

Dieta wegańska ryzykowna dla małych dzieci

4 lipca 2017

Eksperti zgromadzeni na 50. Dorocznym spotkaniu Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Dietetyki Pediatricznej (ESPGHAN) ostrzegli, że rodzice nie powinni stosować u małych dzieci diety wegańskiej bez nadzoru lekarza i dietetyka. W młodym wieku z dietą wegańską wiążą się liczne ryzyka, szczególnie niedobory witaminy B12, wapnia, cynku i białka, co może mieć katastrofalne skutki dla zdrowia.

Dotychczasowe badania pokazują, że dzieci-weganie są szczuplejsze i mniejsze niż dzieci jedzące mięso lub pozostające na diecie wegetariańskiej. „Trudno jest zapewnić małym dzieciom odpowiednią i zbilansowaną dietę wegańską. Rodzice powinni rozumieć, że mogą się z tym wiązać poważne konsekwencje. Nieodpowiednia dieta wegańska może wiązać się z poważnym nieodwracalnym upośledzeniem poznawczym, a w ekstremalnych przypadkach, ze śmiercią. Jeśli rodzice zdecydują się u dzieci na dietę wegańską powinni skonsultować się z lekarzami i dietetykami i ściśle przestrzegać ich zaleceń, by mieć pewność, że dziecko jest odpowiednio odżywiane” – mówi profesor Mary Fewtrell, przewodnicząca komitetu ds. żywienia ESPGHAN.

Największe ryzyko stosowania diety wegańskiej jest związane z niedoborem witaminy B12. Produkty pochodzenia zwierzęcego są jedynym pewnym źródłem tej witaminy, a jej niedobory mogą mieć katastrofalne skutki. Witamina B12 jest niezbędna do tworzenia DNA, utrzymania prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a jej brak może prowadzić do zaburzeń hematologicznych i neurologicznych, których skutki u małych dzieci mogą być nieodwracalne.

„Im bardziej restrykcyjnej diety przestrzega dziecko, tym

większe ryzyko niedoborów. Wegańska dieta jest najbardziej ryzykowna dla dzieci, ale nie tylko. Wegańskie matki, które karmią piersią muszą wiedzieć, że pomiędzy 2 a 12 miesiącem życia może u ich dzieci dojść do niedoborów witaminy B12, gdyż wyczerpią się zapasy z organizmu. Niedobory mogą mieć miejsce nawet wówczas, gdy u samej matki nie widać żadnych oznak ich występowania” – ostrzega profesor Myriam Van Winckel.

U wegańskich dzieci występuje też ryzyko niedoborów białka i wapnia. Ryzyko tutaj jest o tyle duże, że rodziców mogą wprowadzać w błąd zastępniki mleka. To, co nazywane jest mlekiem ryżowym, mlekiem migdałowym czy mlekiem sojowym powinno być oznaczane jako napoje, gdyż ich wartości odżywczej nie można porównać z wartością odżywczą mleka. Zawarty w mleku wapń jest niezbędny do rozwoju kości, a u wegańskich dzieci karmionych mlekiem sojowym stwierdza się krzywicę.

Dieta wegetariańska jest, w przeciwieństwie do wegańskiej, generalnie bezpieczna dla dzieci. Brak co prawda długoterminowych badań, jednak dotychczasowe badania nie przyniosły żadnych niepokojących wyników. Wręcz przeciwnie, pokazują one, że dzieci na diecie wegetariańskiej mają bardziej korzystny profil lipidowy, stan przeciwutleniający i przyjmują lepszą dawkę włókien niż dzieci jedzące mięso. Są też mniej narażone na wystąpienie nadwagi.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: ScienceNewsLine.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl