

Variations des risques liée à une alimentation végétarienne

Tableau récapitulatif des tendances de variation du risque associées à certaines pathologies pour les régimes végétarien et végétalien par rapport à un régime traditionnel incluant de la chair animale :

| | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| effet favorable possible | possiblement sans impact | effet défavorable possible |
| effet favorable probable | probablement sans impact | effet défavorable probable |

| Pathologies | végétarien VS chair animale | végétalien VS chair animale |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Catégories de poids et maladies métaboliques | | |
| Gain de poids durant la vie adulte | pas de variation | risque plus faible |
| Périmètre crânien du bébé à la naissance | non estimable | pas de variation |
| Surpoids (IMC > 27 kg/m ²) | pas de variation | risque plus faible |
| Diabète de type 2 | risque plus faible | risque plus faible |
| Résistance à l'insuline et glycémie à jeun élevée | non estimable | risque plus faible |
| Maladies cardiovasculaires | | |
| Cardiopathies ischémiques | risque plus faible | non estimable |
| Cancers | | |
| Cancer du sein | pas de variation | |
| Cancer des ovaires | pas de variation | non estimable |
| Cancer de l'endomètre | pas de variation | non estimable |
| Cancer de la prostate | risque plus faible | |
| Cancer du poumon | pas de variation | |
| Cancer colorectal, du côlon ou du rectum | pas de variation | |
| Cancer de l'estomac | risque plus faible | non estimable |

| | | |
|---|--------------------|------------------|
| Cancer des voies urinaires | pas de variation | |
| Cancers hématologiques | risque plus faible | non estimable |
| Cancers toutes localisations confondues | risque plus faible | non estimable |
| Santé ostéo-articulaire | | |
| Fractures avant ajustement des apports calciques et énergétiques | risque plus élevé | |
| Fractures après ajustement des apports calciques et énergétiques | pas de variation | |
| Fertilité, perturbations endocriniennes et issues de grossesse | | |
| Troubles ovulatoires | risque plus faible | pas de variation |
| Hypospadias du fœtus | risque plus élevé | non estimable |
| Hyperthyroïdie pendant la grossesse | non estimable | pas de variation |
| Neurodéveloppement | | |
| Acquisition de la position assise ou de la marche du bébé | non estimable | pas de variation |
| Difficultés comportementales du bébé | non estimable | pas de variation |
| Pathologies diverses | | |
| Cataracte | risque plus faible | |
| Maladies diverticulaires | risque plus faible | |
| Calculs rénaux | risque plus faible | non estimable |
| Calculs biliaires | pas de variation | non estimable |
| Mortalité toutes causes | pas de variation | |
| Statuts nutritionnels | | |
| Statut en vitamine D et un équilibre phosphocalcique | moins favorable | |
| Concentration en hémoglobine | moins favorable | |
| Statut en ferritine | moins favorable | |
| Concentration en fer sérique | moins favorable | plus favorable |

| | | |
|--|------------------|-----------------|
| Statut en iode | moins favorable | moins favorable |
| Albuminémie et concentrations en protéines totales | pas de variation | moins favorable |
| Concentration en cuivre | moins favorable | non estimable |
| Concentration en sélénium** | moins favorable | |
| Statut en vitamine B1 | pas de variation | |
| Statut en vitamine B2 | pas de variation | moins favorable |
| Concentration en vitamine B6 | pas de variation | non estimable |
| Concentration en vitamine B9 | plus favorable | |
| Concentration en vitamine B12 | moins favorable | |
| Concentration en zinc*** | moins favorable | |