

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Dieta wegetariańska u dziecka obniża ryzyko chorób cywilizacyjnych**



**Jak pokazują badania amerykańskich naukowców, dobrze zbilansowana dieta wegetariańska oraz wegańska jest odpowiednia na każdym etapie życia, w tym w okresie niemowlęctwa, wzrostu i dojrzewania. Co więcej może obniżyć ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości, w tym otyłości, cukrzycy typu 2, chorób serca i niektórych rodzajów raka. Mali wegetarianie i weganie muszą jednak suplementować witaminę B12 i spożywać różnorodne produkty roślinne.**

Zgodnie ze stanowiskiem Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków (obecnie Akademii Żywności i Dietetyki), dobrze zaplanowana dieta wegetariańska, w tym wegańska, może być stosowana na każdym etapie życia. Co więcej, zapewnia korzyści zdrowotne w profilaktyce niektórych chorób.

*- Wiadomo, że nawyki żywieniowe, które dziecko nabędzie we wczesnym dzieciństwie, będą towarzyszyły mu w dorosłości. To może pomóc w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym od samego początku - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle, Hanna Stolińska, dietetyk z Instytutu Żywności i Żywnienia.*

Według amerykańskiego Stowarzyszenia u wegetarian obserwuje się niższe ryzyko otyłości, niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 oraz niektórych rodzajów raka.

Rodzice wegetariańskich dzieci muszą jednak zwracać szczególną uwagę na pewne składniki odżywcze. W przypadku wykluczenia z diety mięsa i ryb (lub również nabiału oraz jaj) konieczna jest suplementacja witaminy B12. Mali wegetarianie i weganie, podobnie jak dzieci na diecie tradycyjnej, powinni też otrzymywać witaminę D w okresie jesienno-zimowym.

*- Istotna jest również ilość wapnia, żelaza, cynku oraz błonnika. Jeżeli błonnika pokarmowego jest za dużo w diecie małego weganina czy wegetarianina, niestety, może to ograniczać wchłanianie niektórych składników, takich jak: żelazo, cynk, wapń i miedź - tłumaczy Hanna Stolińska.*

W jadłospisie wegetariańskiego dziecka oprócz warzyw i owoców powinny się znaleźć rośliny strączkowe i ich przetwory, orzechy i pestki oraz produkty pełnoziarniste.

*- Jeżeli rodzice nie mają dostatecznej wiedzy żywieniowej, od czasu do czasu można się udać do dietetyka, aby przeanalizować jadłospis dziecka i wyliczyć zawartość poszczególnych witamin i składników mineralnych. Częstotliwość wizyt takich dzieci u lekarza powinna być taka sama, jak w przypadku dzieci na diecie tradycyjnej - dodaje dietetyk.*

Stanowisko amerykańskiej organizacji potwierdzają również wyniki badań na polskich dzieciach wegańskich i wegetariańskich wykonane przez specjalistów z Centrum Zdrowia Dziecka w Międzylesiu. Ekspert z CZD zaobserwował, że takie dzieci rozwijają się prawidłowo zarówno pod względem fizycznym, jak i intelektualnym.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22166.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**