

ABSTRAKT

Veganství a vegetariánství patří mezi stravovací směry se stále se zvyšující popularitou. Jelikož patří mezi diety vyřazující určitou skupinu potravin, je třeba zabývat se rizikem nedostatku určitých nutrientů ve výživě. U dětí mohou být tyto nedostatky o to rizikovější. Tato práce se věnuje vybraným potenciálně rizikovým nutrientům, jejichž hladiny byly zkoumány u dětské populace.

Cíle: Cílem této bakalářské práce bylo posoudit, zda existují rozdíly v hladinách zinku, vápníku a vitamínu D v krvi mezi vegetariány, vegany a omnivory. Vedlejším cílem bylo poté také sestavit doporučení pro rodiče ve formě edukačního letáku s informacemi o výživě při vegetariánství a veganství s ohledem na zinek, vápník a vitamin D.

Metodika: Data použitá v této práci byla sbírána v rámci první fáze studie KOMPAS. Studie se účastnily celé rodiny stravující se homogenně, a to vegansky, vegetariánsky nebo omnivorně. Pro účely této práce byly použity laboratorní rozborů krve, odevzdané stravovací záznamy, údaje o věku, hmotnosti, výšce a užívané suplementaci. Celkově byly zpracovány údaje 130 dětí ve věku od 6 měsíců do 12 let. Tyto děti byly rozděleny do jednotlivých skupin podle typu diety, pohlaví a věku do 4 věkových kategorií a dále byly posouzeny hladiny daných nutrientů u jednotlivých skupin.

Výsledky: Byly nalezeny rozdíly v hladinách zinku a vitamínu D mezi vegany, vegetariány a omnivory. U dětí do 1 roku byly naměřeny normální hodnoty zinku nejčastěji u dětí stravujících se vegansky. V dalších věkových kategoriích od 1 do 12 let již převažovala hladina v normě u vegetariánských dětí, za nimi se nacházely omnivorní děti a nejméně často byla normální hodnota zjištěna u veganských dětí. U vegetariánů byly nejčastěji naměřeny normální hodnoty vitamínu D ve všech věkových kategoriích s výjimkou dětí od 6 do 12 let, kde měli normální hodnoty nejčastěji vegani. U nejmladších dětí sdíleli nejčastější hodnoty v normě vegetariáni a vegani. Hladina v normě byla nejméně často zaznamenána u omnivorních dětí ve všech věkových kategoriích. Ze tří dětí s potenciálním nedostatkem vápníku bylo pouze u jedné veganské dívky zjištěno neprospívání. Nedostatečný příjem vápníku ze stravy a suplementace nebyl potvrzen, z tohoto hlediska je ale třeba další přesnější zkoumání a analýza.

Závěr a doporučení: U alternativních diet omezující živočišné výrobky je třeba vždy myslet na rizikové nutrienty, které by mohly v dietě chybět. Je důležité hladiny těchto živin sledovat a chodit na pravidelné prohlídky k praktickému lékaři. Není to ovšem pravidlo pouze u dětí vylučující určitou skupinu potravin. Do deficitu se při špatném složení stravy mohou dostat také omnivorní děti, které ani při neomezování některé skupiny potravin nemusí mít určitých nutrientů (např. konkrétně zinku a vitamínu D) dostatek.

klíčová slova: vegetariánství, veganství, zinek, vápník, vitamin D