

Parecer Técnico CRN-3 Nº 11/2015

VEGETARIANISMO

Os seres humanos são animais onívoros que consomem alimentos de origem vegetal e animal. Os vegetarianos alimentam-se prioritariamente de alimentos de origem vegetal (cereais, leguminosas, castanhas, sementes, verduras, legumes e frutas), não consomem carnes (bovina, suína, caprina, de aves, caça e peixe) e podem ou não incluir o grupo do leite (queijos e iogurtes), ovos e alimentos processados que contêm caseína ou soro do leite.

A dieta vegetariana é diversificada e inclui um amplo espectro de alimentos de origem vegetal e práticas alimentares. De modo geral os vegetarianos costumam ser caracterizados de acordo com a ausência de alimentos de origem animal e descritos como:

- Vegetarianos estritos (veganos ou vegetarianos puros): excluem todos os alimentos de origem animal, inclusive ovos, grupo do leite, gelatina e às vezes mel;
- Ovovegetarianos: não consomem carnes e o grupo do leite, mas consomem ovos;
- Lactovegetarianos: excluem as carnes e os ovos da alimentação, mas consomem alimentos do grupo do leite;
- Ovolactovegetarianos: não comem as carnes, mas ovos e grupo do leite estão presentes.

Algumas nomenclaturas definem os indivíduos com consumo ocasional de carnes (1 a 2 vezes/semana) que são denominados semivegetarianos, enquanto os que se abstêm de todas as carnes, exceto peixe são denominados pescovegetarianos.

Considerando o aumento do conhecimento científico sobre dietas vegetarianas, o crescente número de interessados por esse tipo de dieta e a necessidade de informar o nutricionista:

O CRN-3 esclarece e orienta:

- É possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovovegetarianas e até veganas, desde que planejadas de forma adequada;
- Dietas vegetarianas devem incluir uma variedade de alimentos coloridos, frescos ou congelados, preferencialmente não refinados e minimamente processados. Podem ainda incluir alimentos fortificados e/ou suplementos, quando necessário;
- Dietas vegetarianas que atendem às necessidades nutricionais oferecem benefícios à saúde e podem promover crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados em todas as etapas do ciclo da vida, bem como diminuir o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

- As dietas vegetarianas planejadas de forma adequada devem incluir níveis mais baixos de gordura saturada e colesterol, além de níveis elevados de fibras, magnésio, potássio, folato, vitaminas e compostos antioxidantes e bioativos;
 - A dieta vegetariana estrita (vegana) exige planejamento e orientação alimentar incluindo suplementação de vitamina B12 e cálcio, e atenção à vitamina D e proteína;
 - A dieta ovolactovegetariana exige planejamento e orientação alimentar, incluindo atenção ao ferro, zinco e ácidos graxos ômega-3;
 - Indivíduos com distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia) e comportamentos alimentares alterados (ortorexia) estão propensos a adotar dietas restritivas de qualquer tipo, vegetarianas ou não, e devem ser monitorados, principalmente entre os adolescentes;
 - O status de vitamina B12 deve ser monitorado pela análise laboratorial dos níveis sanguíneos da vitamina B12 e da homocisteína, devido ao aumento do risco de aterosclerose. Deve-se avaliar a necessidade e a importância de suplementação preventiva.
-
- Ao nutricionista cabe:
 - Orientar o planejamento alimentar dos indivíduos, visando à promoção da saúde e respeitando as características e decisões pessoais quanto ao padrão dietético;
 - Ter conhecimento pleno e pesquisar sobre a dieta vegetariana.

Colegiado 2014/2017

Julho/2015