

GUIA PRÁTICO DE SUPLEMENTAÇÃO PARA VEGETARIANOS

SUPLEMENTOS MAIS COMUMENTE
UTILIZADOS EM VEGETARIANOS:
NECESSIDADE E APLICABILIDADE

Shila Minari
Nutricionista
CRN 1/9494

QUEM É VEGETARIANO PRECISA DE SUPLEMENTOS?



A dieta vegetariana é considerada saudável e adequada para todas as fases da vida, incluindo portanto crianças, adultos, idosos, gestantes, lactantes e também atletas.

No entanto, em alguns casos ou momentos específicos, a suplementação de alguns nutrientes é necessária para garantir a saúde, assim como acontece em uma dieta onívora. Isso não significa que uma dieta vegetariana seja menos saudável. Inclusive, quem adota esse tipo de alimentação apresenta melhores parâmetros de saúde e menor incidência de doenças crônicas como doença arterial coronariana e câncer.

A seguir, temos a lista dos principais nutrientes que devem ser avaliados com um cuidado maior e, quando houver necessidade, suplementados.

VITAMINA B12



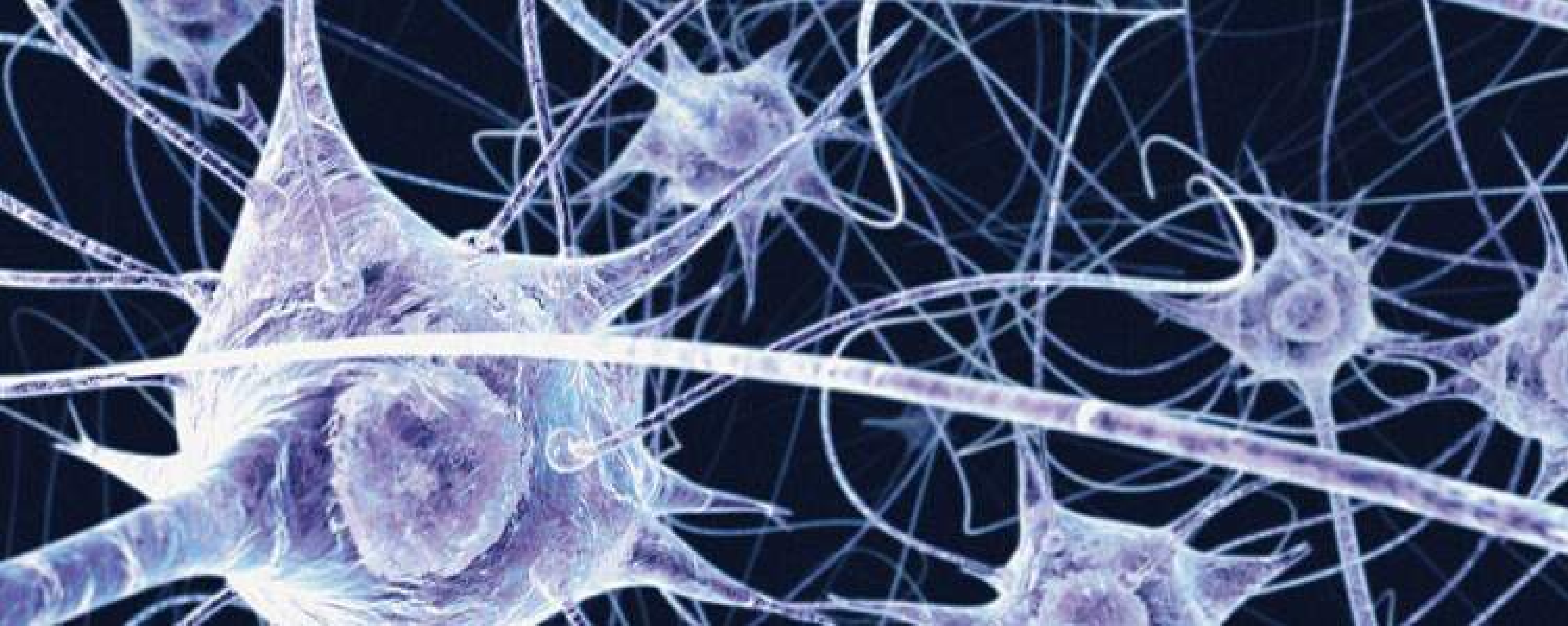
A vitamina B12 é, na verdade, o único nutriente que precisa ser suplementado em uma dieta vegetariana estrita.

Tal nutriente é encontrado apenas em produtos de origem animal. Na verdade, são bactérias presentes principalmente no solo e no estômago de ruminantes que produzem tal vitamina.

Nós, seres humanos, vivemos em um ambiente extremamente limpo, e nosso baixo contato com bactérias não permite que tenhamos fontes confiáveis deste nutriente no nosso dia-a-dia.

Pessoas que adotam uma dieta onívora obtêm B12 indiretamente, através do consumo de produtos derivados de animais, os quais, por sua vez, conseguiram sua B12 graças às bactérias.





Algas e cogumelos podem conter uma forma inativa de vitamina B12, que não é adequada para seres humanos.

Nosso intestino é repleto de bactérias, e algumas delas produzem sim B12. Mas já foi demonstrado que tal processo acontece primordialmente no intestino grosso e, portanto, a absorção dessa B12 é insignificante.

Portanto, a suplementação ou ingestão de alimentos fortificados com B12 é a melhor forma de garantir que seus níveis fiquem adequados.

Não se preocupe, a B12 utilizada em suplementos é vegana! Ela é produzida a partir de bactérias, e não de produtos de origem animal.

A vitamina B12 é fundamental para o bom funcionamento do sistema nervoso, e sua deficiência pode causar diversos sintomas neurológicos, tais como: formigamento e dormência de extremidades, falta de energia e memória ruim, além de aumentar o risco de demências e depressão. Sua falta também pode causar anemia e aumento de risco cardiovascular.

Lembre-se: uma boa orientação é fundamental. Procure um nutricionista para ajustar a sua suplementação de B12 e mantenha sua saúde em dia!

ÔMEGA 3

Ômega 3 é o nome que se dá a uma família de ácidos graxos considerados essenciais para o nosso organismo. Existem 3 principais: ALA, EPA e DHA. Fontes vegetais como chia e linhaça são ricas em ALA, o qual, por sua vez, se converte a EPA e DHA no organismo. Os dois últimos são os que trazem mais benefícios à saúde. O EPA tem um importante efeito anti-inflamatório. O DHA, além de ter esse efeito, também melhora a função cognitiva e é importante para a formação e o bom funcionamento do sistema nervoso.

As fontes de EPA e DHA são peixes e algas. Os peixes, na verdade, não produzem tais ácidos graxos. Eles os obtêm a partir do consumo das algas.

Uma forma de garantir ômega 3 em uma dieta vegetariana é consumindo chia e linhaça. No entanto, sabe-se que a conversão do ALA para EPA e deste para DHA pode ser ineficiente. Portanto, a suplementação pode ser a melhor alternativa para suprir a demanda, caso a dieta não consiga fazê-lo.



ÔMEGA 3

O suplemento de óleo de alga é considerado uma excelente fonte de DHA. Além de a sua produção ser sustentável (ao contrário do que se observa quanto à produção de óleo de peixe), as algas são cultivadas em tanques de forma controlada, o que garante que sejam livres de contaminantes como metais pesados, dioxinas e PCBs, componentes que podem estar presentes no óleo de peixe.

O DHA encontrado nas algas pode ser retroconvertido a EPA, garantindo o fornecimento destes dois aminoácidos essenciais.

Além disso, é possível encontrar os suplementos em cápsulas que sejam veganas. Já o suplemento de óleo de linhaça, além de não fornecer DHA, muitas vezes é comercializado em cápsulas de gelatina e, portanto, não é vegano. Portanto, considera-se que o suplemento de óleo de alga seja a melhor alternativa para garantir níveis ótimos de ômega 3 para vegetarianos.





FERRO

Tende-se a acreditar que vegetarianos têm um risco maior de desenvolver anemia. Na verdade, desde que a dieta esteja bem equilibrada, é perfeitamente possível garantir bons níveis de ferro na alimentação vegetariana.

Vegetarianos tendem a ter níveis de ferritina (estoque de ferro) mais baixos que onívoros. No entanto, isso pode na verdade ser considerado um ponto a favor, pois níveis mais altos de ferritina são associados a maior risco de doenças inflamatórias, como doença cardiovascular e diabetes. O consumo de ferro heme (presente nas carnes) parece ser o maior responsável pelo aumento no risco de doenças associadas ao excesso de ferro.

No entanto, alguns indivíduos têm uma propensão maior a terem níveis de ferro mais baixos, como mulheres em idade fértil com fluxo menstrual intenso, gestantes e crianças. Uma estratégia importante que garante melhor absorção de ferro vegetal é incluir vitamina C, como frutas, às refeições ricas em ferro.

Caso a suplementação seja necessária, a forma de ferro quelado é a mais indicada, pois a absorção é mais eficiente. Para saber se há de fato necessidade de suplementação, é preciso avaliar o hemograma e também os níveis de ferritina. A prescrição precisa ser feita apenas para quem realmente necessita, pois o excesso de ferro no organismo pode ser igualmente prejudicial à falta do mesmo.

ZINCO

O zinco é um mineral fundamental para o bom funcionamento do sistema nervoso e sistema imune. Uma alimentação vegetariana é capaz de suprir as necessidades de ingestão de zinco sem grandes dificuldades. No entanto, o maior teor de fitatos e fitoquímicos presentes nos alimentos de origem vegetal podem dificultar a absorção deste nutriente. Portanto, algumas estratégias podem ajudar a garantir melhor absorção:

1. Deixar leguminosas de molho por, no mínimo, 12 horas, e descartar a água do molho, pois isso ajuda a eliminar parte dos fitatos;
2. Preferir pães de fermentação mais lenta, pois a fermentação ajuda a quebrar os fitatos;
3. Consumir grãos germinados, pois tal processo garante maior biodisponibilidade de nutrientes;
4. Evitar o consumo de chás e café juntamente ou logo após as refeições, pois os fitoquímicos presentes nessas bebidas podem inibir a absorção de zinco.

Caso, ainda assim, seus níveis de zinco estejam baixos, a suplementação pode ser necessária por um período. Assim como para o ferro, a forma quelada do zinco é a que possui melhor absorção, garantindo resultados mais rápidos.



PROTEÍNA

Ao contrário do que muitos acreditam, adequar proteínas em uma dieta vegetariana é muito simples e perfeitamente possível, mesmo para grupos que possuem uma demanda maior, como crianças, gestantes, lactantes e atletas.

Além disso, a ideia de que proteínas vegetais são incompletas é equivocada, pois todas as proteínas vegetais possuem os aminoácidos essenciais de que necessitamos. Apesar de a proporção entre estes aminoácidos variar de uma fonte para outra, o importante é que haja variedade de fontes de proteína.

A necessidade de combinar fonte diferentes de proteína (como cereais e leguminosas) na mesma refeição é um mito. O importante é que fontes diferentes de proteína sejam consumidas ao longo do dia, para suprir as necessidades de aminoácidos.



PROTEÍNA



A suplementação de proteína pode ser utilizada em situações específicas, assim como para indivíduos onívoros, por uma questão de facilidade e praticidade.

Suplementar proteínas pode facilitar a vida de quem não tem muito tempo para realizar refeições e precisa de uma alternativa fácil e prática.

Existem diversas opções de suplementos de proteína no mercado. O ideal é que se busquem sempre as opções mais "clean label", ou seja, livres de aditivos químicos como adoçantes artificiais e corantes.

O sabor e a textura de suplementos proteicos pode ser uma limitação para o seu consumo. Portanto, utilizá-los em receitas como smoothies pode ajudar a melhorar sua palatabilidade. Bater seu suplemento com frutas congeladas e leites vegetais, por exemplo, pode ser uma excelente alternativa.

CONCLUINDO...

Apesar de sabermos que uma alimentação vegetariana é saudável para todos os estágios da vida, além de trazer diversos benefícios à saúde, a vida moderna pode exigir que alguns cuidados maiores sejam tomados para garantir uma saúde ótima.

A suplementação pode ajudar a complementar a dieta, mas nunca substituirá uma alimentação balanceada. Portanto, é essencial que seja realizado o devido acompanhamento nutricional para que a sua alimentação se adeque às suas necessidades. Essa exigência não é exclusiva para vegetarianos, é claro. Onívoros também necessitam de uma adequação nutricional e suplementação em caso de possíveis deficiências nutricionais.

Consulte um nutricionista para garantir que você esteja em dia com a sua dieta!



Este conteúdo foi desenvolvido por:

Shila Minari Hargreaves

Nutricionista - CRN 1/9494

Graduada pela Universidade de Brasília

Pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional

Pós-graduada em Prescrição de Fitoterápicos e

Suplementação Clínica e Esportiva

Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília

Doutoranda em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília

Sócia proprietária da Viva - Clínica de Nutrição