

MUDr. Zbyněk Luňáček a kolektiv

Vegetariánství *a děti*



Vydala:
Česká společnost pro výživu a vegetariánství
Kounicova 85
602 00 Brno
Tel.: 0608 631 134
e-mail: info@csvv.cz
www.csvv.cz

Další kopírování a rozšiřování brožury je povoleno.

Zájemcům o další informace o vegetariánství doporučujeme tyto internetové adresy:
www.vegetarian.cz • www.vegan.cz • www.ohz.cz
www.zvirevtisni.cz • www.spolecnostprozvirata.cz



Vegetariánství a děti

Úvodem

V dnešní době se zvyšuje počet mladých lidí, kteří ze své stravy vylučují maso a stávají se vegetariány, a to z důvodů zdravotních, ekonomických, ekologických, etických nebo filozofických. Jejich rozhodnutí často provází nejistota vyvolaná informacemi, které správnost vegetariánské stravy zpochybňují. Také jejich rodiče mají obavy, je-li strava bez masa dostatečná a bezpečná. Současně ale mnozí rodiče, vegetariáni, dávají vegetariánskou stravu svým dětem a bývají proto vystavováni tlaku okolí, často dokonce i dětského lékaře.

Pramenem negativních názorů na vegetariánství je jednak neinformovanost laické a bohužel někdy i odborné veřejnosti o současných vědeckých poznatcích v oboru výživy, jednak fakt, že se čeští lékaři zabývající se výživou setkávají převážně s vegetariány, kteří si poškodili zdraví z neznalosti správné vegetariánské stravy (což je však u konvenčně se stravujících ještě častější). Vegetariánství a ostatní alternativní stravování je pak pochopitelně chybně hodnoceno jako problematické, neboť chybí srovnání všech alternativně se stravujících, tedy i těch zcela zdravých, kterých je naprostá většina. Česká společnost pro výživu a vegetariánství pak z uvedených faktů logicky vyvozuje, že je třeba zvýšit informovanost, aby bylo možno předejít zdravotnímu poškození nevhodnou výživou a naopak využít pozitiv, která vegetariánství přináší pro zdraví tělesné i duševní. V tomto letáku přinášíme několik informací podložených posledními výsledky světového výzkumu v oboru zdravé výživy a vegetariánství.

Rozdělení vegetariánství

Termínem vegetariánství se označuje několik směrů, které odmítají zabíjení a proto i konzumaci masa. Liší se rozdílným vztahem k dalším živočišným potravinám. Jsou to:

1. **Laktoovovegetariánství.** Laktoovovegetariáni vylučují ze své stravy maso.
2. **Laktoovegetariánství.** Laktoovegetariáni nekonzumují maso a vejce, konzumují rostlinnou stravu a mléčné produkty.
3. **Veganství.** Vegani vylučují veškeré živočišné produkty, konzumují pouze rostlinnou stravu.

(Poznámka: samozřejmě že vegetariáni nekonzumují také další součásti živočišných těl, jako jsou vnitřnosti, sádlo, kůže, vývary z masa atd., pro zjednodušení se v přehledu uvádí pouze maso).

Několik poznámek o dětském vegetariánství

Bod č. 1: Vegetariánství a růst dětí.

Je prokázáno, že děti konzumující vegetariánskou stravu se vyvíjejí normálně. Jejich růst je plynulý a dosahují normální výšky. Je třeba si uvědomit, že v dnešní době, kdy obchody nabízejí obrovská množství potravin, není problémem podvýživa, ale obezita. A ta je při vegetariánském způsobu stravování mnohem méně častá než při konvenční stravě s masem. Jasnou odpověď na otázku dostatečnosti vegetariánské stravy můžeme najít ve Stanovisku Americké dietetické asociace (1997-2001), která říká: „Správně složená laktoovovegetariánská a veganská strava uspokojuje nutriční požadavky dětí a dospívajících a vede k normálnímu vzrůstu.“

Bod č. 2: Vegetariánství a potřeba živočišných bílkovin.

Dítě potřebuje během kojeneckého věku bílkoviny mateřského mléka. Mateřské mléko je pro kojence bezesporu nejlepší potravinou. Je-li dítě běžnou dobu, to je asi půl roku až jeden rok, normálně kojeno, tak po ukončení kojení neexistuje žádný důvod pro konzumaci masa. Není-li dítě z různých důvodů kojeno, musí dostávat kojeneckou výživu. Tato problematika však přesahuje rozsah tohoto textu. Rostlinná strava poskytuje dostatek bílkovin i esenciálních aminokyselin, které jsou nezbytnou složkou potravy. Již před řadou let bylo vědecky dokázáno, že při správně složené vegetariánské stravě je celkový příjem bílkovin optimální. V České republice stále přetrvává mýtus, že je nutné, aby děti konzumovaly velké množství bílkovin. Mnoho zemí to již dlouho neuznává.

Zkušenosti rodičů - vegetariánů

Zkušenosti rodičů s vegetariánstvím jejich dětí jsou vesměs velmi kladné. Děti dobře rostou a podle názorů rodičů jsou zdravější než jejich konvenčně se stravující vrstevníci. Některé konkrétní názory:

Mám 2 děti, dceři je 20 let, synovi 14. Oba jsou vegetariáni 10 let. Jsou velmi zdraví, silní a aktivní. Oba jsou vysokí a svalnatí. Oba sportují - dcera rekreačně jako záchranařka, syn hraje výkonnostně hokej. Vegetariánská strava jim velmi vyhovuje v běžném životě i ve sportu a jsem přesvědčena, že nikdy nepřejdou ke konzumaci masa.

M.K., 41 let, docentka tělesné výchovy, České Budějovice

Máme dceru ve věku 3 roků. Jsme vegetariáni již řadu let a tak i naši dceru stravujeme od narození laktovegetariánsky. Dnes již jí obdobnou stravu jako my, jen mírně upravenou vzhledem k jejímu věku. Malý problém máme s prarodiči z jedné strany, kteří nejsou vegetariánství zcela nakloněni a myslí si, že naši dceři bude ve stravě něco chybět. Další problémy ve stravování nás zřejmě čekají s nástupem do mateřské a základní školy. Velmi bychom uvítali nabídku vegetariánských jídel ve školním stravování. V některých státech je prý tato alternativa zcela běžná. Zdravotně dcera prospívá velmi dobře. Je zdravá, bystrá a aktivní. Nyní se těšíme na narození druhého dítěte. Samozřejmě, že i během druhého těhotenství se manželka stravuje laktovegetariánsky.

P.B., 32 let, konstruktér, Kopřivnice

Naše dcera se stala vegetariánkou ze dne na den. Jednou v létě byla na prázdninách u babičky. Ráda si hrála s domácími zvířaty a hlavně si oblíbila jednoho králíčka. Pravidelně ho navštěvovala a povídala si s ním. Jednoho dne byl k obědu králik se zelím a knedlíkem. Dcera si pak chtěla jít hrát se svým králíčkem, ale klec byla prázdná. Ptala se, kde je a dozvěděla se, že byl k obědu. Udělalo se jí nevolno a zvracela. Babička řkala, že to zelí asi nebylo dobré, ale všichni jsme věděli, že se stalo něco, co už by se nikdy nemělo opakovat. Od té doby už maso žádných zvířat jíst nechtěla.

O.F., 42 let, zubní laborant, Zlín

Naše dvě děti (syn 7 let, dcera 3 roky) nikdy nekonzumovaly maso. Jako lékař a dlouholetý vegetarián vím, že vegetariánská strava je zdravá a plnohodnotná. Naše děti to v praxi potvrzují. Normálně se rozvíjejí a nemají žádné zdravotní problémy. Konzumace masa jim určitě nechybí.

M.R., 34 let, lékař, Brno

Naše děti (2 a 7 let) jsou vegetariány, neboť je takto vedeme od narození z etických a zdravotních důvodů. Výhody, které v tom vidíme jsou následující - větší citlivost, láska k živým tvorům, soucítění s nimi a prohlubování lásky k přírodě. Děti jsou zdravé a plné energie.

Š.Ď., 31 let, učitelka, Ostrava

Text toho letáku si pro potřeby propagace myšlenky vegetariánské stravy můžete stáhnout z internetu na adrese www.csvv.cz

podle současných poznatků a vědeckých výzkumů. Ve *stanovisku* se tvrdí, že vegetariánská strava je pro děti zdravá, vede k normálnímu rozvoji a chrání člověka před některými civilizačními onemocněními. Podmínkou ovšem je, že vegetariánská strava musí být správně složená, založená na konzumaci rozličných rostlinných potravin.

Dr. Hebbelinc a kolektiv - Růst, vývoj a fyzická kondice vlámských vegetariánských dětí, adolescentů a mladých dospělých (1999)

Tato pečlivě provedená studie sledovala antropometrické parametry a fyzickou zdatnost. Výsledky hodnotí vegetariánské děti i dospělé mladé vegetariány jako zdravé a zcela normálně rozvinuté. V některých parametrech, například ve vytrvalostním testu, dokonce předčila vegetariánská skupina kontrolní vzorek populace. Práce byla publikována v *American Journal of Clinical Nutrition* (Hebbelinc, ročník 1999, číslo 70, str. 579)

Messina V., Mangels A.R. - Rozvahy při plánování veganské stravy: Děti

Messina V., Mangels A.R. - Rozvahy při plánování veganské stravy: Malé děti

Tyto dva články jsou obsáhlým přehledem výhod a úskalí veganské stravy od miminek až po dospívající věk. Jsou v nich shrnuty veškeré vědecké poznatky o dětském vegetariánství publikované v lékařské literatuře. Vegetariánská strava je dětem doporučována jako zdravá a vhodná a je zdůrazněno, jaké dietní zásady je třeba dodržet při dětské veganské výživě. Články byly otištěny v *Journal of The American Dietetic Association* v roce 2001 (Messina V., Mangels A.R., *J Am Diet Assoc.* 2001, 101: 661-669, resp. 670-677).

Dr. Sanders a kol. - Vegetariánská strava a děti (1994)

Práce shrnuje výsledky předchozích studií o vegetariánských dětech. Uzavírá, že možné nutriční nedostatky vegetariánské stravy se nevyskytují, je-li strava správně složená podle běžných pravidel pro vegetariánskou výživu. Sledované děti jsou v naprosté většině případů zdravé a zcela normálně rostou. Studie byla uveřejněna také v *American Journal of Clinical Nutrition* (Sanders, ročník 1994, číslo 59, str.1176)

Leung S - Růst a výživa Čínských vegetariánských dětí v Hong Kongu (2001)

Také tato studie opakovaně prokazuje, vegetariánské děti jsou zdravé a normálně se rozvíjejí a rostou (Leung S: Growth and nutrition of Chinese vegetarian children in Hong Kong., *J. Paediatr. Child. Health* 2001 Jun, 37(3):247-53)

Nathan I. - Longitudinální studie srovnávaných párů vegetariánských a nevegetariánských dětí ve věku 7-11 let v severozápadní Anglii (1997)

Studie zjistila, že vegetariánské děti rostou přinejmenším stejně tak dobře jako děti, které jedí maso. (Nathan I: A longitudinal study of the growth of matched pairs of vegetarian and omnivorous children, aged 7-11 years, in the northwest of England, *Eur. J. Clin. Nutr.* 1997 Jan, 51(1):20-5)

Podobných odborných prací, jako jsou výše citované, existuje více, a jejich závěry jsou vesměs obdobné. Vegetariánská strava je pro děti vhodná a poskytuje jim všechny živiny nutné k růstu. Strava však musí být pestrá, založená na konzumaci převážně obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce. Pak se není třeba vegetariánství dět obávat.

Doporučená literatura na téma vegetariánského stravování

MUDr. Igor Bukovský - Vegetariánske dieťa

Vydavateľstvo Nový ŽIVOT TURCA s.r.o., 1992

David Cowles-Hamar - Manuál zvířecích práv

Vydala a distribuuje Zelená distribuce, P.O. Box 22, 544 01 Dvůr Králové n. L. tel. 0608- 378478, e-mail: zelena.distribuce@quick.cz

MUDr. Petr Pribiš - Dynamický život

V edici Život a zdraví vydal Advent-Orion s.r.o., Roztocká 5, 160 00, Praha 6

Prom. mat. Tomáš Husák - Stop nemocem

Nakladatelství Pragma, Věžeňská 3, 100 00, Praha 1

Praktický průvodce veganstvím během těhotenství a dětství

Vydala a distribuuje Zelená distribuce

Christian Opitz - Výživa pro člověka a Zemi

Vydal AVIKO-INVEST s.r.o., Jinonická 80, 158 00, Praha 5, 2002

Jen pro srovnání: doporučená denní dávka bílkovin pro děti ve věku 4-6 let je v ČR (podle oficiálních doporučení stále ještě platných začátkem roku 2002) 66 g bílkovin denně. Naproti tomu v Německu doporučují pro stejně staré děti 21 g bílkovin denně, ve Velké Británii 20 g bílkovin denně a v USA 24 g bílkovin denně. Jak je vidět, ve jmenovaných zemích doporučují dětem zhruba třetinové množství bílkovin než v České republice. Jsou si vědomi, že příjem velkého množství bílkovin (kterého se dosahuje převážně živočišnou stravou) je pro děti spíše škodlivý než prospěšný. Za škodlivé je považováno množství nad 2 g/kg hmotnosti, tj. pro tuto věkovou kategorii množství nad 36 g/den.

Bod č. 3: Vegetariánské děti a fyzická zdatnost.

Rostlinná strava obsahuje velké množství škrobů, které jsou pro organismus výhodným zdrojem energie. Naopak živočišná strava má větší obsah bílkovin a tuků, jejichž spalování při fyzické zátěži není tak výhodné. Je mnoho atletů, tenistů, triatlonistů i hokejistů a fotbalistů, kteří si výhody vegetariánské stravy při sportu vyzkoušeli a používají ji proto, aby dosáhli lepších sportovních výsledků než ostatní. I v České republice je řada sportovců - juniorů, kteří jsou dlouhodobě vegetariány a podávají výborné sportovní výkony. Např. Jan Kunta je úspěšným juniorským reprezentantem v cyklistice. V roce 2001 obsadil 3. místo na mistrovství světa juniorů v cyklokrosu. On i jeho rodiče jsou již řadu let vegetariáni.

Bod č. 4: Čím nahradit v jídelníčku maso.

V době přechodu na vegetariánskou stravu se doporučuje konzumovat sójové a obilné bílkovinné koncentráty, které vytvářejí optickou a chuťovou náhradu masa na talíři. Polotovary jako tofu, Klaso, Robi, seitan, sojové plátky a kostky jsou velmi výživné, mohou sloužit jako náhrada masa a přitom nepůsobí negativně na lidské tělo jako maso. Správně složená vegetariánská strava založená na obilovinách, zelenině, ovoci a luštěninách poskytuje dostatek živin a žádná specifická náhrada masa není nutná. V laktovegetariánské stravě se maso částečně nahrazuje mléčnými výrobky.

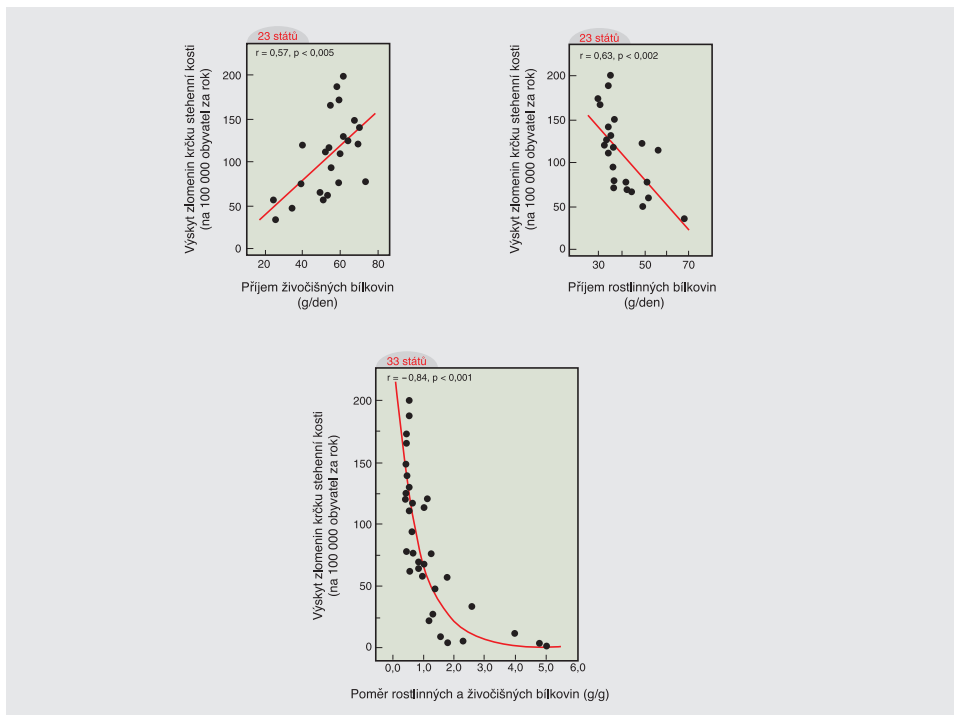
Bod č. 5: Vegetariánství a příjem železa.

Správný přísun železa je pro dítě důležitý. Podobně jako příjem všech dalších živin, i příjem železa by měl být optimální. Při nižším nebo vyšším příjmu se totiž mohou vyskytnout zdravotní problémy. Má-li dítě ve stravě nedostatek železa, může onemocnět chudokrevností. Naopak příjem železa vyšší než je jeho potřeba zvyšuje riziko cévní aterosklerózy. Chudokrevnost z nedostatku železa je poměrně častý zdravotní problém. Vyskytuje se stejně často mezi vegetariány jako mezi nevegetariány, vegetariánské děti tudíž netrpí chudokrevností častěji než děti nevegetariánské. Vyskytne-li se chudokrevnost u vegetariánského dítěte, je třeba hledat její příčinu, stejně jako je jí nutno hledat u každého jiného dítěte. Podle příčiny chudokrevnosti je stejná i léčba. Pokud by se za příčinu chudokrevnosti mylně označila vegetariánská strava, mohlo by to vést k tomu, že by se nezjistila skutečná příčina a léčba by se mohla zanedbat.

Bod č. 6: Vegetariánství a pevnost kostí.

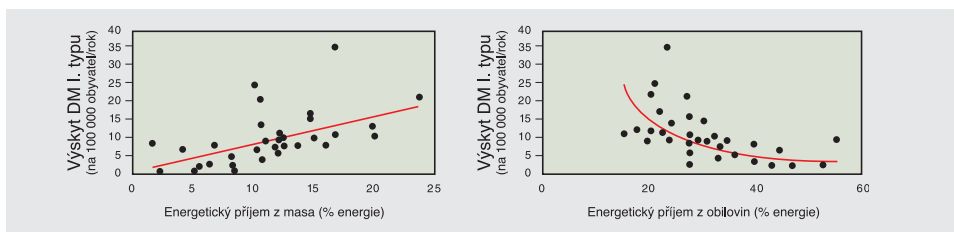
Jedním z projevů špatného zdravotního stavu lidí jsou časté zlomeniny velkých kostí. Je zajímavé, že počet těchto závažných zlomenin, které v některých případech mohou vést i k úmrtí, je výrazně ovlivňován složením stravy. Rizikovým faktorem je zde konzumace živočišných bílkovin. Živočišné bílkoviny totiž negativním způsobem ovlivňují hospodaření organismu s vápníkem. Největším zdrojem živočišných bílkovin v lidské stravě je maso. Proto v těch zemích, kde se konzumuje mnoho masa, jsou závažné zlomeniny velmi časté. V zemích, kde se konzumuje masa málo, je těchto případů mnohem méně. Například v Německu je průměrná spotřeba živočišných bílkovin přes 60 g /den na jednoho obyvatele a počet zlomenin krčku stehenní kosti je 200 na 100 000 obyvatel za rok. V Nigérii je spotřeba živočišných bílkovin 8 g/den a počet zlomenin pouze 0,1 případů na 100 000 obyvatel za rok. Přesněji znázorňují závislost zlomenin krčku stehenní kosti na konzumaci živočišných a rostlinných bílkovin následující 3 grafy:

(Frassetto, L.A.: Worldwide incidence of hip fracture in elderly women. In: The Journals of Gerontology, Series A, 55, M585-M592, 2000). V České republice je konzumace masa vysoká a proto mnoho spoluobčanů ve vyšším věku postihují závažné zlomeniny. Přitom často doporučovaný vysoký příjem vápníku v produktech z kravského mléka není řešením tohoto problému, neboť se tím ještě zvyšuje příjem živočišných bílkovin a tím i riziko zlomenin.



Bod č. 7: Vegetariánství a diabetes mellitus.

Výzkumy prokázaly souvislost mezi konzumací masa a onemocněním cukrovkou I. typu. Cukrovka I. typu se většinou objevuje v dětství a vyžaduje celoživotní injekční aplikaci inzulínu. V zemích, kde je vysoká spotřeba masa je to onemocnění časté a naopak v zemích, kde je spotřeba masa nízká, je vzácné. Závislost výskytu cukrovky I. typu na konzumaci masa a obilovin v populaci ukazují následující grafy.



(Muntoni, S.: Nutritional factors and worldwide incidence of childhood type 1 diabetes. In: Am.J.Clin.Nutr., Vol.71, No.6, 1525-1529, June 2000)

Základní informace o složení stravy

Pro správný růst a rozvoj dítěte musí strava poskytovat dostatek energie a vhodný poměr živin. Základní živiny v lidské stravě jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Nezbytný je příjem minerálů a vitamínů. Vegetariánská strava je komplexní a poskytuje při správném složení všechny nezbytné živiny. Při sestavování vegetariánského jídelníčku není nutné úzkostlivě hlídat obsah a skladbu živin. Doporučujeme držet se známých pravidel, jako je kombinace jednotlivých druhů potravin, hojně zastoupení čerstvé zeleniny a ovoce a střídání úprav jídel. Důležité je používat nerafinované potraviny a respektovat chuť dítěte, tak aby jídlo uspokojilo nejen nutriční potřeby rostoucího organismu, ale i potřeby jeho psychiky.

Je však třeba říci, že jsou některé živiny, které jsou v lidské výživě obecně nedostatkové a jejich příjem by si měli zabezpečit i vegetariáni. Jsou to především:

Jód - výborným zdrojem jsou mořské řasy, pro laktovegetariány také mléčné výrobky a samozřejmě běžně používaná kuchyňská sůl, která je jodidovaná. Hodně jódu obsahují také některé minerální vody. Je-li riziko nedostatku jódu, lze konzumovat běžné potravinové doplňky, například Jodamin.

Hořčík - zdrojem jsou celozrnné obiloviny, luštěniny i běžná zelenina. Nedostatek hořčíku hrozí vegetariánům mnohem méně než nevegetariánům, jejichž strava obvykle obsahuje velké množství cukru a bílé mouky.

Dále je vhodné dbát na dostatečný příjem **vitamínu B12** - laktovegetariáni ho konzumují v mléčných výrobcích, přičemž denní dávka, která zabezpečí příjem nezbytného množství vitamínu B12 je poměrně malá, odpovídá asi 5g sýra, 8 g jogurtu nebo 25 ml mléka. Veganům se doporučuje pravidelně zařazovat do svého jídelníčku potraviny obohacené vitamínem B12, například některé cereální výrobky. Cereální výrobky s vitamínem B12 jsou v obchodech běžně k dostání.

Výhody vegetariánského způsobu života

Zdravotní - vegetariánská strava snižuje riziko vzniku řady onemocnění, především rakoviny, srdečního infarktu, cévních mozkových příhod, žlučových kamenů a dalších. Většina těchto nemocí děti sice nepostihuje, ale vhodnými stravovacími návyky jim lze předcházet již od dětství. Důsledné vegetariánství zaručuje ochranu před BSE - nemocí šílených krav, přenosnou na lidi jako Kreutzfeld - Jakobova choroba.

Etické - řada vegetariánů respektuje princip nezabíjení zvířat.

Ekologické - produkce rostlinných potravin je mnohem šetrnější k životnímu prostředí než produkce potravin živočišných.

Ekonomické - rostlinné potraviny jsou mnohem levnější než živočišné.

Sociologické - příklon bohatých zemí k vyšší konzumaci rostlinných potravin by umožnil uvolnění prostředků k nasycení hladovějících lidí. Jen číslo pro ilustraci. Kdyby občané USA snížili spotřebu masa o pouhých 10%, z ušetřených rostlinných zdrojů by se mohli nasytit všichni hladovějící lidé na celé planetě.

Co říkají o vegetariánství odborníci

Prohlášení Lékařského výboru pro zodpovědnou medicínu (1995)

Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu je nevládní organizace v USA, která se zabývá především výživou a preventivní medicínou. Jejím cílem je přenášet vědecké poznatky do každodenního života, šířit zdravý životní styl a propagovat stravu založenou na vědeckých poznatcích. Lékařský výbor pro zodpovědnou medicínu má asi 100 000 přívrženců, z toho 5000 lékařů. Oficiálním stanoviskem tohoto výboru je, že optimální strava pro děti je založena na konzumaci obilovin, zeleniny, luštěnin a ovoce. Vegetariánství dětí je hodnoceno jako zdravý a všeobecně prospěšný způsob dětské výživy

Stanovisko Americké dietetické asociace k vegetariánství (1996)

Americká dietetická asociace je nezávislá organizace, která sdružuje odborníky na výživu, diplomované dietní poradce. Asociace vydává stanoviska k rozličným problematikám, které souvisejí s lidskou výživou. Jedním z těchto postojů je Stanovisko k vegetariánské stravě. Bylo sestaveno