

Abstrakt

Veganství je způsob života, založený na snaze vyloučit, případně co nejvíce omezit jakoukoliv formu využívání a týrání páchaného na zvířatech pro potřeby lidí. Z dietního hlediska vyjadřujeme pojmem veganství vylučování veškerých potravin živočišného původu z jídelníčku. Rostlinné stravování přináší nesporné zdravotní benefity, mohou se s ní však také pojít určitá rizika, kterých je nutné se vyvarovat. V posledních letech zájem o tento životní styl stoupá a stále častěji se s ním setkáváme i u dětí, a to i u těch nejmenších, které jsou zvláště náchylné ke zdravotním problémům plynoucích z dietních chyb.

Tato práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V části teoretické jsou uvedeny informace o stravě v období těhotenství a laktace, v dětském věku a dospívání. Dále je pozornost věnována veganství, a to především z nutričního hlediska. Jsou představena možná rizika rostlinné stravy u dětí a doporučení a postoje zdravotnických organizací.

Hlavním cílem praktické části práce bylo zmapovat, jaké povědomí o zmíněných rizicích a doporučeních rodiče vegansky se stravujících dětí a dospívajících mají a zda se také v praxi doporučeními řídí. Dále jsem se zajímala o to, zda a jak probíhá komunikace na toto téma mezi rodiči a pediatry. Také jsem se zaměřovala na zdravotní stav vegansky se stravujících dětí a na skladbu jejich jídelníčků.

Informace byly získávány pomocí dotazníku, který byl šířen online formou a obsahoval 31 otevřených i uzavřených otázek. Výzkumu se zúčastnilo 67 rodičů vegansky se stravujících dětí. 52 z nich se též jako jejich potomek stravovalo vegansky.

Výsledky ukázaly, že většina rodičů se domnívá, že jejich znalosti v oblasti doporučení a rizik veganské stravy jsou na dobré úrovni. Většina z nich svoji domněnku potvrdila tím, že uvedla, která doporučení dodržují a s kterými riziky jsou seznámeni. Nadpoloviční většina rodičů seznámila pediatry s faktem, že se dítě stravuje vegansky, a většina z nich se setkala s neutrálně laděnou reakcí ze strany pediatra. Část rodičů, která lékaře o veganském stravování dítěte neinformovala, tak učinila z důvodu obav z negativní reakce, což se vzhledem k výsledkům jeví jako neopodstatněné. Pouze 21 % rodičů odpovědělo, že jejich dítě někdy trpělo zdravotním problémem souvisejícím s veganským stravováním. Nejčastěji uváděné potíže byly neprospívání, trávicí obtíže a deficit vitamínu B12. Po zhodnocení jídelníčků dětí se ukázalo, že pouze 29 % z nich neobsahuje dietní chyby a jsou tedy vhodně sestavené. Nejčastěji byl v jídelníčcích patrný nedostatek zdrojů vápníku. U kojenců a batolat často chyběly zdroje tuku, u dospívajících byl naopak problém s nedostatkem bílkovin. Téměř všechny jídelníčky obsahovaly dostatečné množství zeleniny, ovoce a obilovin, a také doplňky stravy s obsahem vitamínu D a B12.

Na závěr lze říct, že ačkoliv veganství u dětí běžně není doporučováno a má svá rizika, tak je zcela na místě se tomuto tématu věnovat a v této oblasti vzdělávat zdravotníky i laickou populaci, jelikož se dá předpokládat, že v budoucnu bude tento životní styl ještě více rozšířený napříč všemi věkovými kategoriemi.

Klíčová slova

veganství, děti, dětská výživa, dospívající, rizika veganství, informovanost, doporučení