

Tableau 1 : Quelles sont les carences nutritionnelles possibles avec l'adoption d'un régime végétalien non adapté?

Carence nutritionnelle possible	Sources végétales	Bon à savoir!
Acides aminés (protéines)	Tofu, légumineuses, grains entiers, légumes, noix, graines	<p>Les aliments riches en protéines végétales contiennent généralement de grandes quantités de fibres alimentaires qui peuvent réduire l'absorption de certains nutriments.</p> <p>Chez le végétalien, la quantité de protéines consommée sur une base quotidienne devrait être revue à la hausse.</p> <p>Attention ! Plusieurs sources de protéines végétales sont également des allergènes (p. ex., soya, blé, noix), ce qui peut compliquer la planification du menu végétalien chez la personne allergique.</p> <p>Chez le nourrisson, les besoins en fer peuvent être comblés par le biais de préparations commerciales et/ou avec des céréales enrichies en fer.</p>
Fer	Tofu, pois chiches, noix, graines, céréales	<p>Le fer de source végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le fer d'origine animale. Les végétaliens auraient donc besoin d'un apport en fer 1,8 fois plus élevé que les omnivores [2].</p> <p>La vitamine C favorise une meilleure absorption du fer d'origine végétale. Attention ! Plusieurs sources végétales de fer sont également des allergènes communs (p. ex., soya, noix, sésame), ce qui peut compliquer la planification du menu végétalien chez la personne allergique.</p>
Zinc	Soya, légumineuses, noix, graines, grains entiers, céréales enrichies	<p>Le zinc de source végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le zinc d'origine animale. Les végétaliens auraient donc besoin d'un apport en zinc 1,5 fois plus élevé que les omnivores [2].</p> <p>La cuisson, le trempage et la fermentation des aliments favoriseraient une meilleure absorption du zinc d'origine végétale par l'organisme.</p>

Calcium	Légumes, légumineuses, céréales, laits végétaux enrichis en calcium	Le calcium se trouve en grandes quantités dans les produits laitiers. On retrouve cependant plusieurs laits végétaux enrichis en calcium qui peuvent contribuer à l'atteinte de l'apport nutritionnel recommandé (p. ex. lait d'amande, soya ou de riz enrichis en calcium). Un apport suffisant en calcium est essentiel pendant les phases de croissance, par exemple pour assurer une bonne santé des os et des dents. La vitamine D favorise l'absorption du calcium.
Vitamine B12	Laits végétaux enrichis en vitamine B12	On estime qu'environ 1 % de la quantité de vitamine B12 retrouvée dans les suppléments alimentaires traverserait la barrière intestinale et serait ainsi absorbé par l'organisme. Si elle adopte un régime végétalien et qu'elle n'atteint pas l'apport recommandé, la femme enceinte ou qui allaite devrait recevoir une supplémentation en vitamine B12. En effet, un taux faible de vitamine B12 chez le nourrisson est associé à un risque plus grand de développer des troubles hématologiques, neurologiques ou développementaux [2].
Acides gras oméga-3	Noix de Grenoble, graines de chia, graines de lin	Contrairement aux oméga-3 d'origine animale, ceux d'origine végétale doivent d'abord être transformés pour être assimilables, ce qui limite leur absorption par l'organisme.

Source : Protudjer et Mikkelsen (2020)