



ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ М.ГОРЬКОГО



# ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ У ДЕТЕЙ – ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?



заведующий кафедрой педиатрии №2, профессор

**Налетов Андрей Васильевич**

ассистент кафедры педиатрии №2

**Свистунова Наталия Александровна**

доцент кафедры педиатрии №2

**Чалая Любовь Феликсовна**

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- В настоящее время растет популярность соблюдения различных ограничительных диет в большинстве стран Европы и Северной Америки<sup>1</sup>
- Детское население не осталось в стороне от применения нетрадиционных типов питания
- У детей раннего возраста и подростков **нейрокогнитивное и психомоторное развитие сильно зависят от источника, количества и качества их питания**<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Ясаков, Д. С., и др. (2019). Обеспеченность детей вегетарианцев железом и витамином  $B_{12}$ : одномоментное контролируемое исследование. *Российский педиатрический журнал*, 22 (3), 144-152.

<sup>2</sup>Müller, P. (2020). *Vegan Diet in Young Children*. Nestlé Nutrition Institute Workshop Serie, 93, 103–110.

# ПРИЧИНЫ СОБЛЮДЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО ТИПА ПИТАНИЯ

- Идея оздоровления и профилактики различной соматической и инфекционной патологии
- Этические
- Религиозные
- Социальные
- Экологические
- Вкусовые предпочтения ребенка, на которые оказывают влияние:
  - семейные традиции употребления пищи,
  - сроки введения прикормов на первом году жизни,
  - финансовые возможности семьи



# ФАКТОРЫ РИСКА СОБЛЮДЕНИЯ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ

- Отсутствие адекватной обеспеченности организма необходимыми макро- и микронутриентами<sup>1</sup>
- Решение об использовании ограничительных диет происходит без предварительной консультации с лечащим врачом
- Энергетическая ценность продуктов не соответствует потребностям организма



***Нарушение функций органов и систем,  
физического и психомоторного развития ребенка***

<sup>1</sup>Ясаков, Д. С., и др. (2019). Обеспеченность детей вегетарианцев железом и витамином B<sub>12</sub>: одномоментное контролируемое исследование. Российский педиатрический журнал, 22 (3), 144-152.

# ВЕГЕТАРИАНСТВО – ИСКЛЮЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

	 Растительная пища	 Красное мясо	 Мясо птицы	 Рыба и морепродукты	 Молочные продукты	 Яйца
ВЕГАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✗	✗
ЛАКТО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✓	✗
ОВО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✗	✓
ЛАКТО-ОВО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✗	✓	✓
ПЕСКЕТАРИ-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✗	✓	✓	✓
ПОЛЛО-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✓	✗	✓	✓
ПОЛУ-ВЕГЕТАРИАНСТВО	✓	✗	✓	✓	✓	✓

# ТИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- **Веганство** – исключение всех продуктов животного происхождения
- **Лакто-/ово-вегетарианство** – исключение всего мяса, рыбы и морепродуктов при сохранении яиц (ово-) и/или молочных (лакто-) продуктов
- **Сыроедение** – исключение всех продуктов животного происхождения и пищи, приготовленной при температуре выше 48°C



# ТИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- **Пескето-вегетарианство (пескетарианство)** –

наличие в рационе из животной пищи только рыбы и/или морепродуктов



- **Полло-вегетарианство** – потребление из животных продуктов только мяса птицы

- **Полувегетарианство** – нерегулярное потребление (1-2 раза в неделю) мясных продуктов, рыбы и морепродуктов

# ТИПЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- **Флекситарянство** - потребление небольшого количества мясных продуктов
- **Фруторианство** – потребление фруктов с включением орехов, семян и некоторых овощей (которые по ботанической классификации считаются ягодами)
- **Микробиотическая 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)



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- **Повышенное содержание витамина С, калия, магния, пищевых волокон**
- **Ограниченное содержание жиров и холестерина**
- **Следование вегетарианству сопровождается снижением риска заболеваемости:**
  - **ожирением,**
  - **сахарным диабетом 2 типа,**
  - **ишемической болезнью сердца,**
  - **гипертонической болезнью,**
  - **онкологической патологией**

**Данные аспекты относятся исключительно к взрослому организму, который может приспособиться к подобному типу питания!**

# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЕГЕТАРИАНСТВА

- Рацион вегетарианцев беден:
  - белком,
  - незаменимыми аминокислотами,
  - витаминами B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> и D
- Содержание кальция, железа и цинка количественно может быть достаточным, но **усвояемость данных микронутриентов из растительной пищи значительно ниже, чем при употреблении животной**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Schürmann, S., Kersting, M., & Alexy, U. (2017). Vegetarian diets in children: a systematic review. European Journal of Nutrition, 56 (5), 1797-1817.*

# ВЕГЕТАРИАНСТВО И ДЕТИ

- У детей соблюдение вегетарианского типа питания в большинстве случаев **определяется выбором родителей**<sup>1</sup>
- Использование вегетарианского типа питания у детей раннего возраста **вызывает серьезные дискуссии специалистов**<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Foster, M., Chu, A., Petocz, P. & Samman, S. (2013). Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(10), 2362–2371.

<sup>2</sup>Gibson, R. S., Heath, A. L., & Szymlek-Gay, E. A. (2014). Is iron and zinc nutrition a concern for vegetarian infants and young children in industrialized countries? *American Journal of Clinical Nutrition*. 100, Suppl 1, 459S-468S.

**БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА – ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ  
РАЦИОНА МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ:  
ЦЕЛЬНОГО МОЛОКА И/ИЛИ  
КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**



# ПРИЧИНЫ ОГРАНИЧЕНИЙ

- Заболевания ребенка: аллергия к белкам коровьего молока, лактазная недостаточность
- В ряде случаев ребенок продолжает длительное время (годами) находиться на безмолочной диете необоснованно – после формирования толерантности к белкам коровьего молока<sup>1</sup>



**Нежелание ребенка употреблять в пищу молочные продукты**

<sup>1</sup>Ревакина, В. А., & Кувшинова, Е. Д. (2018). Оценка витаминного статуса у детей с пищевой аллергией. *Российский вестник перинатологии и педиатрии*, 63 (4), 159-160

# ПОСЛЕДСТВИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

- Высокий риск снижения кальция в организме



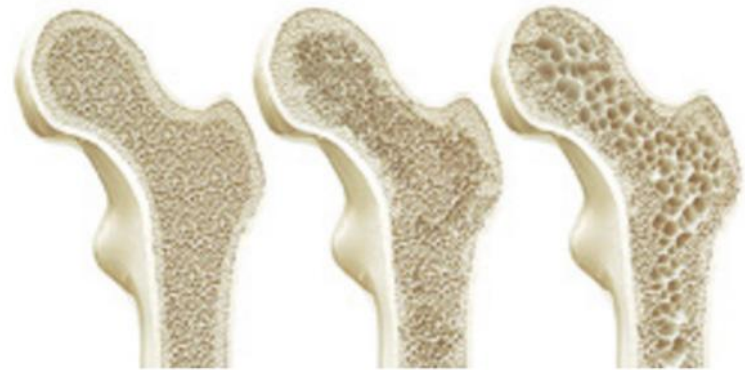
**Рахит**



*Рахит*



**Остеопороз**



*Остеопороз*

- Снижение важнейшего пробиотика – лактозы



**Изменение состава кишечного микробиоценоза**

# РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

- В исследовании **Налетова, Свистуновой & Гуз** установлено, что для детей школьного возраста, соблюдающих ограничительные диеты, характерным является **наличие недостаточной обеспеченности витамином D**
- Данный дисбаланс в равной степени характерен как для детей, находящихся на **лактовегетарианской диете**, так и для детей, соблюдающих **безмолочную диету**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Налетов, А. В., Свистунова, Н. А., & Гуз, Н. П. (2020). Оценка обеспеченности витамином D детей, соблюдающих ограничительные диеты. *Вопросы диетологии*. 10 (3), 11-14

# РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

- **Нормальные показатели уровня кальцидиола среди школьников, соблюдающих лактовегетарианскую диету, были установлены лишь в 20,0 %, а при безмолочной диете – у 25,0 %**
- **У остальных детей школьного возраста выявлена недостаточность или дефицит витамина D<sup>1</sup>**



<sup>1</sup>Налетов, А. В., Свистунова, Н. А., & Гуз, Н. П. (2020). Оценка обеспеченности витамином D детей, соблюдающих ограничительные диеты. Вопросы диетологии. 10 (3), 11-14



# ВЫВОДЫ

- Широкое распространение ограничительных диет в педиатрической практике **не может быть полностью безопасным для здоровья детей**
- Если специалистами или родителями принято решение о переводе ребенка на какой-либо ограничительный тип питания, то необходимым является:
  - **осмотр,**
  - **углубленное лабораторное и инструментальное обследование ребенка педиатром перед началом применения диеты,**
  - **дальнейшая консультативная поддержка нутрициолога или диетолога в течение всего периода соблюдения диеты,**
  - **составление ежедневного рациона питания,**
  - **назначение дополнительных препаратов с целью проведения саплементации необходимых макро- и микронутриентов**

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

