

Veganem v nemocnici

Ing. KLÁRA GILLERNOVÁ

Veganství je způsob života, jehož cílem je minimalizovat a zcela odstranit zneužívání zvířat ve všech oblastech lidského života. Jednou z nejvíce diskutovaných oblastí je stravování. Veganická strava je založena na konzumaci čistě rostlinné stravy, tzn. že vylučuje z jídelníčku všechny živočišné produkty. Naopak současná konvenční strava je na těchto produktech založená i přesto, že je dokázáno, že konzumace živočišných potravin přispívá k rozvoji onemocnění kardiovaskulárního a trávicího systému. Ve společnosti stále přetrvává názor, že živočišné produkty jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj. Řada světových zdravotních a dietetických institucí však uznává, že dobře sestavená rostlinná strava je nutričně vyvážená a zdraví přínosná. I přes narůstající zájem o rostlinnou stravu se stále najdou oblasti, kde možnost rostlinného stravování není zcela běžná a zájemcům je poskytována až na základě individuální konzultace. Jednou z takových oblastí je stravování v nemocničním zařízení.



Ing. Klára Gillernová je zdravotnická záchranářka, odborná asistentka pro výuku zdravotnických záchranářů, veganka 6 let z etických a zdravotních důvodů a aktivní sportovkyně.

