29 Απριλίου 2018

Μπορούν τα παιδιά να είναι χορτοφάγοι;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η «τάση» της χορτοφαγίας έχει περάσει και σε πολλά παιδιά που λένε «όχι» στο

κρέας. Οι γονείς τους αντιδρούν. Μπορούν τα μικρά παιδιά να επιδοθούν στη χορτοφαγία; Μία απόπειρα επιστημονικής απάντησης.

«Ακόμη και τα ζώα που μεγαλώνουν με βιολογικές μεθόδους, όταν πεθαίνουν υποφέρουν». Αυτή η φράση σε ραδιοφωνική συνέντευξη ενός ειδικού είχε εντυπωθεί στο μυαλό της μικρής Ταμάρα, όπως θυμάται σήμερα η μητέρα της. Έτσι η Ταμάρα αποφάσισε να γίνει χορτοφάγος κι έκοψε αμέσως το κρέας και τα λουκάνικα, ώστε «να μην υποφέρουν τα ζώα». Η 29χρονη μητέρα της από τη Δρέσδη μίλησε στο γερμανικό πρακτορείο ειδήσεων για την επιλογή της κόρης της να κόψει το κρέας, κάτι που ασφαλώς δεν αποτελεί μοναδική περίπτωση.

Πολλά παιδιά και νέοι στη Γερμανία αποφασίζουν να κόψουν το κρέας. Οι ακριβείς αριθμοί δεν είναι γνωστοί. «Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία. Παρατηρούμε ωστόσο ότι όλο και περισσότερα παιδιά και νέοι δεν καταναλώνουν καθόλου κρέας», αναφέρει η Βίμπκε Ούνγκερ, εκπρόσωπος τύπου της οργάνωσης ProVeg. Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο ότι οι νέες γενιές στη Γερμανία, σε σχέση με προηγούμενες γενιές, είναι πολύ ευαισθητοποιημένοι σε θέματα προστασίας των ζώων. Αλλά τελικά η «μόδα» αυτή πόσο καλή είναι για την υγεία των ίδιων των παιδιών και των νέων που βρίσκονται πάνω στην ανάπτυξη;

Τι λένε οι ειδικοί για την παιδική χορτοφαγία

Η διατροφή που ακολουθούν τα χορτοφάγα παιδιά ποικίλει ανά περίπτωση και για το λόγο αυτό οι ειδικοί δεν μπορούν να βγάλουν ακόμη οριστικά συμπεράσματα για το αν κάνει καλό ή καλό στην υγεία τους. Παρ΄ όλ΄ αυτά υπάρχουν ήδη παιδιατρικές και διατροφικές έρευνες για το θέμα αυτό στη Γερμανία. Πριν λίγες μέρες παρουσιάστηκε στο Βερολίνο έρευνα της VeChi Diet (Vegetarian and Vegan Children Study), η οποία συγκρίνει τη διατροφή των χορτοφαγικών νηπίων και εκείνων που τρέφονται και με κρέας. Στην έρευνα συμμετείχαν μικρά παιδιά ηλικίας από ενός έως τριών ετών. Σύμφωνα με την έρευνα, το 10% των παιδιών που ακολουθούσαν vegan διατροφή και το 6% των παιδιών με vegetarian διατροφή υπολείπονταν σε ύψος σε σχέση με άλλα παιδιά της ηλικίας τους που έτρωγαν και κρέας. Ωστόσο, το 90% των παιδιών των δύο παραπάνω κατηγοριών είχαν κανονικό βάρος. Στα παιδιά που ακολουθούσαν μεικτή διατροφή το 90% είχε κανονικό βάρος και ένα 3% ήταν υπέρβαρα.

Το βασικό συμπέρασμα της εν λόγω έρευνας ήταν ότι «ακόμη και παιδιά με χορτοφαγική διατροφή μπορούν να έχουν κανονική ανάπτυξη, εάν λαμβάνουν κρίσιμα στοιχεία στις αναγκαίες δοσολογίες, όπως για παράδειγμα βιταμίνη B12». Η σωστή πρόσληψη βιταμίνης D από τους χορτοφάγους είναι κρίσιμης σημασίας. Η βιταμίνη B12 προέρχεται κυρίως από ζωικές τροφές και είναι απαραίτητη για την

ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.

Από τη πλευρά της πάντως, η Γερμανική Εταιρεία Διατροφής (DGE) δεν συνιστά μια απολύτως αυστηρή χορτοφαγική διατροφή για τα παιδιά. Κι αυτό γιατί, όπως υποστηρίζει, ναι μεν μπορεί ένας χορτοφάγος να αναπληρώσει απαραίτητα διατροφικά στοιχεία, όπως βιταμίνες, αμινοξέα αλλά και σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο με υποκατάστατα ή συμπληρώματα διτροφής, ωστόσο η τήρηση ενός τέτοιου διατροφολογίου καθημερινά είναι αρκετά περίπλοκη. Ειδικά στην περίπτωση των παιδιών που δεν τρώνε κρέας είναι απαραίτητη η συμβουλή ειδικού, ο οποίος θα συντάξει ένα πλήρες διατροφικό πλάνο. Από την πλευρά του ο Σύνδεσμος Γερμανών Παιδιάτρων απορρίπτει «κατηγορηματικά» την τήρηση ενός αποκλειστικά vegan διατροφολογίου σε παιδιά. Σημειωτέον ότι ως αυστηρή χορτοφαγία (βιγκανισμός ή veganism) νοείται η πλήρης αποχή από κρέας, ψάρια, αλλά και όλα τα ζωϊκά παράγωγα. Σύμφωνα λοιπόν με τον Σύνδεσμο Γερμανών Παιδιάτρων, η μειωμένη πρόσληψη βιταμίνης B12 ή αμινοξέων μπορεί να μειώσει τις γνωστικές και αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών. Από την άλλη πλευρά οι ειδικοί δεν δηλώνουν κατηγορηματικά αντίθετοι σε μια πιο μετριοπαθή χορτοφαγική διατροφή για παιδιά και νέους, η οποία θα περιλαμβάνει για παράδειγμα γαλακτομικά προϊόντα και παράλληλα θα γίνεται πρόσληψη όλων των απαραίτητων συστατικών για την ανάπτυξη ενός ανθρώπου.

Πηγή: naftemporiki.gr