



ВЛИЯНИЕ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

заведующий кафедрой педиатрии №2, д.м.н., проф. **Налётов А.В.**

ординатор кафедры педиатрии №2 **Свистунова Н.А.**

ординатор кафедры педиатрии №2 **Сердюкова Д.А.**

НУТРИЦИОЛОГИЯ

- **Наука о пище, пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в продуктах питания, их действии и взаимодействии, о процессах их потребления, усвоения, переноса, утилизации (расходования) и выведения из организма.**
- **Наука о питании изучает роль питания в поддержании здоровья или возникновении заболеваний.**



ТИПЫ НЕТРАДИЦИОННОГО ПИТАНИЯ

- **Вегетарианство** – употребление исключительно растительной пищи.
- **Лактоовоовегетарианство** – исключение всей мясной пищи, но наличие в рационе яичных (ово) и/или молочных (лакто) продуктов.
- **Веганство** – исключение всех продуктов животного происхождения.



DEFINITION

ТИПЫ НЕТРАДИЦИОННОГО ПИТАНИЯ

- **Сыроедение** – исключение всех продуктов животного происхождения и пищи, приготовленной при температуре выше 48°C.
- **Фрукторианство** – диета на основе фруктов с включением орехов, семян и некоторых овощей (которые по ботанической классификации считаются ягодами).
- **Флекситарианство** – преимущественно растительная пища, с редким потреблением мясных продуктов (1-2 раза в неделю).

ТИПЫ НЕТРАДИЦИОННОГО ПИТАНИЯ

- **Полу-вегетарианство** – нерегулярное потребление (1-2 раза в неделю) мясных продуктов, рыбы и морепродуктов.
- **Плексето-вегетарианство** – наличие в рационе из животной пищи только рыбы и/или морепродуктов.
- **Полло-вегетарианство** – потребление из животных продуктов только мяса птицы.

ПОЗИЦИИ МЕДИЦИНСКИХ СООБЩЕСТВ В ОТНОШЕНИИ ВЕГЕТАРИАНСТВА У ДЕТЕЙ

- **«Веганские рационы могут удовлетворить нутритивные запросы детей разного возраста, только при условии, если дети будут получать добавки или обогащенные продукты» ВОЗ.**



**World Health
Organization**

- **«Веганские рационы не должны применяться без медицинского контроля и сапплементации, а родители должны быть осведомлены о высоких рисках при несоблюдении рекомендаций» ESPHAGAN.**

ДЕФИЦИТЫ МИКРОНУТРИЕНТОВ ПРИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ДИЕТАХ

- **Лакто-вегетарианство** – железо (Fe), цинк (Zn) с высокой биодоступностью, I (йод), полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), витамины A, D.
- **Ово-вегетарианство** – Fe, Zn с высокой биодоступностью, I, ПНЖК, Ca, витамины B2, B12.
- **Веганство** – Fe, Zn с высокой биодоступностью, I, ПНЖК, Ca, витамины A, D, B2, B12, белок.

- По результатам Немецкой вегетарианской ассоциации (VEBU), *за последние 10 лет число вегетарианцев увеличилось с 7% до 10%, в то время как число веганов составляет 1%.*



НУТРИЕНТЫ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ МОЗГА

Нутриент	Значение нутриента	Область
Белки Энергия	Пролиферация, дифференцировка клеток, синаптогенез, синтез факторов роста	Весь мозг, кора, гиппокамп
Fe	Синтез миелина, допамина, выработка энергии	Белое вещество, полосатое тело, фронтальная область, гиппокамп
Zn	ДНК, нейротрансмиттеры	Гиппокамп, мозжечо
ПНЖК	Синаптогенез, синтез	Глаза, кора

ВЕГЕТАРИАНСТВО ВЕДЕТ К ДЕПРЕССИИ

Journal of Affective Disorders

- По данным немецких психологов Себастьяна Окленбурга и Йетте Боравски выявлено **повышение депрессивных состояний среди вегетарианцев** (на основании метаанализа 13 исследований, в которых суммарно приняли участие 8067 вегетарианцев и 41832 людей, не придерживающихся вегетарианской диете ($p < 0,01$)).

ВЕГЕТАРИАНСТВО ВЕДЕТ К ДЕПРЕССИИ

Journal of Affective Disorders

- ***Вегетарианство провоцирует развитие депрессивных состояний или, наоборот, люди, имеющие депрессивные симптомы, склонны выбирать вегетарианскую диету.***
- **В ряде случаев начало вегетарианской диеты следовало за началом психического расстройства.**



ВЕГЕТАРИАНСТВО: последствия для детей

- По данным исследований, опубликованных в *American Journal of Clinical Nutrition*, вегетарианство снижает риск сердечно-сосудистых болезней, **но увеличивает вероятность переломов, поскольку растительная пища содержит мало Ca.**
- У детей-вегетарианцев **содержание минералов в костях на 4-6% ниже, чем у «мясоедов».**

ВЕГЕТАРИАНСТВО: последствия для детей

- Дефицит Zn сопряжен с *задержкой физического и полового развития, нарушениями функционирования иммунной и эндокринной систем.*
- Даже незначительный дефицит железа может приводить к развитию *железодефицитной анемии и необратимым нарушениям когнитивных функций и поведения.*

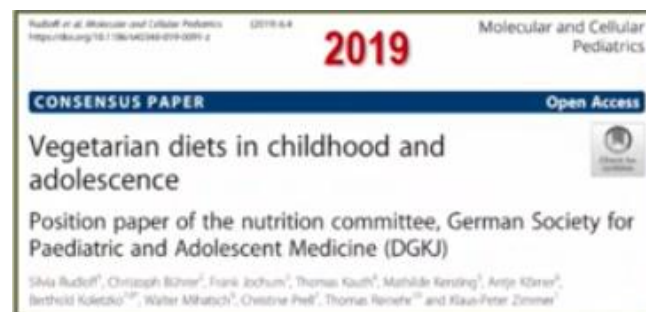
ВЕГЕТАРИАНСТВО: последствия для детей

- Дефицит В12 может привести к **необратимым неврологическим состояниям**, а связанная с ним **гипергомоцистеинемия** к **сердечно-сосудистым заболеваниям** и **нарушениям когнитивных функций**.



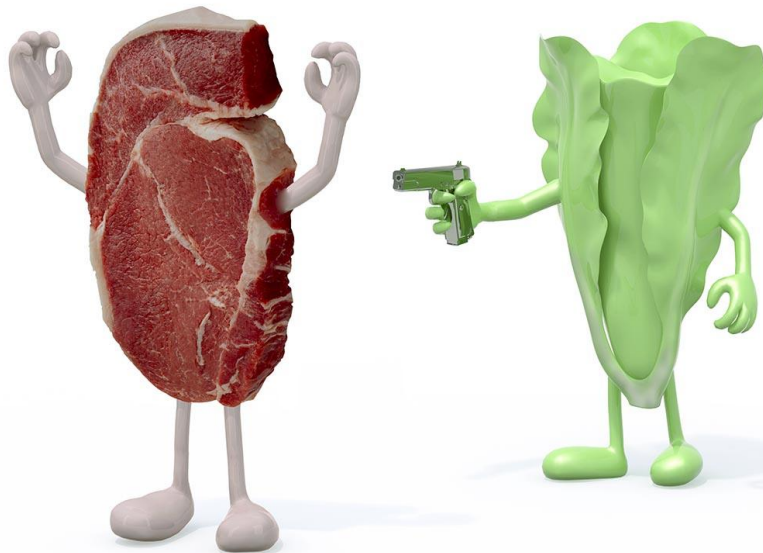
ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- Сбалансированная, всеядная диета с обильным потреблением растительной пищи и умеренным потреблением мяса, рыбы и молочных продуктов является рекомендуемой диетой для детей.
- Ограничительные диеты связаны с **повышенным риском дефицита питательных веществ: чем строже диета, тем выше риск.**



ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Веганская диета (без каких-либо продуктов животного происхождения) в течение длительного периода времени **регулярно** приводит к дефициту витамина B12.**



ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Учитывая повышенные риски возникновения дефицита нутриентов у вегетарианцев, с позиции доказательной медицины **преимущества вегетарианских рационов для здоровья сомнительны.****
- **Даже при сбалансированности рациона по макронутриентам, существует необходимость **дополнительной сапплементации для компенсации дефицита витаминов и минералов.****

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ



- **Вегетарианские и веганские рационы не должны применяться без медицинского контроля и сапплементации, а родители должны быть осведомлены о высоких нутритивных рисках при несоблюдении рекомендаций.**



A collage of various fresh food items including meat, cheese, salmon, fish, eggs, and legumes. The top section shows raw meat, Swiss cheese, and salmon. The bottom section features a whole fish, raw meat on a wooden board, a bowl of lentils, a cup of milk, eggs, beans, and chicken. The text "БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!" is centered in a blue banner.

БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!