



Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Чем опасно вегетарианство для детей»
Выпуск № 34

Сегодня различные методики альтернативного питания (сыроедение, раздельное питание, вегетарианство, веганство) стали популярными, как никогда. Они приобретают все новых и новых последователей, желающих оздоровить свой организм и привести в норму вес. Но далеко не все эти системы питания безопасны для здоровья и полноценны в плане всех нутриентов. Одной из древнейших методик питания является вегетарианство. Сегодня им увлечены многие, в том числе и молодые родители. Они приучают к такому питанию своих детей, а врачи в это время бьют тревогу, предупреждая о негативных последствиях. Что же может быть опасного в вегетарианстве для детей?



Вегетарианство — что это?

Вегетарианство не ново. Как культура питания оно практикуется многие столетия, однако, большей частью не как дань моде, а как необходимость. В средние века мясо было роскошью, оно было доступно немногим слоям населения. В сегодняшнее время в беднейших странах мира по этой же причине многие взрослые и дети вынуждены питаться, в основном, растительной пищей в силу ее большей доступности и дешевизны.

Под вегетарианством (как направлением питания) понимают отказ от потребления мясной пищи, а также молока и яиц в пользу растительной (фрукты, овощи, злаки, орехи и ягоды). На сегодня до 2% взрослого населения по всему земному шару придерживаются данного режима питания сознательно (а не в силу обстоятельств). При этом точных данных по количеству детей-вегетарианцев у специалистов нет.

Изначально, до появления термина «вегетарианство» данную диету именовали «пифагорейской» или «индийской», в нашей стране первое сообщество приверженцев данного питания было зарегистрировано в 1901 году в Петербурге.

Физиологично или нет?

Споры между противниками и сторонниками данного стиля питания, наверно, не утихнут никогда. В глобальной компьютерной сети даже гуляет шутка о том, что «вегетарианец — это старое индейское слово, которое переводится как очень плохой охотник». Но сторонники вегетарианства указывают на то, что при отказе от мяса они буквально «обретают крылья», насколько лучше им стало морально и физически без поедания «плоти». Попробуем докопаться до сути.

Природой человек создан как хищник, строение его тела, навыки и особенности анатомии и физиологии заложены как охотничьи, хищнические, а значит и потребление животной пищи для него — норма. Вот что говорит об этом детский стоматолог клиники ВолГМУ Лапушкина Юлия Сергеевна:

«Вегетарианский тип питания — это всего лишь модная тенденция, в доказательство чего существует множество подтверждений и фактов. Достаточно рассмотреть челюстной аппарат, который больше адаптирован для пережевывания животной пищи. Основная задача резцов — разрезать пищу и мышечные волокна, клыками необходимо рвать пищу, а вот жевательная группа зубов необходима для ее растирания. Растительную же пищу, как это, к примеру, делают коровы, достаточно просто сорвать и растереть, клыков и такого количества резцов для этого не нужно.

Кроме того, включение в рацион питания животной пищи станет залогом отсутствия заболеваний челюстно-лицевой системы, начиная от кариеса и заканчивая отсутствием патологий прикуса. Потребление мягкой растительной пищи приводит к проблемам зубов и челюстей (скученность зубов, выход их из зубных рядов). Жесткое мясо дает на зубы правильные нагрузки.

И еще, полноценная жевательная нагрузка станет залогом выработки слюны, которая является защитной системой полости рта от кариеса и размножения патологических микроорганизмов. Пережевывание грубой пищи, а именно таким и является мясо, происходит механическое очищение зубов от налета — это профилактика кариеса. Особенно это актуально для детей, чей зубочелюстной аппарат может полноценно развиваться только при наличии полноценной нагрузки — длительного пережевывания».

Вегетарианство у детей

Если в отношении взрослого человека все понятно, он сам выбирает для себя стиль питания и осознает всю меру ответственности ввиду сознательного лишения себя определенных пищевых компонентов, с детьми же все сложнее. Зачастую за них все решают родители, которые практикуют данный тип питания, и тем самым они не дают права выбора малышу в силу его возраста. Многие из родителей «оправдывают» свою тактику тем, что попытки ввести животную пищу в виде прикорма ребёнком были отвергнуты, и решение о вегетарианстве малыша пришло как бы само собой. Однако мы помним, дети с опаской принимают новую пищу как таковую, и одна-две неудачных попытки не делают автоматически ребёнка «врожденным вегетарианцем».



Мифы вегетарианства

Вокруг вегетарианства у детей много мифов, в которые свято верят его адепты, и которые не выдерживают критики у ученых и врачей. К примеру, часто можно слышать, что дети-вегетарианцы умственно и физически развиваются быстрее мясоедов. В реальности это не так. Естественно, что темпы развития детей разные, индивидуальные, и отдельные малыши-вегетарианцы в каком-либо этапе могут показывать высокие темпы развития. Но, в целом, ситуация прямо противоположная. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, из-за дефицита в питании необходимых ребёнку витаминов, аминокислот и белков дети, которых кормят исключительно вегетарианской пищей, более слабые и худые. Шабалов Николай Павлович, заведующий кафедрой детских болезней, д.м.н. отмечает, что развитие детей-вегетарианцев замедлено, они дают худшие результаты психомоторных тестов.

Растущему крохе нужен полноценный белок (а точнее, аминокислоты) пищи, из которого строятся все органы и ткани. Десять видов аминокислот из всех, которые необходимы, относятся к незаменимым для детей, и получить их можно только из животной пищи — молока, мяса и яиц. Остальные белки можно получить также и из растительной пищи, но усваиваются они намного хуже животных. Уже это должно быть весомым аргументом против вегетарианства. Кроме того, за счет животных продуктов поступают дополнительные порции витаминов А и Д. Конечно, можно ввести их в организм и при помощи медицинских препаратов, но натуральные всегда лучше и нет при этом риска передозировок.

Взрослые и дети

Часто можно слышать о том, что вегетарианство никак не вредит взрослому человеку, а значит, и ребёнку оно тоже не навредит. Но с этим не согласны педиатры. Прежде всего, взрослый и растущий детский организм — это совершенно разные биологические системы. Если взрослый организм может за счет резервов длительно покрывать дефицит в определенных веществах, пока дойдет до «точки кипения», то у детей таких ресурсов и резервов просто нет, организму постоянно требуется поступление полноценного строительного материала.

Кроме того, все доказательства пользы вегетарианства базируются на достаточно субъективных ощущениях его адептов. Нет больших проведенных исследований и научно доказанных фактов пользы подобного питания у детей. Нарушение белкового состава пищи, дефицит витаминов и минеральных компонентов из-за несбалансированности рациона — это залог различных заболеваний по мере роста и развития малыша.



Может, есть варианты?

Все животное можно заменить растительным! Такой лозунг выдвигают приверженцы вегетарианства. Но педиатры склонны скептически относиться к данному «постулату». О белке мы уже говорили, заменить животный белок растительным на все 100% невозможно. Кроме того, белок — это не единственный компонент животной пищи, который крайне нужен детям. Не менее важно и железо, которого в растительной пище намного меньше, к тому же и усваивается оно оттуда с большим трудом. Так, железо яблок может усвоиться на 1-2%, в то время как говядины — на 23-26%. Железо необходимо для синтеза гемоглобина, укрепления иммунитета. Витамины B2 и B12 также можно получить только из животных продуктов, их дефицит грозит ребёнку тяжелой анемией, нарушению метаболизма в организме жиров и углеводов, нарушениям тканевого дыхания, проблемами со зрением.

Цинк также относится к необходимым микроэлементам, которым богаты животные продукты, а вот в растительных — его практически нет. У детей дефицит цинка может привести к нарушениям функций кожных покровов и роста волос, кроветворения, углеводного обмена, проблемам со зрением.

Также детям очень необходим холестерин, именно тот самый, о котором много говорят и пишут. Он вреден только при его избытке, а вот нормальные его концентрации

являются основным строительным материалом для половых гормонов и многих клеточных элементов. Совсем без содержания холестерина организм будет страдать не меньше, чем когда его слишком много.

Врачи призывают к тому, чтобы в раннем возрасте дети питались полноценно и сбалансировано. По мере роста, в будущем, когда они смогут сознательно делать свой выбор — они сами определяются с тем, быть им вегетарианцами или мясоедами.

Отношение официальной медицины к культивированию растительной диеты среди детей



Многолетняя дискуссия относительно отрицательных и положительных эффектов вегетарианского стиля питания, в том числе, в детском возрасте, не утихает. Стоит отметить, что российские педиатры в большинстве своем не считают питание, лишенное пищевых веществ животного происхождения, приемлемым для ребёнка. Исключения составляют особо оговоренные случаи, когда имеются, например, заболевания нервной системы (рассеянный склероз, фибромиалгический синдром и другие). Необходимо понимать, что даже в нейрорпедиатрии вегетарианский подход к построению рациона питания должен быть четко обоснован, получено разрешение от лечащего доктора, меню будет продуманным и сбалансированным, а при любых признаках усталости или недомогания, отсутствия адекватной прибавки массы тела тип питания будет скорректирован.

Медицинская мировая общественность, в целом, более благосклонна к вегетарианству среди детей. Министерство здравоохранения Швейцарии предостерегает относительно веганства в раннем детском возрасте, но допускает правильно спланированную диету без животных продуктов у подростков. Ученые института питания Великобритании однозначно против строгих диет для ребёнка.

Представители диетологических ассоциаций Канады, Америки, Австралии считают режимы питания, основанные на потреблении растительных продуктов, пригодными и полезными для детей. Стоит уточнить, что, например, дети-американцы уже в раннем возрасте склонны к ожирению высоких степеней, нередко страдают нарушением обмена веществ и такая диета будет, действительно только на пользу.

Остается добавить, что если вы все же решились планировать рацион питания своих детей в сторону вегетарианства, отслеживайте их самочувствие, активность и показатели развития вместе с доктором. Если вы отмечаете, что ребёнок стал чаще болеть инфекционными заболеваниями, в крови обнаружены анемия (недостаток гемоглобина) и низкий уровень холестерина, поберегите его и пересмотрите меню в пользу рекомендованных по возрасту продуктов.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!