

Diety wegetariańskie dzieci i młodzieży

Meredith Renda, MD,
Philip Fischer, MD

Autorzy deklarują brak jakichkolwiek powiązań finansowych dotyczących niniejszego artykułu. Artykuł nie omawia produktu/urządzenia dostępnego na rynku, niedopuszczonego do stosowania ani będącego przedmiotem badań.

Wprowadzenie

Wegetarianizm staje się coraz powszechniejszy wśród dorosłych – obecnie 1 na 40 dorosłych wybiera dietę wegetariańską. W rezultacie coraz więcej dzieci jest wychowywanych jako wegetarianie. Wegetarianizm jest przyjmowany z wielu powodów – moralnych, religijnych i zdrowotnych. Liczne badania wykazały istotne korzyści zdrowotne dla osób stosujących dietę wegetariańską. Pediatrzy powinni dobrze poznać zasady diety wegetariańskiej i jej roli w populacji dziecięcej.

Przypadek 1

Matka i jej 2-miesięczny synek po raz pierwszy przyszedli do przychodni na badania okresowe. Matka karmiła piersią, a dziecko rozwijało się prawidłowo. Pod koniec wizyty matka powiedziała, że jest wegetarianką i pragnęłaby tak samo wychować syna. Chciała dowiedzieć się, co powinna robić jako matka karmiąca piersią i jak może się upewnić, że w przyszłości jej syn będzie prawidłowo żywiony.

Lekarz powinien zacząć od zebrania wywiadu dotyczącego diety matki, aby określić, jakiego rodzaju wegetarianizm ona stosuje. Powinien jej wyjaśnić, że żywienie niemowlęcia zależy od jej własnego odżywiania tak długo, jak długo karmi piersią. Pediatra powinien uczulić matkę na znaczenie różnorodności spożywanych pokarmów. Jeśli matka jest weganą, pediatra musi ocenić, czy jej dieta zawiera odpowiednią ilość witaminy B₁₂ oraz wapnia. Gdy będzie gotowa odstawić dziecko od piersi, powinna skupić się na różnorodności diety dziecka. Należy poinformować matkę, że dieta wegetariańska dorosłych jest co prawda bogata w błonnik, ale uboga w kalorie i nie zawsze nadaje się dla rosnącego i rozwijającego się dziecka. Pediatra powinien też upewnić się, że matka zna odpowiednie źródła informacji pomocne w znalezieniu najlepszych pokarmów pokrywających zapotrzebowanie żywieniowe jej dziecka.

Rozpoczęcie rozmowy

W przypadku tego scenariusza najważniejszy jest wywiad dotyczący diety. Choć matka uważa się za wegetariankę, nie podaje rodzaju stosowanego wegetarianizmu (tab. 1). Mówiąc najprościej, wegetarianizm wyklucza z diety mięso zwierzęce i jego przetwory (łącznie z rybami). Tę definicję można jednak jeszcze uściślić. Laktoowegetarianie spożywają mleko i jaja. Laktowegetarianie poza żywnością pochodzenia roślinnego piją mleko. Weganie nie spożywają żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego i ryb. Zalecenia dla matki w opisanym przypadku zależą od rodzaju jej diety wegetariańskiej.

Porównanie składu mleka kobiecego

Większość niemowląt przez pierwsze 6-12 miesięcy po narodzinach jest laktowegetariańska. Podstawowym źródłem odżywczym jest bowiem mleko matki lub mieszanka. Badania wykazały, że przez pierwsze 6 miesięcy mleko kobiece laktowegetarianki nie różni się istotnie od mleka kobiety jedzącej wszystko.¹ Przede wszystkim skład mleka wegetarianki i kobiety jedzącej wszystko jest podobny pod względem zawartości soli mineralnych, pierwiastków śladowych, laktozy i tłuszczu całkowitego. Inne badania ujawniły, że mleko wegetarianek zawiera mniej dodatków pochodzących ze środowiska w porównaniu z mlekiem niewegetarianek.²

Ważne informacje żywieniowe

U laktoowegetarian i laktowegetarian (spożywających mleko lub jaja, lub jedno i drugie) niedobór pewnych składników jest mniejszy niż u wegan, którzy nie dopuszczają w diecie żadnych ryb i produktów pochodzenia zwierzęcego. Zdumiewające, że kobiety źle odżywione często wytwarzają mleko o prawidłowej objętości i składzie. Jedna z hipotez mówi, że skład mleka kobiecego odpowiada ogólnemu stanowi odżywienia matki. Niezależnie od objętości i składu mleko źle odżywionej kobiety może być mniej kaloryczne, zawierać mniej witamin rozpuszczalnych w wodzie, soli wapnia i białka.³ Wszystkie

wegetarianki powinny zwracać specjalną uwagę na ilość witaminy B₁₂, folianów i kwasów tłuszczowych omega-3 w swojej diecie. Witamina B₁₂ i foliany odgrywają ważną rolę w syntezie białka i DNA, a także rozwoju mózgu i układu nerwowego. Kwasy tłuszczowe omega-3 są istotne dla rozwoju mózgu i siatkówki. W okresie wzrastania i reprodukcji zapotrzebowanie na te składniki rośnie.

Witamina B₁₂

Dobrym źródłem tej witaminy w diecie wegetariańskiej są zboża, napoje niemleczne, analogi mięsa i suplementy. Ważne jest czytanie etykiet, aby upewnić się, że dany produkt jest wzbogacony witaminą B₁₂. Jeśli matka weganka nie spożywa dostatecznej ilości produktów wzbogaconych witaminą B₁₂ lub suplementów diety, jej niemowlę otrzymuje 0,4 µg/24 h witaminy B₁₂ przez pierwsze 6 miesięcy życia, a później 0,5 µg/24 h.⁴ Innym powodem, dla którego niemowlę karmione piersią potrzebuje suplementacji witaminy B₁₂ jest przebyte przez matkę wycięcie jelita. Wycięcie części jelita uniemożliwia organizmowi wchłanianie witaminy B₁₂.

Foliany

Foliany znajdują się we wzbogaconym pieczywie, makaronach, płatkach zbożowych, zielonych warzywach liściastych i soku pomarańczowym. Interesujące, że większość wegetarian spożywa więcej folianów niż jest to zalecane. Choć wzbogacanie żywności folianami pomaga zmniejszyć zagrożenie wadami cewy nerwowej, mogą one maskować niektóre zaburzenia hematologiczne, które sygnalizują niedobór witaminy B₁₂. Niedobór tej witaminy, maskowany przez foliany, może nie zostać rozpoznany aż do wystąpienia szkodliwych zmian neurologicznych.⁵

Kwasy tłuszczowe omega-3

Są ważne dla kobiet karmiących piersią, gdyż uczestniczą w rozwoju mózgu i siatkówki u niemowląt. Odgrywają także ważną rolę u wegetarian, gdyż działają jako cegiełki budulcowe długich łańcuchów kwasów dokozaheksaenowego (DHA) oraz eikozapentaenowego (EPA), w które bogate są ryby. Zarówno DHA, jak i EPA odgrywają niezwykle ważną rolę w rozwoju mózgu i narządów u płodów i noworodków. Wystarczające jest dobowe spożywanie 3-5 g kwasów tłuszczowych omega-3, przy diecie 2000 kcal. Kobiety karmiące (zwłaszcza wegetarianki) powinny jednak rozważyć suplementację tych kwasów. Kwasy omega-3 znajdują się w orzechach włoskich, siemieniu lnianym, konopiach, ciemnozielonych warzywach i tofu. Możliwa jest także suplementacja olejem rybim wysokiej jakości i jajami bogatymi w DHA.⁶

Przyszłość wegetarian po odstawieniu od piersi

Odstawiając niemowlę od piersi, należy się upewnić, że jest ono właściwie odżywione. U dzieci częściej niż u dorosłych obserwuje się zaburzenia odżywiania wynikające z pewnych niedoborów. Zapotrzebowanie dziecka na energię jest większe, zgodnie z ich masą ciała, a ponadto dzieci nie

TABELA 1. Rodzaje wegetarianizmu

Semiwegetarianizm
Dopuszcza drób i ryby
Laktoowegetarianizm
Dopuszcza mleko i jaja
Laktowegetarianizm
Dopuszcza przetwory mleczne
Weganizm
Eliminuje z diety wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego i ryby

zawsze kontrolują to, co jedzą. Wiele istotnych niedoborów obserwowanych u dzieci bierze się z niewłaściwego zrozumienia i wyborów dietetycznych dorosłych.

Dieta wegetariańska odpowiednia dla dorosłych nie zawsze jest właściwa dla dzieci. Dorośli mają skłonność do jedzenia pokarmów o małej wartości kalorycznej i ubogotłuszczowych, a bogatych w błonnik. Taka dieta gwarantuje uczucie sytości, choć dorosły spożywa mniej kalorii i tłuszczu. Przy każdym posiłku pojemność żołądka u dziecka w wieku 1-3 lat wynosi tylko 200-300 ml. Dlatego spożywanie pokarmów objętościowych (z błonnikiem) prowadzi do zaburzeń. Dziecko może szybko czuć się najedzone, nawet wtedy, gdy nie zjadło odpowiedniej ilości pokarmu pokrywającej zapotrzebowanie żywieniowe.⁷

Badania wykazują, że rodzice wychowujący wegetariańskie dzieci są dobrze poinformowani, że ich wzrost i masa ciała dla danego wieku oraz stosunek wzrostu do masy ciała są bliskie 50 centyla wartości referencyjnych ustalonych przez National Center for Health Statistics.⁸ W innych badaniach wegetariańskich dzieci w Wielkiej Brytanii stwierdzono, że wzrost, masa ciała i obwód głowy są w granicach normy w porównaniu z dziećmi nie stosującymi diety wegetariańskiej.⁹

Zróżnicowana dieta kluczem do powodzenia

Jeśli wegetarianin przestrzega dobrze zbilansowanej diety, może odnosić liczne korzyści. W analizie 5 prospektywnych badań oceniających śmiertelność wśród wegetarian i niewegetarian stwierdzono, że choroba niedokrwienna serca występowała o 24% rzadziej u tych pierwszych.¹⁰ Dzieci wegetarian miały mniejszą masę ciała i grubość fałdu skórniego, ale jednocześnie rosły i rozwijały się prawidłowo.¹¹ Ponieważ jest coraz więcej żywności wzbogaconej, wegetarianie mogą łatwiej i wygodniej dostarczać dzieciom pożywienie o odpowiedniej zawartości potrzebnych elementów. Rodzice powinni się upewnić, że ich dzieci spożywają odpowiednie ilości witaminy B₁₂, folianów, żelaza i cynku (tab. 2). Pokarm powinien być także wysokoenergetyczny, a jednocześnie mały objętościowo.

Małe dzieci i dzieci w wieku przedszkolnym mają określone preferencje żywieniowe, a codzienne podawanie im urozmaiconego jedzenia bywa trudne. Pomocna by-

TABELA 2. Substancje odżywcze i ich źródła

Białko

Tofu, tempeh, rośliny strączkowe, zboża, jaja, produkty mleczne
Kwasy tłuszczowe omega-3

Siemię lniane, warzywa o ciemnozielonych liściach, tofu, ryby, oleje, orzechy

Żelazo

Rośliny strączkowe, orzechy, suszone owoce, szpinak, wzbogacone zboża

Wapń

Jarmuż, brokuły, wzbogacony sok pomarańczowy, wzbogacona soja, figi, przetwory mleczne

Cynk

Pełne ziarna, rośliny strączkowe, orzechy, kielki pszenicy, makarony z mąki pełnoziarnistej

Foliany

Rośliny strączkowe, warzywa o ciemnozielonych liściach, wzbogacone płatki zbożowe/chleb

Witamina B₁₂

Wzbogacone jaja, wzbogacone przetwory mleczne, płatki zbożowe, chleb, niektóre wzbogacone produkty sojowe

wa cierpliwość w połączeniu z powtarzaniem podawaniem nieznanego jedzenia. Jeśli chce się stosować gotowe pokarmy z tofu lub tempeh (fermentowana soja), ważne jest zapoznanie się z informacją na temat wartości odżywczych. Wiele z tej przetworzonej żywności może zawierać duże ilości tłuszczu, soli i energii, podobnie do niewegetariańskich produktów przetworzonych.

Rodzice powinni sporządzić plan stosowania „żywności z całych roślin” w diecie swojego dziecka. Oznacza to spożywanie pełnoziarnistego pieczywa, makaronów, płatków zbożowych, tofu, soi, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Strączkowe są klasą warzyw, do których należą różne rodzaje fasoli, grochu i soczewicy. Gotowanie na wolnym ogniu, krótko i w małej ilości wody najlepiej chroni substancje odżywcze w warzywach. Dlatego idealnym sposobem jest gotowanie warzyw na parze, w małej ilości wody, duszenie i gotowanie w torebkach. Jak już wspomniano, witamina B₁₂ oraz foliany znajdują się we wzbogaconych płatkach zbożowych i pieczywie. Żelazo znajduje się w suszonych owocach, warzywach, orzechach oraz pokarmach wzbogaconych. Cynk także występuje w warzywach, orzechach oraz pełnych ziarnach.

Chociaż białko może stanowić problem, pokarmy pochodzenia roślinnego dostarczają ponad 10% wartości energetycznej w postaci białka. Pokarmy pochodzenia roślinnego w połączeniu z substytutami mięsa, takimi jak soja i tempeh, dostarczają odpowiednie ilości białka dziecku na diecie wegetariańskiej. Wykazano, że podaż białka

w diecie takiego dziecka jest podobna jak w diecie dzieci niewegetariańskich i przewyższa zalecane normy.¹²

Przypadek 2

Kolejne dziecko wraz z rodzicami zgłosiło się na badania kontrolne. Chłopiec miał 7 lat i rósł oraz rozwijał się prawidłowo. Rodzice byli laktoowoowegetarianami i w ten sam sposób wychowywali syna. Gdy dziecko podrosło i stało się bardziej niezależne, rodzice zaczęli martwić się jego nawykami żywieniowymi. Chcieli upewnić się, że syn wybiera odpowiednie pokarmy w szkole i w domach kolegów. Poprosili o radę, aby zagwarantować synowi odpowiednie odżywienie teraz i w przyszłości.

Ważne jest, aby zidentyfikować powody, dla których rodzice zdecydowali się wychować syna na wegetarianina. Ważne jest także, aby lekarz zapytał zarówno rodziców, jak i dziecko, jaki mają stosunek do wegetarianizmu. Choć chłopiec ma dopiero 7 lat, najprawdopodobniej ma kontakt z wieloma różnymi pokarmami w szkole i w domach kolegów. Jak te doświadczenia wpływają na jego postrzeganie codziennej diety? Lekarz powinien prowadzić tę rozmowę, zbierając dokładny wywiad dotyczący diety. Jeśli konieczne jest dodatkowe szkolenie, aby nauczyć rodzinę zasad prawidłowego żywienia, należy poświęcić więcej czasu na zgłębienie tego zagadnienia. Lekarz powinien się upewnić, że ta rodzina ma dostęp do odpowiednich źródeł informacji. Na koniec lekarz powinien poruszyć zagadnienia związane z niezależnością i autonomią. Zależnie od stosunku chłopca do wegetarianizmu może radzić rodzicom, co mogą zaakceptować u syna, niezależnie od tego, czy w przyszłości zostanie on wegetarianinem, czy nie.

Wychowywanie dziecka w wieku szkolnym na wegetarianina

Z żywieniowego punktu widzenia wychowywanie dziecka w wieku szkolnym na wegetarianina niezbyt się różni od wychowywania młodszego wegetarianina. Rozważania dietetyczne u tych dzieci są takie same jak u młodszych wegetarian, ze szczególnym uwzględnieniem takich składników, jak witamina B₁₂, foliany, kwasy tłuszczowe omega-3 i białko. Zróżnicowana dieta jest najlepszym sposobem zapewnienia prawidłowego wzrastania i rozwoju tych dzieci.

Poza zagadnieniami żywieniowymi należy także rozważyć wiele innych aspektów wegetarianizmu w okresie nauki w szkole podstawowej. O ile małe dzieci i przedszkolaki większość swoich posiłków zjadają w domu, o tyle dziecko w wieku szkolnym często zjada dużą część swoich codziennych posiłków poza domem (w szkole, na zajęciach pozaszkolnych, w domach kolegów). Rodzicom trudno jest kontrolować nie tylko to, co ich dzieci jedzą, ale także skłonić je, aby dokonywały odpowiednich wyborów z dostępnych pokarmów.

Dzieci w wieku szkolnym przykładają wielką wagę do dostosowania się do grupy rówieśniczej. Przyjęcie do jednej z takich grup często zależy od umiejętności nawiązania kontaktów z innymi dziećmi i dzieleniu z nimi różnych doświadczeń. Jeśli wegetariańskie dziecko nie

może dzielić tych doświadczeń, np. posiłków, może to być stresujące zarówno dla niego, jak i grupy rówieśniczej.

Ostatecznie dziecko w wieku szkolnym dopiero zaczyna zdawać sobie sprawę, że różni się od innych dzieci i ich rodzin. W zależności od szkoły i zwyczajów społecznych dziecko wegetarianin może mieć kontakt z żywnością bardzo różniącą się od tej, z jaką się dotychczas stykało. Ciekawość może wywołać chęć spróbowania tych nowych potraw, także mięsnych. Jeśli dziecko uzna, że są bezpodstawnie zabronione lub zakazy powodują u niego stresy, może zacząć odmawiać jedzenia potraw wegetariańskich.

W celu zidentyfikowania i rozwiązania problemów dzieci w wieku szkolnym stosujących dietę wegetariańską rodzice powinni określić, jak mocno sami trwają przy tej diecie w domu i poza nim. Kiedy dziecko zaczyna uczęszczać do szkoły i stawać się bardziej samodzielne, niektórzy rodzice pozwalają mu na żywieniowe eksperymenty. Inni mogą z kolei uważać, że dieta wegetariańska ma pierwszeństwo, niezależnie od okoliczności. Po określeniu stanowiska w tej sprawie rodzice powinni porozmawiać z dzieckiem o zagadnieniach dotyczących diety wegetariańskiej w wieku szkolnym.

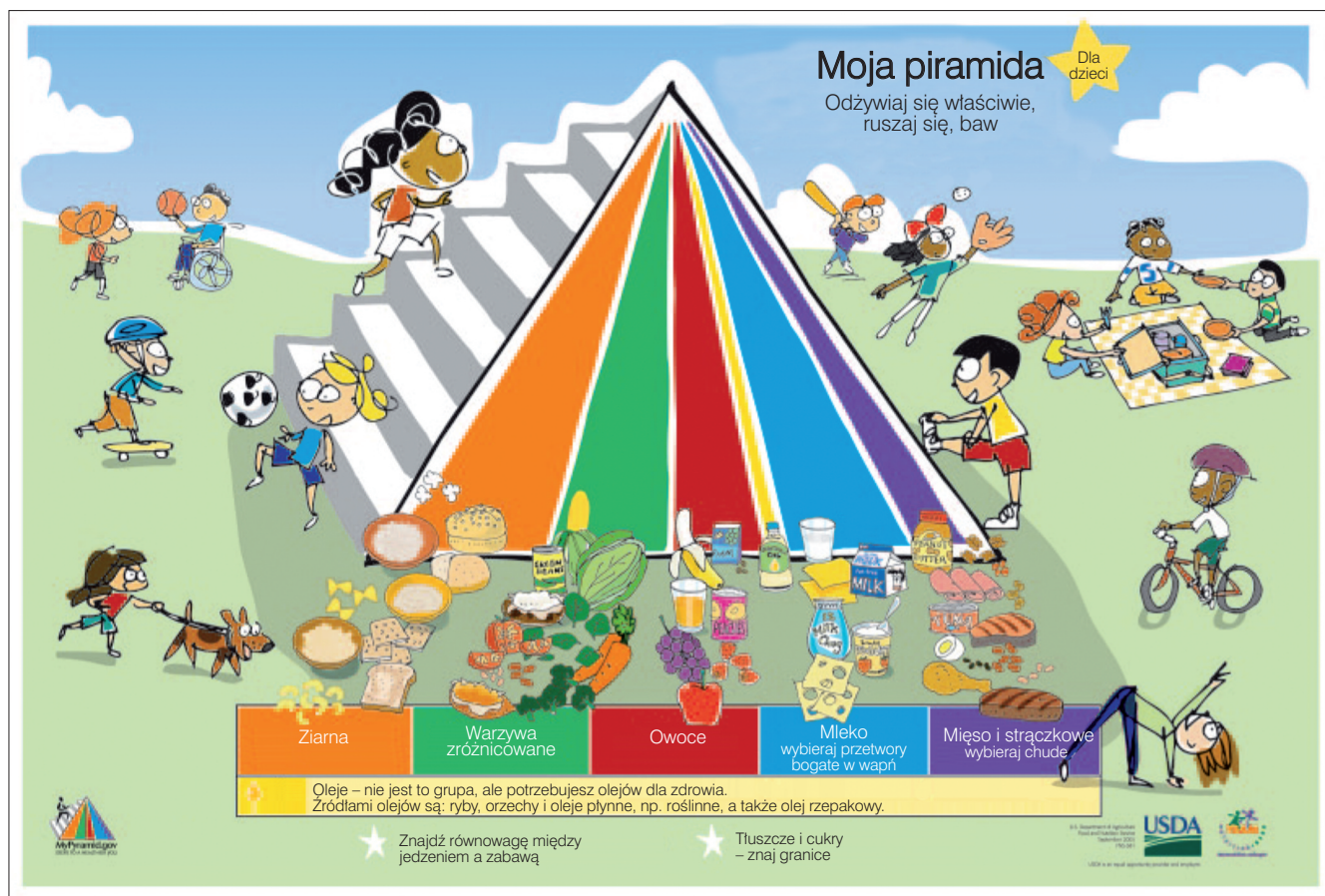
Planowanie z wyprzedzeniem

Ze względu na wiele motywacji i uzasadnień dla wyboru wegetarianizmu rozmowy rodziców z dziećmi będą się

różnić. Niezależnie od różnic rodzice mogą się lepiej przygotować do omawiania swoistych zagadnień, jeśli będą mieć jakieś uniwersalne narzędzie do dyspozycji.

Przestrzeganie diety wegetariańskiej może stanowić wyzwanie nawet dla najbardziej doświadczonych wegetarian. Mimo coraz większej wiedzy społeczeństwa dieta wegetariańska nie zawsze jest dostępna. Często konieczne jest planowanie z wyprzedzeniem. Wymaga to jeszcze większej konsekwencji, gdy w grę wchodzi dziecko. Dziecko na diecie wegetariańskiej w wieku szkolnym zawsze powinno wychodzić z domu z odpowiednim posiłkiem, a przynajmniej przekąską, który może zjeść, gdy nie ma dostępu do potraw wegetariańskich. Jeśli przyjęcie do grupy rówieśniczej jest problemem, to rodzice powinni pomyśleć o zapakowaniu wegetariańskiego jedzenia tak, aby było podobne do popularnych potraw mięsnych (np. wegetariański hamburger, sojowe paluszki). Dziecko łatwiej poczuje się członkiem grupy rówieśniczej, jeśli jego jedzenie będzie podobne do jedzenia innych.

Pakowanie jedzenia w innych okolicznościach bywa jeszcze bardziej złożone. Jeśli dziecko wychowywane na diecie wegetariańskiej jest zaproszone na obiad do domu kolegi, to zarówno ono, jak i jego rodzice mogą zostać źle postrzegani, jeśli przyniesie ono swoje własne jedzenie. W takim przypadku kluczowe jest porozumienie. Gdy



RYCINA 1. Piramida zdrowego żywienia – wytyczne.

rodzice niewegetarianie rozumieją sytuację, mogą przyrządzić takie potrawy, które dziecko wegetariańskie może jeść. Rodzice wegetarianie mogą zaoferować pomoc, jeśli gospodarze będą otwarci na ich sugestie.

Chociaż planowanie z wyprzedzeniem może dotyczyć wielu różnych sytuacji, rodzice i dzieci powinni przeciwyczyć scenariusze dotyczące nieoczekiwanych sytuacji. Jest to szczególnie ważne, gdyż pomoże rodzicom zrozumieć, jakie okoliczności powodują największe zaniepokojenie lub obawy ich dziecka. Przerobienie kilku scenariuszy może zdziałać cuda w tłumieniu obaw dotyczących diety u dziecka w wieku szkolnym.

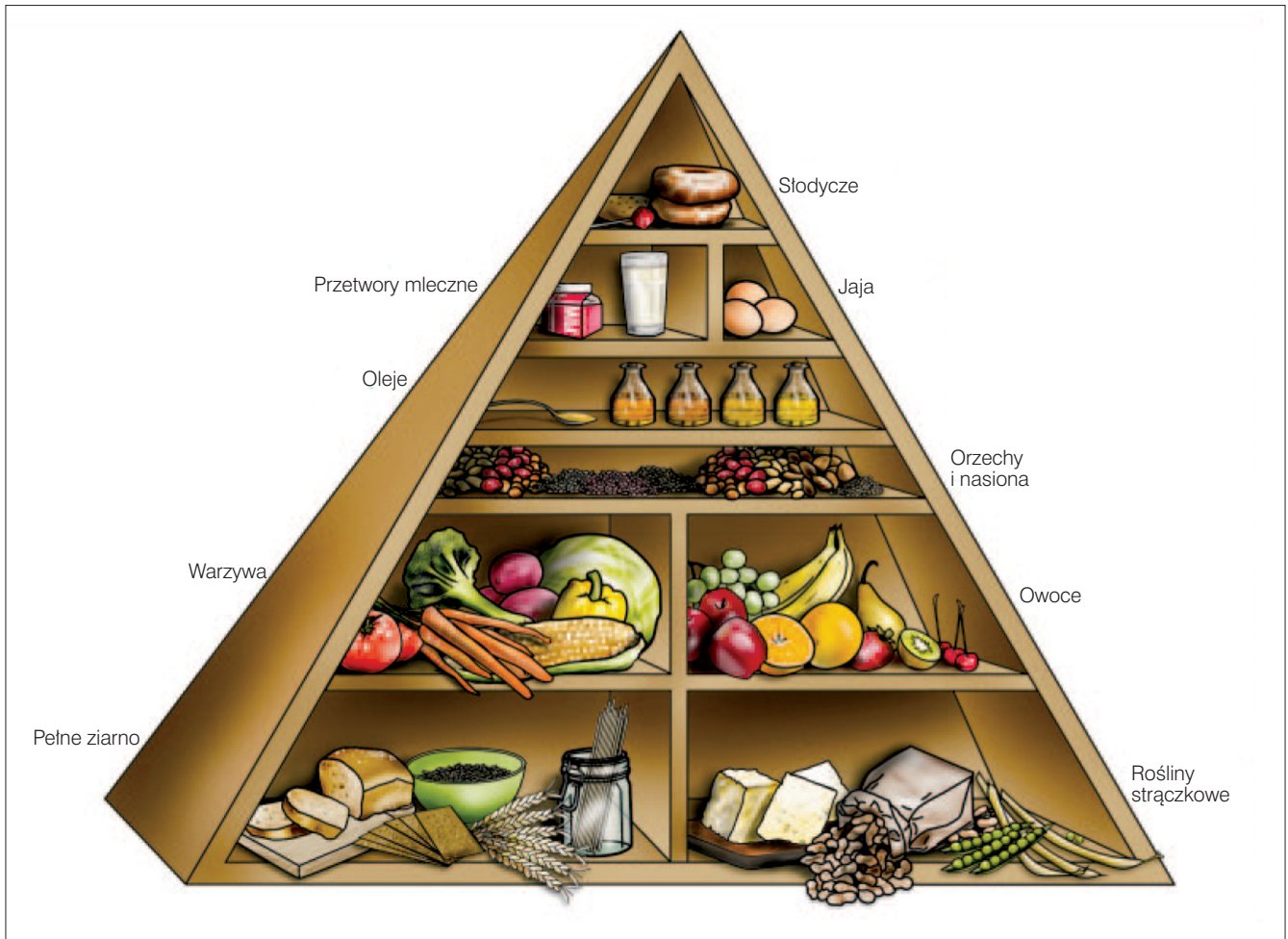
Ważne jest także, aby rodzice rozmawiali o wegetarianizmie i niewegetarianizmie w taki sposób, aby nie przypisywać zalet czy wad któremuś z tych stylów życia. Jeśli wegetariańskie dziecko krytykuje swój sposób odżywiania, to powszechnym mechanizmem obronnym rodziców jest negatywne wyrażanie się o niewegetarianach. Taki sposób radzenia sobie z problemem jest szkodliwy, gdyż kładzie nacisk na różnice, które i tak niepokoją dziecko. Skutek może być paradoksalny i nasilić negatywny stosunek dziecka do jego diety, jeśli stwierdzi ono, że jego rodzice źle wyrażają się o przyjaciółach i kolegach z grupy rówieśniczej. Rodzice powinni starać się obiektywnie

omawiać sprawy diety. W ten sposób ich argumenty będą skuteczniejsze i jednocześnie nie będą nikogo zrażać.

Przypadek 3

Do przychodni zgłosiła się 16-letnia dziewczyna na pierwsze od 5 lat badanie kontrolne. Gdy padły pytania o jej dietę, zachowywała się bardzo defensywnie. Powiedziała, że około 2 miesięcy temu, 16 lutego, przeszła na wegetarianizm. Przyznała, że je przede wszystkim makarony, bułki i niektóre przystawki z posiłków rodzinnych. Mówiła o okrucieństwie w stosunku do zwierząt, które skłoniło ją do przejścia na wegetarianizm.

Lekarz powinien zebrać wywiad dotyczący diety, a także starać się ustalić, co skłoniło tę nastolatkę do jej zmiany, pamiętając, że wiek dojrzewania jest unikatowym okresem, który może odgrywać rolę w motywacjach nastolatki. W celu wszechstronnej edukacji w dziedzinie wegetarianizmu rodzice nastolatki powinni, jeśli to tylko możliwe, uczestniczyć w rozmowach. Lekarz powinien upewnić się, że zarówno nastolatka, jak i jej rodzice mają dostęp do źródeł wiarygodnych informacji. W końcu lekarz powinien poświęcić czas, aby upewnić się, że decyzja nastolatki o przejściu na wegetarianizm nie jest oparta na współlistniejących problemach emocjonalnych, łącznie z zaburzeniami jedzenia.



RYCINA 2. Wegetariańska piramida zdrowego żywienia obrazująca swoiste grupy żywności, które można włączyć do diety wegetariańskiej wraz z odpowiednimi proporcjami dla każdej grupy. Przetwory mleczne, jaja i słodycze są opcjonalne. Zmodyfikowane za Haddad i wsp.¹⁵

Wegetarianizm nastolatków – unikatowe wyzwanie

W okresie dojrzewania nastolatki podkreślają swoją niezależność, rozwijają własną tożsamość i budują relacje z obydwiema płciami. Nastoletnich wegetarian nie należy postrzegać jako młodszą wersję dorosłych. Powszechnym wyjaśnieniem dorosłych przyczyn stosowania diety wegetariańskiej jest zdrowie, religia, względy rodzinne i przyczyny kulturowe. Takie wyjaśnienia nie zawsze bywają przekonujące dla nastolatków. Często decyzje podejmowane przez nastolatków są bezpośrednio związane z ich potrzebami i fazą rozwoju.¹³

Największym wyzwaniem wśród nastoletnich wegetarian są ci, którzy zostali wychowani jako osoby jedzące wszystko i zdecydowali się na zmianę nawyków żywieniowych niezależnie od stylu jedzenia rodziny. W badaniach próby nastolatków w Minnesocie tylko nieco mniej niż 20 000 osób, czyli 0,6% nastolatków, uznało się za wegetarian.¹⁴ Punkt wyjścia do właściwego dialogu z nastoletnimi pacjentami jest podobny do opisanego dla matki karmiącej piersią – dokładny wywiad. Najważniejsze jest

ustalenie, co dla tej młodej kobiety oznacza bycie wegetarianką. Podobnie ważne jest ustalenie, jak ona definiuje i stosuje tę formę diety we własnym życiu.

Typowy nastoletni wegetarianin

Większość nastoletnich wegetarian stanowią dziewczęta. W jednym z badań w Minnesocie 81% osób, które uznały się za wegetarian, stanowiły dziewczęta, a tylko 19% chłopcy.¹⁴ Najczęściej nastoletni wegetarianie mają negatywny stosunek do spożywania mięsa, okrucieństwa w stosunku do zwierząt i przywiązują większą wagę do swojego wyglądu i środowiska.¹³ Inną wspólną cechą charakterystyczną dla nastoletnich wegetarian jest zaangażowanie się w liczne pozytywne zachowania. Spożywają oni więcej owoców i warzyw, a mniej słodyczy i solonych przekąsek. Ci młodzi wegetarianie zwykle mają masę ciała mniejszą od swoich niewegetariańskich rówieśników.

Ważną cechą wieku dojrzewania jest spontaniczne podejmowanie decyzji bez przywiązywania większej wagi do przyszłości. W związku z tym pozytywne aspekty we-

getarianizmu mogą również prowadzić do negatywnych lub wręcz szkodliwych zachowań. Wszyscy wegetarianie są zagrożeni niedoborami żywieniowymi, jeśli nie spożywają odpowiednich ilości pokarmów bogatych w białko, żelazo, wapń i cynk. Zagrożenie tymi niedoborami jest nawet większe w przypadku nastolatków, jeśli ich decyzja o przejściu na wegetarianizm została podjęta nagle, bez uzyskania koniecznej wiedzy i informacji.

Nastoletnia pacjentka w opisanym przypadku w wywiadzie precyzyjnie podała datę zmiany nawyków żywieniowych. Ta nagła zmiana, a także obecne wybory żywieniowe wskazują, że jej decyzja nie była poparta wiedzą. Gdyby miała dalej jeść to, co opisała (makarony, bułki i dodatkowe dania z posiłków rodzinnych), prawdopodobnie wystąpiłyby u niej swoiste niedobory żywieniowe. Nastolatki często jednak miewają kłopoty z wyobrazeniem sobie przyszłości, a to może utrudniać przekonanie ich o konsekwencjach podjętych decyzji. Mimo wszystko należy podjąć wysiłek przygotowania ich na przyszłość, gdyż nastolatki po wyjeździe z domu do szkoły lub pracy będą same odpowiadać za swoje wybory żywieniowe.

Wegetariańska piramida żywieniowa – nowy model

W celu gromadzenia korzyści i minimalizowania negatywnych następstw ważne jest zapewnienie nastolatkom właściwych wytycznych i poradnictwa w zakresie ich wyborów żywieniowych. Jedną z trudności dostarczenia odpowiednich informacji jest ograniczona liczba łatwo dostępnych modeli wskazujących, które pokarmy są istotne i jak powinny być spożywane w diecie. Większość nastolatków zna piramidę zdrowego żywienia, model pokazujący, jak wytyczne oraz wymagania dotyczące żywienia pasują do ich codziennych wyborów pokarmowych (ryc. 1). Podczas rozmowy z nastoletnimi wegetarianami trudność posługiwania się tą piramidą jako wytycznymi polega na tym, że jest ona stworzona dla osób jedzących wszystko. Tym samym normy żywieniowe są oparte na diecie niewegetariańskiej.¹⁵

Istnieją zmodyfikowane modele tych wytycznych obejmujące wegetarian. Jednym z przykładów jest United States Department of Agriculture's Food Guide Pyramid. Białko pochodzenia zwierzęcego wyeliminowano z grupy pokarmów białkowych. Niestety nie wzięto pod uwagę faktu, że niektórzy wegetarianie wykluczają z diety pokarmy pochodzenia zwierzęcego i ryby. Dlatego należałoby wykluczyć z tej piramidy także przetwory mleczne i jaja. Ponadto proporcje poszczególnych grup są w tej piramidzie nieprawidłowe, gdyż wykluczono niektóre podstawowe produkty bez uwzględnienia proporcji czy wartości odżywczych.

Wegetarianie po otrzymaniu wyczerpujących informacji powinni pokrywać zapotrzebowanie żywieniowe organizmu na każdym etapie życia. Wiele osób pragnęłoby przejść na wegetarianizm, ponieważ wie o korzyściach dla zdrowia z nim związanych. Te osoby są zagubione w kwestii zmiany sposobu żywienia, jeśli nie mają właściwych i łatwo dostępnych wytycznych.

Ostatnio organizatorzy III Międzynarodowego Kongresu Żywienia Wegetariańskiego przedstawili Kongresowi Stanów Zjednoczonych wegetariańską piramidę zdrowego żywienia (ryc. 2).¹⁵ Dolna 1/3 piramidy składa się z 5 głównych grup żywności pochodzenia roślinnego: pełnego ziarna, warzyw, owoców, orzechów i nasion. Na szczycie piramidy umieszczono produkty, które mogą być włączone do diety wegetariańskiej lub nie: oleje roślinne, przetwory mleczarskie, jaja i słodczyce. Należy mieć nadzieję, że te tymczasowe wytyczne zmotywują do dalszych badań i opracowania przyszłych wytycznych.¹⁶

Włączenie rodziny

Impulsywność nastolatków-wegetarian stwarza okazje do udzielenia porady dotyczącej diety. Nagłym zmianom w diecie nowo upieczonego nastoletniego wegetarianina nie towarzyszą zmiany w nawykach żywieniowych jego rodziny. Wiele rodzin stara się akceptować nowe nawyki żywieniowe swoich dzieci, ale nie zawsze kontroluje optymalne zapotrzebowanie organizmu. Przyjmowana przez nas świeżo upieczona nastoletnia wegetarianka podaje, że spożywa przekąski ze stołu rodziców. Najczęstszym powodem jedzenia tylko takich dań jest to, że danie główne zwykle zawiera produkty pochodzenia zwierzęcego lub ryby. Wielu rodziców uważa, że wegetarianizm większości nastolatków to tylko pewien etap życia i wkrótce wrócą oni do diety mięsnej.

Choć większość nastolatków już nie polega tylko na rodzinach, jeśli chodzi o odżywianie, ważne jest, aby dostarczać im, a także rodzeństwu, wiedzy o wegetarianizmie i dostępnych źródłach informacji o żywieniu (tab. 3). Nie powinno się oczekiwać, że rodziny zmienią swoje nawyki żywieniowe, ważne jest natomiast, aby dziecko na diecie wegetariańskiej miało dostęp do odpowiedniej żywności. Dobrze poinformowani rodzice mogą kierować takimi dziećmi, które mają trudności w przyzwyczajaniu się do nowych ograniczeń żywieniowych. Nastoletni wegetarianie zwykle jedzą proste potrawy, takie jak makarony i bułki. Istotne jest, że takie potrawy może i nie zawierają mięsa, ale też nie mają odpowiedniej wartości odżywczej. Ważne jest także podkreślenie, że nastoletni wegetarianie powinni zwracać uwagę na informacje żywieniowe dotyczące gotowych dań wegetariańskich. Wegetarianie często błędnie uważają, że niektóre pokarmy muszą być zdrowe, gdyż zawierają np. tofu lub tempeh. Ważna jest ocena wartości odżywczej tych produktów, tj. zawartości tłuszczu, sodu, energii oraz cukru.

Możliwe zaburzenia u nastoletnich wegetarian

Często najtrudniej jest ocenić, czy decyzja nastolatków o przejściu na wegetarianizm nie jest formą restrykcji. Możliwe, że wegetarianizm ukrywa współistniejące zaburzenia jedzenia. Najnowsze badania nastolatków w Minnesocie wykazały, że wegetarianizm nastolatków może być czerwonym światłem sygnalizującym współistniejące niewłaściwe podejście do kontrolowania masy ciała. Co cie-

kawę, młodzież uczestnicząca w tych badaniach podawała jako podstawową przyczynę przejścia na wegetarianizm chęć utraty lub niezwiększenie masy ciała.¹³

Z badań wyniknęły także liczne interakcje płęć/wegetarianizm. Wegetarianie chłopcy częściej od niewegetarian troszczyli się o masę ciała i wygląd. Ta grupa wymaga dodatkowych badań przesiewowych oraz poradnictwa, aby upewnić się, że jej wybory nie maskują poważniejszych problemów.

Inne interesujące różnice stwierdzono między semiwegetarianami (jedzącymi ryby i drób) a ścisłymi wegetarianami (eliminującymi z diety mięso i ryby). Ci ostatni mieli zdrowszy stosunek do masy ciała, częściej też uprawiali ćwiczenia fizyczne. Wydawali się pewniejsi siebie i stosowali dietę wegetariańską od co najmniej 2 lat. Semiwegetarianie często bywali niekonsekwentni, jeśli chodzi o odżywianie, oraz stosowali niezdrowe sposoby utraty masy ciała.¹³

Choć wegetarianizm nastolatków może wskazywać na współistniejące zaburzenia, to należy jednak pamiętać, że wegetarianizm u dorosłych daje liczne korzyści. Ważne jest, aby lekarze uczyli nastoletnich wegetarian, jak odżywiać się zdrowo, aby odnieść te korzyści, które zostały udowodnione u dorosłych.

Artykuł ukazał się oryginalnie w *Pediatrics in Review*, Vol. 30, No. 1, January 2009, p. e8: Vegetarian Diets in Children and Adolescents, wydawanym przez American Academy of Pediatrics (AAP). Polska wersja publikowana przez *Medical Tribune Polska*. AAP i *Medical Tribune Polska* nie ponoszą odpowiedzialności za nieścisłości lub błędy w treści artykułu, w tym wynikające z tłumaczenia z angielskiego na polski. Ponadto AAP i *Medical Tribune Polska* nie popierają stosowania ani nie ręcą (bezpośrednio lub pośrednio) za jakość ani skuteczność jakichkolwiek produktów lub usług zawartych w publikowanych materiałach reklamowych. Reklamodawca nie ma wpływu na treść publikowanego artykułu.

Piśmiennictwo

1. Finley DA, Lonnerdal B, Dewey KG, Grivetti LE. Breast milk composition: fat content and fatty acid composition in vegetarians and non-vegetarians. *Am J Clin Nutr*. 1985;41:788–800
2. Hergenrather J, Hlady G, Wallace B. Pollutants in breast milk of vegetarians. *N Engl J Med*. 1981;304:792
3. Jelliffe DB, Jelliffe P. The volume and composition of human milk in poorly nourished communities, a review. *Am J Clin Nutr*. 1978;31:492–515
4. Moilanen BC. Vegan diets in infants, children, and adolescents. *Pediatr Rev*. 2004;25:174–176
5. Campbell NR. How safe are folic acid supplements? *Arch Intern Med*. 1996;156:1638–1644
6. Panebianco SM. The merits and pitfalls of vegetarianism. *Explore. The Journal of Science and Healing*. 2007;3(1):55–58
7. Jacobs C, Dwyer JT. Vegetarian children: appropriate and inappropriate diets. *Am J Clin Nutr*. 1988;48:811–819
8. O'Connell JM, Dibley MJ, Sierra J, Wallace B, Marks JS, Yip R. Growth of vegetarian children: the farm study. *Pediatrics*. 1989;84:475–481

Podsumowanie

Diety wegetariańskie mogą dostarczać odpowiedniego i wystarczającego pożywienia na wszystkich etapach życia. Kluczem do powodzenia jest zrozumienie i dokładne wyjaśnienie wszelkich kwestii. Wegetarianizm jest złożonym problemem, na który ma wpływ wiele czynników i dlatego uzyskanie pełnej wiedzy dotyczącej tego zagadnienia może być trudne. Liczne badania wykazały wiele korzyści zdrowotnych u dorosłych wegetarian. Zadaniem pediatrów jest upewnienie się, że ich pacjenci odnoszą takie same korzyści zdrowotne jak dorośli.

- Opierając się na mocnych dowodach naukowych, można stwierdzić, że wegetarianki karmiące piersią powinny zadbać o spożywanie odpowiednich ilości witaminy B₁₂, folianów oraz kwasów tłuszczowych omega-3.⁴⁻⁶
- Opierając się na mocnych dowodach naukowych, można stwierdzić, że u dzieci będących na zróżnicowanej diecie wegetariańskiej wskaźniki określające wzrastanie i rozwój są prawidłowe.^{7-12,16}
- Opierając się na mocnych dowodach naukowych, można stwierdzić, że młodzież wybiera wegetarianizm z powodów bardzo różniących się od powodów dorosłych, a ich decyzje często bywają impulsywne i nieprzemysłane.^{13,14}
- Opierając się na mocnych dowodach naukowych, można stwierdzić, że piramida zdrowego żywienia, opracowana dla wegetarianizmu i uwzględniająca jego wiele subtelności, ma znaczenie w poradnictwie dla pacjentów wegetarian.¹⁵
- Opierając się na mocnych dowodach naukowych, można stwierdzić, że wegetarianizm nastolatków może być sposobem ukrywania współistniejących zaburzeń.¹³

9. Sanders TA. Growth and development of British vegan children. *Am J Clin Nutr*. 1988;48:822–827
10. Key TJ, Fraser GE, Thorogood M, et al. Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 1999;70:516–524
11. Hebbelinck M, Clarys P, De Malsche A. Growth, development, and physical fitness of Flemish vegetarian children, adolescents, and young adults. *Am J Clin Nutr*. 1999;70:579–585
12. Sanders TAB, Reddy S. Vegetarian diets and children. *Am J Clin Nutr*. 1994;59:1176–1181
13. Perry CL, McGuire MT, Neumark-Sztainer D, Story M. Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *J Adolesc Health*. 2001;29:406–416
14. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick M, Blum R. Adolescent vegetarians: a behavior profile of a school-based population in Minnesota. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 1997;151:833–838
15. Haddad EH, Sabate J, Whitten CG. Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. *Am J Clin Nutr*. 1999;70:615–619
16. Messina V, Mangels AR. Considerations in planning vegan diets in children. *J Am Diet Assoc*. 2001;101:661–669

Komentarz

Prof. dr hab. med. Janusz Książyk,
Klinika Pediatrii, Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie



Komentowanie pracy M. Renda i P. Fishera jest prawdziwą przyjemnością dla kogoś takiego jak ja, przez lata wątpliwego w możliwość stosowania diety wegetariańskiej u dzieci tak, aby nie zaburzyć ich wzrastania.

Popularność diety wegetariańskiej jest w Polsce nieznana. Przybliżone szacunki pozwalają na ocenę, że stosuje ją niespełna pół miliona osób. Nasze szczególne zainteresowanie wzbudzają dzieci, które są wegetarianami. Od urodzenia lub od samodzielnego podjęcia takiej decyzji.

W Polsce nie ma tradycji diety wegetariańskiej. Jej stosowanie zależy od wzorców kulturowych, religijnych lub ewolucji własnych przekonań. Czy samo pojęcie „dieta wegetariańska” daje gwarancję, że jest zdrowsza od diety „wszystkojedzących”? Nie. Tylko wtedy, gdy łączne spożycie tłuszczów nasyconych nie jest wysokie, a podaż białka ze źródeł roślinnych wystarczająca. Prawidłowa dieta wegetariańska lub wegańska powinna zapewniać prawidłowy rozwój dzieci, uniknięcie nadwagi i otyłości. Tym zjawiskom powinna towarzyszyć nadzieja, że dzieci na dietach roślinnych będą rzadziej zapadać na choroby cywilizacyjne w życiu dorosłym.

Jak w tym wszystkim wygląda sytuacja w naszym kraju? Źle. W Polsce nie ma żadnych profesjonalnych i zgodnych z aktualną wiedzą zaleceń żywienia dzieci będących weganami lub wegetarianami. Czary goryczy dopełnia wrogie nastawienie większości lekarzy i dietetyków do kwestii wegetarianizmu i weganizmu. Tymczasem, wobec istniejących dowodów naukowych, że diety wegetariańskie są zdrowe, warto aby w Polsce powstały udokumentowane zalecenia żywieniowe dla dzieci stosujących diety wegetariańskie lub wegańskie.

American Dietetic Association¹ stwierdziło, że prawidłowo skomponowana dieta wegetariańska czy wegańska jest odpowiednia na każdym etapie życia, także w przypadku dzieci czy kobiet w ciąży. Wegetarianie są szczuplejsi niż osoby spożywające mięso, rzadziej zapa-

dają na choroby serca, cukrzycę czy nadciśnienie, rzadziej również chorują na pewne nowotwory.

Przykładem populacji, w której średnia życia jest wysoka i w której zapadalność na choroby cywilizacyjne jest mała, są mieszkańcy japońskiej wyspy Okinawa.² Mieszkańcy tej wyspy odżywiają się dietą semiwegańską, której składową są ryby jako źródło tłuszczu i białka.

Propagowanie zdrowej diety w Polsce ma ograniczoną skuteczność. Może pokazywanie pozytywnych rezultatów diety wegetariańskiej wpłynie na model odżywiania się młodych Polaków. Ale z tym wiążą się pewne propozycje rozwiązań systemowych: powołania poradnictwa dietetycznego propagującego zbilansowaną energetycznie dietę roślinną, z uwzględnieniem suplementacji witamin B₁₂ i D (w okresach ograniczonego dostępu do światła słonecznego), a także monitorowania wzrastania przez kontrole lekarskie i badania antropologiczne młodych wegan lub wegetarian. Porady dietetyczne nie znajdują uznania jako świadczenie w ramach NFZ. Tak więc w najbliższym czasie nie można spodziewać się rozwoju poradnictwa dietetycznego. Szkoda, gdyż taki system profilaktyki zaburzeń odżywienia i chorób zależnych od diety jest tańszy od leczenia zaawansowanych chorób. Być może, aby to zrozumieć, urzędnicy powinni zostać wegetarianami.

Artykuł „Diety wegetariańskie dzieci i młodzieży” jest napisany świetnie. Bez emocji, ale z wykorzystaniem rzetelnej wiedzy. Proszę zwrócić uwagę, że przedstawione przypadki odpowiadają częstym sytuacjom obserwowanym w naszej praktyce lekarskiej – dietetycznej.

Po lekturze tego artykułu podjęliśmy decyzję o napisaniu poradnika dla młodych wegetarian i ich rodziców.

Piśmiennictwo

1. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009;109:1266-1282.
2. Willcox BJ, Willcox DC, Todoriki H, et al. Caloric restriction, the traditional Okinawan diet, and healthy aging: the diet of the world's longest-lived people and its potential impact on morbidity and life span. Ann N Y Acad Sci. 2007;1114:434-455.