



DIETY W PEDIATRII

Wybrane zagadnienia

Spis treści

1. Dieta wegetariańska u dzieci 5
2. Dieta wegańska u dzieci 14
3. Dieta a autyzm 21
4. Postbiotyki - co to takiego? 30
5. Wpływ kwasów omega-3 na rozwój i zdrowie dzieci 35

1. Dieta wegetariańska u dzieci

Dorośli coraz częściej decydują się na odżywianie według modelu diety wegetariańskiej i w taki sposób wychowują również swoje dzieci. Z tego względu, że dieta ta zakłada ograniczenie pewnych grup produktów, istnieje ryzyko niewystarczającego spożycia ważnych dla rozwoju dziecka składników odżywczych. Istotna wydaje się w tej sytuacji odpowiednia edukacja rodziców decydujących się na wychowywanie dzieci według założeń diety wegetariańskiej. W poniższym artykule przedstawiono zarówno pozytywne jak i negatywne aspekty stosowania diety wegetariańskiej u dzieci. Zwrócono uwagę na potencjalnie niedoborowe składniki diety, które należy uzupełniać poprzez większe spożycie produktów z innych grup żywieniowych lub dostarczać w postaci suplementów diety. Zaproponowano przykładowy model żywienia dziecka odżywianego według diety wegetariańskiej.

NAZEWNICTWO DIET WEGETARIAŃSKICH

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna dostarczać organizmowi wszystkie niezbędne do życia składniki. Zaliczamy do nich węglowodany, białko roślinne i zwierzęce, tłuszcz, składniki mineralne, witaminy, a także wiele innych substancji bioaktywnych. Zwyczajowa dieta, nazywana również naturalną poprzez dostęp do wszystkich środków spożywczych, zaspokaja wszystkie potrzeby pokarmowe danej społeczności [1]. Żywienie osób zdrowych świadomie rezygnujących ze stosowania wybranych rodzajów pokarmów lub wprowadzających pewne modyfikacje proporcji poszczególnych makroskładników nazywa się dietą alternatywną [1]. Taki sposób odżywiania powinien być w odpowiedni sposób skomponowany i uwzględniać włączenie do diety zamiennych źródeł eliminowanych produktów, by zapewnić dostateczną podaż niezbędnych składników odżywczych [1].

Jedną z odmian diet alternatywnych jest dieta wegetariańska, która polega na wyłączeniu z jadłospisu mięsa oraz produktów czy potraw zawierających mięso w swoim składzie, istnieje kilka odmian tego typu żywienia. Niektóre rodzaje wegetarianizmu zalecają również eliminację z diety innych produktów, takich jak nabiał czy ryby. Podstawę diety wegetariańskiej stanowią głównie surowce i wszystkie produkty pochodzenia roślinnego. Zaliczamy do nich wszystkie zboża, rośliny strączkowe, rośliny oleiste, rośliny okopowe, wszystkie warzywa i owoce, a także orzechy i grzyby. Uwzględniając rodzaj spożywanych produktów, wyróżniamy kilka odmian diety wegetariańskiej:

- laktoowegetarianizm – uwzględnia spożycie produktów pochodzenia roślinnego, a także nabiału i jaj,
- laktowegetarianizm – pozwala na włączenie do diety nabiału,
- owowegetarianizm – zakazuje podaży nabiału, ale pozwala na spożycie jaj,
- weganizm – zakazuje spożycia wszystkich produktów, które są pochodzenia zwierzęcego, w tym również nabiału i jaj,
- witarianizm – pozwala na spożycie tylko surowych warzyw czy owoców; zakazane są wszelkie obróbki termiczne żywności, takie jak gotowanie czy smażenie; witarianie nie piją kawy ani herbaty,