

Д.С. Ясаков

Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей,
Москва, Российская Федерация

Дефицит витамина В₁₂ у детей-вегетарианцев

Контактная информация:

Ясаков Дмитрий Сергеевич, младший научный сотрудник отдела профилактической педиатрии НИИ педиатрии ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России

Адрес: 119991, Москва, Ломоносовский проспект, д. 2, стр. 3, тел.: +7 (495) 967-14-20, e-mail: dmyasakov@mail.ru

Статья поступила: 12.10.2017 г., принята к печати: 26.10.2017 г.

Ключевые слова: дети, питание, рацион, диета, педиатрия, вегетарианство, веганство, дефицит, кобаламин, В₁₂**(Для цитирования:** Ясаков Д.С. Дефицит витамина В₁₂ у детей-вегетарианцев. *Педиатрическая фармакология*. 2017; 14 (5): 415–416. doi: 10.15690/pf.v14i5.1793)

АКТУАЛЬНОСТЬ

Популярность вегетарианских диет в России в последнее время неуклонно растет. Следование нетрадиционным типам питания означает в разной степени исключение из рациона продуктов животного происхождения и, в случае неправильно сбалансированного рациона, чревато возникновением дефицита макро- и микронутриентов [1]. Так, отказ или неадекватно низкое потребление белка животного происхождения при отсутствии должной саплементации может привести к дефициту витамина В₁₂, а впоследствии — к В₁₂-дефицитной анемии [2]. Таким образом, в связи с высокой потребностью обеспечения нормального физического, неврологического и когнитивного развития поддержание нормального уровня витамина В₁₂ особенно актуально для нетрадиционно питающихся детей.

Цель исследования — оценить частоту дефицита витамина В₁₂ у детей-вегетарианцев.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Работа выполнялась в ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. Обследовано 118 детей в возрасте от 4 мес до 17 лет, находящихся на различных типах нетрадиционного питания: 11 пескетарианцев, 19 лакто-ово-вегетарианцев, 75 лакто-вегетарианцев, 1 ово-вегетарианец, 11 веганов и 1 сыроед*. У всех детей проведено исследование крови на уровень обеспеченности витамином В₁₂.

* — пескетарианство — отсутствие в рационе мяса с сохранением в питании рыбы и морепродуктов; лакто-ово-вегетарианство — отсутствие в рационе мяса, рыбы и морепродуктов с сохранением в питании молочных продуктов и яиц; лакто-вегетарианство — отсутствие в рационе мяса, рыбы, морепродуктов и яиц с сохранением в питании молочных продуктов; ово-вегетарианство — отсутствие в рационе мяса, рыбы, морепродуктов и молочных продуктов с сохранением в питании яиц; веганство — употребление в пищу только продуктов растительного происхождения; сыроедение — употребление в пищу только термически не обработанных продуктов питания.

РЕЗУЛЬТАТЫ

У 82 детей (69,5%) отмечался нормальный уровень содержания витамина В₁₂ в сыворотке крови, из них у 47 уровни кобаламина находились у нижней границы нормы (до 390,2 пг/мл). При этом лишь 12 (10,2%) детей из всех исследуемых получали саплементацию витамином В₁₂.

Дефицит витамина В₁₂ (50,2–208 пг/мл) выявлен у 35 (29,7%) детей, в числе которых 4 пескетарианца, 2 лакто-ово-вегетарианца, 22 лакто-вегетарианца и 7 веганов. Все дети с дефицитом кобаламина получали рацион с отсутствием или редким (до 2–3 раз в неделю) потреблением животного белка и не получали саплементации витамином В₁₂. В этой же группе оказались 11 детей, находящихся на грудном вскармливании, от матерей-вегетарианок. При обследовании матерей выявлен крайне низкий уровень витамина В₁₂ в сыворотке крови, что было также связано с ограниченными рационами и отсутствием саплементации.

Как показал анализ, подавляющее большинство родителей не были осведомлены о необходимости саплементации витаминами при соблюдении ограничивающих диет.

ВЫВОДЫ

Дефицит витамина В₁₂ с высокой частотой выявляется среди детей-вегетарианцев, проживающих в России. Как показало наше исследование, это связано с крайне низкой осведомленностью родителей в вопросах планирования адекватного рациона и необходимости саплементации. Кроме того, в Российской Федерации отсутствуют

Dmitry S. Yasakov

National Medical Research Center of Children's Health, Moscow, Russian Federation

Vitamin B₁₂ Deficiency in Vegetarian Children

Key words: children, nutrition, ration, diet, pediatrics, vegetarianism, veganism, deficiency, cobalamin, B12**(For citation:** Yasakov Dmitry S. Vitamin B₁₂ Deficiency in Vegetarian Children. *Pediatricheskaya farmakologiya — Pediatric pharmacology*. 2017; 14 (5): 415–416. doi: 10.15690/pf.v14i5.1793)

национальные рекомендации по данной проблеме. В связи с этим остаются актуальными продолжение исследований, формирование позиции Союза педиатров России и создание отечественных рекомендаций.

ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ

Не указан.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Авторы данной статьи подтвердили отсутствие конфликта интересов, о котором необходимо сообщить

ORCID

Ясаков Д.С.

<http://orcid.org/0000-0003-1330-2828>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Foster M, Chu A, Petocz P, Samman S. Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. *J Sci Food Agric*. 2013;93(10):2362–2371. doi: 10.1002/jsfa.6179.

2. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970–1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

АНОНС

416

Грудное вскармливание детей: культурно-историческое наследие

Под ред И.Н. Захаровой и Л.С. Намазовой-Барановой,
М.: ПедиатрЪ, 2017

«... есть в этом невероятном процессе под названием «Жизнь Женщины» какая-то историческая несправедливость... Как будто в какой-то момент времени мужчины перестали восторгаться этим чудом, забыли, что у каждого из них есть мать... А как иначе можно объяснить тот факт, что стихов о прекрасных девушках — нераспустившихся или распустившихся цветках — миллионы, а воспевающих красоту беременных или кормящих Женщин — единицы?! Как принять тот факт, что беременные и кормящие женщины так несправедливо редко становились объектом восхищения живописцев? Правда, справедливости ради следует отметить, что практически всегда это были великие Художники, оставившие свое нетленное наследие в Искусстве...

Поразмыслив на грустную тему, мы, авторы данной книги, решили исправить эту ситуацию — вернуться, что называется, к истокам, к самому началу, поэтому посвятили свое новое творение грудному вскармливанию...

История использования человечеством женского молока насчитывает как минимум не одно тысячелетие. Но именно анализируя разные исторические периоды, культуры и традиции, мы вновь и вновь убеждались в невероятности и одновременно будничности этого процесса, когда человечество на каждом этапе своего развития вновь и вновь «наступало на одни и те же грабли» ложных идей в отношении грудного вскармливания, а потом веками расплачивалось за свои заблуждения высокой младенческой смертностью и тяжелыми болезнями потомства...

Но нет будущего без прошлого! И мы очень надеемся, что, прочитав эту книгу, а может, и дав ее почитать своим пациенткам, а главное их мужьям и отцам, вы сможете узнать не только сухие исторические факты или открыть для себя интересные детали отдельных культур и национальных обрядов, но и вновь переполниться чувством восхищения и благодарности к Женщине-Матери...»

Л.С. Намазова-Баранова

