

VEGANSKÁ STRAVA PRO DĚTI A TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY



Obsah

Předmluva: Veganská strava dětí	3
1. Stravování těhotných a kojících žen	6
2. První rok života	14
Plán výživy pro kojence (4 až 12 měsíců)	18
Alergie u malých dětí	20
3. Od malých dětí ke školním dětem	22
4. Veganská mládež	26
Doporučené potravinové doplňky	30



Veganská strava dětí

Dobře naplánovaná veganská strava je zdravá v každém věku. Plně pokrývá potřebu všech živin, které člověk potřebuje. To platí pro děti stejně jako pro těhotné a kojící ženy. Navíc má účinky, které zdraví podporují: veganskou stravou je možné zmírnit riziko nadváhy, ale i řadu dalších nemocí, jako je cukrovka, onemocnění srdce, onemocnění krevního oběhu či alergie.

Těhotenství, období kojení a dětství jsou obzvláště citlivá období, která představují pro stravování všech velkou výzvu. Jak děti rostou, potřebují dostatečný přísun energie. Důležitá je vysoká koncentrace živin, vitamínů a minerálních látek. Čistě rostlinná strava těmto požadavkům vyhovuje.

Pro děti platí stejně jako pro dospělé, že čerstvá zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, oříšky, semínka a kvalitní oleje vytváří základ zdravého, plnohodnotného jídelníčku. Podstatná je přitom pestrost. Ta je klíčem ke zdravé stravě. K dobře plánované veganské stravě patří ale bezpodmínečně také vitamín B12. Při veganském stravování se tento vitamín musí užívat prostřednictvím potravinových doplňků nebo potravin, které jím jsou obohaceny.

Zatímco světově uznávané výživové společnosti, jako je např. Americká dietetická asociace, doporučují veganskou stravu neomezeně pro každou životní fázi,^{1, 2} je na ní v České republice v případě dětí ještě stále nahlíženo kriticky. Nežřídko se vyskytují obavy, že se při veganském stravování mohou projevit nějaké nedostatky. Silné výhrady k veganské stravě existují obzvláště co se týče vitamínu B12, ale také vápníku a železa. Faktem však je, že potřebné živiny mohou být v zásadě pokryty pestrou stravou, a potřebný vitamín B12 může být snadno doplněn vitamí-

Veganství
snižuje utrpení zvířat,
je přátelské k životnímu
prostředí, a ještě k tomu
je velmi zdravé - nejen
pro dospělé, ale stejně tak
pro děti a kojící
a těhotné ženy.



novým preparátem. Řada lidí považuje tento doplňkový přísun vitamínu B12 za nepřirozený. Přitom se ale přehlíží to, že dnes jsou k doplňování doporučovány také jiné doplňky stravy jako např. jód a vitamín D, a to nezávisle na způsobu stravování.

Obecně je tedy nutno dbát na základní pravidlo, kterým je vyvážená plnohodnotná strava doplněná o vitamín B12. Potom nebude nic stát v cestě zdravému veganskému způsobu života, a to dokonce ani u kojících a těhotných žen a dětí.

¹ Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 2009; 109: 1266 – 1282.

² 5th Edition of the Pediatric Nutrition Handbook. Chapter 12: Nutrition Aspects of Vegetarian Diets, 2004; 194.



1. Strava těhotných a kojících žen

Na co by měly dbát těhotné a kojící ženy?

Během těhotenství a v období kojení se zvyšuje potřeba energie, vitamínů a minerálních látek. Důležitá je dostatečně pestrá a plnohodnotná strava s velkým obsahem čerstvé zeleniny, ovoce, celozrnných obilnin, luštěnin, ořechů a kvalitních olejů. Kdo konzumuje tyto zdravé potraviny a jí tak, aby to odpovídalo jeho či její potřebě energie, pokryje zpravidla velkou část potřebných živin. Pouze vitamín B12 musí být v každém případě dodatečně přijímán ve formě potravinového doplňku. Nedostatek vitamínu B12 totiž může vést k vývojovým vadám embrya, plodu nebo dítěte. Z tohoto důvodu může být pro těhotné a kojící ženy za určitých okolností smysluplné také užívání různých jiných preparátů. K těm patří vitamín D, omega-3 mastné kyseliny, železo a kyselina listová. Stačí si zjistit informace o vyšší potřebě jednotlivých živin.



Energie

Názor, že těhotná žena musí jíst „za dva“, je již delší dobu považován za překonaný. Společnosti zabývající se výživou např. v Německu, Švýcarsku a Rakousku doporučují od druhého trimestru doplnit přísun kalorií o 255 kilokalorií denně (255 kcal/den). Referenční hodnoty v německojazyčném prostoru pro kojící ženy se pohybují okolo 635 kcal/den navíc až do čtvrtého měsíce včetně, při plném kojení 525 kcal/den a 285 kcal/den při částečném kojení.

Na potřebu energie je nicméně potřeba dívat se individuálně. Mění se vzhledem k pohybové aktivitě a výchozí váze těhotné ženy před těhotenstvím.

Bílkoviny

Během těhotenství se zvyšuje potřeba bílkovin podle referenčních hodnot o zhruba 10–58 gramů/den. Během prvního trimestru plod ještě výrazně neroste, a proto stačí nízký přísun bílkovin. Kojícím ženám je doporučován denní přísun 63 gramů bílkovin. Tato potřeba může být snadno pokryta veganskou stravou. I tak by ale měly být denně konzumovány potraviny bohaté na proteiny: čočka, fazole, cizrna a hrách, sojové produkty jako například tofu, sojové mléko a jogurt, a dále seitan, ořechy a ořechové kaše.

Železo

Během těhotenství vykazují ženy často značně snížené hodnoty hemoglobinu. Dostatek železa je však potřebný pro plod, vytvoření placenty a regulaci tlaku matky.

Pokud železo chybí, může to zabraňovat růstu plodu a zvyšovat riziko potratu. Německojazyčné výživové společnosti proto těhotným ženám doporučují zvýšení přísunu železa z 15 na 30 mg/den; kojícím, stejně jako nekojícím ženám po porodu pak příjem 20 mg/den k vyrovnání ztráty během těhotenství a porodu. Z mateřského mléka děti přitom získávají postupem času (při dlouhodobém kojení) méně a méně železa. Je ale zajímavé, že nízká

hladina železa může chránit například před infekcemi. Z tohoto důvodu je smysluplné brát během těhotenství často standardně předepisované preparáty s železem jen tehdy, když se jedná o prokázaný nedostatek. Kromě toho by se mělo dbát na potraviny bohaté na železo, jako jsou celozrnné obilniny, proso, amarant a quinoa, luštěniny, ořechy a zelená listová zelenina. Ke zlepšení vstřebávání by tyto potraviny měly být konzumovány vždy spolu s vitamínem C, jako např. s paprikou nebo jiným čerstvým ovocem a zeleninou. Naopak bychom se měli při konzumaci na železo bohatého jídla vzdát pití kávy a černého čaje.

Kyselina listová

Nedostatek kyseliny listové během prvního trimestru těhotenství může vést k defektům neurální trubice (předstupně míchy) a k potratu. Obzvláště na začátku těhotenství, nebo v ideálním případě už před otěhotněním, by se proto mělo dbát na vysokou konzumaci čerstvé zeleniny, celozrnných výrobků a luštěnin. Veganky zpravidla vykazují vyšší příjem kyseliny listové než ženy stravující se konvenčně, přesto však tato hodnota zdaleka nedosahuje v těhotenství doporučených 550 mikrogramů denně. Potravinové doplňky tak mohou být vhodné i pro ně, měly by ale být sladěny s individuálním stravováním. Všeobecně doporučují výživové společnosti např. v německojazyčném prostoru všem ženám, které chtějí otěhotnět, případně jsou-li v prvním trimestru těhotenství, doplnit potravu o 400 mikrogramů kyseliny listové denně.



Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny jsou považovány za esenciální, tedy nutné k životu. Nezbytné jsou zvláště pro vývoj mozku a dobrý zrak dětí. Rostlinné omega-3 mastné kyseliny jsou obsaženy ve formě kyseliny linolové v neohřátém lněném oleji a v rozemletých lněných semínkách, v konopném oleji a konopných semínkách, v chia semínkách, v oleji z pšeničných klíčků a v řepkovém oleji, ale i ve vlašských ořeších a oleji z nich. Esenciální jsou vedle linolové kyseliny také omega-3 mastné kyseliny s delšími řetězci: EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosaheptaenová). Tělo si umí kyselinu linolovou na EPA a DHA přeměnit, míra proměny je však nepatrná. Pro kojící ženy proto může být vhodné užívání DHA doplňků. Těhotným a kojícím ženám je doporučováno užívat denně minimálně 200 mg DHA, aby podpořily zdravý vývoj mozku plodu a poté novorozence. V případě veganského stravování je toto možné pomocí potravinových doplňků na bázi olejů z mořských řas.

Vápník

Protože tělo během těhotenství a kojení přijímá vápník lépe, nemají těhotné a kojící ženy zvýšenou potřebu vápníku. Strava by však měla obsahovat jeho dostatek, tedy 1000 mg/den. Denně je nutné sníst více porcí potravin bohatých na vápník. Jsou jimi například zelená zelenina jako brokolice, kapusta, čínské zelí nebo fenykl, a dále sezam a tahini, ale také sezamové máslo, mák nebo mandle, obohacené sojové mléko a jiné sojové produkty. Dobrým zdrojem je také minerální voda s více než 200 mg vápníku na litr.



Vitamín D

Vitamín D si tělo vytváří samo při dostatečném vystavení pokožky obličeje a rukou slunci. V létě je tak zásobení vitamínem D zajištěno denním pobytem na poledním slunci o délce 15–30 minut. Nutná délka slunečního záření závisí vedle ročního období také na typu kůže a musí být individuálně přizpůsobena. Kůže by neměla zrudnout. Je dobré vědět, že opalovací krémy snižují syntézu vitamínu D v kůži. Kvůli riziku rakoviny kůže však není vhodné (obzvláště u citlivých osob) se opalovacích krémů zcela vzdát, pokud se chceme vystavit slunci na delší dobu, nebo je-li sluneční záření velmi silné. V zimě sluneční záření v našich zeměpisných šířkách nestačí, proto by se měl během zimních měsíců vitamín D užívat v množství minimálně 20 mikrogramů ve formě potravinových doplňků a obohacených potravin (což odpovídá 800 I.E.). Objasnit individuální potřebu doplňkového vitamínu D mohou pomoci krevní testy.

Vitamín B12

Během těhotenství a kojení je důsledné doplňování vitamínu B12 zcela zásadní. Je jedinou živinou, pro kterou při veganském stravování neexistuje žádná alternativa k doplňkům stravy ve formě tablet, obohacených potravin nebo injekcí. Doplňek stravy ale není pouze „veganským“ problémem. Vitamínem B12 bývá obohacována také potrava pro tzv. hospodářská zvířata. Doplňování se tedy vlastně týká i lidí konzumujících maso, jen jinou cestou. Během těhotenství se zvyšuje doporučený příjem z 3 µg na 3,5 µg/den, během kojení na 4 µg. To platí v případě, že je příjem vitamínu B12 rozdělen do více porcí během dne. Při jednorázovém doplnění jednou denně by měl být příjem minimálně 20 µg. Případně





je možné vzít si dvakrát až třikrát týdně doplněk stravy s velmi vysokým obsahem vitamínu B12 (1000 µg) nebo přijímat vitamín B12 vždy každých pár týdnů až měsíců pomocí injekce. Výhodou jsou pravidelné krevní testy, v rámci nichž je zjišťována hodnota vitamínu B12 stejně jako holotranscobalaminu (vitamínu B12 vázaného na kobalamín, pozn. překl.). Pokud to není možné, může být zjištěna hodnota methylcobalaminu nebo homocysteinu.

Jód

Potřeba jódu se zvyšuje z 200 µg na 230 µg během těhotenství a na 260 µg během kojení. Zdroji jódu jsou například obohacená kuchyňská sůl, mořské řasy nebo potravinové doplňky. Zde však musí být zohledněn přirozeně kolísající obsah jódu v mořských řasách, neboť jejich konzumaci může snadno dojít k předávkování.

Shrnutí:

Strava těhotných a kojících žen

- » Jíst přiměřeně vzhledem k potřebě energie: těhotné ženy cca 250 kcal/den, plně kojící ženy cca 600 kcal/den navíc.
- » Důležitá je pestrá strava s velkým množstvím čerstvé zeleniny (včetně té listové); ovoce, celozrnných obilnin, luštěnin, ořechů a kvalitních olejů.
- » Denně užívat doplněk vitamínu B12 s obsahem 25 µg nebo dva až třikrát týdně s obsahem 1000 µg.
- » V létě se denně pohybovat na slunci, ale tak, aby to odpovídalo typu pokožky. V zimě (stejně jako v létě v případě nedostatečného slunečního záření na kůži) užívat doplněk vitamínu D o dávce 25–50 µg.
- » Denně sníst 1–2 čajové lžičky lněného oleje. Ten ale nesmí být ohřátý, protože omega-3 mastné kyseliny

jsou citlivé na zahřátí. Používejte proto lněný olej do salátů a při přípravě syrové stravy. Jako alternativu je možné jíst 2–3 lžičky řepkového oleje. Příležitostně je možné k zabezpečení DHA užívat také kapsle z oleje z mořských řas.

- » Dbát na přísun potravin bohatých na železo, jako jsou celozrnné obilniny, proso, amarant, quinoa, luštěniny, ořechy a zelená listová zelenina. Tyto vždy kombinovat s vitamínem C.
- » Dbát na zabezpečení vápníku: jíst zelenou zeleninu jako je brokolice, kapusta, čínské zelí nebo fenykl, a dále sezam, mák nebo mandle, obohacené sojové mléko nebo jiné sojové produkty, případně pít minerální vodu s více než 200 mg vápníku/l.



Důležité pro mě bylo
pustit se do veganského
stravování dětí bez křečí.
Pedantské plánování může
velmi rychle kazit radost
z (veganského) rodičovství
- a dětem radost z jídla!

Karin, matka 3 veganských dětí

2. První rok života

Veganské stravování je v prvních měsících života dítěte neproblematické, neboť bývá v ideálním případě kojeno. Přes mateřské mléko, pokud je matka dobře zásobená, dostane vše, co potřebuje.

Kojení

Mateřské mléko je tou nejlepší stravou pro kojence. Obsahuje vše, co kojenci potřebují: vedle esenciálních živin v optimálním poměru nabízí díky obsaženým protilátkám také ochranu před původci nemocí, a redukuje i riziko alergií. Světová zdravotnická organizace (WHO) proto doporučuje v prvních šesti měsících výhradní kojení. V ideálním případě by děti měly být částečně kojeny také po zavádění příkrmů ještě minimálně do prvního roku života, ještě lépe do druhých narozenin, nebo dokonce ještě déle.



Když kojení není možné

Existuje jen málo lékařských důvodů, které mluví v neprospěch kojení. Ve skutečnosti může kojít skoro každá žena, pokud je dostatečně informovaná, naučila se správnou techniku kojení a je podporovaná svým okolím. Přesto existují případy, ve kterých kojení možné není. Jako alternativa k mateřskému mléku existují sojová kojenecká mléka a výživy, které podporují zdravý vývoj dítěte stejně dobře jako kojenecká mléka a výživy na bázi kravského mléka. V ČR je v lékárnách dostupný Nutrilon Soya, nicméně zřejmě není zcela veganský (pozn. překl.). Obsahuje totiž přidaný vitamín D ve formě vitamínu D3, který bývá získáván z ryb nebo lanolinu (tuku z ovčí vlny). V zahraničí se však tento vitamín nově podařilo získat i z lišejníku. Sojová kojenecká mléka jsou však jedinou alternativou k mateřskému mléku na rostlinné bázi. Narozdíl od obyčejného sojového, mandlového a dalších mlék obsahují všechny živiny, které dítě potřebuje, a to v optimálním složení. V žádném případě tedy kojenci nesmí dostávat vlastnoručně vyrobenou kojeneckou výživu nebo sojové mléko, kterým chybí živiny důležité k životu. Důvody pro ojedinělé, ale bohužel velmi často citované případy, kdy veganské děti trpěly nedostatečnou výživou, byly právě tyto podomácku připravené počáteční výživy, či nedostatečné doplňování vitamínů B12 a D.

Příkrmy

Příkrmy by měly být zaváděny individuálně, když je pro ně dítě zralé. Obvykle je to okolo poloviny prvního roku. Známkami dětí zralých na příkrmy jsou například:

- » Dítě dokáže sedět vzpřímeně.
- » Dítě je schopné samostatně přijmout potravu a strčit si ji do úst.
- » Dítě vykazuje neustále se zvyšující potřebu kojení, která nejde vysvětlit pouze obdobím zrychleného růstu, vnějšími vlivy, růstem zubů nebo nemocemi.

První příkrmy

Vhodným základem prvních příkrmů jsou zelenina, ovoce a obilniny.

Osvědčenými druhy zeleniny jsou brambory, pastinák, cuketa, brokolice, květák, dýně a fenykl.

Druhy zeleniny bohaté na dusičnany, jako jsou špenát nebo mangold, by měly být do stravy v prvních měsících života zařazovány jen zřídka. U kojenců se totiž může vyvinout methemoglobinémie, která může způsobit vnitřní udušení dítěte. Zelenina z biologického zemědělství obsahuje méně dusičnanů, a lze ji proto pro dětskou stravu doporučit. Kdo upřednostňuje ovoce, může začít s nastrohanými jablky, hruškou nebo banánem. Dobrými druhy obilnin jsou rýže a proso, neboť jsou bezlepkové a obsahují minimum alergenů. Proso je díky svému vysokému obsahu železa obzvláště vhodné pro veganské děti. Také amarant a quinoa jsou bezlepkové a velmi bohaté na železo, a proto vhodné pro období prvních příkrmů. Kaši je možné vylepšit kvalitním řepkovým, lněným nebo koprným olejem. Díky tomu přijme dítě dostatek energie



a bude zásobeno esenciálními omega-3 mastnými kyselinami.

Ve věku od sedmi do deseti měsíců mohou být zaváděny potraviny bohaté na bílkoviny. K těm patří pyré z uvařených luštěnin, jako např. z červené čočky nebo cizrny, pyré z tofu či sojový jogurt. Měkké semínkové a ořechové kaše mohou být použity na výrobu omáček a dipů. Kvůli prevenci zácpy by se neměla semínková a ořechová másla mazat na chléb či

kekry nebo podávat po lžičkách dříve, než

jsou děti rok staré. Od jednoho roku věku může být dítě vedeno pomalu k normální, mírně kořeněné dospělé stravě.

Jakmile jí dítě pevnou stravu, potřebuje také

dodatečné tekutiny. Vhodná je například neperlivá voda a čaj, obzvláště fenyklový. Z důvodu omezených zásob těla po narození dostávají

i kojenci v ideálním případě ještě doplněk

vitamínu B12, například ve formě kapek

nebo prášku. Jakmile je zavedena pevná strava,

je doplněk stravy nutný. Vhodný je k tomuto účelu

tzv. Higher Nature Sublingual Powder (k objednání přes internet z Anglie, dostupné ale i v lékárnách ve Vídni, pozn. překl.), který je možné sypat v malém množství na jídlo. Až do 4 měsíců je doporučována dávka 0,4 µg/den, do 12 měsíců 0,8 µg, a pro 1–4leté 1 µg/den. Mimo to je nutné kojencům od narození zajistit dostatek vitamínu D, neboť by se jinak mohla vyvinout rachitida či další onemocnění kostí, jejichž následky jsou částečně nevratné. Dětem bývá vitamín D standardně předepisován během prvního roku života. Není-li absolutně jisté, že dítě dostává dostatek vitamínu D z mateřského mléka, sojového kojeneckého mléka nebo ze slunce, musí být tento vitamín bezpodmínečně doplňován. K tomu je vhodný tzv. Vitashine Vitamin D3 Spray (sprej obsahující vitamín D3, který je veganský a je k objednání přes internet z Velké Británie; v ČR je dětem předepisován



Plán výživy pro kojence (4 až 12 měsíců)

4 až 7 měsíců

- » **mléko:** mateřské mléko nebo jeho sojová náhražka (v ČR je dostupný např. Nutrilon Soya, který zřejmě není zcela veganský, pozn. překl.)

6 až 8 měsíců

- » **mléko:** mateřské mléko nebo jeho sojová náhražka
- » **obilí a chléb:** obilné vločky z prosa nebo rýže, amarant nebo quinoa
- » zeleninová a ovocná pyré, avokádo

7 až 10 měsíců

- » **mléko:** mateřské mléko nebo jeho sojová náhražka
- » **obilí a chléb:** další druhy obilí jako je špalda a oves
- » **ovoce a zelenina:** kousky měkkého nebo vařeného ovoce/zeleniny, 100 ml šťávy
- » **luštěniny a ořechové máslo:** tofu, luštěninové pyré a sojový jogurt

10 až 12 měsíců

- » **mléko:** mateřské mléko nebo jeho sojová náhražka (650 až 900 ml)
- » **obilí a chléb:** dětské obilné vločky do 18 měsíců. Celkem 4 porce denně (1 porce = ¼ krajíce chleba nebo 2–4 lžice obilí).
Rodinné jídlo: 4 porce (1 porce = 2–4 lžice ovoce/zeleniny nebo 100 ml šťávy).
- » **luštěniny a ořechová másla:** ořechová másla od 1 roku. Celkem 2 porce (1 porce = 15 g).

Vigantol, který je vegetariánský, ne veganský, pozn. překl.). Pokud jednou denně dvakrát posprejete jídlo tímto přípravkem, získáte doporučených 10 µg vitamínu. Následující výčet vám poskytne přehled, jaké potraviny by měly být zaváděny v jaké době.

Shrnutí:

První rok života

- » Mateřské mléko je zdaleka nejlepší potravou pro kojence. Mělo by se kojit tak dlouho, dokud je to možné, a tak dlouho, jak to matce a dítěti vyhovuje.
- » Plně kojeno by dítě mělo být do doby, než začne vykazovat, že je zralé na příkrmy.
- » Začít můžete s dobře stravitelnou, na pyré rozmixovanou zeleninou jako jsou brambory, pastináč, cuketa, brokolice, květák, dýně a fenykl. Alternativně lze začít také s ovocem (jablka, hrušky, banány) nebo obilninami (proso, rýže).
- » Kaši obohacovat o kvalitní oleje, jako jsou řepkový, lněný nebo konopný olej.
- » Každý týden zavádět pouze jednu novou potravinu.
- » Potraviny bohaté na bílkoviny zavádět nejdříve od 8. měsíce, lépe ale později.
- » Dávat pozor na dostatečné zásobení vitamíny B12 a D.



Alergie u malých dětí

Stále více dětí trpí alergickými onemocněními, jako jsou astma, senná rýma a atopický ekzém. Při jejich vzniku hraje důležitou roli dědičnost. Ale i faktory životního prostředí, jako jsou např. zatížení vzduchu jemným prachem (z dopravy, více viz např. www.dejchejbrno.cz, pozn. překl.) či tabákovým kouřem, špatně větrané byty, ale i silně přehnaná hygiena, mohou riziko alergií zvyšovat. Výlučné kojení po dobu minimálně 4 měsíců je považováno za nejlepší prevenci alergií v kojeneckém období. Když se začínají zavádět příkrmy, mělo by se dávat pozor na to, aby se zaváděla pouze jedna potravinová látka týdně. Díky tomu mohou být snadno rozpoznány potraviny vyvolávající alergie. Abychom se vyhnuli jednostrannému stravování a zvýšení citlivosti, měly by se střídát druhy stravitelné zeleniny, ovoce a obilnin. Jako alternativa k (sojovému) mléku se k přípravě kaší hodí mandlové mléko, které je možné vyrobit z jedné lžice mandlového másla a 100 ml vody, případně z namočených a rozmixovaných mandlí.

Hlavními alergeny v dětském věku jsou kravské mléko, slepičí vajíčka, lepek, sója, ořechy, ryby a měkkýši. Dříve se doporučovalo se těmito potravinami během prvního roku vyhýbat. Novější studie nicméně neshledávají ve vyhýbání se jim zrovna v tomto období žádné výhody.

Pokud dítě reaguje na pšenici, má pravděpodobně alergii na lepek. V tomto případě byste se měli zaměřit na bezlepkové obilniny a pseudoobilniny.

- » **Obilniny obsahující lepek:** pšenice, žito, špalda, ječmen, zelená zrna (jihoněmecká specialita vyráběná ze špaldových zrn, pozn. překl.), kamut (starodávný druh pšenice, pozn. překl.), jednozrná pšenice, pšenice dvouzrnka, oves
- » **Bezlepkové obilniny:** proso, rýže, kukuřice
- » **Pseudoobilniny (bezlepkové):** quinoa, amarant, pohanka

Také ve školce pro nás není veganské stravování problémem. Zdravá svačina se skládá pro všechny děti většinou z ovoce, zeleniny a chleba s margarínem. Předem se ale o jídelníčku informuji, abych v případech, kdy mají děti dostat například koláče, mohla Tomovi jednoduše připravit jejich veganskou variantu.

maminka Toma, 5 let



3. Od malých dětí ke školním dětem

Děti rostou ideálně tehdy, když je zajištěn dostatečný přísun kalorií. Protože mají malé děti malé žaludky, může vést vysoká spotřeba vlákniny u některých dětí k nedostatečnému přísunu energie. Tuky ve formě avokáda, ořechů, semínek, ořechových másel, past a tahini, ale také sojových produktů a sušeného ovoce mají dostatečnou koncentraci kalorií. Během dne by měla být dětem nabízena různá jídla rozdělená do více porcí.

Tuk

Pro vývoj zraku a nervového systému je obzvláště důležité dětem zabezpečit příjem DHA. Proto by se mělo bezpodmínečně dbát na dostatečný přísun kyseliny linolové ve formě lněného, konopného či řepkového oleje. Jednoleté až tříleté děti by měly denně dostat 3 čajové lžičky oleje, z toho minimálně ½ lžičky lněného oleje nebo dvě čajové lžičky řepkového. Čtyřletí až třináctiletí



potřebují denně jednu čajovou lžičku lněného oleje nebo jednu lžičku řepkového oleje. Pozitivně může působit také příležitostné doplnění DHA ve formě kapslí s olejem z mořských řas. U menších dětí mohou být kapsle otevřeny a jejich obsah zamíchán do jídla.

Bílkoviny

Dítě přijímá dostatek bílkovin, konzumuje-li hodně různých potravin a příjem kalorií je dostatečně vysoký. Oproti dřívějším názorům není nutné přesně plánovat příjem aminokyselin pro každé jídlo, pokud si děti berou během dne více jídel a svačin. Zdroji proteinů jsou například luštěniny, obilniny, tofu, tempeh, seitan, sojové mléko a jogurt, ořechy, ořechová másla a tahini.

Vápník

Vápník je velmi důležitý pro růst kostí a zubů. Dobrymi zdroji vápníku jsou obohacené sojové mléko (u nás např. ve zdravých výživách k dostání sojové mléko Alpro Soya nebo v DM drogeriích k dostání mléko Alnatura – Soja Drink Calcium nebo Reis Drink Calcium, pozn. překl.), tofu, které vzniklo srážením vápenatých solí (v ČR pouze jedno – značky Alfa Bio, pozn. překl.), tahini, melasa a sojové maso (texturovaná sojová bílkovina). Vápník však obsahuje také kapusta, různé druhy zelí a jiná zelená zelenina.

Vitamín D

Děti od jednoho roku potřebují 20 µg vitamínu D denně. Během letních měsíců může tvorbu vitamínu D v kůži zajistit denní pobyt na poledním slunci po dobu 15 až 30 minut. Jestliže není zajištěno denní vystavení slunci, musí být vitamín D bezpodmínečně doplňován. V zimě se silně doporučuje potravinový doplněk.

Vitamín B12

Děti od jednoho roku potřebují pravidelný zdroj vitamínu B12 ve výši minimálně 1 µg denně. Pokud se doplňuje pouze jednou denně, doporučuje se 5 µg. Obohacené výrobky mohou podpořit zásobení vitamínem B12, samotné ale zpravidla nestačí.

Železo

Zdrojem železa jsou celozrnné obilniny, luštěniny, ořechy a semínka jako například sezam a mák, ale i sušené ovoce a zelená listová zelenina. Důležité je současně přijmout vitamín C ve formě čerstvého ovoce nebo zeleniny.

Zinek

Zinek je obsažen v luštěninách, celozrnných potravinách, pšeničných klíčcích, tofu, ořechích a ořechových máslech, stejně jako v misu (fermentované rýžové/sojové/ječmenné pastě k dostání ve zdravých výživách, pozn. překl.).

Výživový plán pro malé děti (1 až 3 roky)

- » **obilniny:** ca. 150 g ve formě chleba, nudlí, rýže, ovesných vloček atd.
- » **luštěniny, tofu, seitan:** ca. 100 g
- » **ořechy a semínka:** 1–2 lžice např. tahini, ořechového másla
- » **obohacené sojové mléko:** 300–500 ml obohaceného sojového mléka, mateřského mléka nebo sojového kojeneckého mléka
- » **ovoce:** minimálně 2 kusy středně velkého ovoce
- » **zelenina:** minimálně 200 g–300 g
- » **tuk:** 3 čajové lžičky (z toho ½ čajové lžičky lněného nebo 2 čajové lžičky řepkového oleje)

Shrnutí:

Od malých dětí ke školním dětem

- » Pro děti platí stejně jako pro dospělé: ideální je pestrá strava s velkým množstvím čerstvé zeleniny (včetně té listové), ovoce, celozrnných obilnin, luštěnin, ořechů a kvalitních olejů.
- » Díky svým malým žaludkům přijímají malé děti za určitých okolností příliš málo kalorií. Koncentrovanou energii dodávají tuky ve formě avokáda, ořechů, semenek, ořechových másel a tahini, sojových výrobků a sušeného ovoce.
- » Denně je nutné přijímat náhražky vitamínu B12 a jím obohacené potraviny.
- » Během letních měsíců by se dítě mělo denně pohybovat 15–30 minut na poledním slunci. Pokud to není možné, potřebuje dítě denní doplněk 20 µg vitamínu D. V zimě by měl být vitamín D doplňován každopádně.
- » Denně podávat ½–1 čajovou lžičku lněného oleje nebo 2 čajové lžičky až jednu polévkovou lžičku řepkového oleje k zabezpečení přísunu omega-3 mastných kyselin; příležitostně také kapsle s olejem z mořských řas.
- » Dbát na dostatečný příjem železa, vápníku a zinku.
- » K ověření zdravotního stavu dítěte se hodí pravidelné krevní testy.



4. Veganská mládež

Období mezi 13–19 lety je charakteristické růstem a silnými změnami. Potřeba živin tomu v tomto období odpovídá – je vysoká. Pro veganskou mládež proto platí stejná doporučení jako pro všechny veganky a vegany: ideální je pestrá strava s velkým množstvím ovoce a zeleniny, především zelené listové zeleniny, celozrnných produktů, ořechů, semínek a luštěnin. Živiny, na které by měli veganští teenageri dávat pozor především, jsou bílkoviny, vápník, vitamín D, železo a vitamín B12. Nyní se jimi budeme zabývat více.

Bílkoviny

Doporučený přísun bílkovin pro 13–14leté je 0,8 g/kg tělesné váhy. U 15–19letých je to pro ženy 0,8 g bílkovin/kg tělesné váhy a pro muže 0,9 g. Kdo intenzivně trénuje, má lehce zvýšenou potřebu bílkovin. 16letý 60 kg vážící člověk potřebuje denně 54 g bílkovin. Toto množství získáme například snědením 125 g nudlí, 100 g červené čočky, 2 krajíců chleba s arašídovým máslem a vypitím velkého hrnku sojového mléka.



Vápník

Během dětství a mládí se vápník využívá ke stavbě kostí. Referenční hodnoty pro vápník jsou proto v této době nejvyšší: denně by teenageři měli přijímat 1200 mg. Protože je hustota kostí určována v období puberty a mladší dospělosti, je důležité denně začlenit do stravy mladistvých více dobrých zdrojů vápníku: obohacené sojové mléko, tofu s obsahem vápníku, zelenou zeleninu jako je třeba kapusta nebo brokolice, tahini či minerální vodu bohatou na vápník. Příležitostně může jako dodatečný zdroj vápníku posloužit také potravinový doplněk.

Vitamín D

V letních měsících se může v kůži vytvořit denním pobytem o délce 15–30 minut na poledním slunci dostatek vitamínu D. Bez slunečního záření musí být vitamín D doplněn. Totéž platí v zimě.

Železo

Potřebu železa mohou veganští teenageři pokrýt prostřednictvím pestré stravy. Tato potřeba výrazně narůstá v pubertě především u dívek (z důvodu ztráty krve při menstruaci). Mezi potraviny bohaté na železo patří zelená zelenina jako je kapusta, brokolice a petržel, a dále quinoa, celozrnné potraviny, luštěniny, semínka, ořechy a sušené ovoce. Ke zlepšení absorpce železa by se zároveň s nimi měl jíst dobrý zdroj vitamínu C, například paprika, kiwi nebo citrusy. Kávu a čaj naproti tomu není dobré pít v době, kdy jíme jídlo bohaté na železo. Při nedostatečném přísunu železa z potravy můžeme sáhnout také po doplňcích stravy.

Vitamín B12

Během mládí je bezpodmínečně nutné dostatečné zásobené vitamínem B12.

Shrnutí:

Veganští teenageři

- » Mladiství mají vysokou potřebu energie a živin.
- » Ideální je pestrá strava s velkým obsahem luštěnin a celozrnných produktů, ořechů a semínek, ovoce a zeleniny, především hodně zelené listové zeleniny.
- » Vitamín B12 musí být bezpodmínečně doplňován.
- » K dostatečnému zásobení vitamínem D by se měli mladiství v létě denně vystavovat polednímu slunci po dobu 15 až 30 minut. V zimě, stejně jako při nedostatku slunce v létě, musí být tento vitamín přijímán dodatečně.
- » Denně potřebují teenageři hodně vápníku. Ten může být přijímán ve formě obohaceného sojového mléka nebo z tofu, které bylo vyráběno z vápenatých solí, a dále z tahini, sezamu a máku, zelené zeleniny nebo minerálních vod bohatých na vápník. Když množství vápníku přijímané potravou nestačí, může vypomoci také potravinový doplněk.
- » Také železo hraje důležitou roli. Jako zdroj železa slouží zelená zelenina jako kapusta, brokolice, petržel, a dále amarant a quinoa, luštěniny, celozrnné výrobky, semínka, ořechy a sušené ovoce. Vitamín C ve formě papriky nebo jiného čerstvého ovoce či zeleniny přijímání železa zlepšuje.



Hodně mých spolužaček
a spolužáků považuje mé
stravování za zajímavé
a chtějí se o něm
dozvědět více. Ráda
jim odpovídám na jejich
otázky a nechávám je
ochutnat své jídlo, nikomu
se nevnucuji. Díky tomu
vlastně se všemi dobře
vycházím. Komentáře lidí,
kteří si myslí, že musí být
vtipní, jednoduše ignoruji.

Julie, 15 let

Doporučené potravinové doplňky:

Vitamín D

- » **Biobene Vitamin D2** (rakouské lékárny) – pro děti: půl kapsle na den
- » **Vitashine Vegan 1000 IU Vitamin D3 Spray** (veganské zásilkové obchody) – pro děti: 2–3 stříknutí
- » **Vitashine Vegan Vitamin D3 5000 IU Capsules**
- » **VEG 1** (veganské zásilkové obchody, vídeňský obchod Formosa) – pro děti: půl tablety denně

Poznámka

Existují dvě varianty vitamínu D: vitamín D2 a vitamín D3. Většina preparátů s vitamínem D a jím obohacených potravin obsahuje vitamín D3. Ten se získává z lanolinu nebo ryb. Některé, ale ne všechny studie poukazují na to, že vitamín D2, který je rostlinný, je méně účinný než tento vitamín D3. Existují ale také veganské doplňky s vitamínem D3, který se získává z lišejníku. K těm patří Vitashine Vitamin D3 Spray.

Vitamín B12

- » **Sante Vitamin B12 Zahnpasta** (zubní pasta, bioobchody a tzv. Reform-häuser v Německu)
- » **Solgar 1000 µg Vitamin B12** (lékárna „zur Kaiserkrone“ ve Vídni)
- » **Higher Nature Sublingual Powder Vitamin B12 200 µg** (lékárna „zur Kaiserkrone“ ve Vídni)
- » **Vegan Essentials** (<http://store.veganesentials.com> a jiné zásilkové veganské obchody)
- » **Vitality Vitamin B12 Methylcobalamin** (Švýcarsko) 1000 µg
- » **VEG 1** (veganské zásilkové obchody, Formosa) – pro děti: půl tablety denně
- » **Better You Boost Spray** (www.larada.org) – 4 stříknutí

- » **Jarrow für Kids** (www.rootsofcompassion.org)
- » **Ankermann Vitamin-B12-Tropfen** (kapky, dostupné hlavně v Německu)

Omega-3 mastné kyseliny

- » **Opti3** (veganské zásilkové obchody)
- » **Acti Life Omega-3 Algen (Migros)** – 1 denně (od 5 let)
- » **Nuique** (www.cistaomega3.cz)

Jód

- » **VEG 1** (veganské zásilkové obchody, Formosa)

Železo

- » **Hübner Eisen Vital F** (veganské zásilkové obchody)
- » **Das gesunde Plus: Eisen Vital Liquid** (DM drogerie)
- » **Das gesunde Plus: Eisentabletten** (DM drogerie)
- » **Das gesunde Plus: Eisen + Vitamin C Brause-tabletten** (DM drogerie)

Další prameny k tématu

Veganské zásilkové obchody v ČR

- » www.bioobchod.cz
- » www.veganfoods.cz
- » www.lifefood.cz
- » www.vegshop.cz

Vídeň

- » **Obchod Formosa:** Barnabitengasse 6
- » **Lékárna Apotheke zur Kaiserkrone:** Mariahilfer Straße 110

Užitečné odkazy

- » **www.vegspol.cz**
Česká vegetariánská společnost
- » **www.csvv.cz**
Česká společnost pro výživu a vegetariánství
- » **www.goveg.cz**
Web o veganství
- » **www.youtube.com/veganskakucharka**
Veganská video kuchařka
- » **www.vegan-fighter.com**
Vegan Fighter (pro sportovce a sportovkyně)
- » **www.vegan.ch**
Vegane Gesellschaft Schweiz (Veganská společnost Švýcarsko)
- » **www.vegan.at**
Vegane Gesellschaft Österreich (Veganská společnost Rakousko)

Český překlad letáku byl vydán s laskavým svolením Veganské společnosti Švýcarsko a Veganské společnosti Rakousko.

Překlad: Kristýna Pešáková

Sazba: Denisa Kuimcidis

Editace: Daniela Jungová

Jazyková korektura: Lukáš Lyer

Odborná korektura: MUDr. Zbyněk Luňáček

NESEHNUTÍ – NEzávislé Sociálně Ekologické HNUTÍ

svoboda – zodpovědnost – angažovanost

Tř. kpt. Jaroše 18, 602 00 Brno

tel.: 543 245 342

e-mail: brno@nesehnuti.cz

www.nesehnuti.cz

Naši práci bychom nemohli dělat bez lidí, jako jste právě Vy.

Podpořte nás! Srdečně děkujeme. **www.nesehnuti.cz/podporte-nas**

Navštivte také naši knihovnu na **www.nesehnuti.cz/knihovna**

Naše další zvířecoprávní aktivity najdete na **www.nesehnuti.cz/zvirata**

Vydalo NESEHNUTÍ v roce 2014. Vytisknuto na recyklovaném papíře.