

[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. Eksperti z CZD zaobserwowali, że takie dzieci rozwijają się prawidłowo zarówno pod względem fizycznym, jak i intelektualnym.

Źródło: www.newseria.pl

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



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy