

УДК 613.26  
ББК 51.230  
Л42

Перевод с немецкого Дарьи Сорокиной

**Лейцман, К.**

Л42 Веганство: плюсы и минусы = Veganismus. Grundlagen, Vorteile, Risiken / Клаус Лейцман ; пер. с нем. Дарьи Сорокиной. — Минск : Дискурс, 2020. — 160 с.  
ISBN 978-985-90508-7-9.

Некоторые эксперты уверены, что уже к концу XXI века подавляющее большинство людей перейдет на веганство — не только из соображений заботы о здоровье, но и по социальным, экологическим и этическим причинам. Известный диетолог Клаус Лейцман описывает историю и виды веганской диеты, исследует мотивы веганов. Он подробно рассматривает доказанные преимущества и потенциальные риски веганства, чтобы каждый, кто задумывается о таком стиле питания, смог принять взвешенное решение. Кроме того, в книге описано влияние растительной диеты на заболевания, связанные с питанием.

УДК 613.26  
ББК 51.230

ISBN 978-985-90508-7-9 © Claus Leitzmann, 2018  
© Verlag C.H.Beck oHG, München, 2018  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ЧУП «Издательство Дискурс», 2020

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	11
<b>Глава 1. Особенности веганского рациона и образа жизни</b> .....	16
Понятия и определения .....	16
Виды веганства .....	17
Социально-демографические характеристики .....	23
<b>Глава 2. Мотивы веганов</b> .....	25
Этико-философский аспект .....	28
Религия и вера .....	31
Забота о здоровье .....	33
Социальные, экологические, экономические проблемы .....	35
<b>Глава 3. Историческое развитие веганства</b> .....	38
Начало .....	39
Эпоха индустриализации .....	41

## Оглавление

С 1933 года до конца XX века .....	46
Настоящее время .....	48
<b>Глава 4. Эволюция питания человека .....</b>	<b>51</b>
Первобытный период .....	52
Неолитическая революция .....	54
Индустриализация производства продуктов питания .....	54
Оптимальный рацион для человека .....	55
<b>Глава 5. Оценка веганского рациона .....</b>	<b>61</b>
От риска к пользе .....	61
Здоровый образ жизни .....	62
Расчет количества питательных веществ .....	66
Рекомендации по потреблению питательных веществ .....	68
Пищевая ценность продуктов .....	71
Биодоступность отдельных питательных веществ .....	106
Посторонние и вредные вещества .....	109
<b>Глава 6. Веганство на разных этапах жизни .....</b>	<b>115</b>
Беременность и лактация .....	115
Младенцы, дети и подростки .....	123
Пожилые люди .....	125
<b>Глава 7. Влияние веганского рациона на заболевания, связанные с питанием .....</b>	<b>128</b>
Лишний вес .....	128
Атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания .....	130
Гипертония .....	131
Сахарный диабет .....	132

## Оглавление

Остеопороз .....	133
Кариес .....	134
Рак .....	135
<b>Глава 8. Практика веганства .....</b>	<b>138</b>
Научно обоснованные рекомендации по питанию для веганов .....	138
Специальные продукты для веганов .....	141
Практика веганства .....	142
<b>Глава 9. Риски веганского рациона .....</b>	<b>148</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>152</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>155</b>
<b>Использованные источники .....</b>	<b>156</b>

# Предисловие

В настоящее время у нашей планеты и ее обитателей есть ряд проблем, для решения которых требуется фундаментальное их переосмысление. Значительная часть этих проблем связана с вопросами питания: критическая ситуация со здоровьем населения в благополучных странах; огромное количество пищевых отходов, с одной стороны, и почти целый миллиард голодающих людей — с другой. Не забудем и об экологических процессах: изменении климата, уничтожении тропических лесов, практике выращивания монокультур и промышленном животноводстве. Осмысливая эти явления, общество все больше обращает внимание на растительный рацион. Уже несколько десятилетий подобный режим питания не только обсуждается в научных кругах, но все чаще практикуется в формах вегетарианства и веганства.

Сегодня на резонные вопросы о рисках, связанных с практикой веганства, наука отвечает вполне опреде-

ленно. А ведь еще совсем недавно об этих рисках судили по частным случаям, руководствуясь смесью предположений, предубеждений и теоретических соображений.

Между тем множество научных исследований доказывает, что растительный рацион, а особенно вегетарианство или веганство, благотворно влияет на здоровье. То есть научные факты снимают многие существующие вопросы. Благодаря потенциальным преимуществам веганства его осознанно выбирает все больше людей. Регулярные скандалы вокруг продуктов питания, которые более чем в 90 % случаев связаны с пищей животного происхождения, беспокоят людей и наводят на мысли о растительном рационе. Бессилие официальной медицины при лечении определенных заболеваний, как и далеко не совершенное состояние систем здравоохранения, также способствует популярности веганства.

Сегодня доступны и учебники, и множество руководств, и огромное количество поваренных книг по веганству. В данной же книге, среди прочего, разъясняются некоторые спорные утверждения о нем. Преимущества и потенциальные риски растительного рациона рассматриваются на основе научных данных, что позволит принять осознанное решение о дальнейшем пищевом поведении.

Некоторые эксперты уверены, что уже к концу нынешнего столетия веганство станет единственно приемлемым рационом питания — по причинам социальным, и экологическим, и этическим.

*Пара слов о выборе терминов*

- Многие утверждения в тексте относятся как к вегетарианцам, так и к веганам. В некоторых случаях используется собирательный термин «сторонники

## Предисловие

растительного рациона», а для их системы питания — «растительная диета» или «растительный рацион».

- Люди, которые едят мясо, называются сторонниками смешанной (или традиционной) диеты.
- Термин «полноценный» используется для характеристики современного, разнообразного, богатого питательными веществами, профилактического, здорового, регионального, сезонного и культурно ориентированного, доступного по цене, экологически чистого и, следовательно, устойчивого питания (рациона).

# Введение

Термин «веганство» появился только в 1944 году. До этого людей, которые питались исключительно растительной пищей, чаще всего называли вегетарианцами. В частности, употреблять в пищу продукты из мертвых животных запрещали индуизм и буддизм. Основные мотивы — принцип непричинения вреда другим существам, а также вера в переселение душ.

Концепция веганства как образа жизни — нечто большее, чем просто выбор продуктов для приготовления пищи. Обычно его сторонники отказываются от всего, что получено путем использования или убийства животных. Например, от кожи, шерсти и пуха. Кроме того, веганство как мировоззрение затрагивает и такие аспекты, как физическая активность, употребление наркотических веществ, ситуация с продовольствием в мире, экологические проблемы и прежде всего — права животных. Раньше вегетарианцев, и особенно веганов,

высмеивали, даже осуждали. Их считали болезненными, слабыми, истощенными и недалекими сектантами, которые отказались от продуктов животного происхождения из якобы сентиментальной любви к животным. Им не доверяли. Наука утверждала, что полноценно питаться без животных белков невозможно.

Однако в 1980–1990-х годах, в период расцвета моды на так называемое правильное питание, уровень потребления мяса в Германии снизился примерно на 10 % и остается относительно постоянным до сегодняшнего дня: около 60 килограммов на человека в год. Молодежь, преимущественно женщины, вносит наибольший вклад в популяризацию веганства. Все больше спортсменов, деятелей искусства, работников индустрии развлечений и политиков приходят к веганству.

Многие до сих пор опасаются, что веганство приведет к дефициту питательных веществ в организме. У этого убеждения немало источников, не в последнюю очередь — заявления ученых. Мол, диета без животных продуктов вызывает недостаток белка, железа и витамина В<sub>12</sub>.

Эти утверждения основывались на научных исследованиях лишь отчасти, а чаще — на предположениях, предрассудках или единичных случаях. Немногочисленных ученых, выступавших в защиту растительного рациона, обвиняли в антинаучных, догматических и ошибочных воззрениях. Считалось, что подобными заявлениями они смущают народ. Позднее несколько серьезных исследований доказали, что веганство приводит к истощению только в случае экстремально бедного, однообразного рациона, прежде всего если в питании наблюдается дефицит витамина В<sub>12</sub>.

Со временем отношение к веганству изменилось. Западные ученые все чаще стали проявлять к нему интерес.

Внушали оптимизм и результаты новых исследований, в которых научно опровергались бытовавшие подозрения и опасения.

Благодаря нескольким крупным работам ученым удалось доказать, что правильно составленный веганский рацион — по крайней мере у взрослых — способен удовлетворить все потребности организма в питательных веществах. Единственное исключение — витамин В<sub>12</sub>. Но и его в достатке можно получать, употребляя обогащенные продукты и пищевые добавки, а также используя зубную пасту с витамином В<sub>12</sub>.

В последние годы сменилась и наиболее популярная причина отказа от продуктов животного происхождения. Если раньше к веганству склонялись из-за проблем со здоровьем, то сегодня сторонниками растительного рациона становятся из-за этических убеждений. Те, кто задумывается о глобальных процессах в нашей среде обитания, приходят к выводу: веганство — единственный этически допустимый вид питания.

С точки зрения здравоохранения веганство — важная составляющая профилактики болезней. Официальная медицина уже признала, что растительная пища в значительной степени способствует предотвращению таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет второго типа, нарушения липидного обмена, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония и отдельные виды рака. Поэтому уже сейчас некоторые врачи рекомендуют придерживаться растительного рациона для сохранения здоровья. Более того, исследования доказывают эффективность растительных продуктов в лечении ожирения, сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Широкое распространение болезней цивилизации становится тяжким бременем не только для нас и наших близких, но и для всей системы здравоохранения. Многочисленные научные исследования связывают эти заболевания с тем, что граждане благополучных стран ведут малоподвижный образ жизни. На лечение болезней, возникших из-за неправильного питания, в Германии уходит около 80 миллиардов евро ежегодно — почти треть от общего бюджета здравоохранения. Благодаря веганской диете можно сэкономить более половины этих средств.

Ждать дальнейших исследований смысла нет — вполне достаточно результатов, которые мы имеем сегодня. Профилактика очень важна, когда речь идет о снижении уровня заболеваемости, инвалидности и преждевременной смерти.

По всему миру эксперты и организации ведут дебаты об использовании наших ресурсов в настоящем и будущем, обсуждают плачевное состояние окружающей среды. Особенно важно, чтобы свой образ жизни изменили богатые люди. Причем как можно скорее. Потом может стать слишком поздно и понадобится куда более болезненная коррекция курса. Голод, экологические проблемы, антропогенное изменение климата и серьезная борьба за ресурсы, в том числе за пищу и воду, — реальные проблемы человечества.

Становится очевидно, что тяжелое положение многих жителей бедных стран, когда у людей нет возможности купить себе даже еду, также связано с нашей экономической деятельностью и образом жизни, а особенно с рационом питания. На Западе сельскохозяйственный скот кормят зерном или теми же соевыми бобами, при-

везенными из бедных стран. А ведь этой пищей можно было бы накормить людей. Или теми же бобовыми. Веганы практически не участвуют в этой безответственной деятельности.

Если говорить о сельском хозяйстве, то природе вредит в основном животноводство. Помимо использования ветеринарных препаратов, остатки которых затем попадают в окружающую среду, утилизация экскрементов животных приводит к значительному загрязнению подземных вод. Выбросы парниковых газов, особенно закиси азота и метана от жвачных животных, наносят больший ущерб мировому климату, чем весь транспортный сектор.

Потенциала Земли более чем достаточно, чтобы накормить всех людей — сегодня и в будущем. Кормовыми культурами для животных засеяно около трети мировых пахотных площадей. На этих территориях можно было бы выращивать растительные продукты питания для людей, и это стало бы решающим вкладом в глобальную продовольственную безопасность.

Для производства и переработки продуктов животного происхождения требуется во много раз больше энергетических ресурсов, чем для продуктов растительных. То же самое относится и к воде. Уже сегодня ведется серьезная борьба за право использования существующих водных ресурсов. Футурологи видят в этом потенциальную причину гражданских войн и военных конфликтов, которые, в свою очередь, приведут к еще большему числу беженцев.

Веганство может хотя бы отчасти разрешить эти серьезные проблемы, что убедительно доказывают результаты научных исследований.

# Глава 1

## Особенности веганского рациона и образа жизни

### Понятия и определения

**М**ногие сторонники смешанного питания не могут отличить веганство от вегетарианства и не знакомы со всеми его формами. Даже сами приверженцы веганства по-разному смотрят на свой рацион. Не каждый, кто называет себя веганом, является им с научной или философской точки зрения.

Чтобы объяснить происхождение термина «веган», сначала нужно рассказать о вегетарианстве. Это понятие возникло примерно в 1850 году, хотя сообщества сторонников растительного рациона существовали еще с древних времен.

Считается, что слово «вегетарианец» произошло от латинского *vegetare* — «оживлять» или *vegetus* — «свежий, оживленный, бодрый». Таким образом, в изначальном смысле вегетарианство — это живительный и бодрящий образ питания и жизни, при котором, помимо растительной пищи, употребляются только продукты,

полученные от живых животных, например яйца, молоко и мед. Именно так древнегреческий философ Пифагор (570–510 гг. до н. э.), основатель этического вегетарианства, понимал питание без мяса.

Происхождение понятия «вегетарианство» также относят к английскому *vegetable* — «растительный, овощ», но и оно произошло от латинского *vegetare*. В немецком языке примерно с 1880 года термином «вегетарианство» обозначают режим питания без мяса.

Термин «веган» возник в 1944 году. Так называемый безмолочный вегетарианец Дональд Уотсон (Великобритания, 1910–2005) организовал в Лондоне встречу с пятью единомышленниками и предложил вариант «веган», сократив слово «вегетарианец». В том же году Дональд Уотсон вместе с Элси Шригли (1899–1978) основал Веганское общество в родном городе Лестер. А вскоре вышел первый номер ежеквартального журнала общества *The Vegan News* («Веганские новости»).

## Виды веганства

Веганство в целом однородная система питания, но существуют различия. Главным образом они проявляются в выборе и способе приготовления продуктов и в основных мотивах перехода на растительный рацион. Например, некоторые альтернативные системы питания (в аюрведе, традиционной китайской медицине, системе маздазан) тоже можно назвать веганскими или почти веганскими, хотя в собственном представлении они таковыми не являются.

**Традиционные веганы**, также называемые строгими или последовательными, придерживаются

основополагающих принципов веганского образа жизни. Они едят исключительно растительную пищу и избегают любой еды животного происхождения. Кроме того, традиционные веганы не используют продукты животного происхождения или продукты, которые содержат их части или вступили с ними в контакт.

### ПРОДУКТЫ И МАТЕРИАЛЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ТРАДИЦИОННЫЕ ВЕГАНЫ

- L-цистеин (из перьев или свиной щетины)
- Ароматизаторы (из молочного жира, сыворотки и другого животного сырья)
- Витамин D (полученный из шерстяного жира)
- Воск
- Желатин (для осветления вин и соков)
- Жемчуг
- Кожа
- Коллаген (для производства желатина)
- Краситель E120 (чистый кармин из женских осоебей насекомых кокцидов)
- Мед
- мех
- Перламутр
- Перо
- Продукты из рога
- Пух
- Хитин (для производства глюкозамина)
- Шелк
- Шерсть
- Экстракт шелка (в косметике всех видов)

Кроме того, многие традиционные веганы выступают против действий и учреждений, которые, по их мнению, виновны в эксплуатации и насилии над животными.

### ДЕЙСТВИЯ И СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ТРАДИЦИОННЫЕ ВЕГАНЫ КЛАССИФИЦИРУЮТ КАК ЭКСПЛУАТАЦИЮ ЖИВОТНЫХ И ПОЭТОМУ ОТВЕРГАЮТ

- Аквариумы
- Виварии
- Дельфинарии
- Животноводство
- Животные в цирке
- Зоопарки
- Конный спорт
- Охота
- Петушинные бои
- Собачьи бега
- Эксперименты над животными всех видов

И наконец, многие традиционные веганы, как и все разумные люди, озабочены мировыми продовольственными проблемами. Веганы считают, что их решение — общечеловеческая ответственность.

### ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫМИ ОЗАБОЧЕНЫ ТРАДИЦИОННЫЕ ВЕГАНЫ

- Выбор местных и сезонных продуктов
- Защита прав животных
- Ограничение импорта кормов для животных
- Отмена массового животноводства
- Отмена сельскохозяйственных субсидий
- Охрана окружающей среды
- Поддержка органического сельского хозяйства
- Практика честной торговли
- Прекращение уничтожения тропических лесов
- Решение проблемы голода в мире
- Сохранение природных ресурсов
- Укрепление здоровья
- Экономия воды

Некоторые люди хотя и называют себя веганами, но при этом значительно отклоняются от типичного

последовательного веганства. Одни режимы питания, оставаясь полностью веганскими, в чем-то отступают от традиционной системы, другие включают продукты животного происхождения. Ниже кратко описаны самые важные разновидности веганства. Некоторые веганские группы, такие как LOHAS (от англ. *Lifestyle of Health and Sustainability* — «Образ жизни для здоровья и устойчивого развития») и Clean Eaters, можно отнести к веганам с большой натяжкой: фактически они являются флекситарианцами.

**Пудинг-веганы** похожи на традиционалистов, но в рацион включают преимущественно растительные продукты с высокой степенью переработки. Эта пища очень калорийна, что весьма нежелательно для малоактивных и склонных к полноте людей. Такой выбор продуктов не соответствует принципам разнообразного питательного и здорового рациона, то есть полноценного питания. Витамины, минералы, микроэлементы и фитохимические вещества разрушаются при переработке. Пудинг-веганство портит репутацию веганства в целом, поскольку понятно, что из-за такого режима питания в организме в конце концов обязательно возникнет дефицит жизненно важных веществ.

**Фрукторианцы**, также известные как фрутарианцы или фруганы, — традиционные веганы, которые едят только то, что дает природа и что можно собрать, не повреждая растения. В основном это фрукты, ягоды, орехи, семена, ростки, некоторые овощи, бобы, листья и цветы. Они избегают плодов, при сборе которых уничтожаются растения, таких как картофель, морковь, свекла и репа.

**Сыроеды** — традиционные веганы, которые употребляют исключительно растительную пищу без

термообработки. Иногда допускаются продукты, полученные при повышенных температурах (например, масла холодного отжима), а также те, которые требуют нагревания (например, сухофрукты и некоторые виды орехов). Кроме того, рацион может содержать консервированные и маринованные овощи. При этом некоторые сыроеды исключают зерновые.

Есть среди сыроедов и такие, кто не ограничивается продуктами растительного происхождения, но также включает в рацион сырое мясо, сырую рыбу, сырое молоко и иногда сырых насекомых. Большинство видов сыроедения были изобретены людьми, которые смогли вылечить себя с помощью сырой пищи, но среди них почти нет врачей. Сегодня популярны лишь немногие из обширного списка вариантов сыроедения, существовавших в XX веке. Перечислим ниже только те из них, которые можно назвать важными вехами в истории веганства.

- Веганская сырая пища со злаками:
  - фрукторианская система исцеления (Отто Л. М. Абрамовский, 1907);
  - бесслизистая диета (Арнольд Эрет, 1911);
  - естественное питание (Вальтер Соммер, 1924);
  - диета естественной гигиены (Американское общество естественной гигиены, 1928);
  - питание по Шницеру (Иоганн Г. Шницер, 1975);
  - диета Гиппократ, или диета живой еды (Энн Вигмор, 1980);
  - радужная диета (Габриэль Казенс, 1986);
  - диета «Аллилуйя» (Джордж Х. Малкмус), 1989.

- Веганская сырая пища без злаков:
  - солнечная диета, или сырая фруктовая диета (Хельмут Вандмакер, 1988);
  - естественная диета (Франц Конц, 1989);
  - система питания на основе солнечной пищи (суперфудов) (Дэвид Вулф, 1999).

**Медовые веганы** употребляют мед, несмотря на веганский образ жизни. Причина этого исключения — стремительное сокращение популяции пчел и поддержка органического пчеловодства. Ключевая роль пчел при опылении многих культурных и диких растений постепенно осознается людьми. Насекомые-опылители необходимы для нашего питания и незаменимы для экосистемы. Кроме того, смертность пчел можно снизить, запретив использование таких пестицидов, как глифосатсодержащие препараты и неоникотиноиды.

**Песко-вегетарианцы** придерживаются веганского образа жизни, но едят рыбу или морепродукты. Масштабные исследования свидетельствуют, что у песко самый низкий уровень смертности среди вегетарианцев и веганов. Очевидно, положительный эффект жирных кислот омега-3 больше, чем вред от содержащихся в рыбе тяжелых металлов. Также исследования показали, что среди песко колоректальный рак встречается гораздо реже, чем у других групп.

**Флекситарианцев** иногда относят к умеренным, или неполным, веганам — если продукты животного происхождения составляют менее 5 % их рациона. Однако это ограничение не является обязательным, и многие флекситарианцы его не соблюдают. Некоторые из них по несколько месяцев питаются исключительно веганской пищей, но

обычно доля животных продуктов в их рационе больше 5 %. Большинство флекситарианцев, которые питаются веганской пищей дома (так называемые домашние веганы) и едят продукты животного происхождения вне дома, тоже превышают этот процент. Мотивы у флекситарианцев разные. Иногда со временем они становятся полноценными веганами, иногда нет. В любом случае они тоже заботятся о своем здоровье, а также о здоровье общества и планеты.

**Фриганы** могут быть веганами, но не обязательно. Последовательными веганами они бывают крайне редко. Фриганы — активные критики капиталистического общества одноразового потребления. Взгляды этих людей противоречивы: отказываясь от продуктов коммерческой торговли, они добывают еду из мусорных контейнеров. Просроченные или выброшенные продукты из супермаркетов они дополняют продуктами домашними. Фриганы осуждают перепроизводство и растрату пищи и считают, что вносят вклад в сохранение ресурсов.

Точные данные о том, какую долю от общего числа веганов занимают различные группы, отсутствуют. Так, фриганов редко выделяют в отдельную категорию. Этим и объясняются противоречия в результатах некоторых исследований.

## Социально-демографические характеристики

Все социально-демографические характеристики веганов можно в равной степени отнести и к вегетарианцам. Почти все исследования показывают, что среди

вегетарианцев и веганов преобладают представительницы женского пола, молодые, с высоким уровнем образования и живущие в крупных городах. Особенно популярна растительная диета среди девочек-подростков. Преобладание женщин объясняется тем, что они больше заботятся о своем теле, здоровье и, следовательно, о рационе. Кроме того, женщины по-прежнему несут основную ответственность за питание, а значит, за здоровье семьи.

Что же касается мужчин, то даже в наши дни употребление мяса продолжает символизировать силу, крепость, власть и влияние. Эти по сути дремучие предрассудки не позволяют мужчинам перейти на растительный рацион. Кроме того, по мнению социологов, политологов и философов, в сознании человека продолжают гнездиться установки типа «мясо — сексуальность», «растения — женственность». Поэтому употребление мяса считается демонстрацией доминирования мужчины над женщиной, а заодно угнетения природы и животного мира.