

## Кормящие вегетарианки.

Мел Уолк

Св. Петерс, Миссури, США

From: *LEAVEN*, Vol. 33 No. 3, June-July 1997, p. 69

Перевод Вероники Савиной

*Примечание редактора. Обратите внимание: время от времени, матери задают лидерам вопросы о вегетарианской диете. BREASTFEEDING ANSWER BOOK содержит много полезной информации по этому вопросу.*

Вегетарианские диеты бывают нескольких видов:

**Веганство** – полное исключение всех мясных продуктов (красное мясо, домашняя птица, рыба), а также изделий из молока или яиц. **Ово-лакто-вегетарианство** – исключение всех мясных продуктов, но изделия из молока и яиц допускаются. **Ово-вегетарианство** – исключение мясных продуктов и изделий из молока, но допускается потребление яиц. **Лакто-вегетарианство** – исключение мясных продуктов и яиц, употребление изделий из молока не возбраняется.

Женщинам-вегетарианкам, придерживающимся диеты, которая не содержит белков животного происхождения, могут потребоваться добавки витамина В<sub>12</sub>, во избежание дефицита в организме матери или ребенка. У детей нехватка витамина В<sub>12</sub> проявляется в виде потери аппетита, регресса в моторном развитии, летаргии, атрофии мускулов, рвоты или отклонении состава крови. При этом у матери симптомы могут проявляться, а могут и не проявляться.

У матерей, придерживающиеся веганской диеты, которая полностью исключает животные белки, есть несколько вариантов дополнения диеты. Они могут посоветоваться со своим врачом о введении витамина В<sub>12</sub> в их рацион или добавлении в пищу ферментированных продуктов сои и дрожжей (оба продукта содержат некоторое количество витамина В<sub>12</sub>). Мать также должна обратить внимание врача на необходимость обогащения питания ребенка добавкой витамина В<sub>12</sub>.

Одно исследование вегетарианок выявило тенденцию потреблять меньше кальция, по сравнению с другими матерями, однако это не повлияло на уровень кальция в женском молоке. Предположительно, это можно объяснить фактом меньшего потребления белка вегетарианцами, и как следствие меньшими потребностями в кальции.

Матери-вегетарианки, которые не потребляют молоко или другие молочные продукты, должны обратить внимание на продукты, богатые кальцием. Одна чашка (227 граммов) приготовленной бок-чой (прим. переводчика. альт. пак-чой лат. *brassica chinensis*, растение семейства капустных; китайская капуста) содержит 86 % кальция, содержащегося в одной чашке (240 мл.) молока. Половина чашки (113 граммов) семян кунжута содержит вдвое больше кальция, чем одна чашка (240 мл.) молока. Другие источники кальция: патока, тофу, некоторые виды листовой капусты (прим. переводчика *Brassica oleracea*), шпинат, брокколи, капуста, миндаль и Бразильские орехи.

Вышеупомянутое исследование также выявило более низкий уровень витамина D у матерей-вегетарианок. Однако, обычно добавки витамина D не рекомендуются этой группе кормящих, потому что большинство матерей и детей вырабатывают достаточно витамина D под воздействием солнечного света. Исследователи обращают внимание на возможную необходимость добавок витамина D в рацион и матерей, и детей, для двух категорий кормящих - темнокожих женщин, и женщин, которые традиционно носят окутывающую одежду, препятствующую контакту солнечных лучей и кожи.

Молоко матерей-вегетарианок содержит меньше экологических загрязнителей, по сравнению с другими мамами. Экологические загрязнители накапливаются, главным образом, в жире. Вегетарианские диеты обычно содержат меньше жира, чем те диеты, в которых присутствуют продукты животного происхождения, поэтому меньше загрязнителей попадает в женское молоко.

Лидеры ЛЛЛ могут заверить матерей-вегетарианок, что особенности их питания не должны стать препятствием кормлению грудью.

### **Ссылки**

Dagnelie P. et al. Nutrients and contaminants in human milk from mothers on macrobiotic and omnivorous diets. *European Journal of Clinical Nutrition* 1992; 46:355-66.

Fuhrman, J. Osteoporosis: how to get it and how to avoid it. *Health Science* Jan/Feb 1992; 8-11.

Kuhn, T. et al. Maternal vegan diet causing a serious infantile neurological disorder due to vitamin B<sub>12</sub> deficiency. *European Journal of Clinical Nutrition* 1991; 150:205-08.

Lawrence, R. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 4th ed. St. Louis: Mosby; 1994, pp. 104-15, 290-91, 300-02, 657.

Specker, B. Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 1994; 54(Suppl): 1182S-86S.