



UDC: 613.2.03

Psychosomatic Medicine and General Practice

The impact of vegetarianism and veganism on health and longevity

Bezsheiko V.^{1,2}

¹Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Bogomolets National Medical University
²Journal editor

Abstract

Results of a study on the effects of vegetarian diet on premature mortality for various reasons are recently published in Critical Reviews in Food Science and Nutrition. This is a review of these results as other related works.

Keywords: vegetarianism, veganism, diet, nutrition, longevity, mortality, health

1 Актуальність

Вегетаріанська дієта – це вид режиму харчування, який передбачає відмову від споживання м'яса та м'ясних продуктів, включаючи м'ясо крупної рогатої худоби, птиці, риби та/або плоть будь-якої іншої тварини. Цей режим харчування поступово набирає великої популярності у всьому світі. Так, одна із найбільших вегетаріанських спільнот живе в Індії, також великий відсоток осіб, які притримуються цієї дієти, проживає Європейських країнах, наприклад, у Італії, Великобританії, Німеччині, Нідерландах (див. табл. 1).

Більш жорсткий патерн харчування, *веганство*, передбачає повну відмову від продуктів харчування, асоційованих із тваринами, включаючи молоко, яйця птиці та інші продукти, для виготовлення яких так чи інших задіяні тварини. Нижче, в таблиці 2, представлені основні (але не всі) форми вегетаріанства із коротким поясненням щодо кожної.

Причини притримування вегетаріанства різні, від

етичних міркувань, релігійних переконань, особливостей культури та найближчого оточення, до покращен-

Табл. 1: Розповсюдженість вегетаріанства по країнах [1]

Країна	Популяція, млн	К-ть вегетаріанців, млн	Частка від популяції, %
Індія	1260	450	35
Італія	61	5.9	9
Великобританія	63	5.4	9
Німеччина	82	7.4	9
Нідерланди	17	0.7	4
США	320	12.1	4
Канада	35	1.3	4
Австрія	8	0.25	3
Швейцарія	8	0.23	3
Франція	64	1.2	2

ня стану здоров'я [3]. Останній пункт доволі часто рахується підтвердженим фактом та широко пропагується засобами масової інформації. Однак, чи відповідає це дійсності? Відповіді на ці питання в науковій літературі різняться і не дають однозначної відповіді.

На даний час, різні європейські асоціації, які займаються створенням рекомендації щодо харчування, сходяться на думці, що вегетаріанська/веганська дієта може бути нешкідливою, якщо складається зі збалансованого раціону та включає прийом харчових добавок, особливо в період вагітності жінки та лактації. Як приклад можна навести рекомендації Академії харчування та дієтології Німеччини, в яких наведений приблизний раціон вегана, при якому можна оминати проблеми, пов'язані із дефіцитом певних макро- та мікроелементів [4]. Тобто, як мінімум, вегетаріанство може бути нешкідливим.

2 Чи допомагає вегетаріанство уникнути хвороб?

У нещодавньому дослідженні групи вчених із Університету Флоренції (University of Florence) на чолі із Dini M. (2017) було проаналізовано результати всіх доступних досліджень, присвячених темі впливу вегетаріанства на стан здоров'я в рамках мета-аналізу (статистичний аналіз досліджень) [5].

Для уніфікації результатів, вплив вегетаріанства на стан здоров'я виражали як ризик передчасної смерті від різних причин та захворюваності. Це є загальною практикою для обсерваційних (нерандомізованих) до-

сліджень. Іншими словами, вчені порівнювали скільки людей, за якими проводили спостереження, захворіли та/або померли за різних причин. Якщо вегетаріанство допомагає уникнути хвороб, то за дослідницький період частка людей, у яких виникло захворювання або смерть по певним причинам, наприклад від серцево-судинних хвороб, серед них буде меншою.

Основні результати дослідження представлені в таблиці 3. Проаналізувавши дані багатьох досліджень, вчені прийшли до висновку, що, дійсно, вегетаріанство як мінімум знижує ризик передчасної смерті від деяких захворювань. Мова йде про захворюваність та смертність на *серцево-судинні захворювання* (ризик знижується на 7%) та *захворюваність на онкохвороби* (на 8%), але не смертність. Окремо проаналізували ризик захворюваності та смертності на *ішемічну хворобу серця* та, згідно із результатами, слідування принципам вегетаріанської дієти дозволяє зменшити цей показник на 25%.

3 Чи допомагає вегетаріанство покращити загальний стан здоров'я?

Згідно із отриманими результатами вегетаріанство, дійсно, може покращити певні показники загального стану здоров'я. Так, наприклад, у вегетаріанців індекс маси тіла (ІМТ) у середньому був на 1.49 менше, ніж в загальній популяції. Це означає, що їх вага в середньому була на приблизно на 3-4кг менше, ніж у тих, хто не при-

Табл. 2: Форми вегетаріанства [2]

Форма вегетаріанства	Продукти, які можна споживати	Продукти, споживання яких уникається
Пескетаріанство	Їжа рослинного походження, риба, яйця, молоко та продукти із нього	М'ясо та продукти його переробки
Оволактовегетаріанство	Їжа рослинного походження, яйця, молоко та продукти із нього	М'ясо, риба (включаючи інших морських тварин) та похідні продукти
Лактовегетаріанство	Їжа рослинного походження, молоко та продукти із нього	М'ясо, риба (включаючи інших морських тварин), яйця та похідні продукти
Ововегетаріанство	Їжа рослинного походження, яйця	М'ясо, риба (включаючи інших морських тварин), молоко та похідні продукти
Веганство	Їжа рослинного походження	Всі тваринні продукти, також мед

тримувався такої дієти.

Окрім того, серед вегетаріанців були достовірно кращі показники рівнів холестерину (-28,16 мг/дл), ліпопротеїни низької щільності (найбільш атерогенні, -21,27 мг/дл), тригліцеридів (-11,39 мг/дл) та глюкози (-5.08 мг/дл).

4 Чи допомагає вегетаріанство подовжити життя?

Відповідно до отриманих вченими результатів, немає доказів того, що слідування вегетаріанській дієті може подовжити життя. За досліджуваний період часу ризик смерті по різним причинам серед цієї категорії обстежуваних був на 6% нижчий, але ця різниця була статистично недостовірною.

Таким чином, незважаючи на певні позитивні ефекти щодо здоров'я, відмова від тваринних продуктів *не подовжує життя*, хоча знижує ризик появи кардіоваскулярних та онкологічних хвороб. Про що це може свідчити? Про те, що у таких осіб на перший план можуть виходити інші патологічні стани, не такі як в загальній популяції. Окрім того, веганство, ніяк в особливій мірі не відрізнялось в отриманих результатах від вегетаріанства загалом.

Також, аналізуючи результати подібних досліджень

слід пам'ятати, що особи, які притримуються вегетаріанства зазвичай змінюють не тільки дієту, а й спосіб життя, що означає, що вони часто не мають шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем), більш фізично активні тощо. Це слід враховувати при проведенні дослідження, тобто проводити стандартизацію по цим показникам або контролювати їх іншим чином, інакше результати не будуть валідними. Наприклад, людина, яка не притримується вегетаріанської дієти, але веде здоровий спосіб життя, цілком може бути не менш «здоровою», ніж вегетаріанець. Тому слід обережно підходити до інтерпретації подібних даних.

Література

- [1] Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present, future. *Am J Clin Nutr.* 2014;100(1):496–502. Available from: <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>.
- [2] Cordts A, Spiller A, Nitzko S, Duman N. Imageprobleme beeinflussen den Konsum, Von unbekümmerten Fleischessern, Flexitariern und (Lebensabschnitts-) Vegetariern. *Fleischwirtschaft.* 2013;7:59–63. Available from: <https://www.uni-hohenheim.de/uploads/media/NJ009.pdf>.
- [3] Craig W, Mangels A. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J AM Diet Assoc.*

Табл. 3: Ризик захворюваності та смертності серед вегетаріанців у порівнянні із загальною популяцією згідно із дослідженням Моніки Діну (Monica Dinu) та співавторів [5].

Показник	Кількість досліджень	Кількість учасників	Відносний ризик*	Статистична достовірність
Смертність по всім причинам	5	66018	0.94	Недостовірно
Захворюваність/смертність від серцево-судинних хвороб	4	47757	0.93	0.07
Захворюваність/смертність від ішемічної хвороби серця	5	65058	0.75	<0.001
Захворюваність/смертність від цереброваскулярних захворювань	3	43616	0.93	Недостовірно
Захворюваність на онкологічні стани	2	38033	0.92	0.002
Смертність від онкологічних хвороб	3	31676	0.98	Недостовірно

*Відносний ризик <1 свідчить про менший ризик у вегетаріанців захворіти/померти від певного захворювання

2009;109(7):1266–1282. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>.

- [4] Richter M, Boeing H, Grunewald-Funk D, Heseker H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, et al. Vegan Diet: position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernaehrungs Umschau*. 2016;4:92–102. Available from: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_Special_DGE_eng_final.pdf.
- [5] Dinu M, Abbate R, Gensini G, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. *Cri Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(17):3640–3649. Available from: <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>.