



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Eating Disorders: A Brief Overview

[\[source\]](#)

Common Eating Disorder Symptoms

- Calorie restriction
- Purging
 - Self-induced vomiting
 - Misuse of diet pills, laxatives, or other medications
 - Excessive exercise
- Binge eating (consuming a large amount of food at one time and a sense of loss of control)
- Excessive thought, effort, and focus given to food and/or body shape or weight

Eating disorders (EDs) are serious illnesses that can harm your physical and mental health [1] [2]. ED diagnoses include [Anorexia Nervosa](#) (AN), [Atypical Anorexia Nervosa](#) (AAN), [Avoidant/Restrictive Intake Disorder](#) (ARFID), [Binge Eating Disorder](#) (BED), and [Bulimia Nervosa](#) (BN). People with AAN experience the same symptoms of AN, such as not eating enough calories and weight loss, but they also have a body weight that is at or above “normal” [BMI](#) standards. Common ED behaviors (or symptoms) are outlined in Table 1.



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Розлади харчової поведінки: короткий огляд

Поширені симптоми розладу харчової поведінки

- Обмеження калорійності раціону
- Схильність до “чисток” організму:
 - Блювота, викликана власним бажанням
 - Зловживання таблетками для схуднення, проносними або іншими ліками
 - Надмірні фізичні навантаження
- Переїдання (вживання великої кількості їжі за один раз і відчуття втрати контролю)
- Постійні думки, надмірні зусилля та зосередженість на їжі та/або формі чи вазі тіла

Розлади харчової поведінки (РХП) — це серйозні захворювання, які можуть завдати шкоди вашому фізичному та психічному здоров'ю [1] [2]. Діагнози РХП включають [нервову анорексію](#) (НА), [атипову нервову анорексію](#) (АНА), розлад уникання/обмеження прийому їжі або розлад вибіркового споживання ([Avoidant/Restrictive Intake Disorder, ARFID](#)), [розлад переїдання](#) (BED) і [нервова булімія](#) (BN). Люди з АНА відчують ті самі симптоми НА, такі як недостатнє споживання калорій і втрата ваги, але вони також мають масу тіла, яка дорівнює

Orthorexia describes an extreme focus on the quality, safety, or healthfulness of foods; it is not an official ED diagnosis, but this pattern of disordered eating can be disruptive or impair quality of life [4]. People with eating disorders or disordered eating can experience constant thinking about food, meals, and calories throughout the day. These thoughts and behaviors (e.g., calorie counting) can interfere with family, work/school, and social activities.

Anyone can struggle with an ED: all genders, ages, and body sizes. Unfortunately, EDs aren't always recognized, or people don't think their symptoms warrant getting treatment. EDs are often underdiagnosed [5-7]. But experiencing disordered eating behaviors, even if someone doesn't have an ED diagnosis, can impact your health and quality of life. It's worth getting help if you think this might be you. Registered Dietitians are part of ED treatment teams and can individualize nutrition recommendations and support you in the treatment and recovery process.

Are vegetarians at higher risk for eating disorders?

Research suggests people with existing ED symptoms may be more likely to follow a vegetarian diet compared to those without disordered eating [8-10]. Compared to omnivores, vegetarians, and semivegetarians may be at increased risk of disordered eating, as are those who adopt plant-based diets for weight- and health-focused reasons [11-13].

Can people with EDs continue to be vegetarian?

або перевищує «нормальному» стандартному діапазону [ІМТ](#). Загальні прояви поведінки (або симптоми) РХП наведені в таблиці вище.

Орторексія описує надзвичайну зосередженість на якості, безпеці або корисності харчових продуктів; її не класифікують як офіційний діагноз РХП, але ця модель невпорядкованого харчування може бути руйнівною або погіршити якість життя [4]. Люди з розладами харчування або невпорядкованим харчуванням можуть відчувати постійні думки про їжу, страви та калорії протягом дня. Ці думки та поведінка (наприклад, підрахунок калорій) можуть заважати іншим пріоритетам в житті: родині, роботі/навчанню та загалом спілкуванню.

Будь-хто може мати проблеми з РХП: це можуть бути люди будь-якої статі, віку та розміру тіла. На жаль, РХП не завжди розпізнають, або люди не вважають, що їхні симптоми вимагають лікування. РХП часто погано діагностується [5-7]. Але невпорядкована харчова поведінка, навіть без встановленого діагнозу РХП, в принципі може вплинути на ваше здоров'я та якість життя. Варто спробувати отримати допомогу лікаря, якщо ви підозрюєте РХП в себе. Сертифіковані дієтологи в США включені до груп лікування РХП і можуть індивідуально підібрати рекомендації щодо харчування та підтримати вас у процесі лікування та відновлення.

Чи це правда, що вегетаріанці піддаються більшому ризику розладів харчової поведінки?

Дослідження показують, що люди з наявними симптомами РХП, швидше за все, мають схильність дотримуватись вегетаріанського харчування, в порівнянні з людьми без харчових розладів [8-10]. Порівняно зі всеїдними людьми, вегетаріанці та напіввегетаріанці можуть мати підвищений ризик розладів харчування, як і ті, хто дотримується рослинного харчування з міркувань схуднення та оздоровлення [11-13].

Чи можуть люди з РХП залишатися вегетаріанцями?

In many cases, people with ED symptoms can follow vegetarian diets, especially if doing this aligns with their personal values. The goal of ED treatment is to nourish the body, interrupt or decrease ED symptoms, and improve the ability to choose, eat, and enjoy food. There are a range of nourishing, enjoyable, and appropriate food choices within vegetarian eating patterns. It can be challenging, though, when someone with an ED needs to be hospitalized or go to a treatment program. A dietitian evaluates areas of concern and medical risk as part of a nutrition assessment.

There are also situations where it's worth exploring possible connections. Some of these include:

- During binge episodes (eating with a sense of feeling out of control), are non-vegetarian foods eaten as a part of the binge?
- Does the person with ED behaviors notice a connection? Did changes in vegetarian preferences map to changes in ED behaviors, thoughts, or other symptoms?
- Are a variety of foods from all food groups eaten? Is there flexibility to include foods even if they aren't perceived as healthy (for example, desserts or snack foods)?

These are patterns that can be unpacked and explored in nutrition counseling sessions to support healing.

Nutrients to Watch: [Protein](#), [Vitamin D](#), [Vitamin B12](#), [Iron](#), [Calcium](#), and Fiber

Vegetarian diets can sometimes have the tendency to be low in nutrients like protein, vitamin D, vitamin B12, iron, and calcium. These nutrients continue to be a focus in EDs; consistent and balanced meals and snacks can help. Sometimes a vitamin supplement is recommended. In the case

У багатьох випадках люди з симптомами РХП можуть дотримуватися вегетаріанського харчування, особливо якщо це відповідає їхнім особистим цінностям. Метою лікування РХП є отримання організмом достатньої кількості поживних речовин, припинення або зменшення симптомів РХП і покращення здатності вибирати продукти харчування, а також їсти та насолоджуватися їжею. У вегетаріанських моделях харчування є цілий ряд поживних, смачних і повноцінних з точки зору харчування продуктів та страв. Однак підтримка вегетаріанства може бути складним завданням, коли людину з РХП потрібно госпіталізувати або регулярно проходити програму лікування в медичних закладах. Дієтолог оцінює проблемні області та медичний ризик у рамках оцінки харчування такої людини.

Є також ситуації, коли варто вивчити можливі зв'язки між вегетаріанським харчуванням та іншими моментами в поведінці. Наприклад:

- Чи присутня невегетаріанська їжа під час епізодів переїдання (тобто коли людина їсть з відчуттям втрати контролю за тим, що і скільки вона їсть)?
- Чи помічає зв'язок між вегетаріанством та РХП людина з поведінкою РХП? Чи відповідали зміни в уподобаннях в рамках вегетаріанського харчування змінам у поведінці, думках чи інших симптомах РХП?
- Чи вживається різноманітна їжа з усіх груп? Чи є можливість включити продукти, навіть якщо вони не сприймаються як здорові (наприклад, десерти або снеки)?

Це закономірності, які можна розкрити та дослідити на консультаціях з питань харчування.

Поживні речовини, на які варто звернути увагу: [білок](#), [вітамін D](#), [вітамін B12](#), [залізо](#), [кальцій](#) і клітковина.

Вегетаріанське харчування іноді може мати низький вміст таких поживних речовин, як білок, вітамін D, вітамін B12, залізо та кальцій. Ці поживні речовини продовжують бути в центрі уваги під час лікування РХП; повноцінне, збалансоване харчування та поживні

of fiber, the concern is that too much can be painful or even harmful. While high-fiber foods (like whole grains and vegetables) are part of healthy eating patterns, having too much can displace energy-dense foods (meaning people aren't able to eat enough calories, protein, fat, and/or carbs if high-fiber foods take up the whole plate). Also, if someone has pain, bloating, or other GI symptoms, high-fiber foods can sometimes make symptoms worse.

Conclusion

If you think you might be struggling with an eating disorder, it is important to build a support team that includes a dietitian who is an eating disorder specialist. Nutrition counseling for ED recovery usually focuses on reducing ED symptoms and getting enough to eat across a variety of food choices. Allowing for and validating the values behind following a vegetarian diet often aligns well with these goals.

References for this resource are available at www.vndpg.org/vn/resources/rd-resources/eating-disorders

© 2024 by VN DPG.

RDN Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. More topics available at www.VNDPG.org. Professional resources available for members at www.VNDPG.org.

Written by: [Meg Salvia](#), PhD, RDN, [CDE](#), [CEDRD](#).

страви допомагають отримати необхідні поживні речовини. Іноді рекомендуються вітамінні добавки. У випадку клітковини занепокоєння полягає в тому, що надмірна її кількість може бути викликати біль або навіть шкоду. У той час як продукти з високим вмістом клітковини (наприклад, цільні зерна та овочі) є частиною здорового харчування, їх надмірне споживання може "витіснити" високоенергетичні продукти (це означає, що люди не можуть споживати достатньо калорій, білків, жирів та/або вуглеводів, якщо продукти з високим вмістом клітковини займають всю тарілку). Крім того, якщо людина відчуває біль, здуття живота або інші симптоми розладу ШКТ, продукти з високим вмістом клітковини іноді можуть погіршити ці симптоми.

Висновки

Якщо ви підозрюєте, що у вас розлад харчової поведінки, важливо створити команду підтримки, в яку входить дієтолог-спеціаліст з розладів харчової поведінки. Консультування з питань харчування для лікування РХП зазвичай зосереджується на зменшенні симптомів РХП і споживанні достатньої кількості їжі за допомогою різноманітних продуктів. Урахування того, що людина дотримується вегетаріанського харчування та підтвердження його додаткової користі часто добре узгоджується з цілями лікування РХП.

Список літератури цієї статті доступний за адресою www.vndpg.org/vn/resources/rd-resources/eating-disorders

© 2024 VN DPG.

Ресурси RDN є проектом Групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Інформація з інших тем доступна на www.VNDPG.org. Професійні ресурси доступні для зареєстрованих членів за адресою www.VNDPG.org.

Автор: [Мег Сальвіа](#), PhD, сертифікована дієтологиня-нутриціологиня, [сертифікована консультантка з питань діабету](#), [сертифікована спеціалістка з розладів харчової поведінки](#).

Reviewed by: [Tammy M. Beasley](#), MS, RDN, LDN, [CEDRD-S](#)

Expires May 2028

1. de Boer, J., Schösler, H., & Aiking, H. (2017). Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters. *Appetite*, 113, 387–397.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.007>
2. Hargreaves, S. M., Raposo, A., Saraiva, A., & Zandonadi, R. P. (2021). Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 4067.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18084067>
3. Heiss, S., Coffino, J. A., & Holmes, J. M. (2017). Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*, 118, 129–135.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.00>
4. Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31–36.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026>
5. Zickgraf, H. F., Hazzard, V. M., O'Connor, S. M., Simone, M., Williams-Kerver, G. A., Anderson, L. M., & Lipson, S. K. (2020). Examining vegetarianism, weight motivations, and eating disorder psychopathology among college students. *The International journal of eating disorders*, 53(9), 1506–1514.
<https://doi.org/10.1002/eat.23335>
6. Hackert AN, Kniskern MA, Beasley TM. Academy of Nutrition and Dietetics: Revised 2020 Standards of Practice and Standards of Professional Performance for Registered Dietitian Nutritionists (Competent, Proficient, and Expert) in Eating Disorders. *J Acad Nutr Diet*. 2020;120(11):1902-1919.e54.
doi:10.1016/j.jand.2020.07.014
7. Iwajomo, T., Bondy, S. J., de Oliveira, C., Colton, P., Trottier, K., & Kurdyak, P. (2021). Excess mortality associated with eating

Переглянуто: [Теммі М. Бізлі](#), сертифікована дієтологиня-нутриціологиня, [сертифікована спеціалістка з розладів харчової поведінки](#).

Термін актуальності статті закінчується в травні 2028 року

- disorders: population-based cohort study. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 219(3), 487–493.
<https://doi.org/10.1192/bjp.2020.197>
8. van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2020). Review of the burden of eating disorders: mortality, disability, costs, quality of life, and family burden. *Current opinion in psychiatry*, 33(6), 521–527.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000641>
 9. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
 10. Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., Varga, M., Missbach, B., & Donini, L. M. (2019). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eating and weight disorders : EWD*, 24(2), 209–246. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>
 11. Bardone-Cone, A. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Maldonado, C. R., Lawson, M. A., Smith, R., & Robinson, D. P. (2012). The inter-relationships between vegetarianism and eating disorders among females. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1247–1252.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.05.007>
 12. Yackobovitch-Gavan, M., Golan, M., Valevski, A., Kreitler, S., Bachar, E., Lieblich, A., Mitrani, E., Weizman, A., & Stein, D. (2009). An integrative quantitative model of factors influencing the course of anorexia nervosa over time. *The International journal of eating disorders*, 42(4), 306–317. <https://doi.org/10.1002/eat.20624>
 13. Zuromski, K. L., Witte, T. K., Smith, A. R., Goodwin, N., Bodell, L. P., Bartlett, M., & Siegfried, N. (2015). Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. *Eating behaviors*, 19, 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.017>
 14. Sieke, E. H., Carlson, J. L., Lock, J., Timko, C. A., Neumark-Sztainer, D., & Peebles, R. (2022). To meat or not to meat: disordered eating and vegetarian status in university students. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(2), 831–837.
<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01202-8>
 15. Heiss, S., Coffino, J. A., & Hormes, J. M. (2017). Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Eating Disorders

[\[source\]](#)

Eating Disorders: Overview

In the United States, around 30 million adults and adolescents suffer from an eating disorder. The three most common eating disorders are [anorexia nervosa](#) (AN), [bulimia nervosa](#) (BN), and [binge eating disorder](#) (BED). However, there are several other types of eating disorders including [avoidant restrictive food intake disorder](#) (ARFID) and [other specified feeding or eating disorder](#) (OSFED) among more.

Individuals with eating disorders often share common food beliefs and eating behaviors. Foods are often labeled as “good” and “bad” or “healthy” and “unhealthy.” The “bad” or “unhealthy” foods become unacceptable and avoided. Restrictive diets may also act as a way to eliminate calories for an individual with an eating disorder. This explains why it is common for an individual with an eating disorder to choose to follow a vegetarian or vegan eating pattern.

It is important to understand why someone is following a vegetarian or



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Розлади харчової поведінки

Розлади харчової поведінки (РХП): огляд

У Сполучених Штатах близько 30 мільйонів дорослих і підлітків страждають на розлади харчової поведінки. Серед яких три найпоширеніших це нервова [анорексія](#), [нервова булімія](#) і [розлад компульсивного переїдання](#). Але існують й інші види розладів харчової поведінки, серед яких [розлад вибіркового харчування](#) та [інші харчові розлади](#).

Люди, у яких виникають розлади харчової поведінки, часто мають багато спільного у поглядах на їжу та харчову поведінку. Їжу часто називають «хорошою» і «поганою» або «здоровою» і «нездоровою». «Погана» або «нездорова» їжа стає неприйнятною і уникається. Раціони з обмеженням певних груп продуктів також можуть слугувати способом радикального зменшення калорій. Це пояснює, чому в деяких випадках люди з РХП обирають саме вегетаріанський або веганський раціон.

Важливо зрозуміти, чому хтось вирішує дотримуватися

vegan eating pattern. The reasons may include:

Ethical Considerations.

Popular media sources often report ethical concerns related to eating animal-derived foods. Animal welfare is a common reason why someone might follow a vegetarian or vegan eating pattern among other ethical concerns like [food insecurity](#) and climate change.

Weight Loss

Some people believe that eating a vegetarian or vegan diet will help them achieve weight loss. A few research studies have found that when people choose vegetarianism or veganism with a weight loss motivation, they are more likely to experience disordered eating or an eating disorder.

Health Considerations/Food Avoidance

Some individuals may have been encouraged by a health professional to avoid particular animal-derived foods due to their cholesterol and saturated fat content. The USDA cites saturated fat as increasing the risk of cardiovascular disease and recommends eating less of it.

Religious Dietary Laws

Someone's religion may also influence their dietary patterns. For example, Buddhists, Seventh Day Adventists, and Hindus frequently follow a vegetarian eating pattern.

Understanding the motivation behind your decision to follow a vegetarian or vegan eating pattern may help you determine if your eating has become restrictive and if your reasons are based on ethical, health,

вегетаріанської або веганської схеми харчування. Можливі причини можуть включати:

Етичні міркування.

ЗМІ та інші популярні медіа часто повідомляють про етичні проблеми, пов'язані з вживанням продуктів тваринного походження. Добробут тварин є поширеною причиною, чому люди вирішують дотримуватися вегетаріанської або веганської моделі харчування. Іншими етичними аспектами, пов'язаними з галуззю тваринництва, є т.зв. [продовольча безпека](#), забруднення навколишнього середовища та зміни клімату.

Втрата ваги на рослинному раціоні

Деякі люди вважають, що вегетаріанська або веганська дієта допоможе їм схуднути. Кілька досліджень показали, що коли люди вибирають вегетаріанство або веганство з мотивацією схуднення, у них більша ймовірність зіткнутися з розладом харчування або розладом харчової поведінки.

Покращення здоров'я

Деякі люди керуються рекомендаціями медичних організацій, виключаючи певні продукти тваринного походження, оскільки в них багато холестерину та насичених жирів. Міністерство сільського господарства США стверджує, що насичені жири збільшують ризик серцево-судинних захворювань і рекомендує зменшувати їх споживання.

Релігійні обмеження

Раціон людини може залежати в тому числі і від її релігійних міркувань. Наприклад, буддисти, адвентисти сьомого дня та індуїсти часто дотримуються вегетаріанської моделі харчування.

Вкрай важливо розуміти вашу мотивацію переходу на вегетаріанське або веганське харчування. Адже це допоможе вам з'ясувати, чи ви змінюєте своє харчування з метою обмежень, або ж ваші мотиви це

weight, religious or environmental motivations.

Nutrients of Concern on a Vegetarian or Vegan Eating Pattern

It can be easy to ensure you are getting a wide variety of nutrients while following a vegetarian or vegan eating pattern if you are consuming an appropriate quantity and variety of foods. However, there are some nutrients that deserve special attention and are often referred to as nutrients of concern in vegetarian and vegan eating patterns:

Protein

If you are eating a sufficient amount of food while following a vegetarian or vegan eating pattern, it is likely that you are consuming enough protein. Common sources of protein in a vegetarian or vegan eating pattern include legumes (beans, peas, lentils and peanuts), nuts, seeds, soy foods (such as tofu and tempeh), [seitan](#) (made from vital wheat [gluten](#)) and legume-based or seitan-based meat alternatives.

Vitamin D

The main sources of vitamin D in the diet are salmon, canned fish, egg yolks and some mushrooms. Someone consuming a vegetarian or vegan eating pattern may or may not consume these foods. However, even these foods contain a rather small amount of vitamin D in comparison to the daily recommended intake which is 600 IU for adults. Taking a supplemental form of vitamin D is the best way to ensure you are ingesting a sufficient amount.

Vitamin B12

Cobalamin, or vitamin B12, is found naturally in many animal-derived foods and absent from plant foods unless it is fortified. Vitamin B12 is a

етика, здоров'я, вага тіла, релігія чи екологія.

Важливі поживні речовини для веганів та вегетаріанців

Якщо ваш раціон включає різноманітні продукти в достатній кількості, можна не хвилюватися про поживні речовини, дотримуючись рослинного харчування. Однак є деякі вітаміни і мінерали, які заслуговують на особливу увагу. Їх часто називають “нутрієнтами, що викликають занепокоєння” у вегетаріанських і веганських моделях харчування:

Білок

Якщо ви їсте достатню кількість їжі, дотримуючись вегетаріанського або веганського режиму харчування, ймовірно, що ви споживаєте достатньо білка. Рослинні джерела протеїну включають бобові (квасоля, горох, сочевиця, нут, арахіс), горіхи, насіння, соєві продукти (такі як тофу та темпе), [сейтан](#) (продукт, виготовлений пшеничного [глютену](#)) або ж веганські альтернативи м'ясу на основі сейтану чи бобових.

Вітамін D

Основними джерелами вітаміну D в раціоні є лосось, рибні консерви, яєчні жовтки і деякі гриби. Серед тих, хто дотримується переважно рослинного харчування, можуть бути ті, хто вживають ці продукти. Однак навіть вони містять досить невелику кількість вітаміну D у порівнянні з рекомендованою добовою нормою у кількості 600 МО для дорослих. Прийом додаткової форми вітаміну D — найкращий спосіб переконатися, що ви споживаєте достатню його кількість.

Вітамін B12

Кобаламін, або вітамін B12, природним чином міститься в багатьох продуктах тваринного походження та повністю (!) відсутній у

water-soluble vitamin which means our bodies do not store it and it is important to ingest it regularly. Eating B12-fortified foods daily and/or taking a supplemental form of vitamin B12 is the best way to ensure you are ingesting a sufficient amount.

Iron

Iron-deficiency anemia is common with around 3 million cases identified in the United States annually. While individuals following a vegetarian or vegan eating pattern are not the only ones susceptible to iron-deficiency anemia, they may need to pay careful attention to this nutrient. Plant foods that contain iron include lentils, beans, spinach, enriched foods like breakfast cereals, tofu, beans, dried apricots, nuts and seeds, among others. Eating a source of vitamin C (such as strawberries, bell peppers, citrus and tomatoes) with iron-containing plant foods can help your body absorb iron.

Calcium

Calcium and vitamin D work hand in hand to promote strong bones. Calcium is also important for helping our bodies maintain a regular heartbeat. Dairy products are a common source of calcium; therefore, individuals following a vegan eating pattern may need to be vigilant about incorporating plant foods that contain calcium. These foods include calcium-fortified plant milks and juices, [collard greens](#), [kale](#) and calcium-set tofu.

If you follow a vegetarian or vegan eating pattern, talk with a registered dietitian nutritionist about whether or not supplementation is appropriate for you.

Working with a Registered Dietitian

рослинній їжі, якщо вона штучно ним не збагачена. Вітамін B12 є водорозчинним вітаміном, що означає, що наш організм не зберігає його. Саме тому важливо вживати його на регулярній основі. Найкращий спосіб переконатися, що ви отримуєте достатню кількість вітаміну B12, – це щоденне вживання продуктів, збагачених ним, або прийом вітаміну B12 у таблетованій формі чи у формі спреїв згідно інструкції.

Залізо

Залізодефіцитна анемія є поширеним захворюванням. Щорічно в Сполучених Штатах реєструють близько 3 мільйонів її випадків. Хоча люди, які дотримуються вегетаріанського або веганського харчування, не єдині, хто схильний до залізодефіцитної анемії, їм необхідно звертати особливу увагу на кількість заліза у своєму раціоні. Рослинні продукти, що містять залізо, включають сочевицю, квасолю, шпинат, або ж штучно-збагачені залізом продукти (такі як сухі сніданки), тофу, бобові, курагу, горіхи та насіння тощо. Вживання їжі, яка містить вітамін C (наприклад, полуниця, болгарський перець, цитрусові та помідори), разом з рослинною їжею, що містить залізо, сприятиме кращому його засвоєнню в організмі.

Кальцій

Кальцій і вітамін D працюють пліч-о-пліч, сприяючи зміцненню кісток. Крім того, кальцій важливий для підтримки нормального серцебиття. Молочні продукти є звичним джерелом кальцію; отже, особам, які дотримуються веганського харчування, слід бути пильними щодо включення до раціону рослинної їжі, яка містить кальцій. Ці продукти включають рослинне молоко та йогурти, збагачені кальцієм, зелень, [листову капусту](#), капусту [кейл](#) та тофу з додатковим вмістом кальцію (тофу, який виробляється з застосуванням сульфату чи хлориду кальцію - ред.).

Якщо ви дотримуетесь вегетаріанської або веганської схеми харчування, розгляньте опцію консультації з сертифікованим дієтологом стосовно прийому додаткових вітамінів та мінералів і їх дозування.

Nutritionist

If you are unsure of your motivations for following a vegetarian or vegan eating pattern, if you are consuming a sufficient amount of vegetarian or vegan foods, or if you are consuming enough of the nutrients of concern, consider working with an RDN.

Nutrient Intakes and Meal Plans

An RDN can collaborate with you to develop an eating plan that provides your body with the amount and variety it needs for daily living. For an individual with an eating disorder, the appropriate amount and variety of daily nutrition are vital for healing, and an RDN can help create a safe and supportive eating plan using small steps to reach the goal of full recovery.

Conclusion

Recovery from an eating disorder is possible. If you are following a vegetarian or vegan eating plan while working towards recovery, partner with a registered dietitian nutritionist to help support and encourage you through the process. A vegetarian or vegan eating plan during recovery may make it more challenging to consume adequate amounts of certain nutrients typically associated with animal-based foods, such as vitamin D and iron. An RDN can guide you as you make food choices and create meal plans that incorporate all the nutrients your body needs to heal and recover from an eating disorder.

© 2018 by Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group.

Written by: [Amy R. Good](#), BS, RD, LD

Кваліфіковані дієтологічні консультації

Якщо у вас є сумніви щодо переходу на вегетаріанство або веганство, якщо ви не впевнені, чи споживаєте достатньо рослинної їжі та чи отримуєте усі необхідні поживні речовини, розгляньте можливість співпраці з фахівцем, який допоможе вам зорієнтуватися в світі рослинного харчування.

Вітаміни та мінерали: як спланувати правильно

У співпраці з дієтологом ви можете розробити план харчування, який забезпечить ваш організм тією кількістю та різноманітністю нутрієнтів, які вам необхідні. Для людини з розладом харчової поведінки, належна кількість їжі і різноманітність у раціоні – критично важливі у процесі одужання. Тому спеціаліст може допомогти створити безпечний та підтримуючий план харчування, аби крок за кроком досягти повного одужання.

Висновок

Одужання від розладів харчової поведінки – можливе і реальне. Якщо ви дотримуетесь вегетаріанського або веганського раціону у процесі лікування, співпрацюйте з кваліфікованим фахівцем, який допоможе підтримати та підбадьорити вас у процесі. Рослинний раціон під час відновлення може ускладнити споживання достатньої кількості певних поживних речовин, які зазвичай пов'язані з продуктами тваринного походження, наприклад вітаміну D і заліза. Дієтолог зможе допомогти вам під час вибору їжі та створення плану харчування, який включатиме усі поживні речовини, необхідні вашому організму для лікування та відновлення після розладу харчової поведінки.

© 2018 by Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group.

Авторка: [Емі Р. Гуд](#) – бакалавр наук, сертифікована дієтологиня

<i>Reviewed by:</i> Tammy Beasley , RDN, CEDRD-S, CSSD Expires November 2023.	Переглянуто: Теммі Бізлі – сертифікована дієтологиня, сертифікована дієтологиня із розладів харчової поведінки – супервайзерка (CEDRD-S), сертифікована фахівчиня зі спортивної дієтології (CSSD) Термін актуальності статті закінчується в листопаді 2023 року.