

## Годуючі вегетаріанки

*Крейда Уолк*

*Св. Петерс, Міссурі, США*

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

*Переклад Тетяни Яремко*

Примітка редактора. Зверніть увагу: час від часу, матері задають лідерам питання про вегетаріанську дієту. BREASTFEEDING ANSWER BOOK містить багато корисної інформації із цього питання.

Вегетаріанські дієти бувають декількох видів:

**Веганство** – повне виключення всіх м'ясних продуктів (червоне м'ясо, домашній птах, риба), а також виробів з молока або яєць.

**Ово-лакто-вегетаріанство** – виключення всіх м'ясних продуктів, але виробу з молока і яєць допускаються.

**Ово-вегетаріанство** - виключення м'ясних продуктів і виробів з молока, але допускається споживання яєць.

**Лакто-вегетаріанство** – виключення м'ясних продуктів й яєць, уживання виробів з молока не забороняється.

Жінкам-вегетаріанкам, що дотримуються дієти, що не містить білків тваринного походження, можуть вимагатися добавки вітаміну В<sub>12</sub>, щоб уникнути дефіциту в організмі матері або дитини. У дітей недостача вітаміну В<sub>12</sub> проявляється у вигляді втрати апетиту, регресу в моторному розвитку, летаргії, атрофії м'якушів, блювоти або відхиленні складу крові. При цьому в матері симптоми можуть проявлятися, а можуть і не проявлятися.

У матерів, що дотримуються веганської дієти, що повністю виключають тваринні білки, є кілька варіантів доповнення дієти. Вони можуть порадитися зі своїм лікарем про введення вітаміну В<sub>12</sub> у їхній раціон або додаванні в їжу ферментованих продуктів сої й дріжджів (обидва продукти містять деяку кількість вітаміну В<sub>12</sub>). Мати також повинна звернути увагу лікаря на необхідність збагачення харчування дитини добавкою вітаміну В<sub>12</sub>.

Одне дослідження вегетаріанок виявило тенденцію споживати менше кальцію, у порівнянні з іншими матерями, однак це не вплинуло на рівень кальцію в жіночому молоці. Це можна пояснити фактом меншого споживання білка вегетаріанцями, і як наслідок меншими потребами в кальції.

Матері-вегетаріанки, які не споживають молоко або інші молочні продукти, повинні звернути увагу на продукти, багаті кальцієм. Одна чашка (227 грамів) приготовленої бок-чой (прим. перекладача. альт. пак-чой лат. *brassica chinensis*, рослина сімейства капустяних; китайська капуста) містить 86 % кальцію, що втримується в одній чашці (240 мол.) молока. Половина чашки (113 грамів) насіння кунжуту містить удвічі більше кальцію, ніж одна чашка (240 мол.) молока. Інші джерела кальцію: патока, тофу, деякі види листової капусти (прим. перекладача *Brassica olearacea*), шпинат, брокколі, капуста, мигдаль і Бразильські горіхи.

Вищезгадане дослідження також виявило більше низький рівень вітаміну D у матерів-вегетаріанок. Однак, звичайно добавки вітаміну D не рекомендуються цій групі що годують, тому що більшість матерів і дітей виробляють досить вітаміну D під впливом сонячного світла. Дослідники звертають увагу на можливу необхідність добавок вітаміну D у раціоні і матерів, і дітей, для двох категорій що

годують - темношкірих жінок, і жінок, які традиційно носять одяг, що огортає, перешкоджаючому контакту сонячних променів і шкіри.

Молоко матерів-вегетаріанок містить менше екологічних забруднювачів, у порівнянні з іншими мамами. Екологічні забруднювачі накопичуються, головним чином, у жирі. Вегетаріанські дієти звичайно містять менше жиру, чим ті дієти, у яких присутні продукти тваринного походження, тому менше забруднювачів попадає в жіноче молоко.

Лідери ЛЛЛ можуть завірити матерів-вегетаріанок, що особливості їхнього харчування не повинні стати перешкодою годівлі грудьми.

### ***Бібліографія***

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.