

Vegan-laste toitumine

Kadri Hekk, 2018

Taimne ning eriti täistaimne ehk vegantoitumine on tänu kasvavale järgijaskonnale pakkumas aina enam kõneainet. Põhiline debatt käib loomulikult selle ümber, kas taimne toitumine on ikka tervislik ning ega toitainete puudujääki ei teki? Kui täiskasvanute elustiili valikud on ikkagi igapäevaseks, siis veganitest vanemate käe all kasvavate laste osas ollakse vägagi mures. Alljärgnevalt kajastatakse Ameerika lastearstide ja toitumisharjutajate ühenduste seisukohti, mis on värskemad ja oluliselt konkreetsemalt laste toitumise osas nõu andvad kui Eesti üldised toitumissoovitused.

Maailma suurima toitumiseksperthe koondava organisatsiooni The Academy of Nutrition and Dietetics 2016. aastal värskendatud seisukoht taimetoitluse osas on järgnev: “Õigesti planeeritud taimetoitus, sealhulgas täistaimetoitus (veganlus) on tervislik, toitainete poolest piisav ning võib pakkuda kasu tervisele teatud haiguste ennetamisel ning ravis. Need dieedid on sobilikud kõigis eluetappides, sh. raseduse ja imetamise ajal, imikueas, lapsepõlves, noorukieas kui ka vanemas eas ning sportlastele...”. Taimetoitlaste ja veganite hulgas on väiksem risk teatud terviseprobleemideks, näiteks südame isheemiatõve, 2. tüüpi diabeedi, kõrgvererõhktõve, teatud vähitüüpide ja ülekaalulisuse esinemiseks. Madal küllastunud rasva ning rohke kiudainete- ja fütotoitainete köögiviljade, puuviljade, täisteraviljade, kaunviljade, sojatoodete, pähklite ja seemnete tarbimine tähendab madalamat kolesteroolitaset. Veganid vajavad aga usaldusväärseid B12-vitamiini allikaid, näiteks vitamiinidega rikastatud toite või toidulisandeid.¹ Lisaks tuleks spetsiaalset tähelepanu pöörata piisavale kaltsiumi ja tsingi kogusele ning energiatihedatele toitumistele, mis sisaldaks noore lapse eluks vajalikku kõrgekvaliteedilist valku. Mida piiratum on dieet ja mida noorem on laps, seda suurem on risk vaegusteks.²

2014. aasta The Academy of Nutrition and Dietetics juhiste kohaselt on 2- kuni 11-aastaste laste puhul oluline saavutada optimaalne füüsiline ning kognitiivse areng, hoida kehakaal tervislikul tasemel, nautida toitu ja vähendada krooniliste südamehaiguste riski läbi õigete söömisharjumuste ja regulaarse liikumise.³ Imetamine on oluline esimesel 6 elukuul. Kui lapse rinnaga toitmine ei ole võimalik, tuleks kasutada spetsiaalselt beebitoitu, mis on esimesel eluaastal peamiseks joogiks. Hiljem (pärast 6. kuud) lisanduvad toidud peaksid olema energia-, valgu-, raua- ja tsingirikad – näiteks võiks menüü sisaldada hummust, tofut, hästi küpsetatud kaunvilju või püreestatud avokaadot. Täisrasvast rikastatud sojapiima võib hakata andma alates 1. eluaastast normaalselt kasvavale ja mitmekesise toitumisega väikelapsele. Taimetoitlastest lastel ja teismelistel on väiksem risk ülekaaluks ja rasvumiseks. Süües tasakaalustatud taimse menüü järgi varajases elus võib viia

elukestvate tervislike harjumusteni.

Toitained, millele võiks noorte taimetoitlaste puhul erilist tähelepanu tervisliku menüü planeerimisel pöörata, on raud, tsink, B12-vitamiin, osade jaoks ka kaltsium ja D-vitamiin. Taimetoitlastest laste keskmised tarbitavad valgukogused vastavad või isegi ületavad soovituslikke. Täistaimetoitlastest (ehk veganitest) laste valguvajadus võiks võrreldes mitte-vegan lastega olla valgu erineva seeduvuse ja aminohappelise koostise tõttu pisut kõrgem. Soovituslik on 30-35% kõrgem valgukogus 1-2-aastastel lastel, 20-30% kõrgem 2-6-aastastel ning 15-20% kõrgem üle 6-aastastel lastel. Kuigi toitumisharjumused võivad limiteerida raua ja tsingi imendumist, on nende mineraalainete puudujääk arenenud riikide taimetoitlastest laste puhul siiski haruldane. Täistaimetoitlastest imikute ja laste puhul tuleks aga kindlasti B12-vitamiini manustada lisaks kas rikastatud toitude ja/või toidulisandite näol selleks, et kindlustada vajalik B-12 vitamiini tase kehas.¹

Imikud

Vahemik sünnist kuni 1. eluaastani on organismi toitainete varustamise mõttes kriitilise tähtsusega periood, toetamaks ülimalt kiiret arengut, eriti aju arengut. Esimese eluaasta jooksul pakub rinnapiim või imiku asenduspiimasegu suure osa vajaminevast energiast ja valgust. Kõige kriitilisemad toitained imetava ema rinnapiima puhul on enamik B-grupi vitamiine ning A-, C- ja D-vitamiin. Mineraalainete, rasva ning kolesterooli sisaldust ema toitumisharjumused märkimisväärselt ei mõjuta. Kui kogu rasva sisaldus rinnapiimas on veganemadel ja omnivooridel sarnane, siis rasva koostis võib erineva sõltuvalt ema toiduvalikutest. Näiteks tuvastati uuringute alusel Briti veganitest naiste rinnapiimas vähem küllastunud rasvu, kuid ka eikosapentaehapet (EPA-t), aga rohkem alfa-linoleenhapet (omega-3 rasvhapet (RH)) ja linooleenhapet (omega-6 rasvhapet (RH)). D-vitamiini sisaldus rinnapiimas oleneb ema menüüst ja kokkupuutest päikesega, kuid üleüldiselt on aktiivse D-vitamiini kontsentratsioon rinnapiimas madal. Imetavale naisele on soovituslik menüüsse lisada alfa-linoleenhappe allikaid nagu jahvatatud linaseemned, linaseemneõli, canola rapsiõli või sojaoa õli. Imetamine peaks kestma vähemalt 1. eluaastani. Kui B12-vitamiin välja arvata, on soovitusel täiendavateks toitaineteks samad, mis omnivooridest naiste puhul.⁴

Väikelapsed

Veganitest laste hulgas läbi viidud uuringud on näidanud, et toiduga saadava energia hulk on soovitusliku normi lähedal või sarnane mitteveganitest laste tarbimisele. Kuigi veganitest laste dieet vastab või ületab enamike toitainete soovituslikke tasemeid ning nende laste kiudainete tarbimine on suurem ja rasva (sh küllastunud rasva ja kolesterooli) tarbimine väiksem kui omnivooridel, viitavad mõned uuringud võimalikule kaltsiumipuudusele. Lisaks võib tsingi ja raua omastamine taimetoidust

olla madalam. Valguvajadus on veganist laste ehk veganlaste jaoks veidi kõrgem, kuid seda on lihtne saavutada päeva energiavajadusele vastava mitmekesise toitumisega. Spetsiaalset tähelepanu tuleks pöörata toitumisnõuannetele **tsingi ja raua omastamise suurendamiseks** taimsest toidust. Lisaks tuleks keskenduda headele **oomega-3 allikatele, et tõhustada pika ahelaga dokosaheksaeenhappe (DHA) sünteesi. Veganperesid nõustavad toitumisspetsialistid peaksid aitama leida häid B12-vitamiini, riboflaviini (B2), tsingi, kaltsiumi ja kui kokkupuude päikesega ei ole piisav, siis ka D-vitamiini allikaid.**⁵

Nii Ameerika toituminõustajate ühenduse (*Academy of Nutrition and Dietetics*) kui ka Ameerika lastearstide ühenduse (*The American Academy of Pediatrics*) sõnul võib hästi planeeritud vegantoitumine toetada laste normaalset kasvu ja arengut. Piisava kalorsusega menüüga taimetoitlastest laste kasv vastab normidele. Kuigi imikute põhitoiduks on 1. eluaastal rinnapiim, siis peaks (täis)taimetoitlasest ema oma menüüs pöörama erilist tähelepanu piisavale polüküllastumata rasvhapete, B12- ja D-vitamiini ning tsingi tarbimisele. Väikelaste menüüs soovitatakse lisaks eelnevalt mainitutele jälgida ka kaltsiumi ja rauarikkust menüüs ning samuti valgukoguse piisavust.

Viited ja kasutatud allikad:

1. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2016, nr 12, lk 1970-1980.
2. Winckel MV, Velde SV, Bryne RD et al. Clinical practise Vegetarian infant and child nutrition. *European Journal of Pediatrics*, 2011, nr 170, lk 1489-1494.
3. Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition Guidance for Healthy Children Ages 2 to 11 Years. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2014, nr 18, lk 1257-1276.
4. Mangels AR, Messina V. Considerations in planning vegan diets: Infants. *Journal of The American Dietetic Association*, 2001, nr 6, lk 670-677.
5. Messina V. Mangels AR, Considerations in planning vegan diets: Children. *Journal of The American Dietetic Association*, 2001, nr 6, lk 661-669.