



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



Вегетарианство в педиатрической практике: современный взгляд на проблему

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.**
доцент кафедры педиатрии и неонатологии
ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава
России к.м.н., доцент **Мацынина М.А.**



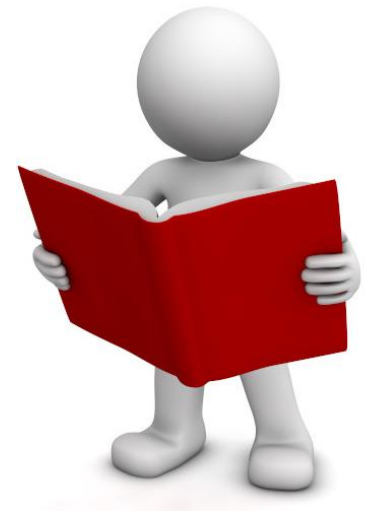
- В настоящее время популярность соблюдения различных ограничительных диет имеет тенденцию к росту в большинстве стран Европы и Северной Америки.
- Детская часть населения нашей планеты тоже стала вовлеченной в процессы широкого применения нетрадиционных типов питания.
- На сегодняшний день все больше детей не употребляют в пищу по различным причинам целые группы продуктов.

Müller P. Vegan Diet in Young Children. Nestlé Nutrition Institute Workshop Serie.2020. 93, 103–110.

- В ряде случаев данные продукты содержат необходимые микро- и макронутриенты для развития ребенка, что является особенно актуальным в периоды активного его роста – первый год жизни и ранний детский возраст.



- 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°C;
- **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.**
- Результаты проведенных метаанализов показывают значительное снижение уровня индекса массы тела, общего холестерина, холестерина ЛПНП и уровня глюкозы у вегетарианцев и веганов относительно обследованных, которые не придерживались ограничений в диете.

Ясаков Д.С., Макарова С.Г., Фисенко А.П. и соавт. Вегетарианство и здоровье детей. Педитория. Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2022. Т. 101, №1. С.161-170.



- 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, B12, B2, ПНЖК.



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

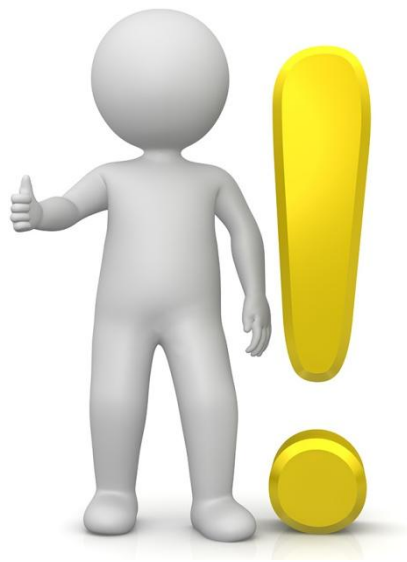
Американская ассоциация диетологов

- Ряд экспертов считает, что Американская ассоциация диетологов игнорирует или недооценивает прямые и косвенные доказательства того, что вегетарианство может быть связано с серьезными рисками для развития мозга и других систем плода и ребенка. Регулярная саплементация железа, цинка и витамина B12 не уменьшают все эти риски. Следовательно, нельзя решительно сказать, что вегетарианство или веганство безопасно для детей.

Cofnas, N. (2019). Is vegetarianism healthy for children? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59 (13), 2052–2060.



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 потребности в белке для детей-веганов 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 В12. 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). Ernährungs 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)

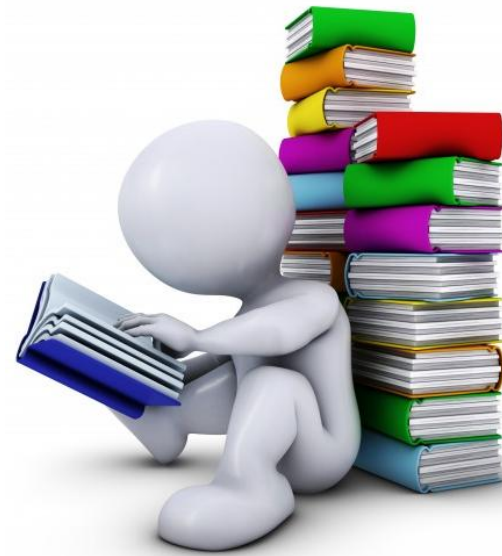
- Обеспеченность микронутриентами ребенка первого года жизни зависит от обеспеченности ими беременной и кормящей женщины.
- Во время беременности и лактации ограничительные рационы и несбалансированное питание не обеспечивают адекватного поступления нутриентов, что имеет негативные последствия как для организма матери, так и для развивающегося ребенка.
- Для беременных и кормящих матерей соблюдение строгого вегетарианства чревато возникновением железодефицитных состояний, включая анемию, остеопороз 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 B12 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.

Собственное исследование

- Обследовано **65 детей** младшего школьного возраста (7-11 лет), соблюдающих лакто-ово-вегетарианский тип питания.
- Все пациенты проживали в **Донецкой Народной Республике**.
- **13,9 %** детей вегетарианцев периодически получают дополнительно поливитаминовые комплексы.
- **10,8 %** - проконсультированы диетологом за время соблюдения диеты.
- **3,1 %** - регулярно консультируются у диетолога.



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.
- Саплементацию поливитаминами комплексами, консультации диетолога в Донецкой Народной Республике проводится не более **10-15 %** детей вегетарианцев.

Благодарю за внимание!

