

تحذير من النظام الغذائي النباتي أثناء الرضاعة



الأحد 13 أغسطس 2017 07:08 م

حذرت مجلة "فرويندين" الألمانية من أن إتباع نظام غذائي نباتي أثناء الرضاعة قد يكون له تأثيرات كارثية على صحة الطفل؛ حيث إن نقص فيتامين B12 الناجم عن الاستغناء عن الأطعمة الحيوانية يُعيق النمو وقد يؤدي إلى اضطرابات عصبية طويلة الأمد.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال على موقعها الإلكتروني أن الأطفال يعانون من فقر الدم وفقدان الوزن وتراجع المهارات الحركية واضطرابات التطور اللغوي، وفي بعض الحالات النادرة قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالصرع.

ومن جانبها، ترى الجمعية الألمانية للتغذية أن النظام الغذائي النباتي ليس مناسباً لمرحلة الطفولة بأكملها؛ نظراً لأنه كلما كانت اختيارات الطعام محدودة، ارتفع خطر الإصابة بسوء التغذية.

وأوضحت الجمعية أن النظام الغذائي النباتي لا يهدد الرضع والأطفال بنقص فيتامين B12 فقط، بل أيضاً بنقص فيتامين B2 وفيتامين D، وكذلك نقص الحديد والكالسيوم واليود والزنك والبروتين.

ولتجنب هذه المخاطر، يوصي خبراء التغذية الأمهات المرضعات بإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وليس أحادي الجانب، وذلك لإمداد جسم الرضيع بكل العناصر الغذائية اللازمة لنموه.