



Wapń w diecie roślinnej

2022-07-11

Wapń jest podstawowym i niezbędnym materiałem budulcowym kości i zębów. To właśnie one są jego głównym rezerwuarem w organizmie człowieka. Dodatkowo uczestniczy w przewodnictwie bodźców nerwowych, więc jest to kolejny składnik diety, dbający o nasz układ nerwowy. Następnie, wapń wchodzi w skład niektórych enzymów, jest niezbędny do prawidłowej pracy układu hormonalnego, pracy serca i układu naczyniowego.

Jakie jest zapotrzebowanie na wapń?

Według Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej zapotrzebowanie na wapń w diecie dorosłych kobiet i mężczyzn wynosi 1000mg/dobę.

Źródła wapnia w diecie wegańskiej na porcję produktu:

- 200 ml napoju sojowego – 240 mg
- 1 l wody – 130 mg
- 90 g tofu – 180 mg
- 125 g jogurtu sojowego – 150 mg
- 30 g szpinaku – 30 mg
- 30 g jarmużu – 76 mg
- 30 g migdałów – 72 mg
- 30 g sezamu – 290 mg
- 30 g nasion chia – 190 mg
- 150 g brokuła – 70 mg

Owsiankę ugotuj na napoju roślinnym wzbogaconym w wapń i dodaj migdały. Do koktajlu dodaj jarmuż i nasiona chia. W obiedzie pamiętaj o porcji strączków i porcji warzyw. Na kolację zjedz sałatkę z tofu szpinakiem i dipem z tahini. W ciągu całego dnia wypij 2l wody. Bez trudu osiągniesz poziom powyżej 1000mg wapnia na dobę.

Jakie są objawy i konsekwencje niedoboru?

Konsekwencją przewlekłych niedoborów wapnia (hipokalcemia) w diecie jest krzywica u dzieci i zwiększające się ryzyko osteoporozy wśród dorosłych. Może dochodzić do nadmiernej pobudliwości, tężyzki, zaburzeń neurologicznych czy wzrostu ciśnienia tętniczego. Bez konkretnych wskazań lekarza, nie ma potrzeby suplementacji wapnia, jeśli odżywiamy się zbilansowaną, zdrową dietą i pamiętamy o odpowiednim nawodnieniu wodami średnio i wysoko mineralizowanymi.