

SLOVENSKÁ
VEGÁNSKA
SPOLOČNOSŤ

VEGÁNSKA STRAVA
PRE DETI, TEHOTNÉ
A DOJČIACE ŽENY



Obsah

Príhovor: Vegánska strava detí	3
1. Stravovanie tehotných a dojčiacich žien.....	6
2. Prvý rok života	15
Plán výživy pre dojčatá (4 až 12 mesiacov)	20
Alergie u malých detí	23
3. Od malých detí k školákovi	26
4. Vegánska mládež	33
Odporúčané výživové doplnky	38



Vegánska strava detí

Dobre naplánovaná vegánska strava je zdravá v každom veku. Úplne pokrýva objem všetkých živín, ktoré človek potrebuje. To platí pre deti a rovnako aj pre tehotné a dojčiace ženy. Navyše môže mať účinky podporujúce zdravie: vegánskou stravou je možné znížiť riziko nadváhy, ale aj ďalších chorôb ako je cukrovka, srdcovo-cievne ochorenia či alergie.

Tehotenstvo, obdobie dojčenia a detstvo sú obzvlášť citlivé obdobia, ktoré pre všetkých znamenajú veľkú výzvu. Deti pri raste potrebujú dostatočný prísun energie a dôležitá je tiež vysoká koncentrácia živín, vitamínov a minerálnych látok. Správne zostavená vegánska strava týmto požiadavkám môže vyhovovať.

Pre deti platí, rovnako ako pre dospelých, že čerstvá zelenina a ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny, oriešky a semienka vytvárajú základ zdravého a plnohodnotného jedálneho stola. Pri plánovaní jedálneho stola je dôležité dbať na jeho pestrosť a zastúpenie všetkých uvedených kategórií potravín. K dobre naplánovanej vegánskej strave bezpodmienečne patrí tiež dopĺňanie vitamínu B12, ktorý sa v rastlinných potravinách nevyskytuje. Pri vegánskom stravovaní sa tento vitamín musí vždy užívať prostredníctvom výživových doplnkov, obohatené potraviny väčšinou nie sú dostačujúce.

Významné odborné inštitúcie, ako je napríklad americká *Academy of Nutrition and Dietetics*, *Finnish Food Safety Authority Evira*, ale aj *National Health Service*, *The British Nutrition Foundation*, *The Dietitians Association of Australia* a ďalšie uznávajú, že správne zostavená vegánska strava je vhodná pre každé obdobie života. Na Slovensku je vegánska strava stále pomerne málo známa a vzbudzuje preto niekedy obavy, najmä v prípade detí. V skutočnosti však správne zostavená vegánska strava vie zabezpečiť všetky potrebné živiny v dostatočnom množstve a vitamín

Vegánstvo znižuje
utrpenie zvierat, je
priateľské k životnému
prostrediu a ešte k tomu
je veľmi zdravé - nielen
pre dospelých, ale aj
pre deti a dojčiace
a tehotné ženy.



B12 je možné ľahko získať pomocou výživových doplnkov, ktoré sú dostupné v každej lekárni.

Vegánstvo znižuje utrpenie zvierat, je priateľské k životnému prostrediu a navyše je aj zdravé – nielen pre dospelých, ale aj pre deti a tehotné a dojčiacie ženy.

Veľa ľudí považuje doplňovanie vitamínu B12 za neprirodzené. Pritom však prehliadajú fakt, že v dnešnej dobe sa odporúča doplňať aj iné vitamíny a minerály, ako je napríklad jód, vápnik alebo vitamín D, a to bez ohľadu na spôsob stravovania. V bežnej populácii sa navyše, na rozdiel od vegánskej populácie, vyskytuje aj nedostatok horčíka, kyseliny listovej, vitamínu C a vlákniny.

Vo všeobecnosti je preto nutné dodržiavať základné pravidlo, ktorým je vyvážená, pestrá a plnohodnotná strava na rastlinnom základe, doplnená o vitamín B12 a v zimnom období o vitamín D. Potom už nič nebude stáť v ceste zdravému vegánskemu spôsobu života.

1. Strava tehotných a dojčiacich žien

Na čo by mali dbať tehotné a dojčiace ženy?

Počas tehotenstva a v období dojčenia sa zvyšuje potreba energie, vitamínov a minerálnych látok. Dôležitá je dostatočne pestrá a plnohodnotná strava s vysokým obsahom čerstvej zeleniny, ovocia, celozrnných obilnín, strukovín, orechov a kvalitných olejov. Kto konzumuje tieto zdravé potraviny v množstve zodpovedajúcom jeho potrebe energie, väčšinou pokryje veľkú časť potrebných živín. Vitamín B12 (celoročne) a vitamín D (v období od októbra do marca) však musia byť bezpodmienečne prijímané vo forme výživových doplnkov. Ich nedostatok môže viesť k chybám vo vývine embrya, plodu alebo dieťaťa. Pre tehotné a dojčiace ženy, bez ohľadu na spôsob stravovania, môže byť vhodné tiež užívanie doplnkov s obsahom omega-3 mastných kyselín a kyseliny listovej.



Energia

Názor, že tehotná žena musí jesť „za dvoch“, je už dlhšiu dobu považovaný za prekonaný. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo SR hovoria, že tehotné ženy by od II. trimestra mali prijímať v priemere 10 900 kJ/deň a dojčiace 12 100 kJ/deň, v závislosti od telesnej hmotnosti a fyzickej aktivity.

Omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny sú esenciálne živiny (telo si ich samo nedokáže vytvoriť), preto musia byť v strave prijímané pravidelne. Dôležité sú hlavne pre vývoj mozgu, dobrý zrak detí a zdravé srdce. Rastlinné omega-3 mastné kyseliny sú obsiahnuté vo forme kyseliny alfa-linolenovej napríklad v repkovom oleji, vo vlašských orechoch, v ľanových semienkach (kvôli vstrebateľnosti je lepšie konzumovať čerstvo pomleté ľanové semienka), konopných a chia semienkach a v olejoch z nich (oleje a olejnaté semená je potrebné skladovať na tmavom a chladnom mieste, aby nedošlo k ich znehodnoteniu). Esenciálne sú okrem alfa-linolenovej kyseliny tiež omega-3 mastné kyseliny s dlhým reťazcom - EPA a DHA. Telo si ich vie vyrobiť z kyseliny alfa-linolenovej, miera premeny je však obmedzená a ich priame dopĺňanie vo forme výživového doplnku môže priniesť dodatočné zdravotné výhody (ich tvorbu potlačuje aj nadmerný príjem omega-6 mastných kyselín - palmový, slnečnicový, kukuričný, sójový, tekvicový olej). Bežne sú získavané z rybieho oleja, v ňom sa však kumulujú ťažké kovy, preto sa tehotným ženám vo všeobecnosti konzumácia rýb neodporúča. Samotné ryby získavajú EPA a DHA z morských mikrorias. Vegánske preparáty s obsahom EPA a DHA sú vyrábané výhradne z morských mikrorias. Tehotné a dojčiace ženy by mali k odporúčanej dennej dávke omega-3 mastných kyselín (kombinácia EPA a DHA v hodnote 250 mg) pridať navyše ešte 100 - 200 mg DHA.

Bielkoviny

Počas tehotenstva sa zvyšuje potreba bielkovín podľa referenčných hodnôt o zhruba 10 - 22 g na deň. Počas prvého trimestra plod ešte výrazne nerastie, a preto stačí normálny prísun bielkovín. Dojčiacim ženám je odporúčaný denný prísun 80 g bielkovín.

Túto potrebu dokáže vegánska strava ľahko pokryť, najmä pri konzumácii rastlinných potravín, bohatých na bielkoviny, ako sú šošovica, fazuľa, cícer a hrach, seitan, orechy a sójové produkty ako tofu, sójové mlieko a jogurt.

Kyselina listová

Nedostatok kyseliny listovej počas I. trimestra tehotenstva môže viesť k defektom nervovej trubice a k potratu. Obzvlášť na začiatku tehotenstva alebo v ideálnom prípade už pred ním, je vhodné dbať na vysokú konzumáciu čerstvej, najmä tmavo zelenej listovej zeleniny, celozrnných výrobkov a strukovín. Vegánsky sa stravujúce ženy väčšinou vykazujú vyšší príjem kyseliny listovej ako ženy, ktoré sa stravujú konvenčne, napriek tomu táto hodnota nedosahuje v tehotenstve odporúčané hodnoty 600 µg za deň. Ak má žena pochybnosti o dostatočnom príjme kyseliny listovej, je vhodné ju užívať vo forme výživového doplnku. Podľa odporúčaní výživových spoločností by mali ženy, ktoré chcú otehotnieť, doplniť stravu o 400 µg kyseliny listovej denne.

Vitamín B12

Počas tehotenstva a dojčenia je dôsledné dopĺňovanie vitamínu B12 zásadné. Je jedinou živinou, pre ktorú vo vegánskom stravovaní neexistuje alternatíva okrem vý-



živových doplnkov alebo injekcií. Obohatené výrobky môžu podporiť zásoby vitamínu B12 v organizme, samotné však nestačia. **Upozornenie: chlorella, spirulina, nutričné droždie ani fermentované potraviny, s výnimkou obohatených potravín** (potraviny, do ktorých bol vitamín B12 pridaný dodatočne), **aktívny vitamín B12 neobsahujú!** Konvenčne sa stravujúci ľudia získavajú vitamín B12 zo živočíšnych potravín. Aj hospodárskym zvieratám sa však tento vitamín pridáva do krmiva. Je potrebné, aby tehotné ženy užívali 260 µg vitamínu B12 za deň a dojčiace 280 µg/deň. Na zistenie aktuálnej hladiny vitamínu B12 je vhodné absolvovať krvné testy (najmä na začiatku tehotenstva), pri ktorých sa zisťujú hodnoty aktívneho vitamínu B12 - holotranskobalamínu a tiež homocysteínu či kyseliny metylmalonovej (ich hodnoty sa pri deficite vitamínu B12 zvyšujú).

Vitamín D

Vitamín D je veľmi dôležitý pre zdravie kostí, imunitný systém a dobré fungovanie svalov a nervov. Telo si ho je schopné pri dostatočnom vystavení pokožky slnku vytvoriť samo. V lete je tak možné zásobenie vitamínom D zaistiť denným pobytom na slnku po dobu 15-30 minút. Nutná dĺžka vystavenia sa slnečnému

žiareniu závisí od ročného obdobia a aj od kožného pigmentu, preto musí byť individuálne

prispôsobená, koža by však nemala

ščervenat'. Je dobré mať na pamäti,

že opaľovacie krémy znižujú

syntézu vitamínu. Kvôli riziku

vzniku rakoviny kože však nie je

vhodné (obzvlášť u citlivých

osôb) sa ich úplne vzdať a

tiež pokiaľ chceme byť na

slnku dlhšiu dobu alebo je

slnko veľmi silné. Na jeseň, v

zime a častej



jarí nie je slnečné žiarenie v našom pásme dostatočné, preto je v tomto období nutné užívať vitamín D vo forme výživového doplnku. Pre dospelé osoby je dôležité v tomto období užívať vitamín D v optimálnom množstve 50 µg, čo zodpovedá 2000 IU.

Poznámka

Existujú dve varianty vitamínu D: vitamín D2 rastlinného pôvodu a vitamín D3 živočíšneho pôvodu. Väčšina preparátov s vitamínom D a obohatených potravín obsahuje vitamín D3, ktorý sa získava z lanolínu z ovčej vlny alebo z rýb. V súčasnosti už existujú vegánske doplnky, ktoré obsahujú vitamín D3 získaný z lišajníka.

Železo

Počas tehotenstva ženy často vykazujú značne znížené hodnoty hemoglobínu. Pri nedostatku železa môže dochádzať k poruchám rastu plodu a hrozí zvýšené riziko potratu. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo SR preto stanovujú zvýšiť príjem železa pre tehotné ženy od II. trimestra z 18 mg na 30 mg za deň. V období dojčenia je odporúčaná denná dávka 22 mg.

Z materského mlieka deti získavajú postupne menej a menej železa (pri dlhodobom kojení). Nadmerné dávky železa z výživových doplnkov môžu mať negatívne vedľajšie účinky, ich použitie počas tehotenstva je preto vhodné len v prípade jeho preukázaného nedostatku a po konzultácii s lekárom. Rastlinné potraviny, bohaté na železo, sú strukoviny, tekvicové semená, pšeno (lúpané proso), melasa, kakao, celozrnné obilniny, sušené marhule a orechy. Železo z rastlinných zdrojov je horšie vstrebateľné (prítomnosť fyátov a oxalátov), zvýšiť jeho vstrebateľnosť je možné namáčaním strukovín, obilnín a orechov,





klíčením strukovín a obilnín (nutné minimalizovať vznik plesní – časté preplachovanie klíčkov, umytie klíčkov pred konzumáciou, klíčky po naklíčení neskladovať) alebo fermentáciou (fermentované potraviny zo sóje ako napr. tempeh, miso), miernym opražením semienok a orechov. Vstrebateľnosť tiež podporuje vitamín C (musí byť konzumovaný zároveň s potravinou bohatou na železo), potraviny bohaté na tento vitamín sú paprika, brokolica, ružičkový kel, z ovocia jahody a citrusy. Počas konzumácie jedla sa je tiež potrebné vyvarovať pitiu čaju a kávy, nakoľko tieto nápoje obsahujú taníny znižujúce vstrebateľnosť železa.

Vápnik

Nielen počas v tehotenstva a dojčenia by mala strava obsahovať optimálne 1000 - 1200 mg vápnika denne. Výbornými rastlinnými zdrojmi vápnika je tofu (zrážané vápenatými soľami - napr. značka *Lunter* alebo *DM Bio*), brokolica, kel, kapusta, čínska kapusta, mierne pražené sezamové semienka, tahini (sezamové maslo), mak, mandle, mandľové maslo, sušené figy, pomaranče, cícer, fazuľa alebo obohatené rastlinné mlieka (napr. značka *Alpro* alebo *DM Bio - Soja Drink Calcium* alebo *Reis Drink Calcium*). Dobrým zdrojom je aj minerálna voda s obsahom viac než 200 mg vápnika na liter (uprednostňovať minerálne vody s nízkym obsahom sodíka). Na vstrebateľnosť vápnika z rastlinnej stravy negatívne vplyva (rovnako ako u železa a zinku) obsah fytoátov. Napr. vstrebateľnosť vápnika z brokolice a hlávkového kelu je okolo 50 %, z obohatených sójových mliek (rovnako ako z kravského mlieka) je 25-30 %. Vstrebateľnosť vápnika z orechov a strukovín sa pohybuje okolo 20 %.

Jód

Potreba jódu sa počas tehotenstva zvyšuje na 230 µg/deň a počas dojčenia sa zvyšuje na 250 µg/deň. Zdrojom jódu je jodidovaná kuchynská soľ, voľne predajné výživové doplnky alebo minerálna voda Vincentka do 40 ml denne. Morské riasy nie sú vhodným zdrojom jódu v období tehotenstva a dojčenia, kvôli riziku predávkovania týmto stopovým prvkom.

Zhrnutie

Strava tehotných a dojčiacich žien

- » Ješť primerane vzhľadom na potrebu energie: tehotné ženy by mali od II. trimestra prijímať v priemere 10 900 kJ/deň a dojčiacie 12 100 kJ/deň.
- » Dôležitá je pestrá strava s veľkým množstvom čerstvej zeleniny (s vysokým podielom tmavej listovej zeleniny), ovocia, celozrnných obilnín, strukovín, orechov a kvalitných olejov.
- » Denne užívať doplnok vitamínu B12: tehotné ženy v množstve 260 µg/deň dojčiacie ženy v množstve 280 µg/deň.
- » V lete sa denne pohybovať na slnku po dobu 15 - 30 minút, s ohľadom na typ pokožky. V zime (aj v lete v prípade že sa nevystavujete pravidelne slnečným lúčom medzi desiatou a pätnástou hodinou) užívať doplnok vitamínu D s obsahom 50 µg/2000 IU.
- » Denne zjesť 1 - 2 čajové lyžičky ľanového oleja. Ten ale nesmie byť ohriaty, pretože omega-3 mastné kyseliny sú citlivé na



teplo. Používajte ho preto do šalátov a do tepelne neupravenej stravy. Ako alternatívu možno jesť 2 - 3 lyžice repkového oleja. Na zabezpečenie príjmu EPA a DHA je možné užívať výživový doplnok obsahujúci olej z morských rias.

- » Dbať na konzumáciu potravín bohatých na železo, ako sú strukoviny, tekvicové semená, melasa, celozrnné obilniny, proso, sušené marhule a orechy. Vždy ich konzumovať súčasne s vitamínom C (čerstvá zelenina alebo ovocie).
- » Dbať na dostatočný príjem vápnika: jesť brokolicu, kel, kapustu, čínsku kapustu, mierne opražené sezamové semienka, tahini (sezamové maslo), mak, mandle, mandľové maslo, sušené figy, pomaranče, cícer, fazuľu alebo minerálnu vodu s obsahom vápnika viac než 200 mg na liter.



Pre mňa bolo dôležité, aby som sa do vegánskeho stravovania detí pustila bez strachu. Pedantné plánovanie môže veľmi rýchlo kaziť radosť z (vegánskeho) rodičovstva – a deťom radosť z jedla!

Karin, matka 3 vegánskych detí



2. Prvý rok života

Vegánske stravovanie nie je v prvých mesiacoch života dieťaťa problematické, nakoľko je v ideálnom prípade dojčené. Prostredníctvom materského mlieka dieťa dostane všetko, čo potrebuje (matka musí dbať na svoje vyvážené stravovanie ako je uvedené v kapitole 1.).

Dojčenie

Materské mlieko je tou najlepšou stravou pre dojča. Obsahuje všetko, čo dojčatá potrebujú: okrem esenciálnych živín v optimálnom pomere ponúka vďaka obsahovaným protilátkam aj ochranu pred chorobami a znižuje riziko alergií. *Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)* preto odporúča v prvých 6. mesiacoch výhradne dojčiť. V ideálnom prípade by deti mali byť čiastočne dojčené aj po zavedení príkrmov ešte minimálne do 1. roka života alebo dlhšie.



Keď nie je možné dojčenie

V prípadoch, keď nie je možné dojčenie, je možné ako alternatívu k materskému mlieku použiť kupované špecializované sójové dojčenské mlieka a výživy, ktoré podporujú zdravý vývoj dieťaťa rovnako dobre ako dojčiace mlieka a výživy na báze kravského mlieka. V SR sú dostupné na objednávku v lekárni alebo cez e-shopy napr. *Nutrilon Soya*, *Humana SL* alebo *La Mandorle* (z Francúzska). Sójové dojčenské mlieka sú jedinou dostupnou alternatívou k materskému mlieku na rastlinnej báze. Na rozdiel od obyčajného sójového, mandľového a ďalších rastlinných mliek, obsahujú všetky živiny, ktoré dieťa potrebuje, a to v optimálnom zložení a s overenou biologickou dostupnosťou. V žiadnom prípade dojča nesmie dostávať vlastnoručne vyrobenú dojčenskú výživu alebo sójové mlieko, ktorým chýbajú živiny dôležité k vývoju! Dôvodom ojedinelých, ale bohužiaľ veľmi často citovaných prípadov, kedy vegánske deti trpeli nedostatočnou výživou, boli práve tieto podomácky pripravené výživy a mlieka alebo nedostatočné dopĺňovanie vitamínu B12 a D.

Príkrmy

Príkrmy by mali byť zavádzané individuálne, keď je na ne dieťa pripravené. Obvykle je to okolo polovice prvého roku. Znakmi toho, že je dieťa pripravené na príkrmy, sú napríklad:



- » dieťa dokáže sedieť vzpriamene
- » dieťa dokáže samostatne prijať potravu a strčiť si ju do úst
- » dieťa prejavuje neustále sa zvyšujúcu potrebu dojčenia, ktorá sa nedá vysvetliť obdobím rýchleho rastu, vonkajšími vplyvmi, rastom zubov alebo chorobami

Prvé príkrmy

Vhodným základom prvých príkrmov je zelenina, ovocie a obilniny. Osvedčenými druhmi sú zemiaky, pastrnák, cuketa, brokolica, karfiol, tekvica a fenikel. Druhy zeleniny, bohaté na dusičnany, ako sú špenát, mangold alebo červená repa, by mali byť do stravy v prvých mesiacoch zaradované len zriedka. U dojčiat sa totiž môže vyvinúť metemoglobinémia, kedy krv neprenáša kyslík, takže môže dôjsť k uduseniu dieťaťa. Pri kúpe zeleniny sa je vhodné vyhýbať veľkým kusom (boli v pôde dlhšie a pravdepodobne teda viac hnojené). Zelenina z biologického poľnohospodárstva alebo domáca zelenina obsahuje menej dusičnanov, a preto je na prípravu detskej stravy vhodnejšia. Aj pitná voda môže mať vysoký obsah dusičnanov. Je vhodné svoj zdroj pitnej vody podrobiť laboratórnemu rozboru a v prípade, že je obsah dusičnanov vyšší, používať dojčenskú vodu (prevarením vody sa nie je možné zbaviť dusičnanov). Kto uprednostňuje ovocie, môže začať s nastrúhanými jablkami, hruškou alebo banánom. Dobrými druhmi obilnín sú – ryža a pšeno, lebo sú bezlepkové a obsahujú minimum alergénov. Pšeno je vďaka svojmu vysokému obsahu železa obzvlášť vhodné pre vegánske deti - kaša



z neho je pripravená rýchlo a ľahko. Kašu je možné vylepšiť kvalitným repkovým, ľanovým alebo konopným olejom. Vďaka tomu prijme dieťa dostatok energie a bude zásobené esenciálnymi omega-3 mastnými kyselinami.

Pri príprave jedla z ovocia a zeleniny je potrebné venovať pozornosť plesnivým kusom. Ak je potravinu na niektorom mieste plesnivá, nie je vhodná na konzumáciu – nestačí odkrojiť plesnivú časť, je potrebné zlikvidovať celú potravinu (plesne majú schopnosť prerastať potravinami a môžu byť prítomné aj tam, kde voľným okom nie sú viditeľné).

Vo veku od 7. do 10. mesiaca môžu byť zaradené aj potraviny bohaté na bielkoviny. K tým patrí pyré z uvarených strukovín, napr. z červenej šošovice alebo cíceru, pyré z tofu alebo sójový jogurt. Mäkké semenkové a orechové kaše môžu byť použité na výrobu omáčok alebo dipov. Kvôli prevencii zápchy by sa nemali orechové maslá natierať na krekry alebo podávať po lyžičkách skôr, ako má dieťa 1 rok. Od 1. roku môže dieťa pomaly prechádzať na mierne korenenú stravu pre dospelých. Akonáhle dieťa konzumuje pevnú stravu, potrebuje dodatočné tekutiny. Vhodná je napríklad neperlivá voda a čaj, obzvlášť feniklový (má priaznivé účinky pri kolikách).

Dojčiaca matka musí stále dbať na dostatočný prísun vitamínu B12. Dojčatá po narodení dostávajú v ideálnom prípade ešte doplnok vitamínu B12. Akonáhle je zavedená pevná strava, je dopĺňanie vitamínu B12 nutné. Až do 4 mesiacov je odporúčaná dávka z výživových doplnkov 40 µg na deň, do 12 mesiacov 50 µg na deň a pre 1 - 3 ročné deti 90 µg/deň. Okrem toho je nutné dojčatám od narodenia zaistiť dostatok vitamínu D, pretože by sa mohla vyvinúť krivica alebo iné ochorenie kostí. Deťom býva vitamín D predpisovaný počas 1. roku života aj v prípade, že sa nestravujú vegánsky. Ak nie je absolútna istota, že dieťa prijíma dostatok vitamínu D z materského mlieka, sójového dojčenského mlieka či zo slnka (treba myslieť na to, že detská pokožka je veľmi citlivá a ľahko

sa spáli), musí byť tento vitamín bezpodmienečne dopĺňovaný. K tomu je vhodný *Vitashine Vitamin D3 Spray* (sprej s vitamínom D3 vegánskeho pôvodu, ktorý sa dá kúpiť cez internet z Veľkej Británie), v SR je predpisovaný *Vigantol*, ktorý je vegetariánsky, nie však vegánsky. Pokiaľ raz denne postriekate jedlo prípravkom *Vitashine* v dvoch dávkach, získate odporúčaných 10 µg/400 IU vitamínu D3 (1 dávka = 1 streknutie *Vitashine* obsahuje 5 µg/200 IU vitamínu D3).



Plán výživy pre dojčatá (4. až 12. mesiac)

4. až 7. mesiac

- mlieko: materské mlieko alebo jeho sójová alternatíva (v SR sú dostupné na objednávku v lekárni alebo cez e-shopy napr. *Nutrilon Soya*, *Humana SL* alebo *La Mandorle* (z Francúzska))

- **nikdy nepodávať ako náhradu materského mlieka doma pripravené sójové či iné mlieko!**

6. až 8. mesiac

- mlieko: materské mlieko alebo jeho sójová alternatíva - **nikdy nepodávať ako náhradu materského mlieka doma pripravené sójové či iné mlieko!**

-obilniny a chlieb: pšenové, ryžové vločky, amarant, quinoa

-zeleninové a ovocné pyrė, avokádo



7. až 10. mesiac

- mlieko: materské mlieko alebo jeho sójová alternatíva - **nikdy nepodávať ako náhradu materského mlieka doma pripravené sójové či iné mlieko!**
- obilniny a chlieb: ďalšie druhy obilnín, ako je špalda a ovos
- ovocie a zelenina: kúsky mäkkého alebo vareného ovocia/zeleniny, 100 ml čerstvej šťavy z dobre umyťého ovocia alebo očistenej zeleniny
- strukoviny, orechové maslo, tofu, strukovinové pyrė a sójový jogurt

10. až 12. mesiac

- mlieko: materské mlieko alebo jeho sójová alternatíva (650 - 900 ml) - **nikdy nepodávať ako náhradu materského mlieka doma pripravené sójové či iné mlieko!**
- obilniny a chlieb: detské obilné vločky do veku 18 mesiacov.
Celkom 4 porcie denne (1 porcia = 1/4 krajca chleba; 2 - 4 lyžice obilnín; 2 - 4 lyžice ovocia/zeleniny; 100 ml šťavy)
- strukoviny a orechové maslá: orechové maslá od 1. roku celkom 2 porcie (1 porcia = 15 g)

Zhrnutie

Prvý rok života

- » Materské mlieko je tou úplne najlepšou potravou pre dojčatá. Malo by sa dojčiť tak dlho, ako je to možné a tak dlho, ako to matke a dieťaťu vyhovuje.
- » Dieťa by malo byť plne dojčené do tej doby, než začne vykazovať zrelosť na príkrmy.
- » Zčať môžete s dobre stráviteľnou, na pyré rozmixovanou zeleninou, ako sú zemiaky, paštrnák, cuketa, brokolica, karfiol, tekvica a fenikel. Alternatívne je tiež možné začať i s ovocím (jablká, hrušky, banány) alebo obilninami (pšeno, ryža, amarant, quinoa).
- » Kašu obohacovať o kvalitné oleje, ako sú repkový, ľanový alebo konopný olej.
- » Každý týždeň pridávať len jednu novú potravinu.
- » Potraviny bohaté na bielkoviny pridávať najskôr od 7. mesiaca, lepšie je ale neskôr.
- » Dávať pozor na dostatočný príjem vitamínu B12. Pokiaľ je dieťa dojčené, matka musí prijímať dostatok vitamínu B12 (aspoň 280 µg/deň). Po odstavení od materského mlieka je nutné dieťaťu podávať B12 v spreji či kvapkách (cez e-shop dostupná napr. značka *MyKind*, *Premium Research Labs*, *Organics* alebo *Vitamist*) - do 12 mesiacov v množstve 40 – 50 µg/deň.
- » Dávať pozor na dostatočný príjem vitamínu D. Vitamín D je potrebné podávať dieťaťu od narodenia vo forme spreja, napr. *Vitashine* sprej 10 µg/400 IU/deň.

Alergie u malých dětí

Stále viac detí trpí alergickými ochoreniami ako sú astma, senná nádcha a atopický ekzém. Pri ich vzniku zohráva dôležitú úlohu dedičnosť. Dokonca aj faktory životného prostredia, ako sú napr. znečistenie vzduchu dopravou či tabakovým dymom, zle vetrané byty, ale i silne prehnaná hygiena, môžu zvyšovať riziko alergií. Dojčenie po dobu minimálne 4 mesiacov je považované za najlepšiu prevenciu proti alergiám. V období začiatku zavádzania príkrmov je potrebné dávať pozor na to, aby sa zavádzala vždy len 1 potravinu týždenne. Vďaka tomu je možné ľahko rozpoznať, ktorá potravinu vyvoláva alergiu. Aby sme sa vyhli jednostrannému stravovaniu a zvýšeniu citlivosti na určitú potravinu, mali by sa striedať druhy stráviteľnej zeleniny, ovocia a obilnín. Ako alternatíva k sójovému mlieku sa na prípravu kaše hodí i mandľové mlieko, ktoré je možné vyrobiť zmixovaním 1 lyžice mandľového masla a 100 ml vody, prípadne z namočených, rozmixovaných a precedených mandlí. Treba však myslieť na to, že takéto mlieko neposkytuje dieťaťu všetky potrebné živiny, ktoré sú prítomné v sójovej alternatíve k materskému mlieku. Preto je vhodné takéto mlieko zaradiť až po odstavení od materského mlieka.

Hlavnými alergénmi v detskom veku sú kravské mlieko, slepačie vajcia, lepok, sója, orechy a mäkkýše. V minulosti sa odporúčalo vyhýbať týmto potravinám v priebehu 1. roka. Novšie štúdie však ukazujú, že vyhýbanie sa menovaným potravinám v tomto období neprináša žiadne benefity.

Pokiaľ dieťa reaguje na pšenicu, môže mať alergiu na lepok. V tomto prípade sa je možné zamerať na bezlepkové obilniny a pseudoobilniny a sledovať reakciu dieťaťa.

- » obilniny obsahujúce lepok: pšenica, žito, špalda, jačmeň, kamut (starodávny druh pšenice), pšenica jednozrnná, pšenica dvojzrnná, ovos
- » bezlepkové obilniny: pšeno, ryža, kukurica
- » pseudoobilniny (bezlepkové): quinoa, amarant, pohánka.



Ani v škôlke pre nás
vegánske stravovanie nie
je žiadny problém. Zdravá
desiata pre všetky deti
sa skladá väčšinou
z ovocia, zeleniny a chleba
s rastlinnou nátierkou.
Dopredu sa ale o jedálničku
informujem, aby som
v prípadoch, kedy majú deti
dostať napríklad koláče,
mohla Tomášovi jednoducho
pripraviť ich vegánsku
variantu.

mamička Tomáša, 5 rokov



3. Od malých detí k školákovi

Deti rastú ideálne vtedy, keď majú zabezpečený dostatočný prísun kalórií. Keďže deti majú malé žalúdky, vysoká spotreba vlákniny môže viesť u niektorých detí k nedostatočnému prísunu energie. Tuky vo forme avokáda, orechov, semienok, orechových masiel, tahini, ale tiež sójových produktov a sušeného ovocia, majú dostatočnú koncentráciu kalórií. V priebehu dňa by mali byť deťom ponúkané rôzne jedlá rozdelené do viacerých porcií.

Energia

Deti vo veku 1 - 3 roky by mali prijať denne 5025 kJ, vo veku 4 - 6 rokov 6910 kJ a 7 - 10 ročné deti 8800 kJ, bez ohľadu na pohlavie dieťaťa. Od 11 rokov sa príjem energie líši podľa pohlavia:

vek	pohlavie	množstvo energie v kJ za deň
11 - 14 rokov	dievčatá	10 260
11 - 14 rokov	chlapci	10 670



Omega-3 mastné kyseliny

Pre správny vývoj mozgu, dobrý zrak detí a zdravé srdce je obzvlášť dôležité zabezpečiť deťom príjem esenciálnych omega-3 mastných kyselín. Preto je vhodné dbať na dostatočný prísun repkového oleja, vlašských orechov, ľanových semienok (kvôli vstrebateľnosti je lepšie konzumovať čerstvo pomleté ľanové semienka), konopných a chia semienok a olejov z nich (oleje a olejnaté semená je potrebné skladovať na tmavom a chladnom mieste, aby nedošlo k ich znehodnoteniu). 1 až 3-ročné deti by mali dostávať denne 3 čajové lyžičky oleja, z toho minimálne 1/2 lyžičky ľanového oleja alebo 2 čajové lyžičky repkového oleja. Štvorroční až trinásťroční potrebujú denne 1 čajovú lyžičku ľanového oleja alebo 2 polievkové lyžice repkového oleja. Pre dodatočné zdravotné benefity je možné dopĺňať aj omega-3 mastné kyseliny s dlhým reťazcom EPA a DHA vo forme kapsúl s olejom z morských mikrorias. Od 7. mesiaca do 2 rokov je odporúčaný príjem 100 mg DHA/deň. Po dosiahnutí veku 2 roky je vhodné prijímať kombináciu EPA a DHA v dennom množstve 250 mg.

Viac informácií o omega-3 mastných kyselinách je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Bielkoviny

Dieťa prijíma dostatok bielkovín v prípade, že konzumuje mnoho rôznych potravín a príjem kalórií je dostatočne vysoký. V minulosti prevládal názor, že je nutné presne plánovať príjem aminokyselín pre každé jedlo, to však nie je opodstatnené. Z hľadiska bielkovín je vhodné dbať na všeobecne pestrú stravu so zastúpením obilnín, strukovín, orieškov či semienok. Zdrojmi bielkovín sú napríklad strukoviny (fazuľa, šošovica, cícer, hrach), tofu, tempeh, sójové mlieko, sójový jogurt, seitan, ale aj obilniny, orechy, orechové maslá či tahini.

Vitamín B12

Deti potrebujú od 1. roka pravidelný zdroj vitamínu B12, a to minimálne 40 µg denne. Obohatené výrobky môžu podporiť zásoby vitamínu B12 v organizme, samotné však nestačia. Dostatok vitamínu B12 je kritický pre zdravie dieťaťa a pretože nie sú známe žiadne spoľahlivé rastlinné zdroje vitamínu B12, musí byť vždy dopĺňaný výživovými doplnkami. **Chlorella, spirulina, nutričné droždie ani fermentované potraviny, s výnimkou obohatených potravín** (potraviny, do ktorých bol vitamín B12 pridaný dodatočne), **aktívny vitamín B12 neobsahujú!**

Odporúčané dávky vitamínu B12:

vek	množstvo v µg za deň
do 12 mesiacov	40-50
1 - 3 roky	90
4 - 8 rokov	120
9 - 13 rokov	180
od 14 rokov	240 µg

Vitamín D

Deti potrebujú od 1. roka 15 µg (600 IU) vitamínu D denne. Od apríla do septembra môže tvorbu vitamínu D v koži zabezpečiť denný pobyt na poludňajšom slnku po dobu 15 - 30 minút. V prípade, že nie je možné zabezpečiť denné vystavenie slnku, vitamín D musí byť bezpodmienečne doplňovaný. V zime sa obzvlášť odporúča výživový doplnok, napríklad vitamín D od značky *Vitashine* alebo multivitamínový doplnok *VEG-1*.

Viac informácií o vitamíne D je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Odporúčané dávky vitamínu D:

vek	množstvo vitamínu D v µg/IU za deň
do 12 mesiacov	10 µg/400 IU
od 1. roku	15 µg/600 IU

Železo

Rastlinné potraviny, bohaté na železo, sú strukoviny, tekvicové semená, melasa, celozrnné obilniny, proso, sušené marhule a orechy. Dôležité je súčasne prijímať vitamín C vo forme čerstvého ovocia alebo zeleniny, ktorý podporuje vstrebávanie železa z rastlinných zdrojov.

Viac informácií o železe a jeho vstrebateľnosti je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Odporúčané dávky železa:

vek	množstvo v mg za deň
0 - 6 mesiacov	7
7 - 12 mesiacov	10
1 - 3 roky	8
4 - 6 rokov	9

Od 11. rokov sa dávky líšia podľa pohlavia:

vek	pohlavie	množstvo v mg za deň
11 - 14 rokov	dievčatá	16
11 - 14 rokov	chlapci	12

Vápnik

Vápnik je veľmi dôležitý nielen pre zdravie a rast kostí a zubov, ale aj pre správne fungovanie celého organizmu. Výbornými zdrojmi vápnika je tofu (zrážané vápenatými soľami – napr. značka *Lunter* alebo *DM Bio*), brokolica,



kel, kapusta, čínska kapusta, mierne pražené sezamové semienka, tahini, mak, mandle, mandľové maslo, sušené figy, pomaranče, cícer, fazuľa alebo obohatené rastlinné mlieka (napr. značka *Alpro* alebo *DM Bio - Soja Drink Calcium* alebo *Reis Drink Calcium*). Počas rastu je tiež nevyhnutné dieťaťu zabezpečiť dostatok pohybu, vhodné sú športy, pri ktorých dochádza k zaťažovaniu kostí (športy, pri ktorých sa behá a skáče).

Viac informácií o vápniku a jeho vstrebateľnosti je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Zinok

Zinok je obsiahnutý v orechoch, orechových maslách (najmä kešu), sezame, tekvicových semienkach, strukovinách, pšeničných klíčkoch, v miso (fermentovaná sójová pasta - dostupná v zdravých výživách) alebo v celozrnných potravinách. Zinok z rastlinných zdrojov je horšie vstrebateľný (prítomnosť fytátov a oxalátov), zvýšiť jeho vstrebateľnosť je možné namáčaním strukovín, obilnín a orechov, klíčením strukovín a obilnín alebo fermentáciou (fermentované potraviny zo sóje ako napr. tempeh, miso), miernym opražením semienok a orechov.

Jód

Zdrojom jódu je jodidovaná kuchynská soľ, voľne predajné výživové doplnky alebo minerálna voda *Vincentka* (do 15 ml denne). Morské riasy nie sú pre malé deti vhodným zdrojom jódu, kvôli riziku predávkovania týmto stopovým prvkom.

Odporúčané dávky jódu:

vek	množstvo v µg za deň
0 - 6 mesiacov	60
7 - 12 mesiacov	70
1 - 3 roky	90
4 - 6 rokov	100
7 - 10 rokov	120
11 - 14 rokov	130-140

Výživový plán pre malé deti (1 až 3 roky)

- » **obilniny:** cca 150 g vo forme chleba (najlepšie kváskového - kvôli lepšej dostupnosti minerálov), rezancov, ryže, ovsených vločiek, atď.
- » **strukoviny, tofu:** cca 100 g
- » **orechy, semenka:** 1 - 2 lyžice napr. tahini alebo orechového masla
- » **obohatené sójové mlieko:** 300 - 500 ml obohateného sójového mlieka, materského mlieka alebo sójového dojčenského mlieka
- » **ovocie:** minimálne 2 kusy stredne veľkého ovocia
- » **zelenina:** minimálne 200 - 300 g
- » **tuk:** 3 čajové lyžičky (z toho 1/2 čajovej lyžičky ľanového alebo 2 čajové lyžičky repkového oleja)

Zhrnutie

Od malých detí k školákam

- » Pre deti platí, rovnako ako pre dospelých: ideálna je pestrá strava s veľkým množstvom čerstvej zeleniny (vrátane tmavej listovej), strukovín, ovocia, obilnín, orechov a kvalitných olejov.
- » Vďaka svojim menším žalúdkom prijímajú malé deti za určitých okolností primárne kalórie. Koncentrovanú energiu dodávajú tuky vo forme avokáda, orechov, semienok, orechových masiel a tahini.
- » Denne je nutné prijímať vitamín B12 vo forme výživového doplnku.
- » Počas letných mesiacov by sa malo dieťa pohybovať na slnku 15 - 30 minút medzi desiatou a pätnástou hodinou. (pozor na detskú pokožku, ktorá je citlivejšia a ľahšie sa spáli). Pokiaľ to nie je možné, dieťa potrebuje od 1. roku života denné doplnenie vitamínu D v množstve 15 µg/600 IU. V období najmenej od októbra do marca musí byť vitamín D doplňovaný za každých okolností.
- » Denne podávať 1/2 - 1 čajovú lyžičku ľanového oleja, 1 polievkovú lyžicu čerstvo pomletých ľanových semienok alebo 1 - 2 polievkové lyžice repkového

oleja (alebo možno podávať kapsule s olejom z morských mikrorias).

- » Dbať na dostatočný príjem železa, vápnika, zinku a zabezpečiť dostatok pohybu.
- » Na overenie zdravotného stavu dieťaťa je vhodné absolvovať pravidelné rozbory krvi.



4. Vegánska mládež

Obdobie medzi 13. – 19. rokom je charakteristické rastom a veľkými zmenami. Potreba živín je teda v tomto období vysoká. Pre vegánsku mládež platia rovnaké odporúčania ako pre všetkých vegánov: ideálna je pestrá strava s veľkým množstvom strukovín, celozrnných produktov, ovocia a zeleniny (predovšetkým zelenej listovej), orechov a semienok. Živiny, na ktoré by si mali vegánski tínedžeri dávať pozor, sú predovšetkým bielkoviny, vápnik, vitamín D, železo a vitamín B12.

Energia

U dospievajúcich dievčat a chlapcov sa množstvo potrebnej energie líši podľa ich fyzickej aktivity:

vek	pohlavie	množstvo energie v kJ za deň
15 - 18	dievčatá	10 050 - 12 150
15 - 18	chlapci	12 560 - 15 500

Omega-3 mastné kyseliny

Od veku 2 roky je vhodné prijímať kombináciu EPA a DHA v dennom množstve 250 mg.

Viac informácií o omega-3 mastných kyselinách je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.



Bielkoviny

Odporúčaný príjem bielkovín pre 13 - 14 ročných je 0,8 g/kg telesnej hmotnosti. U 15 -19 ročných je to pre dievčatá 0,8 g bielkovín/kg telesnej hmotnosti a pre chlapcov 0,9 g/kg. Kto intenzívne športuje, má mierne zvýšenú potrebu bielkovín. 16-ročný, 60 kg vážiaci človek, potrebuje denne 54 g bielkovín. Toto množstvo získame napríklad konzumáciou jedla zloženého z 200 g celozrnných cestovín, 150 g červenej šošovice, 2 krajcov chleba s arašidovým maslom a veľkého hrnčeka sójového mlieka.

Vitamín B12

V mladom veku (od 14. roku) je bezpodmienečne nutný dostatočný príjem vitamínu B12 z výživových doplnkov v množstve 240 µg denne. **Upozornenie: chlorella, spirulina, nutričné droždie ani fermentované potraviny, s výnimkou obohatených potravín** (potraviny, do ktorých bol vitamín B12 pridaný dodatočne), **aktívny vitamín B12 neobsahujú!**

Viac informácií o vitamíne B12 je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Vitamín D

Od apríla do septembra sa pôsobením UV žiarenia sa môže vytvárať pri 15 - 30 minútovom pobyte (v závislosti na intenzite pigmentu pokožky) na poludňajšom slnku v koži dostatok vitamínu D. Pri nedostatočnom pobyte na slnku v letných mesiacoch a rovnako aj období od októbra do marca, musí byť vitamín D dopĺňaný v množstve 25 µg, čo zodpovedá 1000 IU.

Viac informácií o vitamíne je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Železo

Odporúčanú dennú dávku železa môžu tínedžeri pokryť pestrou stravou. Potreba železa výrazne narastá v období puberty predovšetkým u dievčat (z dôvodu straty krvi pri menštruácii). Rastlinné potraviny, bohaté

na železo, sú strukoviny, tekvicové semená, pšeno (lúpané proso), melasa, kakao, celozrnné obilniny, sušené marhule a orechy. Dôležité je súčasne prijímať vitamín C vo forme čerstvého ovocia alebo zeleniny, ktorý podporuje vstrebávanie železa z rastlinných zdrojov. Pri nedostatočnom prísune železa z potravín môžeme po porade s lekárom siahnuť po výživových doplnkoch. Tie by sme však mali voliť len v prípade preukázaného nedostatku železa.

Viac informácií o železe a jeho vstrebateľnosti je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Odporúčané dávky železa:

vek	pohlavie	množstvo v mg za deň
15 - 18 rokov	dievčatá	15 - 18
15 - 18 rokov	chlapci	12 - 15

Vápnik

Počas detstva a mladosti je vápnik využívaný na stavbu kostí. Preto je jeho potreba v tomto období najvyššia: denne by ho tínedžeri mali prijímať v množstve 1200 - 1400 mg. Keďže hustota kostí sa určuje v období puberty a mladšej dospelosti, je v tomto období dôležité denne začleniť do stravy viac bohatých zdrojov vápnika: tofu (zrážané vápenatými soľami - napr. značka *Lunter* alebo *DM Bio*), brokolica, kel, kapusta, čínska kapusta, mierne opražené sezamové semienka, tahini (sezamové maslo), mak, mandle, mandľové maslo, sušené figy, pomaranče, cícer, fazuľa alebo obohatené rastlinné mlieka (napr. značka *Alpro* alebo *DM Bio - Soja Drink Calcium* alebo *Reis Drink Calcium*). Dobrým zdrojom je aj minerálna voda s obsahom viac než 200 mg vápnika na liter (uprednostňovať minerálne vody s nízkym obsahom sodíka). Ako dodatočný zdroj vápnika môže príležitostne poslúžiť aj výživový doplnok. Pre zdravie kostí je veľmi dôležitý dostatok pohybu. Vhodné sú športy, pri ktorých dochádza k zaťažovaniu kostí (športy, pri ktorých sa behá a skáče). Zdravé kosti tiež potrebujú primeranú telesnú hmotnosť, tzn. tínedžer nesmie byť obézny, ale ani

priveľmi chudý.

Viac informácií o vápniku a jeho vstrebatelnosti je uvedených v kapitole 1. „Strava tehotných a dojčiacich žien“.

Zinok

Informácie o zinku sú uvedené v kapitole 2. „Od malých detí k školákom“.

Jód

Od 15. roku zodpovedá denná potreba jódu potrebe dospelého človeka, a to 150 µg/denne. Zdrojom jódu je jodidovaná kuchynská soľ, voľne predajné výživové doplnky alebo minerálna voda *Vincentka* v množstve 25 ml denne.

Zhrnutie

Vegánski tínedžeri

- » Mladiství majú vysokú potrebu energie a živín.
- » Ideálna je pestrá strava s vysokým obsahom strukovín, celozrnných potravín, orechov, semienok, zeleniny (predovšetkým zelenej listovej) a ovocia.
- » Je nutné dopĺňať vitamín B12 v množstve 240 µg denne.
- » Pre dostatočné zásobenie vitamínom D by sa mali mladiství vystavovať v letných mesiacoch poľudňajšiemu slnku po dobu 15 - 30 minút denne. Na jeseň, v zime a čase jari, rovnako ako pri nedostatku slnka v lete, musí byť tento vitamín suplementovaný.
- » Tínedžeri potrebujú denne prijať dostatočné množstvo vápnika. V prípade, že množstvo vápnika prijímaného potravou nestačí, je možné užívať výživový doplnok. Dôležitý je tiež dostatok pohybu a primeraná telesná hmotnosť.
- » Je potrebné zabezpečiť dostatočný príjem železa, najmä u dievčat po nástupe menštruácie. S potravinou bohatou na železo je nutné súčasne prijímať vitamín C a vyhýbať sa konzumácii kávy a čaju.

Mnoho mojich spolužiačok považuje moje stravovanie za zaujímavé a chceli by sa o ňom dozvedieť viac. Rada im odpovedám na otázky a nechávam ich ochutnať svoje jedlo, nikomu sa nevnucujem. Vďaka tomu vlastne so všetkými dobre vychádzam. Komentáre ľudí, ktorí si myslia, že musia byť vtipní, jednoducho ignorujem.

Júlia, 15 rokov



Odporúčané výživové doplnky

Vegánsky multivitamín

- » VEG 1 (*sieť obchodov Vegana, e-shop České Veganské Společnosti, e-shop Svobody zvířat*) – pre deti: 0,5 tablety denne
- » VegVit Multivitamin & Mineral Formula (*gaea.cz, vegetology.com*)
- » Veganicity Pregnancy Essentials (*gaea.cz*)
- » Higher nature multivitamín pre deti (*gaea.cz*)

Vitamín B12

- » Premier labs B12 – ND - kvapky (*vitarian.sk*)
- » Metabolics B12 - sprej (*gaea.cz*)
- » MyKind Organics B12 - sprej (*iherb.com*)
- » Nature's Bounty B12 - tablety (*cez e-shopy*)
- » Jamieson Vitamin B12 - tablety (*vo väčšine lekárni*)
- » VEG 1 (*sieť obchodov Vegana, e-shop České Veganské Společnosti, e-shop Svobody zvířat*) – pre deti: 0,5 tablety denne
- » Vitamín B12 (*DM drogerie*)

Vegánsky vitamín D3

- » Vitamín D3 Sunday Natural 1000 IU - kvapky (*vitarian.sk*)
- » Vitashine sprej (*gaea.cz, vegetology.com, e-shop České Veganské Společnosti*) - pre deti 2 - 3 dávky do úst alebo do jedla
- » Vitashine tablety 1000 IU/2500 IU (*vegetology.com, e-shop České Veganské Společnosti*)- pre deti 0,5 - 1 tableta denne
- » VEG 1 tablety (*sieť obchodov Vegana, e-shop České Veganské Společnosti, e-shop Svobody zvířat*) - pre deti 0,5 tablety denne

Omega-3 mastné kyseliny

- » Opti 3 (*gaea.cz, vegetology.com, e-shop České Veganské Společnosti*) - obsahuje aj vitamín D
- » Veganicity DHA-EPA (*gaea.cz*)

- » Nuique (*nuique.com*)
- » Acti Life Omega-3 Algen (*Migros*) – pre deti od 5 rokov: 1 denne

Vitamín B12 je bakteriálneho pôvodu a vyrába sa laboratórne. Všetky preparáty sú tak už z princípu vegánske, s výnimkou preparátov obsahujúcich laktózu ako nosič, čo je však výnimočné. Rôzne produkty majú rôzny obsah vitamínu B12 v tabletky či kvapkách, je preto potrebné sledovať údaje na etikete.

Jód

- » jodidovaná kuchynská soľ
- » JODIS KONCENTRÁT pre tehotné a dojčiace ženy (*pilulka.sk*)
- » VEG 1 (*sieť obchodov Vegana, e-shop České Veganské Společnosti, e-shop Svobody zvířat*) – pre deti: 0,5 tablety denne
- » Minerálna voda Vincentka (*lekárne, bežné supermarkety*) – od 15 do 50 ml denne

Pre nedostatok jódu v strave vnútrozemských krajín sa pristúpilo k plošnému obohacovaniu soli jódom. Vhodné sú všetky druhy soli, kde je výslovne uvedené že ide o „jodidovanú soľ“. Pozor, himalájska soľ zväčša neobsahuje jód. Ďalšou možnosťou je dopĺňovanie jódu výživovými doplnkami, ktoré sú bežne dostupné a vegánske. Použitie morských rias pre výživu detí je nevhodné, niektoré riasy obsahujú v jednom grame až 5-násobne prekročený bezpečný limit a hrozí predávkovanie.

Železo

Doplňovanie železa by malo vždy nasledovať až po konzultácii s lekárom, na základe jeho preukázaného nedostatku. Železo pre výživové doplnky sa nezískava zo živočíšnych zdrojov a väčšina preparátov by tak mala byť prirodzene vegánska, v závislosti na ďalších pridaných látkach. Doplnky sú dostupné v každej lekárni.

Kosti a kĺby (v y ivov  doplnky pre dospel ch)

- » Osteo calcium D2+K1 (DM drogerie)
- » Joint-Vie (vegetology.com)

Pou it  zdroje inform ci :

- European Food Safety Authority. *Dietary Reference Values for nutrients: Summary report*. 2017. DOI: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121.

- Kajaba I.,  tencl J., Ginter E.,  a inka M. A., Truskov  I., Gazd kov  K., Hamade J., Bzd ch V. *Odporu an  v y ivov  d vky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (9. rev zia)*. 2015. Bratislava.  rad Verejn ho Zdravotn ctva Slovenskej Republiky.

- Norris J. a V. Messina. *Vegan for Life: Everything you need to know to be healthy and fit on a plant-based diet*. 2011, Da Capo Press. s. ISBN: 978-0-7382-1493-1.

- Kumar V., Sinha A. K., Makkar. H. P.S. a K. Becker. *Dietary roles of phytate and phytase in human nutrition: A review*. *Food Chemistry*. 2010, 120 (4), s. 945-959. DOI: 10.1016/j.foodchem.2009.11.052.

- Craig W. J. a Mangels A. R. *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets*. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009, 109, s. 1266 – 1282.

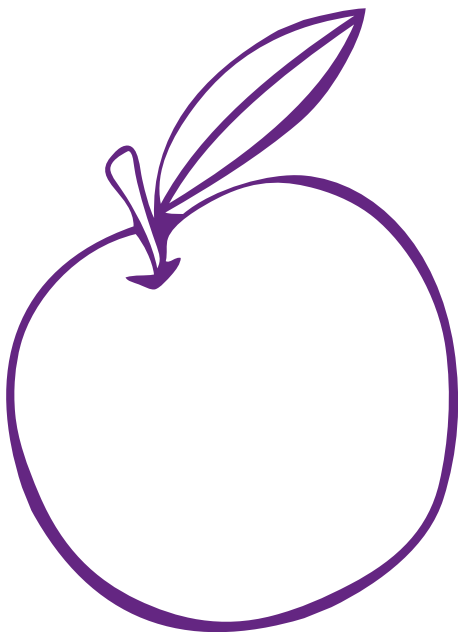
- *5th Edition of the Pediatric Nutrition Handbook*. Chapter 12: *Nutrition Aspects of Vegetarian Diets*. 2004, s. 194.

- Institute of Medicine (US). *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride*. 1997. Dostupn  z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK109813/>.

- British Nutrition Foundation. *Nutrition Requirements*. 2017. Dostupn  z: www.nutrition.org.

- Finnish Food Safety Authority Evira: *Nutrition recommendations for all – Vegan diets*, 2016. Dostupn  z: <https://www.evira.fi/en/foodstuff/healthy-diet/nutrition-recommendations-for-all/vegan-diet/>

- National Institute of Health. Vitamin B12 Dietary Supplement Fact Sheet. U.S. Department of Health & Human Services. 2016.
- National Institute of Health. Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals. 2016.
- Greger M. Optimum Nutrition Recommendations. 2011. Dostupné z: www.nutritionfacts.org.
- Greger M. Omnivore vs. Vegan Nutrient Deficiencies. 2007. Dostupné z: www.nutritionfacts.org.
- Greger, M. The Optimal Dose of Vitamin D Based on Natural Levels. 2016. Dostupné z: www.nutritionfacts.org.
- Soucitně: Těchto 10 významných odborných institucí schvaluje veganství, 2014. Dostupné z: 5. <http://soucitne.cz/techto-10-vyznamnych-odbornych-instituci-schvaluje-veganstvi>



Užitečné odkazy

- » Slovenská Vegánska Spoločnosť

www.veganskaspolocnost.sk

- » Česká Vegánská Společnost

www.veganskaspolecnost.cz

- » Česká vegetariánska společnost

www.vegapol.cz

- » weby o vegánství

www.goveg.cz

www.soucitne.cz

- » vegánska video kuchárka

www.youtube.com/veganskakucharka

- » Vegan Fighter – web pre športovcov

www.vegan-fighter.com

- » vegánske recepty

www.veganotic.cz

- » potravinová databáza (obsah jednotlivých živín v potravinách)

www.pbd-online.sk

Slovenský preklad a rozšírenie bolo vydané s láskavým
povolením **České Veganské Společnosti**
(www.veganskaspolecnost.cz),
Vegánskej spoločnosti Švajčiarsko
(www.vegan.ch)
a **Vegánskej spoločnosti Rakúsko**
(www.vegan.at).

Vydala Slovenská Vegánska Spoločnosť - občianske
zduženie (OZ) propagujúce rastlinné stravovanie
a informácie o vegánskom životnom štýle.

Martina Knížatová
Maria Fernanda Rosas Plowes
Bc. Radek Látal, DiS.
Mgr. Kristína Muránska
Mgr. Katarína Radványi

**Aktivity OZ Slovenská Vegánska Spoločnosť
môžete podporiť na**
<http://veganskaspolecnost.sk/stan-sa-sponzorom/>.



www.veganskaspolocnost.sk



fb.com/SlovenskaVeganskaSpolocnost



slovenska.veganska.spolocnost



info@veganskaspolocnost.sk