporte nutricional de ômega-3, que são os de canola, soja e oliva.

Quais alimentos são ricos em zinco ?

O zinco se destaca pela sua importância para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Os alimentos mais ricos em zinco são os cereais integrais (aveia, centeio, trigo, quinoa), os feijões (azuki, feijão branco, lentilha, grão-de-bico) e as oleaginosas (castanhas). Para uma melhor absorção de zinco, deixar os grãos que tem capacidade de brotar de molho da noite para o dia e desprezar esta água. A caseína, uma proteína do leite, reduz a absorção de zinco.

Onde obter selênio ?

A castanha-do-pará é riquíssima em selênio. Comer uma por dia.

O selênio oferece proteção contra os radicais livres.

Onde é encontrada a vitamina B12 ?

Produzida por bactérias, a vitamina B12 só é encontrada em carnes, leite, queijos e ovos. Vegetais não contém B12. É o único nutriente que realmente pode ser deficiente na dieta vegetariana, especialmente na vegana. Ela pode ser adquirida pelo consumo de suplementos ou alimentos fortificados.

Qual é o sintoma mais precoce da deficiência da vitamina B12 ?

Formigamento nas pernas após poucos minutos sentado com as pernas cruzadas.

Quais são os problemas decorrentes de baixos níveis de vitamina B12 ?

A vitamina B12 é fundamental para a manutenção do sistema nervoso e das células do sangue. Ao longo do tempo, sua deficiência pode causar anemia e alterações neurológicas. Há um composto no sangue chamado homocisteína, que pode se elevar na falta de vitamina B12. Se ele permanecer elevado durante anos, pode ser um fator de risco para doenças cardiovasculares e mal de Alzheimer.

Como fazer para manter os níveis adequados de B12?

Para a manutenção tome um suplemento por semana com pelo menos 2.000 microgramas de B12 ou de 5 microgramas por dia. Para crianças acima de 2 anos, dose de 1.000 microgramas por semana na forma de xarope.

Essas doses são baseadas em alguns estudos científicos. Particularmente, utilizo doses maiores, pois observo que o resultado é bem melhor.

Qual é a dose recomendada de suplementação da vitamina B12 através do consumo de alimentos fortificados ?

Uma dose diária de 5 mcg de B12 garante a ingestão adequada. O rótulo informará a quantidade consumida por porção.

É perigoso exagerar na suplementação de B12 ?

A vitamina B12 não é tóxica mesmo em doses elevadas. Pode ser tomada a partir do momento em que o indivíduo se torna vegetariano, independente do fato de consumir derivados animais ou de ter em mãos um exame laboratorial.

Ao fazer exame de sangue de rotina, devo incluir a dosagem da vitamina B12 ?

Sim, solicite a dosagem da "vitamina B12 sérica". Mantenha a sua B12 acima de 490 pcg/mL. Este exame pode ser realizado até na rede pública de saúde.

Em caso de deficiência de vitamina B12, como fazer a correção ?

Na avaliação rotineira de pacientes vegetarianos, constatee que megadoses por via oral, por tempo prolongado, são mais efetivas do que a via injetável para a correção.

Quem deve suplementar a vitamina B12 ?

A suplementação é indiscutível para crianças, gestantes, mulheres que amamentam. Idosos e veganos são grupos mais sujeitos a deficiência. Ovolactovegetarianos também devem suplementar a vitamina B12, especialmente quando o consumo de derivados animais é baixo.

Como providenciar um suplemento de vitamina B12 ?

Com a prescrição de um médico ou nutricionista, procure por uma farmácia de manipulação confiável e que não utilize ingredientes de origem animal na composição do produto. Há suplementos no mercado que podem ser usados, mas geralmente estão associados com outras vitaminas.

Quais alimentos os vegetarianos devem evitar ?

Os alimentos que os vegetarianos devem evitar são os mesmos que os não vegetarianos devem evitar.

Evitar o excesso de laticínios (especialmente queijo amarelo), refrigerante, macarrão instantâneo, sopas de saquinho artificiais, cereais refinados, alimentos demasiadamente industrializados, frituras e álcool. Trocar o arroz branco, o macarrão, pão, todos por sua versão integral.

Quais alimentos são recomendados para a prevenção do câncer ?

Cereais integrais, frutas, vegetais, algas, feijões, alimentos naturais e orgânicos.

Os alimentos não recomendados são : cereais refinados, carne vermelha e processadas (embutidos), laticínios em excesso, sal, alimentos processados com compostos químicos.

Quanto de sal podemos ingerir por dia ?

Não utilize mais do que uma colher de sopa de sal por dia. Cuidado com os alimentos industrializados, pois eles costumam conter bastante sal (que deve ser computado no cálculo de uma colher de sopa por dia).

Quais os alimentos mais ricos em fibras ?

Cereais integrais, os feijões, as frutas e as verduras.

Sugestões de lanches veganos ?

Biscoitos integrais, frutas frescas, frutas secas, pão suco, oleaginosas e barras de cereais.

Alimentos vegetais tem colesterol ?

Nenhum alimento de origem vegetal contém colesterol.

Dieta vegetariana - Respostas fornecidas pelo médico nutrólogo Dr. Eric Slywitch (CRM 105.231), para o portal vegetariano NATUREBA www.natureba.com.br .