

Вегетарианство и дети: польза или вред?

В последние годы растет популярность вегетарианства. Эта система питания часто рассматривается как одна из составляющих экологичной жизненной философии и способ борьбы с болезнями цивилизации, преждевременным старением организма. Но что несет с собой вегетарианство для детей? Как такая система питания может повлиять на организм растущего человека? Дети вегетарианцы – это жертвы родителей или потенциально здоровые и счастливые люди?



Полезно или вредно вегетарианство для детей?

Часто использование вегетарианского рациона для детей основывается на решении родителей или давлении культурных, религиозных традиций. Многие его

сторонники руководствуются субъективными аргументами, их убеждения имеют исторические корни, проистекают из религиозных и этических философских принципов. Такие доводы не подлежат научной оценке и остаются отдельным вопросом. Но прежде чем по какой бы то ни было причине внедрить в жизнь своих детей эту специфическую модель питания, родители должны знать, к чему может привести неумелое ее использование.

Детство – это особенно значимый период. Неправильное питание может иметь серьезные последствия для здоровья и в дальнейшем (не говоря уже о приобретении и укреплении неправильных пищевых привычек, которые потом изменить очень сложно). На Западе уже работают полностью вегетарианские детские сады, предлагающие исключительно «правильные» в рамках такой системы блюда, с учетом индивидуальных потребностей детей. Родители, сами предпочитающие эту модель питания, отдавая детей в такие учреждения, могут быть полностью уверены, что дети вегетарианцы с рождения в детском саду не получат мяса.

С точки зрения питания и медицины, вегетарианство для детей может быть и полезным, и вредным, повлиять на здоровье ребенка и отрицательно, и положительно – в зависимости от вида и степени разнообразия потребляемой пищи, а также от умения взрослых составлять сбалансированный рацион. По этим причинам нельзя оценивать эту систему однозначно и категорично. Нужно просто знать отрицательные и положительные аспекты вегетарианства в питании детей.

Белок

Существенным недостатком вегетарианской диеты являются сложности в покрытии суточной потребности в белках. Особенно если человек не знает, как правильно питаться растительной пищей, например, объединять овощи, бобовые или зерновые с орехами и грибами. Некоторые эксперты считают, что вегетарианство для детей может причинить вред именно в связи с недоеданием белков, способным нанести ущерб интеллектуальному и физическому развитию.

Кальций, цинк и железо

Еще один негативный аспект вегетарианства – относительно низкая усвояемость минералов, в основном кальция, железа и цинка. Как правило, эти компоненты содержатся в виде соединений, поглощаемых из ЖКТ лишь в небольшом количестве.

Витамин B12

Существует риск скрытого дефицита витамина B12, в связи с чем симптомы неврологических заболеваний могут появиться еще до выявления дефицита этого вещества. Другими симптомами его нехватки являются анемия, желудочно-кишечные расстройства и нарушения психики.

Железо

Еще одним минералом, которого может не хватать, является железо. Его недостаток в рационе – наиболее распространенная причина анемии у детей (не только вегетарианцев). Нехватка железа может отразиться на физическом и психическом развитии ребенка, а в школьный период привести к сложностям в обучении и поведении. Существует мнение, что риск дефицита железа в рационе вегетарианцев очень велик и проистекает из низкой биодоступности железа, получаемого из растительных продуктов.

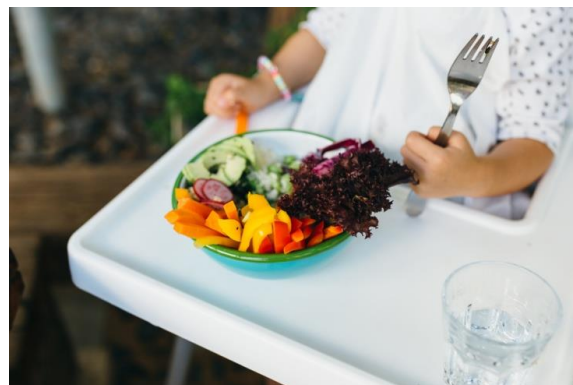
Самые сложные рационы для питания детей-вегетарианцев

Трудны для удачной компоновки рациона такие разновидности вегетарианства, как лакто-вегетарианство, веганство и примыкающая к ним макробиотическая диета. Эти способы питания основываются на полном удалении из рациона определенных групп продуктов, что связано с риском дефицита питательных веществ и энергии у детей и следовательно – негативными последствиями для здоровья во взрослой жизни.

Строгое вегетарианство и близкая к ней макробиотическая диета особенно вредны для младенцев, детей и подростков в период роста из-за дефицита витамина

Кроме того, вегетарианство в детский период жизни может привести к снижению роста.

Строгие формы не рекомендуются специалистами по питанию и врачами, потому что они не обеспечивают должного развития. Следствием использования неправильно сбалансированного вегетарианского рациона является ухудшение психофизического развития, недостаток энергии, нехватка питательных веществ, особенно белков, витамина B12, рибофлавина, кальция, витамина D. Все это в результате может спровоцировать хронические заболевания, а в дальнейшем негативные последствия неправильного питания в раннем детстве нивелировать очень сложно.



Вегетарианство и ребенок: польза



Принципы системы исключают из ежедневного рациона мясо животных и большинство продуктов животного происхождения. В основании «вегетарианской пирамиды» находятся бобовые, каши, зернопродукты. Следующий уровень – это овощи и фрукты, орехи, семена, растительное масло, молочные продукты, яйца, и на самом верху пирамиды – сладости.

Американская диетическая ассоциация и Американская академия педиатрии считают, что хорошо спланированный вегетарианский рацион способен удовлетворить все потребности ребенка в питании, обеспечить ему правильное, гармоничное развитие. Помимо этого, вегетарианство полезно для детей тем, что укрепляет в их сознании здоровые привычки, которые переходят и во взрослую жизнь. К тому же дети вегетарианцы более стройны, чем их ровесники, употребляющие все группы продуктов.

Вегетарианский рацион характеризуется меньшей энергетической плотностью, снижением потребления холестерина, активным потреблением в пищу продуктов, богатых клетчаткой. Тем самым уменьшается риск развития диабета, гипертонии, ишемической болезни сердца, ожирения и некоторых видов рака (особенно толстой кишки).

Но, чтобы вегетарианство несло детям пользу, нужно осмотрительно высматривать систему питания. Безопасные его виды для младшего поколения – это семи-вегетарианство, лакто-ово-вегетарианство.

Исключив из рациона ребенка мясо и рыбу, нужно позаботиться о его разнообразии. Необходимо обеспечить детям-вегетарианцам достаточное поступление продуктов, являющихся источником витамина D и железа, потому что даже в рамках традиционного меню довольно сложно удовлетворить потребность в этих компонентах. Правильному составлению вегетарианской диеты поспособствуют консультации с диетологом, который оценит способ питания и пищевой статус. Это необходимо для мониторинга роста и развития ребенка.

Таким образом, в общем и целом вегетарианство для детей полезно или, по меньшей мере, не вредно, но только при условии очень грамотного, планомерного построения рациона, мониторинга развития. На это способны далеко не все родители. Ответ на вопрос, можно ли детям вегетарианство, зависит от того, чем их будут кормить. Непродуманное меню способно причинить непоправимый вред. Ребенок вегетарианец должен питаться так, чтобы все уязвимые места этой системы были надежно «прикрыты», чтобы ему хватало веществ, необходимых для роста и развития.

Старшая медицинская сестра Д.В. Вексель