

دراسة تحذر من التغذية النباتية الصرفة للأطفال



الاثنين 23 أبريل 2018 08:04 م

قد يعتقد البعض بأن تناول الأطفال الأطعمة النباتية فقط هو أمر مفيد لصحتهم، لكن في الحقيقة قد يتسبب ذلك في حرمان الطفل من بعض المواد المهمة لنموه

دراسة جديدة سلطت الضوء على التغذية النباتية الصرفة عند الأطفال؛ إذ أظهرت دراسة ألمانية أن اقتصار تناول الأطفال على الغذاء النباتي يمكن أن يؤخر نموهم في بعض الحالات

وحسب الدراسة؛ فإن 10% من الأطفال الذين يتغذون نباتيا بشكل تام و6% من الأطفال الذين يعتمدون بشكل أساسي على الأطعمة النباتية إضافة إلى منتجات الألبان والعسل والبيض، هم أصغر من الحجم الطبيعي بالنسبة لمرحلته العمرية

وأكد ماركوس كيلر، المشرف على الدراسة من "جامعة العلوم التطبيقية للطبقة الوسطى"، أن ذلك يعد مؤشرا على التغذية غير النموذجية.

وشملت الدراسة 364 طفلاً تتراوح أعمارهم بين عام وثلاثة أعوام، وتبين منها إمكانية الاعتماد على هذين النظامين الغذائيين

وأوضح الباحثون أن 90% من هؤلاء الأطفال تطوروا بشكل طبيعي وزناً وطولاً، ولكن الباحثين شددوا على ضرورة تقديم المشورة للآباء بشأن النظام الغذائي الواجب اتباعه مع أطفالهم

كما أشار الباحثون إلى أنهم لم يعثروا على نقاط قصور لدى الأطفال الذين يتغذون على منتجات حيوانية ونباتية معاً باستثناء أن 3% منهم يعانون من السمنة

وخلصت الدراسة إلى أن التغذية النباتية الصرفة والتغذية النباتية التي تعتمد أيضاً على منتجات الألبان والبيض والعسل يمكن أن تغطي حاجة الأطفال من الغذاء إذا تم توفير الطاقة الغذائية الكافية والمواد الغذائية المهمة، خاصة ما يحتوي منها على فيتامين B12.

وأكد الباحثون أنهم لم يحلوا عينات دم للأطفال خلال الدراسة

وتوصي الجمعية الألمانية للتغذية بالنسبة للأطفال والناشئة الذين يتغذون على المنتجات النباتية ومنتجات الألبان والبيض والعسل؛ باتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع يعتمد على الحليب والبيض، في حين ترى الجمعية استحالة تحقيق هذا التوازن بالنسبة لأصحاب التغذية النباتية البحتة أو صوبته

ويرفض الاتحاد الألماني لأطباء الأطفال والناشئة النظام النباتي البحت "بشكل قاطع" ويتحفظ أيضا على النظام شبه النباتي