

الأطفال النباتيون معرضون لمشاكل صحية



إعداد: مصطفى الزعبي

نشرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية نصائح حول النظام الغذائي للرضع على موقع NHS Start for Life» الذي يقدم إرشادات للآباء الجدد.

وحذر خبراء التغذية من أن الأطفال النباتيين قد يتعرضون لخطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة؛ حيث قال دوان ميلور، اختصاصي تغذية مسجل ورئيس قسم التغذية والطب المسند في جامعة أستون: إذا لم يكن لدى الرضيع أو الطفل ما يكفي من الطاقة والبروتين، فقد يؤثر ذلك في نموه.

وإذا كان نظامهم الغذائي منخفضاً في اليود، أو أصبحوا يعانون نقص الحديد، فقد يؤثر ذلك في نمو أدمغتهم؛ بل ويقلل من قدرتهم الفكرية. وإذا كان نظامهم الغذائي منخفضاً بفيتامين ب 12، فلن يؤدي ذلك إلى فقر الدم فحسب؛ بل سيؤثر أيضاً في نمو أعصابهم.

وتوصي الصحة البريطانية: بأن الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، قد يحتاجون إلى مكملات فيتامين ب 12 وتنصح الآباء بإعطاء أطفالهم مشروبات نباتية مثل فول الصويا والشوفان وحليب اللوز، بعد السنة الأولى، إذا كانت المشروبات غير محلاة ومُعززة بالكالسيوم.

وتحذر هيئة الصحة البريطانية من أن حليب الأبقار وأطعمة الألبان مصادر جيدة للعناصر الغذائية؛ لذلك يجب على الآباء عدم استبعادها من نظام الطفل الغذائي من دون التحدث أولاً إلى طبيب عام أو اختصاصي تغذية. وأثار بعض اختصاصيي التغذية مخاوف بشأن الأطفال من كونهم يعدون نباتيين في مثل هذه السن المبكرة؛ حيث يتم نشر أعداد متزايدة من كتب الطبخ مع وصفات للأطفال النباتيين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.