ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



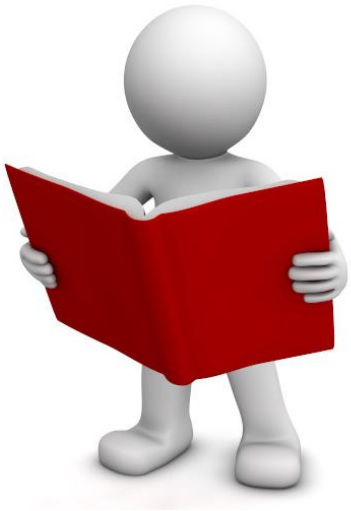
ВЕГЕТАРИАНСТВО В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ: МНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СОГЛАСИТЕЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ



зав.каф педиатрии №2 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, д.м.н., проф. **Налетов А.В.**

ассистент кафедры педиатрии №2 ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России **Марченко Н.А.**

- Вегетарианство является одним из наиболее популярных ограничительных типов питания на сегодняшний день среди населения нашей планеты.
- Данный тип питания имеет историю продолжительностью во много веков.



- Соблюдение вегетарианства означает в различной степени исключение продуктов животного происхождения.
- В зависимости от категории исключаемых продуктов выделяют различные типы вегетарианства:



- лакто-/ово-вегетарианство – исключение всего мяса, рыбы и морепродуктов при сохранении яиц (ово-) и/или молочных (лакто-) продуктов;
- веганство – исключение всех продуктов животного происхождения;
- макробиотическая диета – употребление большого количества зерновых продуктов, небольшого объема овощей, бобовых и фруктов, избегание потребления переработанных продуктов и большинства животных продуктов (за исключением небольшого количества рыбы);
- сыроедение – исключение всех продуктов животного происхождения и пищи, приготовленной при температуре выше 48°С;
- фрукторианство – потребление фруктов с включением орехов, семян и некоторых овощей (которые по ботанической классификации считаются ягодами);
- флекситарианство – потребление небольшого количества мясных продуктов;
- полувегетарианство – нерегулярное потребление (1-2 раза в неделю) мясных продуктов, рыбы и морепродуктов;
- пескетарианство – наличие в рационе из животной пищи только рыбы и/или морепродуктов;
- полло-вегетарианство – потребление из животных продуктов только мяса птицы.

- На сегодняшний день считается, что в мире около 1млрд людей соблюдают вегетарианство, но большинство из них сделали данный выбор вынужденно под влиянием экономических и климато-географических факторов.

- В таких странах, как Индия, ряд стран Африканского континента, приверженность вегетарианству была и остается высокой – до 35 %, и связана с культурными и религиозными традициями, а также с низким социально-экономическим уровнем значительной части населения.

Вегетарианство и дети / под ред. А.П. Фисенко, С.Г. Макаровой, Д.С. Ясакова. – М.: Полиграфист и издатель, 2022. – 224 с.



- Исключение из питания различных видов пищи не может в полной мере гарантировать адекватную обеспеченность организма человека необходимыми макро- и микронутриентами без проведения соответствующей саплементации.



Вржесинская О.А. и соавт. Обоснование необходимости приема витаминно-минеральных комплексов детьми-вегетарианцами. Рос. вестник перинатологии и педиатрии. 2019. 64 (1): 81-87.

- Важным фактором в отношении опасности для здоровья населения соблюдения различных ограничительных типов питания является тот аспект, что решение об их использовании происходит в большинстве случаев без предварительной консультации с лечащим врачом, который проводил бы оценку состояния здоровья человека, планирующего придерживаться соблюдения ограничительных диет, мог бы диагностировать сопутствующую патологию у него.







- **Сведения о воздействии вегетарианства на состояние здоровья человека в настоящее время продолжают оставаться противоречивыми.**
- Считается, что следование вегетарианству во взрослом возрасте сопровождается снижением риска заболеваемости ожирением, сахарным диабетом 2 типа, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, различной онкологической патологией и даже смертности.
- **При этом данных о пользе вегетарианской диеты для здоровья детей мало.**

Dinu M. et al. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017; 57 (17): 3640-3649

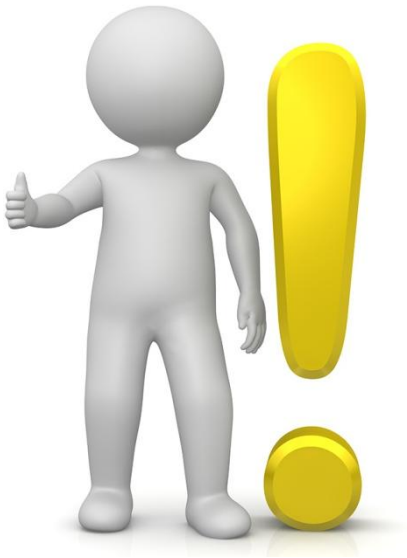
Американская ассоциация диетологов

- Правильно спланированная вегетарианская, в том числе веганская, диета полезна для здоровья, адекватна питательным веществам и может принести пользу здоровью в профилактике и лечении определенных заболеваний.
- Данные диеты подходят для всех этапов жизненного цикла, включая беременность, лактацию, младенчество, детство, подростковый возраст, пожилой возраст и для спортсменов (2009).
- Вегетарианские типы питания имеют ряд преимуществ, в том числе более низкий уровень насыщенных жиров, холестерина, животного белка, а также более высокий уровень углеводов, клетчатки, калия, магния, фолиевой кислоты, антиоксидантов, таких как витамины С и Е.
- В заявлении указывается на ряд питательных веществ, обеспеченность которыми может вызывать беспокойство в отношении развития дефицитных состояний, включая белок, железо, цинк, кальций, йод, витамины А, D, В12, В2, ПНЖК.



American Dietetic Association (2009) Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc 109, 1266–1282

Американская академия питания



- В 2016 г. опубликован пересмотренный документ с изложением позиции по вегетарианским диетам, повторив свое заключение от 2009 г., с дополнительным примечанием, подтверждающим экологические преимущества соблюдения растительных диет.
- Даны конкретные рекомендации по витамину B12, как важнейшей добавке для веганов, но рекомендации по другим питательным веществам, подверженным риску развития дефицитных состояний, были менее определенными.
- Рекомендовано потенциальное увеличение потребление белка детям-веганам младших возрастных групп.

Academy of Nutrition and Dietetics (2016) Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016. 116: 1970–1980.

Комитет по питанию немецкого общества детской и подростковой медицины



- В 2016 г. опубликован позиционный документ по веганским типам питания, в котором изложены проблемы удовлетворения потребностей в питательных веществах, особенно в витамине B12. Всем детям-веганам настоятельно рекомендуется наблюдение диетолога.

Richter M, Boeing H, Grünewald-Funk D et al. Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). Ernahrungs Umschau. 2016. 63, 92–102.

- Вегетарианская диета в детском и подростковом возрасте требует хорошей информированности родителей и наблюдения со стороны педиатра в сотрудничестве с диетологом (2019).

Rudloff S. et al. Vegetarian diets in childhood and adolescence: Position paper of the nutrition committee, German Society for Paediatric and Adolescent Medicine (DGKJ). Molecular and cellular pediatrics. 2019. 6(1): 4.

Европейское общество детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов (ESPGHAN)

- В рекомендациях по введению прикорма у детей (2017) говорится о том, что веганские рационы не должны применяться без медицинского контроля и проведения саплементации.
- Описан вред от соблюдения веганских рационов.
- Родители должны быть осведомлены о высоких рисках развития патологических состояний у их детей при несоблюдении рекомендаций. Последствия дефицита витамина B12 из-за отсутствия саплементации, включая неврологические нарушения и потенциальную смерть, были твердо введены в сферу родительской ответственности.
- При этом женщинам-вегетарианкам необходимо в достаточном количестве потреблять витамины B12, A и D во время беременности и лактации, в том числе с помощью обогащенных продуктов питания и витаминно-минеральных комплексов.



Fewtrell M. et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN). Committee on Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2017. 64 (1), 119–132.

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019)

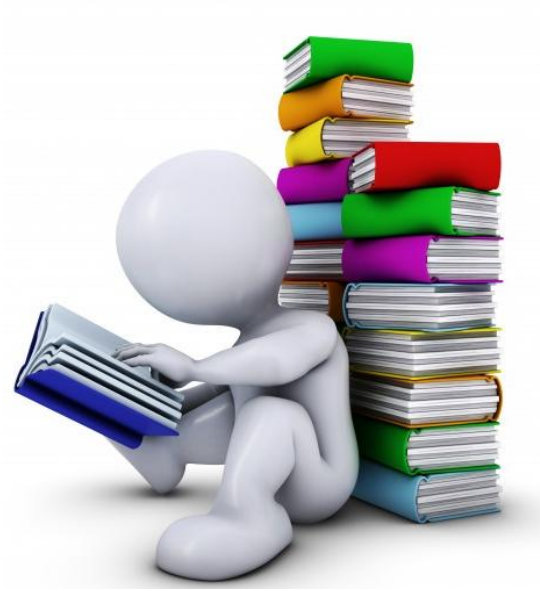
- Во время беременности и лактации ограничительные рационы и несбалансированное питание не обеспечивают адекватного поступления нутриентов, что имеет негативные последствия как для организма матери, так и для развивающегося ребенка.
- Для беременных и кормящих матерей соблюдение строгого вегетарианства чревато возникновением железодефицитных состояний, включая анемию, остеомаляцию в связи с дефицитом в пище витамина D и кальция.
- Женщинам-вегетарианкам, в том числе веганам, следует выполнять разработанные для них рекомендации и ежедневно включать в рацион дополнительно по 25 г белка.



Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации: методические рекомендации / ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России., 2019.

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019)

- Дети, которые родились у матерей-вегетарианок, продолжающих следовать нетрадиционным типам питания во время беременности и лактации, относятся к группе высокого риска по возникновению анемии смешанного генеза и недостаточности микронутриентов.
- Рекомендуется отказаться на данный период от соблюдения веганской диеты.
- Лакто-ово-вегетарианские рационы при тщательном их планировании связаны с меньшими нутритивными рисками, однако и у этой категории матерей и их детей остается высокая вероятность развития недостаточности витамина В12, железа, ПНЖК и других микронутриентов.



Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации: методические рекомендации / ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России., 2019.

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2019)



- При рождении дети могут иметь нормальные показатели гемоглобина даже при наличии дефицита коболамина у матери, но низкое содержание витамина В12 в материнском молоке приводит к быстрому развитию клинических симптомов гиповитаминоза с возникновением необратимых изменений со стороны нервной системы у ребенка.
- При соблюдении вегетарианской диеты женщинам репродуктивного возраста необходимо тщательное планирование рационов с адекватным обеспечением белком и энергией, использованием витаминно-минеральных комплексов, обогащенных продуктов или пищевых добавок.

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации: методические рекомендации / ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России., 2019.

Выводы

- Результаты современных научных исследований позволяют сделать вывод о том, что, учитывая повышенные риски возникновения дефицита некоторых нутриентов у вегетарианцев, с позиций доказательной медицины преимущества вегетарианских рационов для здоровья ребенка остаются не доказанными.
- Даже при сбалансированности рациона по макронутриентам, существует необходимость дополнительной саплементации для компенсации дефицита витаминов и минеральных веществ.
- При этом исследования о влиянии вегетарианства на здоровье ребенка остаются единичными.



Выводы



- Согласно рекомендаций большинства согласительных документов нутрициологов и диетологов разных стран, контроль не только за рационом питания, но и за саплементацией макро- и микронутриентов должен осуществлять даже не врач-педиатр, а нутрициолог или диетолог.
- Вегетарианский рацион должен быть разнообразным и для устранения дефицита животного белка, необходимо употребление в пищу большого количества бобов, орехов, семян, что, учитывая нашу климатическую зону и финансовое состояние многих семей на территории Восточной Европы, представляется достаточно затруднительным.
- В связи с данными аспектами рацион питания даже взрослых вегетарианцев в большинстве случаев остается скудным.

Благодарю за внимание!

