

# Vegetariánske dieťa

MUDr. Igor Bukovský

S lekárom k zdraviu  
Vášho dieťaťa



**MUDr. Igor Bukovský**

**VEGETARIÁNSKE  
DIEŤA**

Vydavateľstvo Nový ŽIVOT TURCA Martin

ISBN 80-900554-0-0

## Obsah

Úvod	5
1. kapitola: VAŠE DIETA MÔŽE BYŤ ZDRAVÉ	7
Čo je to zdravie?..8	
Človek nie je všežravec!..10	
Prečo je vegetariánstvo vhodné od narodenia ?	11
Rôzne typy vegetariánstva.	13
2. kapitola: CHVÍLU V LABORATÓRIU.	15
Aké nároky na stravu má vegetariánske dieťa?	16
Čoho sa obávajú výživári?.	17
Štúdie na vegetariánskych deťoch.	44
3. kapitola: VEGETARIÁNSKI RODIČIA	47
Tehotenstvo a výživa.	48
Kojenie a výživa.	55
Ako odstavovať.	60
Pracujúci vegetariánski rodičia.	60
4. kapitola: RAST A VÝŽIVA	63
Prvé dni po narodení.	64
Prvý mesiac.	69
Druhý až šiesty mesiac.	70
Siedmy až deviaty mesiac.	70
Desiaty až dvanásť mesiac.	71
Druhý rok	72
Obezita v detskom veku.	72

5. kapitola: AKO TO VYZERÁ V KUCHYNI . . . . .	75
Vyberte vhodné potraviny . . . . .	76
Kuchynské potreby. . . . .	80
Nákup a uskladnenie potravín. . . . .	82
Spôsoby úpravy potravín. . . . .	84
Ako je to s riadmi. . . . .	85
6. kapitola: OBRÁŤME SA NA PRÍRODU. . . . .	87
Obilniny. . . . .	88
Strukoviny. . . . .	91
Orechy a semená. . . . .	94
Zelenina. . . . .	94
Ovocie. . . . .	98
Mlieko a mliečne výrobky. . . . .	98
Doplňky. . . . .	99
7. kapitola: RECEPTY PRE ZDRAVÉ DETSTVO . . . . .	101
Prvý až štvrtý mesiac. . . . .	102
Štvrtý až deviaty mesiac. . . . .	106
Desiaty až štrnásť mesiac. . . . .	109
Ďalší rast. . . . .	118
8. kapitola: NIKDY NIE STE SAMI . . . . .	121
Hunzovia . . . . .	122
Vegetariánske deti v treťom svete. . . . .	123
Rozhovory s vegetariánskymi rodičmi . . . . .	125
Záver . . . . .	132

## ÚVOD

*Pravdepodobne ste si nekúpili túto knihu náhodou. Ja som urobil všetko preto, aby ani zbytočne.*

*Vegetariánstvo -po rokoch odmietania a zastrašovania - pomaly zapúšťa prvé koreňky v našej krajine a ľudia sa s ním znova zoznamujú. Stretávajú sa s vegetariánmi, ktorí sú pre nich častokrát čudákmi. Všetci vegetariáni sú ale úplne normálni ľudia, ktorí sa odlišujú tým, že dbajú o svoje zdravie, že sa nenechajú "prekričať hlučom civilizácie", že sa nenechajú podmaniť bezuzdnou chuťou a zgniaviť chorobným stresom. Nie je im ľahostajný osud Zeme, utrpenie zvierat.*

*Vegetariánom môžete byť z rôznych dôvodov: z morálnych, zdravotných, náboženských, ekologických. Som presvedčený, že táto krajina si zaslúži, aby sa aj Vaše dieťa stalo vegetariánom - nech je už dôvod akýkoľvek. Zameral som sa v tejto knihe hlavne na zdravotné aspekty, aby som Vám ukázal, že vegetariánska strava je pre Vaše dieťa vhodná - ba priam žiadúca.*

*Najväčším problémom pripísaní boli tabuľky odporúčaných výživových dávok. Od roku 1981 platili také tabuľky, ktoré absolútne nezohľadňovali poznatky svetovej výživovej vedy. Dodnes neviem, kde sa skrýva tá archaická literatúra, ktorá slúžila ako podklad pre ich vypracovanie.*

*Do poslednej chvíle som riešil dilemu, či mám v knihe pre česko-slovenského čitateľa použiť tabuľky Americkej akadémie vied, Svetovej zdravotníckej organizácie alebo Ministerská zdravotníctva Veľkej Británie, ktoré zodpovedajú súčasným poznatkom, alebo či použiť tabuľky od našich odborníkov, ktoré sú extrémne nadhodnotené, že sa ich ani v nemocničnej praxi nedarilo vôbec dodržiavať.*

*Do poslednej chvíle som tento kľúčový moment nemal vyriešený. Kľúčový je preto, lebo naše tabuľky prekračovali odporúčané dávky pre bielkoviny 1,5 až 2,5-krát, vápnika asi 1,5-krát atď. No z takého uhla pohľadu je dodržanie tabuliek problematické rovnako mäsitou ako vegetariánskou stravou. Okrem toho by som zaťažil svoje svedomie jasným prestúpením lekárskej etiky. Radil by som Vám totiž držať sa niečoho, o čom viem, že škodí. Ako škodí mnoho bielkovín, aké je nezmyselné veľké množstvo vápnika v strave a ostatné "revolučné" informácie nájdete, samozrejme, ďalej v knihe.*

*Tento kľúčový problém som nakoniec vyriešil tak, ako uvidíte sami. Keď sa mi tesne pred kompletným uzavretím rukopisu dostali do rúk nové, zmenené tabuľky - platné od roku 1989 - veľmi som sa potešil. Aké však bolo moje sklamanie, keď som zistil, že určité jemné, pozitívne zmeny v nich existujú, no sú stále - akoby z obavy - priveľmi alibisticky vysoké niektoré hodnoty a iné zase prinízke. Aby ste si mohli porovnať úroveň našich tabuliek (aj našich odborníkov) so zahraničnými, uvádzam v texte československé odporúčané výživové dávky z roku 1989 v porovnaní s odporúčanými výživovými dávkami Amerického akadémie vied - tiež z roku 1989.*

*Keby sa Vám niekto snažil nahovoriť, že čísla nemôžu byť ani len podobné, spýtajte sa ho, či žena, dieťa, muž v Amerike má inú fyziológiu, aby potrebovali menej bielkovín, menej tukov, viac vlákniny, viac vitamínov B, menej železa a pod. Môžu existovať určité drobné rozdiely, napr. v hodnotách vitamínu E (vzhľadom na podstatne horšie životné prostredie našej krajiny), ale - podľa mňa - nárok ľudského organizmu na hlavné výživové prvky je pre porovnateľných ľudí rovnaký.*

*Prajem si, aby ste našli odpovede na všetky svoje otázky, aby sme spolu strávili užitočný čas. Uvedomte si, že zdravá výživa je určitý zákon, ktorého nerešpektovanie prináša utrpenie a bolesť. Uvedomte si ale tiež, že život nie je len zdravá výživa.*

*Ďakujem, že som mal možnosť osloviť Vás.*

Autor

**VAŠE  
DIĚTA  
MÔŽE  
BYŤ  
ZDRAVÉ**



## Čo je to zdravie?

Táto odpoveď nebude ľahká. Existujú desiatky definícií zdravia. Najčastejšie pod pojmom zdravie prijímame iba predstavu telesného zdravia, to znamená správne funkcie všetkých systémov, neprítomnosť takých výchyliek, ktoré sú definované ako patologické. Treba však pamätať na to, že organizmus nie je jedinou zložkou osobnosti.

Každý človek sa odlišuje od iných svojimi vlastnosťami, temperamentom, schopnosťami - možno povedať, že svojou duševnou úrovňou.

Každý človek má v sebe aj túžbu poznať odpovede na otázky: Odkiaľ som? Kam idem? Aký má zmysel môj život? Má v sebe túžbu hľadať pravdu, lásku, istotu, čo vytvára duchovný rozmer osobnosti.

Keď to zhrniem, osobnosť - teda každý jeden človek - je tvorená telesnou, duševnou i duchovnou rovinou. Všetky sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú. To komplikuje stanovenie a prijatie jednoznačnej definície zdravia.

Použijem jednu z nich, ktorá podčiarkuje obsah tejto knihy: *"Normálny detský rozvoj na geneticky predurčenom podklade môže byť tlmený alebo urýchlený podvýživou, nevyváženým stravovaním alebo nadvýživou. Vývoj fyzického zdravia je používaný ako jedno z kritérií pri posúdení výživového stavu populácie a jedincov."* (Peggy Pipes, *Nutrition in Infancy and Childhood*, Mosby Co. Pu. 1977).

Takáto definícia je typickým príkladom, z ktorého možno vyvodíť množstvo nových problematických otázok. Táto definícia dáva možnosť vysvetliť zjednodušene "vývoj fyzického zdravia" ako: "čím väčšie, tým zdravšie", čo, nanešťastie, nie je vôbec pravda a čo vedie k prekrmovaniu a následnému vzniku obezity u malých detí. Obezita, získaná v období

do 3. roku, zostáva väčšinou ako trvalý znak jedinca. V tomto období sa totiž zväčšuje nielen objem tukových buniek, ale aj ich počet, ktorý len veľmi ťažko klesne pod takto vyvinuté množstvo. Ani chudnutím sa nezmenšuje počet tukových buniek, len ich objem. (Preto po akejkolvek populárnej a prísnej jednorazovej diéte v dospelosti sa pôvodná hmotnosť vracia veľmi rýchlo späť.)

Lepšia definícia zdravia musí zahŕňať všetky tri úrovne osobnosti: Je dieťa šťastné? Sú rodičia zdraví? Ako často je dieťa choré? Vyrýja sa správne vo všetkých smeroch? Rastie primerane? Aj lekári by sa mali snažiť hľadať odpovede na tieto otázky, keď vyšetrujú dieťa.

V našej krajine nie je mnoho lekárov, ktorí by uznávali vegetariánsku stravu za aspoň rovnocennú strave mäsitej, a ešte menej - ak vôbec sú - je tých, ktorí by boli presvedčení, že vegetariánska strava je pre dieťa lepšia ako mäsitá. Lekári, ktorí nie sú vo výžive vzdelaní (počas šiestich rokov štúdia na lekárskej fakulte sa výžive venuje asi päť - ! - hodín) sa obávajú o výživu detí. Svoje obavy prenášajú na rodičov a rodičia na dieťa prostredníctvom násilného vnucovania jedla a hlavne mäsa, ktoré deti väčšinou zo začiatku - a prirodzene - odmietajú.

Ak si lekár myslí, že by dieťa malo za určitý čas strojnásobiť svoju hmotnosť, že by malo od štvrtého mesiaca užívať syntetické železité prípravky, všetky tieto názory ovplyvnia jeho pohľad na dieťa. Je ťažké používať jednotnú schému. No niekedy môžu byť určité princípy považované za absolútne pravidlá. Niektoré si neskôr rozoberieme.

Dobré zdravie je hodnotené subjektívne. Existujú ale aj objektívne ukazovatele stavu organizmu: hladina železa, hladina vitamínov v krvi, bielkoviny, cukry v krvi a pod. Dostupné informácie môžu byť objektívne aj subjektívne. Najmä preto, že všetky hodnoty, ktoré lekárska veda považuje za "normálne", sú v podstate hodnotami "väčšinovými" (a štatistika tieto pojmy výrazne rozlišuje), pretože boli stanovené väčšinou na populáciách a skupinách ľudí živiacich sa mäsitou stravou. Nikto ešte dnes nevie, či odlišnosti v hladinách niektorých minerálov a vitamínov v krvi vegetariánskej populácie nie sú "skutočnou normou", alebo či majú niečo dočinenia s bezchybným fungovaním organizmu.

Aj Americká akadémia vied, ktorá pripravuje odporúčané výživové hodnoty neustále zdôrazňuje:

*"Výživa je niečo viac ako kombinácia potravín; súčasné poznatky o výžive nie sú kompletne; odporúčané výživové hodnoty by nemali byť zamieňané so skutočnými požiadavkami organizmu; rozdiely v nárokoch organizmu medzi jednotlivcami, ktoré pochádzajú z ich genetických rozdielností, sú absolútne neznáme."*

Chápem, že tieto riadky nie sú veľmi povzbudivé. Najmä, ak ste rodič, ktorý chce presne poznať, ako a čím stravovať svoje dieťa. Že je to ale možné celkom jednoducho, uvidíte neskôr. Chcel som, celkom oprávnené, spochybniť to, čo je vydávané za samozrejmé a jednoznačné - totiž fakt, že dieťa (a človek všeobecne) - musí jesť mäso, mlieko, vajcia, aby neutrpeľo jeho zdravie. Tvrdia to ľudia, ktorí nikdy nemohli poznať viac objektívnych informácií, než im poskytuje nedostatočné štúdium výživy na vysokej škole. Keď vám bude lekár vegetariánstvo zakazovať, opýtajte sa ho, aké je jeho vzdelanie vo výžive.

Ak chcete mať istotu, že sa vaše vegetariánske dieťa vyvíja normálne a je zdravé, nechávajte ho pravidelne prehliadnúť vášmu lekárovi bez toho, aby vedel, akou stravou sa vaše dieťa stravuje. Vegetariánski rodičia preto, že sú omnoho opatrnejší ako nevegetariánski, dbajú o stravu svojho dieťaťa oveľa dôslednejšie. Prejaví sa to aj na zdraví.

Ani všetky rady a poznatky získané z tejto knihy neberte ako absolútne vodidlo. Musíte chápať, že vodidlo je len vodidlo a zostáva na vašom cite a intuícii, aby ste zistili, či si vaše dieťa "užíva" úplné zdravie.

## **Človek nie je všežravec**

Musíte zabudnúť na to, čo vás - i mňa - učili na prírodopise od základnej školy. Musíte zabudnúť na tvrdenie, že človek je uspôsobený na prijímanie mäsitej stravy, alebo že je všežravec. Možno povedať, že skutočné - fyziologicky a antropologicky stavané - všežravec sa v prírode takmer nenachádzajú. Uvidíte prečo. Museli by mať totiž dva tráviace systémy. Jeden na mäso a ďalšie živočíšne potraviny a druhý na ostatnú potravu.

Poznáte predsa silné zuby mäsožravých šeliem, ich pazúry. Oboje im pomáha loviť, zabíjať a trhať korisť. Človek si môže zlomiť svoj necht aj na šupke z pomaranča. Šelmy nemajú stoličky. Človek, bylinožravec medzi

zvieratami i plodožravce majú stoličky - hrubé a silné zuby umiestnené vzadu, ktorými žujú obilnú potravu, semená, orechy.

Sliny zvierat, ktoré sa živia mäsom, neobsahujú enzým ptyalín, ktorý však v slinách byľinožravých bytostí začína trávenie škrobu obilnín, strukovín a semien. Tráviaci systém mäsožravých šeliem je iba trojnásobkom dĺžky ich tela. Hnilobné baktérie, močovina, kyselina močová a iné látky obsiahnuté v mase spôsobujú pri trávení mäsa hnilobné procesy. Vzniká pri nich množstvo jedovatých látok. Mäsožravé šelmy majú také krátke črevo práve preto, aby mäso rýchlo prešlo tráviacim traktom a zvyšky, spolu s jedmi, boli rýchlo vylúčené stolicou. Byľinožravce majú tráviaci systém asi desaťkrát dlhší, ako je dĺžka celého tela. Rastlinná strava sa môže lepšie využiť, vstrebať. Pri jej trávení nevznikajú hnilobné - jedovaté produkty, ktoré by museli byť rýchlo vylúčené ešte pred vstrebaním do krvi. Plodožravce - kam viac-menej patrí aj človek - majú tráviaci systém v priemere až dvanásťkrát dlhší, ako je dĺžka ich tela. V porovnaní s mäsožravcami je teda doba na vstrebávanie jedovatých látok vzniknutých pri prechode mäsa črevom asi štyrikrát dlhšia, ako je vhodné pre šelmy.

Okrem toho mäsožravé zviera vytvára až desať-dvadsaťkrát viac kyseliny žalúdočnej, ktorá má za úlohu rozkladať bielkoviny. V takých koncentráciách je kyselina žalúdočná účinná aj pri trávení fibrózneho tkaniva šliach a kostí.

Všetky spomenuté a aj ďalšie rozdielne, podstatné znaky ukazuje tabuľka č. 1 (na strane 12).

## **Prečo je vegetariánstvo vhodné od narodenia?**

Pri výskume aterosklerózy (kôrnatenia tepien) sa zistilo, že prvé zmeny možno objaviť u celkom malých (niekoľkomesačných) detí. Niektorí vedci si preto myslia, že ateroskleróza, patriaca medzi tri najčastejšie stavy vedúce k predčasnej smrti, je fyziologicky, z hľadiska funkcií organizmu normálny jav a je výsledkom normálne prebiehajúcich procesov a starnutia organizmu.

Neviem si predstaviť jednoduchšie, vulgárnejšie a deprimujúcejšie vysvetlenie. Som presvedčený, že toto vysvetlenie nie je správne. Som

**Tabuľka č.1: Porovnanie mäsožravcov, bylinožravcov a plodožravcov**

<b>mäsožravce</b> (carnivora)	<b>bylinožravce</b> (herbivora)	<b>plodožravce</b> (fructivora)
<p><b>ostré pazúry</b></p> <p>nemajú póry v koži, ochladzujú sa dýchaním s vyplazeným jazykom</p> <p>veľké očné zuby na trhanie mäsa</p> <p>majú len malé slinné žľazy (nepotrebujú sliny na predtrávenie potravy)</p> <p>kyslé sliny neobsahujú ptyalín - enzým štiepiaci škrob rastlín</p> <p>nemajú stoličky - "nemelú potravu"</p> <p>silné kyslé prostredie v žalúdku - veľa kyseliny žalúdočnej na trávenie zvieracích kostí, šliach a svalov</p> <p>pohyb v kľbe čeluste takmer výlučne "hore - dolu"</p> <p>dĺžka tráviaceho traktu je len 3-násobkom dĺžky tela (mäso musí byť rýchlo vylúčené)</p>	<p>pazúry nemajú</p> <p>dýchajú a ochladzujú sa miliónmi pórov v koži</p> <p>očné zuby sú rovnaké ako ostatné zuby</p> <p>dobre vyvinuté slinné žľazy (potrebujú veľa slín)</p> <p>zásadité sliny s množstvom ptyalínu - na trávenie škrobu rastlín</p> <p>silné stoličky - na rozomieľanie potravy</p> <p>20-krát slabšia koncentrácia kyseliny žalúdočnej</p> <p>čelust' sa pohybuje všetkými smermi, aby obilniny mohli byť dobre požuté</p> <p>dĺžka tráviaceho traktu je asi 10-násobkom dĺžky tela, rastlinná potrava potrebuje dlhší čas na vstrebanie)</p>	<p>pazúry nemajú</p> <p>dýchajú a ochladzujú sa miliónmi pórov v koži</p> <p>očné zuby sú rovnaké ako ostatné zuby</p> <p>dobre vyvinuté slinné žľazy (potrebujú veľa slín)</p> <p>zásadité sliny s množstvom ptyalínu - na trávenie škrobu rastlín</p> <p>silné stoličky - na rozomieľanie potravy</p> <p>20-krát slabšia koncentrácia kyseliny žalúdočnej</p> <p>čelust' sa pohybuje všetkými smermi, aby obilniny mohli byť dobre požuté</p> <p>dĺžka tráviaceho traktu je asi 12-násobkom dĺžky tela, rastlinná potrava potrebuje dlhší čas na vstrebanie)</p>

presvedčený, že nesprávna strava a prekrmovanie detí sú tými vyvolávajúcimi príčinami prvých aterosklerotických zmien v mladučkom organizme. Umelá strava - náhražky materského mlieka - je presýtená nasýtenými tukmi, cholesterolom a inými škodlivými prvkami. Na druhej strane neposkytuje iné pre dieťa mimoriadne dôležité látky, ktoré môže poskytnúť len materské mlieko. Budem sa tým zaoberať ešte oveľa podrobnejšie neskôr.

Keď bude vaše dieťa od prvých dní na správnej strave, keď od prvých dní bude jeho strava jeho liekom, vyhnete sa rýchlemu objaveniu sa aterosklerózy a mnohých iných ochorení v organizme vášho dieťaťa. Uchránite ho pred prvým a nebezpečne včasným poškodením orgánov.

Čo je však pre ďalší rast a život podstatnejšie: vaše dieťa si vytvorí odmala také návyky, ktoré budú celý jeho život vodidlom pri výbere potravín. S pribúdajúcimi rokmi vám bude čoraz vďačnejšie, lebo pochopí, čo ste mu dali.

Deťom v škôlke, kde boh aj vegetariánske deti, predostreli ponuku rôznych sladkostí, žuvačiek, sušeného ovocia, orieškov. Deti si mohli neobmedzene vybrať. Všetky vegetariánske deti si vybrali sušené ovocie alebo oriešky. Ani jedno si nevzalo čokoládu, keksy alebo zákusok. Ani jedno nevegetariánske dieťa nesiahlo po zdravom "kuse". Najedli sa čokolády, naplnili ústa žuvačkami. Výsledok tohto pokusu je zrejmý. Cukor a sladkosti sa môžu stať "drogou", ktorej sa dospelý človek, ani pod sociálnym tlakom, nemusí vedieť zbaviť.

## **Rôzne typy vegetariánstva**

Sú dve hlavné skupiny vegetariánov : jedni, ktorí nekonzumujú žiadne živočíšne produkty (ani mlieko a mliečne výrobky, vajíčka) - tzv. vegáni a druhí, ktorí tieto potraviny prijímajú - laktOOVOvegetariáni. Existuje aj skupina prísnych vegánov, ktorí jedia len ovocie, semená a orechy. Ľudia, ktorí občas jedia aj mäso rýb a hydiny sú tzv. čiastoční vegetariáni.

**VEGÁNI** - Keďže vylúčili všetky živočíšne zdroje potravy, musia využívať iné zdroje vápnika, železa, bielkovín, vitamínu B12 . Na nich sa vo svete najviac zameriava vedecký výskum, pretože sú "tŕňom v oku" mnohým vedcom a výživárom.

**LAKTOOVOVEGETARIÁNI** - Ku všetkej strave, ktorú prijímajú vegáni, si občas pridávajú i mlieko a vajíčka. Nedochádza u nich k žiadnemu nedostatku minerálov, vitamínov v strave. Sú aj laktovegetariáni, ktorí

nepoužívajú vajíčka alebo ovovegetariáni, ktorí nepoužívajú mlieko a mliečne výrobky. Väčšinou však takíto vegetariáni zaradili do svojho jedálneho lístka oboje.

**ČIASTOČNÍ VEGETARIÁNI** - Keďže konzumujú mäso, ich strava je pre vedcov obhajujúcich nevyhnutnosť mäsa najmenej kontroverzná. Čím nižšia spotreba mäsa, tým menej problémov v tráviacom systéme, tým menšie riziko rozvoja aterosklerózy a niektorých druhov rakovín.

Dôvodom k čiastočnému vegetariánstvu bývajú často vysoké ceny mäsa.

**FRUTARIÁNI** - Striktní vegáni, ktorí jedia len ovocie, orechy a niektoré semená. Táto strava je pre deti riziková, pretože môže byť nevyvážená. Surová strava je iná kapitola. Deťom možno odporúčať jesť množstvo surového ovocia a zeleniny (samozrejme, so všetkými ďalej uvedenými odporúčaniami), ale surové strukoviny a obilniny do určitého veku nie sú pre deti vhodné. Surová zelenina a ovocie sú dôležité súčasti všetkých druhov vegetariánstva.

**MAKROBIOTICI** - Chceme výrazne odlíšiť túto výživu od výživy vegetariánskej - v užšom zmysle slova. Makrobiotici síce nekonzumujú takmer žiadne (vo väčšine prípadov žiadne) živočíšne potraviny, ale na druhej strane ich názory na výživu sú v mnohých smeroch nepodložené, často odporujú vedeckým poznatkom. Pretože táto strava musí byť vždy nadmerne tepelne spracovaná, nemôže obsahovať mnoho druhov zeleniny a ovocia a jej základom je výlučne nelúpaná ryža, môže spôsobiť poruchy v detskom organizme - aj ho vážne ohroziť. S konkrétnymi prípadmi vás zoznámim na inom mieste.

**2**

**CHVÍĽU  
V  
LABORATÓRIU**



## **Aké nároky na stravu má vegetariánske dieťa?**

Oblečte si na chvíľu plášť a posedíme si v laboratóriu. Vedecké výskumy potvrdzujú, že obdobie prvých mesiacov a rokov života je obdobím rýchleho rastu, pribúdania na hmotnosti. V tomto období je dieťa zraniteľné, keď sa mu v strave nezabezpečí dostatok všetkých nevyhnutných súčastí, alebo vtedy, keď jeho strava obsahuje iné - nevhodné a škodlivé - látky. V tabuľkách, ktoré nájdete v ďalšom texte tejto kapitoly, sú uvedené hodnoty stanovené ako doporučené výživové dávky jednotlivých potravinových súčastí. Pravdepodobne by ste z tabuliek nič nemali, keby som nepokračoval v krátkom vysvetlení.

Takéto tabuľky majú svoju tradíciu. Začali sa zostavovať v dobe, kedy vedci nemali vhodné vyšetrovacie metódy, potrebné prístroje. Vychádzalo sa preto z reality a za správnu stravu sa vybrala strava jedného národa, o ktorom sa predpokladalo, že sa stravuje vhodne. V Európe sa vybral národ nemecký. Rozborom potravy sa určili odporúčané výživové dávky pre všetkých ľudí. Nikto nemohol skúmať a neskúmal to, čo výživa skúma dnes - napríklad skutočné potreby jednotlivých výživových faktorov pre organizmus. Preto sa dnes tak ťažko presadzujú zmeny, ku ktorým veda o výžive musela dospieť.

Dlhými a zložitými cestami sa zisťujú chemické metabolické deje a skutočná potreba jednotlivých látok pri nich. Zistené skutočnosti sa vkladajú na správne miesta. Zvyšok tejto mozaiky tvoria zatiaľ prvky prijaté v minulosti bez racionálneho podkladu. Netreba preto súčasný obraz o výžive pokladať za absolutórium, ktoré je naveky platné. Skutočné potreby organizmu sa však menia podľa aktuálneho stavu v organizme, vonkajších

podmienok a pod. Preto vedci pristúpili k stanoveniu odporúčaných výživových dávok.

Dnes sú hodnoty odporúčaných výživových dávok realnejšie. Všetky sú vyššie ako skutočné potreby organizmu (u bielkovín v priemere 2-krát, vápnika 1.5-krát a pod.). Je to preto, aby sa zaručilo krytie nárokov organizmu aj za nejakých zhoršených až extrémnych podmienok. Všetky čísla sú nadhodnotené - niektoré viac, niektoré menej - aby sa organizmus nachádzal skôr v dostatočnom sytí, nežná hranici medzi správnym a nedostatočným krytím požiadaviek. Preto nie je správne počítať ešte s ďalšou rezervou. Netreba sa ani obávať krátkodobého a mierneho poklesu pod hodnoty odporúčaných výživových dávok.

Problém nie je v tom, či vegetariánske dieťa má iné nároky ako dieťa na mäsitej strave. Aj jedno, aj druhé potrebuje pre svoj rast presne to isté. Problémom je, že vegetariánske deti sú sledované s predsudkami a pri najmenšom podozrení sa všetko dáva do súvisu s ich stravou. U detí na mäsitej strave sa pritom častá chorobnosť považuje za niečo prirodzené, laboratórnymi výskumami sa ukázalo, že vegetariánske deti majú v strave oveľa lepšie pokryté mnohé potrebné vitamíny a prvky.

No problém môže byť v tom, že doma máte trvalé zásoby sladkostí, ktoré deti uprednostňujú. Prijímajú tak len prázdne kalórie, bez akejkoľvek biologickej hodnoty. Jednostranná strava s vysokým obsahom cukrov vytvára predpoklad rozvoja trvalého deficitu (nedostatku) mnohých výživových faktorov.

Zdravie vášho dieťaťa nech vás teda "nestavia do pozoru" pred x-tým množstvom železa a y-tým množstvom bielkovín. Zdravie je ďaleko od takýchto čísel. Lásku, ktorú dieťaťu prejavujete, pozornosť, s akou sa mu venujete, nikto nezmeria.

## **Čoho sa obávajú výživári ?**

Niet pochýb, že všetky starosti lekárov o vegetariánske deti sú mienené dobre. Možno sa vám ale podarí rozptýliť ich obavy, keď ich svojimi vedomosťami a trvalým zdravím dieťaťa pomaly presvedčíte, že vegetariánska výživa je bezriziková. Keď budú vidieť, že poznáte

problémové oblasti výživy a prikladáte im patričný význam, pomaly uveria, že svojmu dieťaťu nechcete vedome škodiť.

Vegetariánski rodičia by mali poznať odpovede na nasledujúce otázky. Ak ich ešte nepoznáte, zodpoviete si ich po tejto časti knihy.

- 1. Ktoré vitamíny a minerály sú rozhodujúce pri vegetariánskej strave ?**
- 2. Ktoré sú najlepšie zdroje vápnika okrem mliečnych výrobkov ?**
- 3. Ktoré ďalšie vitamíny a prvky ovplyvňujú hladinu vápnika v tele ?**
- 4. Ktoré potraviny rastlinnej ríše sú výborným zdrojom vitamínov skupiny B ?**
- 5. Je možné získať vitamín B12 z rastlinnej stravy, aby potreba detského organizmu bola zabezpečená ?**
- 6. Ako zabezpečíte svojmu dieťaťu dostatok vitamínu D ?**
- 7. Kedy sa vyčerpajú "vrodené" zdroje železa a ktoré potraviny majú vysoký obsah železa ?**
- 8. Koľko bielkovín potrebuje dieťa ? Je rozdiel medzi potrebou dospelého človeka a dieťaťa ?**
- 9. Aké sú najlepšie kombinácie NEŽIVOČÍŠNYCH potravín, aby zabezpečili dostatok vysoko využitelných bielkovín?**
- 10. Aký je vzťah medzi aminokyselinami a bielkovinami?**

## **Vápnik -Ca**

Je to minerál, ktorý pre svoj častý výskyt v organizme patrí medzi tzv. makroprvky. Tvorí 1,5 - 2 % celkovej hmotnosti a nachádza sa hlavne (viac ako 99 %) v kostre. Okrem toho v krvi koluje aj voľný vápnik, ktorý spolu s magnéziom zabezpečuje správnu funkciu srdcového svalu, je jedným z rozhodujúcich faktorov kontrakcie a relaxácie svalov, zúčastňuje sa pri zrážaní krvi, pri práci bunčných membrán a pod.

Všetky živé organizmy sú závislé od schopnosti udržať stálosť chemickú povahu vnútorného prostredia. Vápnik patrí medzi hlavné prvky, ktoré vnútorné prostredie vytvárajú. Je preto nevyhnutné mať jeho vyvážený a dostatočný prívod v strave. Aj počas tehotenstva.

Už v prvých týždňoch rastu plodu sa vytvárajú prvé základy celej kostry a v štvrtom až piatom mesiaci aj základy prvých zubov. Nedostatok vápnika v tomto období má trvalé následky na kvalite zubov.

Vápnik je zle vstrebateľný zo všetkých zdrojov. Ako sa dočítate v kapitole Rast a výživa, výnimku tvorí materské mlieko, ktorého vápnik má až 80 %-nú využiteľnosť (vápnik z kravského mlieka organizmus využije iba na 20 - 25 %). Vysokej účinnosti vstrebávania pomáha vysoký obsah mliečneho cukru materského mlieka - gynolaktózy. Ak kojenec potrebuje vápnika viac, jednoducho si viac "vyberie".

K vstrebaníu a využitiu vápnika sú však dôležité aj iné prvky a vitamíny: vitamín D, vitamín A, fosfor a magnézium. Nedostatok vápnika môže viesť k poruchám pevnosti kostí, svalovým kŕčom a nedostatočne pevným zubom.

Traduje sa, že mlieko a mliečne výrobky sú hlavným zdrojom vápnika. Pozrime sa bližšie, ako to s populárnym kravským mliekom vyzerá v skutočnosti:

1. Pri vysokej chorobnosti kráv je mlieko - aj pasterizované - **premorené množstvom choroboplodných zárodkov** (TBC-baktérie, boviné leukemické vírusy, stafylokoky).
2. Je **premorené chemickými látkami** používanými v celom potravinovom reťazci (herbicídy, pesticídy, hormóny, antibiotiká, dodnes koluje v prírode aj DDT), pretože väčšina z nich sa viaže na tuky.
3. Má **vysoký obsah tukov** (hlavne nevhodných nasýtených tukov živočíšneho pôvodu) s **vysokým podielom cholesterolu**. 2 alebo 3,5 % tučnosti predstavuje vlastne len hmotnostné percento. Môžete si z neho vypočítať, že vypitím 0,5 litra kravského mlieka prijmete jednu kopcovitú polievkovú lyžicu (!) čistého živočíšneho tuku, ale už nemôžete vedieť, že tuk tvorí až 95 % kalorického obsahu mlieka.
4. Kravské mlieko **obsahuje bielkovinu beta-laktoglobulín**, ktorá patrí medzi desať najsilnejších potravinových alergénov. Z tohto dôvodu je kravské mlieko pre deti do zavŕšenia druhého roku rizikovou potravinou.
5. Balenie v igelitových vreckách je úplne nevyhovujúce, lebo po niekoľkých málo hodinách sa uvoľňujú do mlieka škodlivé látky.

Všetky spomenuté negatíva sa týkajú aj mliečnych výrobkov. Mnohé sú navyše farbené, aromatizované a sladené, čo zvyšuje ich alergizujúci účinok. Preto, keď sa už pre kravské mlieko rozhodnete, používajte kysnuté,

nízkoúčinné výrobky. Nie je ich na trhu zatiaľ veľa, ale musíme si našich výrobcov potravín svojím dopytom vychovať.

Ak vám uvedené argumenty proti nadmerným množstvám mlieka pomohli rozhodnúť sa kravské mlieko vylúčiť, musíme spolu s vegánmi pohľadať iné, menej nebezpečné zdroje vápnika.

Pre svoje deti potrebujete nasledujúce množstvá vápnika denne:

**Tabuľka č. 2: Odporúčané výživové dávky na deň pre vápnik - Ca**

<b>v e k</b>	<b>Č S F R</b>	<b>USA</b>
1. - 6. mesiac	700 mg	400 mg
7. - 12. mesiac	900 mg	600 mg
2. - 3. rok	900 mg	800 mg

Výdatnými rastlinnými zdrojmi vápnika sú:

**Tabuľka č. 3: Zdroje vápnika - Ca**

<b>z d r o j</b>	<b>m n o ž s t v o</b>	<b>m g</b>
kel kučeravý, varený	1 šálka (š) *	304
ovsené vločky, varené	1 š	191
sójové boby, varené	1 š	146
sezamové semeno, lúpané	2 L *	258
brokolica, varená	1 š	117
sójové mlieko	1 š	150
mandle	1/2 š	234
petržlen, krájaný	1/2 š	170
púpavové listy, varené	1 š	150
vňať horčice, varená	1 š	278

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians". New Lifestyle Books, Seale 1982

\* i -šálka, L - polievkové lyžica

Pochopiteľne, že množstvami uvedených potravín nekrátime svoje deti denne. Rôznymi kombináciami však dosiahnete potrebnú hodnotu a viac sa dočítate aj pri význame vitamínu D pre vápnikový metabolizmus.

## **Železo - Fe**

Železo je ďalší významný prvok. Zaoberám sa ním preto, lebo varovne zdvihnutý prst nad vegetariánstvom s ustarosteným pohľadom lekárových očí, pričom z jedného na vás kričí "F a z druhého "e" - vidím veľmi často.

Železo spolu s meďou a bielkovinami - vo forme hemoglobínu - pomáha vytvárať správne fungujúce červené krvinky (erytrocyty). Tým zabezpečuje výmenu dýchacích plynov v organizme - privádza kyslík z pľúc k bunkám a odvádza oxid uhličitý od buniek do pľúc. Okrem toho je súčasťou myoglobínu - zložitej bielkoviny, ktorá sa zapája do dýchacích a energetických procesov svalovej bunky. Organizmus dospelého človeka obsahuje 2,3 g (ženy) / 3,8 g (muži) železa. Hlavným miestom uskladnenia zásob je pečeň, kostná dreň a retikuloendotelový systém.

Ak má mamička počas tehotenstva správnu stravu a dobrý krvný obraz a dieťa je narodené v predpokladanom termíne, nie je potrebné podávať žiadne doplnky železa, či železitých prípravkov, do štvrtého mesiaca. Dieťa má totiž takú zásobu, ktorá mu počas prvých mesiacov kojenia úplne postačuje. Okrem toho, samozrejme, čerpá železo aj z mlieka matky. Tento zdroj je osobitne vhodný. Predčasne narodené deti alebo dvojčiky, nemajú zásoby železa dostatočne vyvinuté, preto doba, kedy je vhodné zabezpečiť im zdroj tohto prvku, prichádza podstatne skôr. V oboch prípadoch možno dieťaťu počas pôrodu pomôcť manévrom, ktorý popisuje dr. Jelliffe zo Svetovej zdravotníckej organizácie v jednej monografii: *"Jednoduchou masážou a využitím gravitačného zákona by sa mal lekár pri pôrode snažiť čo najviac krvi z placenty a pupočníka dostať do tela dieťaťa prv, než bude pupočník prerušený. Dieťa môže takto získať až 100 ml krvi a tá obsahuje také množstvo železa, ktoré je dvojnásobkom množstva získaného v prvých šiestich mesiacoch zo stravy."*

Nízke hladiny železa v krvi nie sú zapríčinené vegetariánskou stravou, lebo bolo zistené, že ani organizmus ľudí na mäsitej stravenie je sýtený podľa predpokladaných hodnôt. *"Odporúčané výživové dávky sú dosť vysoké*

*pre každý vek, aby bolo možné dosiahnuť ich bez dopĺňania syntetickými prípravkami*", píše Sharon Yntema vo svojej knihe *Vegetarián Baby*.

**Aké sú teda odporúčané výživové dávky pre deti do dvoch rokov? Čo sa stane vaším výborným rastlinným zdrojom železa?** To vám povedia tabuľky č. 4 a 5 (na strane 23).

Ešte sa musím zmieniť o jednej veci. Názory na rozdielnosť vstrebávania dvoj- a trojmocného železa sú pomaly prekonané. Dnes sa však uznáva fakt, že nehemové železo sa v čreve horšie vstrebáva. Tvoria ho hlavne soli železa rastlinnej potravy. Hemové železo (pochádzajúce z hemoglobínu krvi zvierat) sa vstrebáva ľahšie. Využitelnosť nehemového železa z rastlinných zdrojov sa veľmi významne zvyšuje v prítomnosti kyseliny askorbovej - vitamínu C a niektorých organických kyselín nachádzajúcich sa v ovocí. Vysoký podiel zeleniny a ovocia vo vegetariánskej strave zabezpečí potrebné množstvá vitamínu C. Čierny čaj a káva zase využitelnosť železa podstatne znižujú.

### **Vitamíny skupiny B**

Vitamíny skupiny B sa v rastlinnej ríši vyskytujú v rôznom pomere takmer vždy spolu, okrem vitamínu **B12**, ktorý sa v rastlinnej potrave takmer nenachádza.

Vitamínový komplex skupiny B patrí medzi vitamíny rozpustné vo vode a má esenciálny význam pre správnu funkciu nervového systému, zúčastňuje sa pri mnohých chemických reakciách v organizme, pri bunčnom delení, zapája sa do látkovej výmeny a má svoj význam pri udržiavaní zdravej pokožky. Vysoký nadbytok jedného vitamínu B môže ale vyvolať nedostatok iného. Zdroje musia byť preto vyvážené.

Jednotlivé vitamíny a ich hlavné zdroje pre vegetariánov a vegánov ukazuje tabuľka č. 6 (na strane 24).

**Tabuľka č. 4: Odporúčané výživové dávky na deň pre železo - Fe**

<b>ve k</b>	<b>Č SFR</b>	<b>USA</b>
1.-6. mesiac	8 mg	6 mg
7.-12. mesiac	10 mg	10 mg
2. - 3. rok	10 mg	10 mg

**Tabuľka č. 5 : Zdroje železa (Fe) v rastlinnej potrave**

<b>z droj</b>	<b>m no ž s t v o</b>	<b>m g</b>
mandle	12 - 15 ks	0,7
sušené marhule	5 polovic	1,5
vňať repy, varená	1/2 š	2,4
kokosová múčka	2 L	0,5
púpavová vňať	1/2 š	2,3
d'atle sušené	2 ks	0,6
celozrnná múka	2 L	0,5
šošovica, varená	1/2 š	2,2
sušené hrozienka	5 L	1,7
petržlen, krájaný	1 š	4,3
sušené slivky	1/2 š	3,2
slivková šťava	1 S	10,5
tekvicové semená	2 L	2,0
pšeno, varené	1 š	3,9

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Lifestyle Books, Seale 1982

s - šálka, L - polievková lyžica



## Tabuľka č. 6 : Jednotlivé B-vitamíny a ich hlavné zdroje

názov vitamínu	stabilita v teple	zdroje
"B <sub>1</sub> " - tiamín	slabá	pšeničné klíčky, celozrnné výrobky, sójová múka, strukoviny, obilné melasy, orechy, kukuričná múka
"B <sub>2</sub> " - riboflavín	dobrá	orechy, semená, obilniny, celozrnné výrobky, listová zelenina
"B <sub>3</sub> " - kyselina nikotínová	slabá	orechy, strukoviny, celozrnné výrobky, kaše, melasy
"B <sub>5</sub> " - kyselina pantoténová	dobrá	obilniny, klíčky, sójová múka, avokádo, arašidy, hrach
"B <sub>6</sub> " - pyridoxín	dobrá	pšeničné klíčky, orechy, banán, fazuľa, avokádo celozrnné pečivo, obilné melasy
<b>Biotín</b>	dobrá	paradajky, sójové bôby, hnedá ryža, otruby, klíčky, surový karfiol
kyselina listová - folacín	slabá	listová zelenina, žerucha, vňate, pomaranče, banán

**Pozn.:** Droždie je výdatným zdrojom vitamínov B. Problém je v tom, že droždie nemôže byť konzumované surové - spôsobuje tráviace poruchy a deformuje črevnú flóru. Teplom sa však zničí - popri kvasinkách - aj podstatná časť vitamínov B.

Vidíme, že rastlinná strava poskytuje široký výber zdrojov týchto vitamínov. Treba však vedieť, že vysoké teploty ničia B-vitamíny. Varenie vo veľkom množstve vody, ktorá ďalej nieje využitá, spôsobuje tiež veľmi veľké straty. Toto je príčina, prečo varená, mäsitá strava bez celozrnných výrobkov nezabezpečí dostatok vitamínov B. Nedostatkom vitamínov B sú spôsobené rôzne zápalové ochorenia kože, poruchy nervov, podráždenosť, atď. Kozie mlieko je chudobné na kyselinu listovú, preto deti chované na kozom mlieku musia mať iný zdroj tohto vitamínu.

Iná je situácia s vitamínom **B12**. V rastlinnej potrave sa prirodzene nenachádza. Je tvorený baktériami a ako zdroje sa udávajú krvavé orgány živočíchov (pečeň, obličky, srdce), telá obojživelníkov (mušle a ustrice), žltka, menej mliečne výrobky. Pre vegánov sú všetky tieto zdroje úplne nevhodné. Všetky orgány zvierat sú presýtené chemickými látkami, ktoré

pochádzajú z ich stravy. Pečeň by som prirovnal k filtru z auta a pod. Laktoovovegetariáni sa vôbec nemusia obávať o nedostatok vitamínu **B12**, ak ich strava obsahuje dostatok nízkotučných kysnutých výrobkov a sporadicky jedno vajíčko. Vitamín **B12** sa aj po úplnom vynechaní zo stravy vyčerpáva v tele až v priebehu dlhej doby (2 - 4 roky). Toto ale platí o dospelých. Deti sa rodia s trochu nižšími zásobami tohto vitamínu. Tabuľka č. 7 ukazuje odporúčané výživové dávky pre vitamín **B12**.

**Tabuľka č. 7: Odporúčané výživové dávky na deň pre vitamín B12**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
<b>1. - 6. mesiac</b>	<b>oficiálne</b>	<b>0,3 <math>\mu</math>g</b>
<b>7. - 12. mesiac</b>	<b>nepublikované</b>	<b>0,5 <math>\mu</math>g</b>
<b>2. - 3. rok</b>		<b>0,7 <math>\mu</math>g</b>

Aj keď sú to množstvá mikroskopické, vegáni musia byť opatrní. Vitamín **B12** podporuje funkčnosť kyseliny listovej pri delení buniek. Červené krvné bunky (erytrocyty) patria medzi najrýchlejšie sa obnovujúce bunky v organizme. Práve preto sa pri ich tvorbe deficit vitamínu **B12** prejavuje najskôr a môže sa rozvinúť tzv. perniciózna anémia. Vitamín **B12** je potrebný tiež pre normálnu činnosť nervového systému, preto jeho nedostatok vedie aj k nervovým poruchám, zmenenej citlivosti v rukách a nohách. Liečba kyselinou listovou je v tomto prípade nebezpečná, lebo zo začiatku kryje príznaky. Neodstraňuje ale poškodenie nervového tkaniva, ani neupravuje krvotvorbu.

Ako teda vyzerá krytie vitamínu **B12** u vegetariánskeho dieťaťa? Počas plného kojenia (prvých šesť mesiacov) môžete ostať pokojní. Pri prechode na plnú vegánsku stravu je vhodné dopĺňať vitamín **B12** syntetickým prípravkom (u nás dostupné injekcie kvanokobalamín, ktoré možno prijímať aj potravou - stačí niekoľko kvapiek jedenkrát za mesiac až dva mesiace), alebo pravidelne užívať fortifikované cereálne polotovary. (Zatiaľ sú dostupné iba od zahraničných výrobcov.)

Ešte niekoľko nádejných nových informácií: určité množstvá vitamínu **B12** sa tvoria v ústnej dutine a môžu kryť až štvrtinu potrieb organizmu. Veľké množstvá vitamínu **B12** tvoria aj baktérie v zdravom tenkom čreve. No tvorba sa deje tak ďaleko v čreve, že vstrebávanie je už veľmi obmedzené. Čím zdravšie črevo, tým výhodnejšie pomery existujú pre vznik a vstrebávanie tohto vitamínu. Určité množstvá vitamínu **B12** možno získať aj pri klíčení strukovín (najmä cíceru) a z niektorých morských rias. Z koreňovej zeleniny, na ktorej ostávajú po dôkladnom umytí kefkou (nie oškrabaní) stopy bakteriálneho pôsobenia, prijmete tiež isté množstvá vitamínu **B12**.

Je dosť ťažké úplne sa vyhnúť **B12**, pretože baktérie tvoriace tento vitamín sú všade okolo nás. Jedna výskumníčka popisuje, že musela všetky laboratórne pomôcky dlho sterilizovať, aby odstránila stopy vitamínu **B12**, ktoré by mohli znehodnotiť jej výskum tohto vitamínu. Ešte aj voda v jej laboratóriu bola určitým zdrojom **B12**.

Nemôžem si odpustiť ešte jednu poznámku. Vieme, že všetky hodnoty bielkovín, tukov, cukrov, minerálov i vitamínov v krvi sú stanovené sledovaním populácie, ktorá má prevažne mäsitú stravu. Všetky takto získané hodnoty sa považujú za "normálne". Z prvej kapitoly však vieme, že človek nie je ani mäsožravec, ani všežravec. Potom by normálne hodnoty mali byť stanovené z vegetariánskej populácie. Poznám dlhoročných vegánov s dlhoročne mierne zníženou hladinou vitamínu **B12** v krvi, bez akýchkoľvek známkov anémie či nervových porúch - s dlhoročným pevným zdravím.

Kým ale tento pohľad na odporúčané výživové dávky nebude vedecky akceptovaný (nemusí to dlho trvať), robím to, čo v iných prípadoch nerobím: odporúčam aj mamičkám v tehotenstve, počas kojenia, aj vegetariánskym a hlavne vegánskym deťom, podávať syntetické doplnky vitamínu **B12**.

U vegetariánskych detí boli popísané prípady deficitu tohto vitamínu. Ako sa však neskôr ukázalo, išlo buď o deti s jednostrannou a nevyváženou makrobiotickou stravou, alebo o nedostatočne vzdelaných rodičov. Aj touto knihou sa snažím, aby sme nedávali odporcom vegetariánstva do rúk takéto fakty. (Hoci sa neskôr vysvetlia.)

## Vitamín D

Je to vitamín rozpustný v tukovom prostredí. Vytvára sa pôsobením UV žiarenia na kožu. Dieťa prijíma špeciálnu formu - rozpustnú aj vo vode - v materskom mlieku. Chemicky je molekula tohto vitamínu odvodená z molekuly cholesterolu, preto ho niektorí považujú aj za hormón. Je nevyhnutný pre správne vstrebávanie a uplatnenie vápnika v tele. Rastúce dieťa potrebuje dostatok tohto vitamínu.

**Tabuľka č. 8: Odporúčané výživové dávky na deň pre vitamín D**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
<b>1. - 6. mesiac</b>	<b>oficiálne</b>	<b>7,5 <math>\mu</math>g</b>
<b>7. - 12. mesiac</b>	<b>nepublikované</b>	<b>10,0 <math>\mu</math>g</b>
<b>2. - 3. rok</b>		<b>10,0 <math>\mu</math>g</b>

Ak sa dočkáme od našich výrobcov potravín sójového mlieka a iných výrobkov obohatených o vitamín D, ako je v USA a krajinách EHS dávno samozrejmé, potom budeme mať aj potravinový zdroj tohto vitamínu.

Teraz si však vystačíme so slnením. Pravidelné a primerané opaľovanie (nie spaľovame) zabezpečí dostatok vitamínu D v každom veku. Ako človek rastie, úmerne sa zvyšuje jeho plocha kože, a tým stúpa aj množstvo vitamínu vytvoreného pôsobením UV žiarenia. Stačí 30 minút v čase medzi 10. až 15. hodinou denne, alebo 45 minút trikrát týždenne. Pravidelným opaľovaním v lete sa vytvoria zásoby, ktoré vydržia aj do zimných mesiacov. Mali by ste však využiť aj každý slnečný zimný deň. UV lúče opaľujú aj cez ľahké oblečenie, okrem toho tvár a ruky sú vždy vystavené priamemu pôsobeniu slnečných lúčov.

Jedna z príčin osteoporózy (odvápňovanie kostí) vo vyššom veku je nedostatočný základ kostí z obdobia rastu. Riešením však nie je mlieko, mliečne výrobky a vysoké dávky vápnika. *"Nemáme dôkaz, že vápnik má niečo do činenia so vznikom osteoporózy"*, hovorí dr. Burkitt, nositeľ Nobelovej ceny za medicínu. Ani pri liečbe osteoporózy samotné podávanie

vápnika nemá žiadny liečebný účinok. Nemusíte sa preto obávať, že vylúčením mlieka a mliečnych výrobkov spôsobíte svojmu dieťaťu problémy s odvápnovaním kostí. V kapitole o vápniku sú rastlinné zdroje tohto prvku. Okrem toho je zaujímavé nové zistenie : *"Keby sme vápnik obmedzili na polovicu súčasných dávok pri dostatočnom opätovaní, nemôže dôjsť k poruchám vo vápnikovom metabolizme"*. Vidíme teda, že je správnejšie zamerať sa na dostatok pohybu na čerstvom vzduchu a popritom primerané opaľovanie.

Vysoké dávky podávané našim deťom - akosi preventívne - môžu vyvolať príznaky hypervitaminózy, ku ktorým patria napr. i vyššie straty vápnika močom. Vzniká teda úplne paradoxná situácia. Naša krajina je situovaná v klimatickom pásme, ktoré má dostatok slnečných dní, preto slnenie považujem za najpriateľnejší zdroj vitamínu D. Syntetický vitamín D môže byť prísne indikovaný a pacient musí byť sledovaný.

## **Bielkoviny**

Bielkoviny sú základným stavebným kameňom celého tela. Nachádzajú sa všade, v každom orgáne, v každej bunke. Sú súčasťou bunecných stien, mikroskopických bunecných orgánov, hormónov, protilátok, enzýmov, krvných buniek atď. Pre toto svoje mimoriadne postavenie v organizme je ich spracovanie a využitie nesmierne ekonomické. Po nahradení starej štruktúry v tele novou sa väčšina bielkovín získaná rozkladom stáva opäť funkčnou. Iba veľmi malé percento bielkovín organizmus, ak nie je nimi presycovaný, vylučuje. Za určitých nepriaznivých okolností organizmus môže z bielkovín vo väčšej miere získavať aj energiu, hoci za normálnych okolností sú bielkoviny veľmi neekonomickým a luxusným palivom. V správne zostavenej strave by sa s bielkovinami ako zdrojom energie nemalo vôbec počítať. Ani bohatý človek nekúri v kozube mahagónovým drevom.

Keďže dieťa rastie, potrebuje viac bielkovín na jednotku hmotnosti ako dospelý človek. Americká akadémia vied vysvetľuje : *"Dieťa počas prvého roka života zvyšuje podiel bielkovín z 11 na 14,6 % svojej hmotnosti. Priemerné zvýšenie množstva bielkovín v tele je asi 3,5 g za deň v prvom mesiaci a 3,1 g za deň počas ďalších ôsmich mesiacov. Asi v štvrtom roku je*

*hmotnostné percento bielkovín v tele dieťaťa takmer rovnaké ako u dospelého človeka - 18-19 %."* Napriek tomu však bielkoviny nemôžu tvoriť os, okolo ktorej sa točí celý kolotoč záujmu rodičov a lekárov. Myslím si, že okolo bielkovín sa podarilo vyvolať úplnú hystériu.

Časť bielkovín, ktorá nie je v organizme využitá, pečeň premieňa na kyslé látky. Organizmus si musí udržať veľmi presné hodnoty chemickej rovnováhy vnútorného prostredia. Zakyslenie (acidóza), vyvolané splodinami živočíšnych bielkovín, musí preto neutralizovať látkami, ktoré obsahujú veľké množstvá minerálov, hlavne vápnika. Vzniknuté komplexy, kyslá látka + minerál, sú vyplavované močom. A tak nadmerný príjem bielkovín vyvoláva nadmerné straty vápnika. Presycovanie organizmu bielkovinami o 100 % nad skutočnú potrebu organizmu, znamená o 50 % zvýšiť straty vápnika. Môžem vás ubezpečiť, že **odporúčané výživové dávky pre bielkoviny v našej krajine**, ešte v čase, kedy túto knihu píšem, prekračujú odporúčané výživové dávky Svetovej zdravotníckej organizácie v priemere **o 100 až 150 %**. To znamená, že **skutočnú hodnotu** prekračujú **o 300 až 400 %**. Vedie to nielen k rýchlejšiemu odvápnovaniu kostí, ale vo väčšom meradle k obrovským finančným stratám.

Bielkoviny sú tvorené **aminokyselinami**. Tých je v organizme človeka asi dvadsaťdva. Dvanásť z nich je telo schopné vytvárať samo. Osem musí byť prijímaných v strave - sú **esenciálne**. Dve sa považujú za **poloesenciálne**, pretože ich - najmä detský organizmus - nevytvára vždy v dostatočnom množstve.

**Tabuľka č. 9: Odporúčané výživové dávky na deň pre bielkoviny**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
<b>1.-6. mesiac</b>	<b>16 g</b>	<b>13 g</b>
<b>7.-12. mesiac</b>	<b>22 g</b>	<b>14g</b>
<b>2. - 3. rok</b>	<b>30 g</b>	<b>16g</b>

## Tabuľka č. 10: Rozdelenie aminokyselín

ESENCIÁLNE	Izoleucín, Leucín, Lyzín, Metionín, Fenyľalanín, Treonín, Tryptofán, Valín
SEMIESENCIÁLNE	Arginín, Histidín
NEESENCIÁLNE	Alanín, Asparagín, Aspartát, Cystín, Glutamát, Glutamín, Glycín, Hydroxyprolín, Hydroxylyzín, Prolín, Serín, Tyrozín

Podľa S. R. Williams : "Nutrition and Diet Therapy", 6 th Edition, Times Mirror Mosby College Publishing, St. Louis 1989, str. 95.

Živočíšne zdroje zabezpečujú všetky esenciálne mastné kyseliny, dá sa povedať, v správnom pomere. Vegetariáni preto musia nájsť v rastlinnej ríši také kombinácie, ktoré budú vyhovovať chemickým a fyziologickým schopnostiam ľudského organizmu. Považujem za vulgárne myslieť si, že mäso môžeme, alebo musíme, niečím iným nahrádzať. Takýto názor stavia automaticky mäso a živočíšnu potravu na vyššiu úroveň, hoci v skutočnosti je to naopak.

Našťastie, my nie sme odkázaní na dlhý a zložitý výskum. Urobili ho už za nás iní. Dnes sa presne vie, že strukoviny sú chudobnejšie na tryptofán a metionín, bohatšie na lyzín a izoleucín. Obilniny, orechy a semená sú chudobnejšie na izoleucín a lyzín, ale tryptofán a metionín sú v nich bohato obsiahnuté.

Preto výsledkom kombinácie

a/ obilnín a strukovín (kukuričné placky s fazuľovým pyré),

b/ strukovín a semien,

c/ strukovín a orechov

bude ideálne, vysokokvalitné a vysokovyžiteľné zloženie bielkovín a aminokyselín. Už v roku 1963 na 6. Medzinárodnom kongrese o výžive bolo konštatované : *"Z hľadiska výživy nemôžeme deliť bielkoviny na plnohodnotné a neplnohodnotné. Keď správne skombinujeme bielkoviny rastlinného pôvodu, sú na nerozoznanie od bielkovín živočíšnych a naopak"*

(dr. Bressani). Vtedy padla teória o nevyhnutnosti prijímať živočíšne bielkoviny.

Ďalšími vhodnými kombináciami sú aj:

- a/ obilniny a semená (celozrnný chlieb so sezamovou pastou - tahini, či inou nátierkou vyrobenou z kvalitných semien),
- b/ mliečne výrobky a semená (mlieko a tahini)
- c/ mliečne výrobky a strukoviny (fazuľová polievka s mliekom, syr s cícerovou nátierkou a pod.)

Recepty na správnu kombináciu rastlinných a mliečnych bielkovín nájdete v receptárnej časti knihy.

### **Ďalšie vitamíny a minerály**

Aj všetky nasledujúce výživové prvky sú nevyhnutné pre ľudský organizmus. Vegetariánske deti, ktoré nejedia prázdne kalórie, sú však veľmi zriedkavo vystavené problémom z nedostatku niektorého z nich. Deti, ktoré jedia veľa rafinovanej a neplnohodnotnej mäsitej potravy bez potrebných množstiev zeleniny a ovocia, trpia častejšie rôznymi "čudnými" ochoreniami, ale aj celkom konkrétnymi chorobami (infekty horných dýchacích ciest, zápal stredného ucha, hnačky a pod.).

### **Vitamín A**

Najznámejšou funkciou vitamínu A je zabezpečenie fotochemických procesov pri zrakovom vneme. Jednoduchšie povedané: bez vitamínu A nie je oko schopné sprostredkovať obraz centru nervovej sústavy - mozgu.

Vitamín A sa uplatňuje aj pri bunkovej diferenciacii - v procese, pri ktorom sa nové bunky menia podľa svojej budúcej funkcie. Z tohto vyplýva význam A vitamínu pri takých fyziologických funkciách, ako je tvorba spermií, imunitná odpoveď, chuť, sluch. Samozrejme, obdobie plodu je najbúrlivejším obdobím diferencie buniek. Pre rastúci plod i dieťa je vitamín A nevyhnutný v dostatočných množstvách. Akých?



### Tabuľka č. 11: Odporúčané výživové dávky na deň pre vitamín A

vek	ČSFR	USA
1. - 6. mesiac	400 $\mu\text{g}$	375 $\mu\text{g}$
7. - 12. mesiac	400 $\mu\text{g}$	375 $\mu\text{g}$
2. - 3. rok	400 $\mu\text{g}$	400 $\mu\text{g}$

V ďalšej tabuľke potom vidíte najlepšie rastlinné zdroje vitamínu A:

### Tabuľka č. 12: Zdroje vitamínu A

zdroj	m nožstvo	I. U.	
vňate (petržlen, pažitka, žerucha)	100 g	7000	2750
ananásový melón	1/2 stredn. veľk.	6200	2200
sladké zemiaky, varené	1/2 š *	8800	3080
mrkva	1/2 š	11000	4100
zelený hrášok, dusený	1/2 š	640	300
kapusta červená, dusená	1 š	2800	910
špenát, varený	1 š	6000	2120
marhule	2 stredne veľké	2200	760

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Life-style Books, Seale 1982

\* i - šálka, L - polievková lyžica

Farba zeleniny a ovocia nie je indikátorom obsahu karoténov. (Karotény sú predchodcovia vitamínu A, z ktorých organizmus vitamín dotvára.) Napr., paradajky, ktoré sú červené, obsahujú pomerne neúčinný karotén. Tmavozelená listová zelenina však na druhej strane je zdrojom veľmi účinných karoténov. Ich prirodzená žltá až červená farba je prekrytá množstvom zeleného chlorofylu.

## Vitamín E

Vitamín E, podobne ako vitamín A, je tiež rozpustný v tukovom prostredí, preto je jeho príjem viazaný na správne vstrebávanie tukov. Tento vitamín má antioxidantívne vlastnosti, čo znamená, že bráni znehodnoteniu vitamínu C, vitamínu A, nenasýtených mastných kyselín kyslíkom. Je všeobecne ochranným výživovým prvkom pre telo - i proti účinkom ťažkých kovov a pod. Tým, že bráni rýchlemu oxidovaniu v tele, spomaľuje proces starnutia. Nachádza sa vo všetkých bunečných membránach. Má svoju úlohu aj pri správnom vyzrievaní pohlavných buniek.

**Tabuľka č. 13: Odporúčané výživové dávky na deň pre vitamín E**

vek	ČSFR	USA
1.-6. mesiac	5 mg	3 mg
7.-12. mesiac	6 mg	4 mg
2.-3. rok	6 mg	6 mg

**Tabuľka č. 14: Zdroje vitamínu E**

zdroj	množstvo	mg $\alpha$ -TE
sľnečnicový olej, za studenú lisovaný	2 L *	12,80
kukurličný olej	2 L	26,80
sójový olej, za studenú lisovaný	2 L	30,20
pistácie	10 ks	1,94
petržlen, vňať krájaná	1/2 š *	3,16

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Lifestyle Books, Seale 1982

\* s - šálka, L - polievková lyžica

Dôkazy o toxicite nadmerných dávok zatiaľ nevyzerajú presvedčivo, ale veľké množstvá vitamínu E zhoršujú vstrebávanie vitamínu A a vitamínu K. U malých detí sú však excesívne množstvá spojené s vyšším nebezpečením

vzniku nekrotizujúcej enterokolitídy (ochorenie, pri ktorom dochádza k odumieraniu poškodenej sliznice tráviaceho traktu). E vitamín sa hojne nachádza aj v listovej zelenine, semenách, obilninových klíčkoch.

## Vitamín K

Vitamín K je posledný zo skupiny vitamínov rozpustných v tukoch. Je potrebný pre správne zrážanie krvi. Jeho deficit vedie ku krvácanosti. Odporúčané výživové dávky pre deti nie sú stanovené.

Zdroje uvádza tabuľka č. 15. Tento vitamín je takisto tvorený baktériami v čreve, ale význam tohto zdroja ešte nie je úplne preskúmaný.

### Tabuľka č. 15: Zdroje vitamínu K

zdroj	množstvo	$\mu\text{g}$
listová zelenina, varená	1 š *	400 - 1260
rastlinné oleje	2 L *	100 - 120

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Lifestyle Books, Seale 1982

\* š - šálka, L - polievková lyžica

**Pozn.: Vitamín K je tvorený aj črevnými baktériami. Preto po užívaní antibiotík kvalitný nesladený jogurt vytvorí novú, správnu črevnú flóru.**

## Vitamín P (bioflavonoidy)

Je to skupina zložitých chemických látok, ktoré sú pre zdravie nevyhnutné. Sú však málo preskúmané. Prirodzené zdroje, ktoré obsahujú vitamín C, obsahujú aj vitamín P. Do tejto skupiny patrí napr. **rutín**, ktorý sa nachádza najmä v pohánkových lístkoch a citrusovej kôre (musí však byť chemicky neošetrená, inak nie je vhodná na použitie!). Vitamín P zabezpečuje pevnosť stien krvných ciev. Zaujímavé je, že ani pre vitamín P nie je stanovená odporúčaná výživová dávka.

## Vitamín C

Je to asi najpopulárnejší vitamín. Má nesmierne široký význam, uplatňuje sa v každej bunke. Napomáha zdolať infekciu, udržať pevnosť jemných ciev, má rozhodujúci vplyv na obnovovanie a udržovanie spojivového tkaniva aj medzibunečnej spojivovej hmoty v celom organizme. Prejavy z nadbytku nie sú známe, ale vysoké dávky nemusia byť úplne neškodné (možná tvorba obličkových kameňov).

**Tabuľka č. 16: Odporúčané výživové dávky na deň pre vitamín C**

<b>v e k</b>	<b>Č S F R</b>	<b>U S A</b>
<b>1. - 6. mesiac</b>	<b>50 mg</b>	<b>30 mg</b>
<b>7. - 12. mesiac</b>	<b>50 mg</b>	<b>35 mg</b>
<b>2. - 3. rok</b>	<b>50 mg</b>	<b>40 mg</b>

Zdroje sú všeobecne známe, ale uvádzam ich (tabuľka č. 17, str. 36). Možno nájdete aj taký, ktorý ste ešte nepoznali. Platí zásada, že prírodný zdroj je biologický hodnotnejší ako syntetický.

Vitamín C je rýchlo oxidovaný na vzduchu a stykom s kovmi. Tým stráca svoju účinnosť. Neodporúča sa preto zeleninové šaláty pripravovať dlho pred ich použitím, ani strúhať ovocie a zeleninu na kovových strúhadlách. Oxidačné deje nastupujú v priebehu niekoľkých minút. Je lepšie konzumovať zeleninu a ovocie v prírodnej, surovej podobe. Krájanie a dusenie v kovových hrncoch významne znižuje obsah vitamínu C v potravinách - môže úplne zmiznúť jeho účinná forma.

## Fosfor - P

Je to prvok, ktorý je veľmi tesne spojený s vápnikom aj vitamínom D. Nachádza sa v každej bunke. Predsa však, najviac fosforu obsahujú kosti. Pomáha vstrebávaniu niektorých vitamínov skupiny B. Zdrojom sú takmer všetky zdroje bielkovín.

**Tabuľka č. 17: Zdroje vitamínu C**

<b>zdroj</b>	<b>množstvo</b>	<b>mg</b>
vňate (petržlen, pažitka, žerucha)	100 g	145
paprika zeleninová	1 ks stredný	64
kel ružičkový, varený	3/4 š *	60
ríbezle čierne	1/2 š	150
šípky, pyré	1/2 š	320
citrusy, krájané	1 š	48 - 76
jahody	1/2 š	60

**Tabuľka č. 18: Odporúčané výživové dávky na deň pre fosfor - P**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
1. - 6. mesiac	400 mg	300 mg
7. - 12. mesiac	900 mg	500 mg
2. - 3. rok	900 mg	800 mg

**Tabuľka č. 19: Zdroje fosforu - P**

<b>zdroj</b>	<b>množstvo</b>	<b>mg</b>
pšeničné klíčky	1/2 š *	165
tekvicové semená	2 L *	200
cícer, varený	1/2 š	150
mak	2 L	170
ovsené vločky	1/2 š	190
celozrnné múka	1/2 š	150
pšeničné otruby	1/2 Š	550

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians". New Lifestyle Books, Seale 1982 a S. Yntema "Vegetarián Baby", Wellingb. 1981

\* š - šálka, L - polievkové lyžica

## Horčík - Mg

Patrí tiež medzi rozšírené prvky. V tele dospelého človeka je 20 - 28 g horčíka. Z toho 60 - 65 % je uložených v kostiach. V každej bunke plní svoje úlohy pri raste, práci svalov, funkcii mnohých orgánov, systémov, hormonálnych žliaz. Dôležitý je aj voľný horčík v krvnom sére.

**Tabuľka č. 20: Odporúčané výživové dávky na deň pre horčík - Mg**

vek	ČSFR	USA
1.-6. mesiac	50 mg	40 mg
7.-12. mesiac	100 mg	60 mg
2. - 3. rok	100 mg	80 mg

**Tabuľka č. 21: Zdroje horčíka - Mg**

zdroj	množstvo	mg
mandle	15 ks	41
sójová múka, plnotučná	2 L*	66
celozrnná múka	1/2 š*	37
pšeničné otruby	2L	125
banán	1 stredný	39
pšeničné klíčky	1/2 š	70
brokolica, varená	1/2 š	25

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Lifestyle Books, Seale 1982

\* š - šálka, L - polievková lyžica

Vidíte, že výborným zdrojom tohto prvku je práve rastlinstvo. Horčík je totiž súčasťou molekuly chlorofylu.

## Jód - I

Jód je prvok potrebný pre správnu činnosť štítnej žľazy. Štítna žľaza produkuje hormón, ktorý ovplyvňuje každú bunku v tele, riadi metabolizmus i rast.

**Tabuľka č. 22: Odporúčané výživové dávky pre jód -1**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
1. -6. mesiac	oficiálne	40 $\mu\text{g}$
7. - 12. mesiac	nepublikované	50 $\mu\text{g}$
2. - 3. rok		70 $\mu\text{g}$

**Tabuľka č. 23: Zdroje jódu -1**

<b>zdroj</b>	<b>množstvo</b>	
ríbezle červené	1/2 š *	20
maliny	3/4 š	104
čerešne	1/2 š	90
čučoriedky	1/2 š	76
kaleráb	1 stredný	104
špenát, varený	1/2 š	11
vlašské orechy	10 ks	106

Voľne upravené podľa dr. A. Trash "Nutrition for Vegetarians", New Life-style Books, Seale 1982 a S. Yntema "Vegetarián Baby", Wellingb. 1981

\* š - šálka, L - polievková lyžica

## Sodík-Na

Ďalší nevyhnutný prvok v organizme. Jeho spektrum účinnosti je nesmierne široké, preto, najmä v lete pri vysokých stratách, musí mať organizmus dostatočný prívod. No chcem poukázať na to, že normálna vegetariánska strava zabezpečuje dostatok sodíka, pretože je to prvok

v rastlinách bohato zastúpený. Ak necítite slanú chuť, neznamená to, že soľ v potrave nieje. Preto považujem za veľmi nebezpečné soliť deťom potravu, hoci aj morskou soľou. Môže to viesť k návyku užívať veľké množstvá soli. Dlhodobý nadbytok soli vedie k vysokému krvnému tlaku. Medzi jeho dôsledky patria tri zo štyroch najčastejších príčin smrti - mozgová mŕtvica, ateroskleróza a infarkt srdcového svalu. Nesoľte deťom, nenavvykajte ich na slané oriešky, tyčinky, crakery a pod.

Ostatné dôležité prvky a ich zdroje udáva prehľadná tabuľka č. 24 (na strane 40).

## **Uhl'ovodíky**

Uhl'ovodíky sú hlavným zdrojom energie, čo ale neznamená, že vaše dieťa musí zjesť hrnček ryže, tri a pol lyžice medu, jeden banán a krajček chleba s jahodovým džemom. Uhl'ovodíky - to sú látky, medzi ktoré zaradujeme cukry (sacharóza - stolový cukor, fruktóza, glukóza a pod.), ale i zložité a veľké uhl'ovodíkové molekuly škrobov a vlákniny. Vo svete pojem cukry nebol prijatý, lebo vláknina nie je skutočným cukrom, ale je uhl'ovodíkom.

Energiu poskytujú jednoduché cukry a škroby. Pre organizmus je prirodzenejšie prijímať glukózu vo forme škrobu. Hladina krvného cukru sa nemení tak drasticky, ako po požití čistého a jednoduchého cukru. Veľká a zložitá molekula škrobu sa skladá z obrovského množstva malých molekúl jednoduchých cukrov. Ich postupným uvoľňovaním do krvného riečišťa je chránený pankreas a organizmus nie je vystavený prudkým a častým extrémnym výkyvom v hladine krvného cukru (glykémia), ktoré postupom rokov môžu končiť poškodením obličiek, amputáciou končatín alebo oslepnutím v dôsledku cukrovky.

Vláknina je komplex uhl'ovodíkových látok, ktoré ľudský organizmus vo všeobecnosti nie je schopný štiepiť a využiť na získanie energie. Patrí sem napr. celulóza, hemicelulóza, pektín, slizy, lignín a pod. Niektoré súčasti vlákniny (pektín) sú rozpustné vo vode, čo im zabezpečuje špecifické fyzikálne i chemické vlastnosti. Jednou z nich - veľmi významnou - je schopnosť znižovať hladinu krvného cholesterolu a prispievať tak k prevencii aterosklerózy, poškodeniu pečene a mnohým ďalším ochoreniam. Vláknina, ktorá bola civilizovanou, rafinovanou potravou takmer vylúčená, má pre



**Tabuľka č. 24: Ostatné prvky, ich funkcia a zdroje**

názov prvku	funkcia	zdroje
draslík - K	činnosť srdca, nervového systému a obličiek	zemiaky, banány
chlór - Cl	zúčastňuje sa na udržaní chemickej rovnováhy vnútorného prostredia organizmu, súčasť kyseliny žalúdočnej, spevňuje spojivé tkanivo	morské riasy, soľ, zelenina
fluór - F	zlepšuje kvalitu zubov, kostí - najmä u detí, zlepšuje využitie vápnika	voda, zubné pasty, morské riasy, morská soľ
mangán - Mn	potrebný pre normálnu štruktúru šliach a kostí, súčasť enzýmov, dôležitý prvok pre celý metabolizmus	otruby, strukoviny, orechy, celozrnné výrobky
zinok - Zn	prvok vo viac ako 100 enzýmoch, esenciálnych v celkovom metabolizme	pšeničné klíčky, tekvicové semená
meď - Cu	súčasť niekoľkých enzýmov, podporuje vstrebávanie železa, potrebná pre červené krvinky, spojivé tkanivo, nervové vlákna a tvorbu pigmentu	orechy, suchý hrach, fazuľa, slivky, raž
chróm - Cr	spolupracuje s inzulínom pri spracovaní glukózy, potrebný pri tvorbe mastných kyselín, cholesterolu a bielkovín	celozrnné výrobky, obilniny, arašidy, Brewerovo droždie
kobalt - Co	funguje s vitamínom B 12 pri správnej funkcii červených krviniek	morské riasy
síra - S	potrebná pre zdravie vlasov, kože a nechtov	pšeničné klíčky, arašidy, sušené strukoviny
selén - Se	spoluúčinkuje s vitamínom E v prevencii proti rakovine	morské riasy, celozrnné výrobky, šampiňóny, cibuľa, cesnak

človeka nesmierny význam. A jej dlhoročný nedostatok v strave našej populácie má za následok vysoký nárast závažných chorôb. (Bližšie sa o význame vlákniny dočítate aj v kapitole č. 3.)

Zdroje jednoduchých cukrov, ktorým sa treba skôr vyhýbať a užívať ich s mierou, ukazuje tabuľka č. 25 (na strane 41).

## Tabuľka č. 25: Zdroje jednoduchých cukrov

<b>zdroj</b>	<b>% sacharózy</b>
strukoviny	3,4 - 6,7
obilniny	0,5-1,4
ovocie	0,3 (čučoriedky, ríbezle) - 6,5 (banány)
zelenina	0,2 (kapusta) - 5,3 (cibuľa)
repný cukor rafinovaný	99,8
melasa	49,0
med	3,4 (má ale iné jednoduché cukry, spolu 80,3%)
zemiaky	0,1 -0,2

Upravené podľa F. Strmisku a kol: "Poživatínová tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988

Výborné zdroje vlákniny, ktorú musíme stále vyhľadávať a podstatne zvýšiť jej príjem, ukazuje tabuľka č. 26.

## Tabuľka č. 26: Zdroje vlákniny

<b>zdroj</b>	<b>% hrubej vlákniny</b>
strukoviny	3,7-5,8
obilniny	1,7-12,2
ovocie	0,3 - 8,25
zelenina	0,4-2,0
repný cukor	0,0
zemiaky	0,6 - 0,8

Upravené podľa F. Strmisku a kol: "Poživatínové tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988

Mäso, mliečne výrobky a vajčká neobsahujú žiadnu vlákninu. Aj preto trávenie týchto potravín nemôže byť bezproblémové. Strava bez vlákniny vyvoláva spomalené pohyby čreva, spomalené vylučovanie stolice až zápchu. Zápcha je hlavná príčina auto intoxikácie (samo otravovania) organizmu.

## Tuky

Tuky sú nevyhnutné pre život, ale ich nadbytok život ohrozuje. Musíme byť striedmi a poznať, ktoré tuky sú pre človeka nevyhnutné. Tuky sa delia na:

- glyceridy
- fosfolipidy
- steroly.

Takmer 95 - 98 % tukov v organizme tvoria triglyceridy. V ich molekule objavujeme masťné kyseliny, ktoré môžu byť nasýtené (ak už nie je možné napojiť na ich molekulu žiadny ďalší atóm) alebo nenasýtené (majú aspoň jedno miesto na pripojenie ďalšieho atómu).

Pre ľudský organizmus sú esenciálnymi masťné kyseliny nenasýtené, pretože ich nevie syntetizovať sám. Nasýtené masťné kyseliny a tuky s ich obsahom si telo vyrába samo, nie je závislé od zdroja v potrave. Nasýtené masťné kyseliny sú hlavne súčasťou živočíšnych tukov, a tak ich veľmi častým "susedom" je aj cholesterol. Cholesterol je látka neobyčajne rozporuplná. Bez nej organizmus nemôže nijako fungovať, ale - možno práve preto - všetok potrebný cholesterol si vytvára sám. Človek preto prijíma cholesterol v potrave úplne zbytočne a vystavuje sa tak nebezpečenstvu zvýšeného ukladania cholesterolu do steny a poškodeniu jemnej výstelky ciev. Tento proces sa končí zväpenatím ciev - aterosklerózou. Čím menej cholesterolu v potrave, tým je nebezpečenstvo menšie, samozrejme pri zdravom človeku s normálnou funkciou pečene.

Keď vedci prišli na tieto súvislosti, potešili sa: "Fajn, keď nikto nebude jesť zbytočný cholesterol, nikto nebude mať aterosklerózu". Ukázalo sa však, že to nie je pravda. Pri ateroskleróze sa uplatňuje fajčenie, alkohol (samozrejme, že u malých detí tieto faktory neprichádzajú do úvahy), nedostatok pohybu, ale i tuky iné ako cholesterol a nadmiera jednoduchých cukrov. Nadbytok jednoduchých cukrov je totiž v organizme premieňaný na tuky.

Zistilo sa aj, že nasýtené masťné kyseliny tiež zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi. Podporujú totiž pečeň k zvýšenej tvorbe cholesterolu. A tak ani bezcholesterolová strava bohatá na nasýtené masťné kyseliny nezabránila vzniku aterosklerózy. Museli byť obmedzené všetky živočíšne tuky i rastlinné nasýtené masťné kyseliny (kokosový tuk, kakaový tuk).

Organizmus je závislý na dostatočnom príjme nenasýtených mastných kyselín. Tabuľka č. 27 ukazuje rastlinné zdroje.

**Tabuľka č. 27: Zdroje nenasýtených mastných kyselín**

<b>zdroj</b>	<b>% nenasýtených MK</b>
slniečnicový olej	89
kukuričný olej	87
olivový olej	86
sójový olej	85
maslo	4

Treba ešte povedať, že medzi nenasýtené mastné kyseliny potrebné pre ľudský organizmus patrí kyselina olejová, kyselina linolová, kyselina linolénová a kyselina arachidónová. Kyselina linolénová a arachidónová ale patria medzi látky chemicky nestále, pretože rýchlo oxidujú a pri tomto procese vznikajú škodlivé látky. Nesmierne dôležité pre zdravie je zníženie príjmu nielen živočíšnych - nasýtených, škodlivých tukov, ale tukov všetkých.

Hoci aj cukry aj tuky sú zdrojmi energie (tuky z 1 gramu poskytujú dvakrát viac kalórií ako cukry), majú aj svoje špecifické biologické funkcie.

Energetickú potrebu dieťaťa ukazuje tabuľka č. 28. V porovnaní s dospelými je to omnoho viac. Vy už teraz budete vedieť zabezpečiť aj vhodné energetické zdroje pre svoje dieťa.

**Tabuľka č. 28: Odporúčané výživové dávky pre energiu**

<b>vek</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
1.-6. mesiac	103 kcal/kg	115 kcal/kg
7.-12. mesiac	95 kcal/kg	105 kcal/kg
2. - 3. rok	101 kcal/kg	100 kcal/kg
dospelí	30 - 50 kcal/kg	30 - 50 kcal/kg

## Štúdie na vegetariánskych deťoch

V renomovaných vedeckých časopisoch sa objavilo v posledných rokoch aj niekoľko štúdií zameraných na výskum zdravia, minerálového a vitamínového i bielkovinového stavu vegetariánskych detí. Prevažuje pozitívne hodnotenie (aj preto Americká dietetická asociácia zaujíma veľmi optimistické a kladné stanovisko k vegetariánskej strave), ale objavili sa aj výskumy, ktoré ukázali nedostatok niektorých výživových faktorov v prípade vegetariánskych detí. Dôslednejším rozborom sa však ukázalo, že takéto prípady majú najčastejšie dve príčiny:

1. buď išlo o deti extrémnych makrobiotikov, ktoré boli živéné jednostrannou a extrémnou makrobiotickou stravou, alebo
2. rodičia nemali dostatočné vedomosti a nevedeli z teoretického hľadiska zabezpečiť svojmu dieťaťu potrebné živiny.

Išlo väčšinou o ľudí zo slabšie sociálne postavených vrstiev a dôvod vegetariánstva bol ekonomicky motivovaný. Veľmi seriózne sa javí systém práce Loma Linda University v Kalifornii, ktorá spolupracuje so Seventh Day Adventists (Cirkev adventistov siedmeho dňa), najzdravšou populáciou v USA. Uvediem aspoň dva príklady výskumov, ktoré, keď boli publikované, potešili mnohých odporcov vegetariánstva, alebo prinajmenšom ľudí hľadiacich naň s nedôverou.

Prvý zistil pri 52 makrobiotický stravovaných deťoch nižší obsah vápnika a vitamínu D. Druhý výskum zistil nedostatok niektorých vitamínov a minerálov u skupiny detí černošských náboženských Židov. Obom skupinám boli urobené určité zásahy do životosprávy a stav sa úplne upravil **BEZ PODANIA ŽIVOČÍŠNYCH POTRAVÍN.**

Šíriť poplašné správy, navyše nie kompletne, generalizovať výskumy na malých skupinách bez zohľadnenia sociálneho a vzdelanostného pozadia považujem za veľmi nesprávne a nezodpovedné. Nepochybujem, že aj vy ste už mali možnosť stretnúť sa s podobnou "poplašnou a varujúcou" informáciou. Keby všetci, ktorí venujú veľa času a energie na "objavovanie nebezpečnosti vegetariánstva", pracovali na výživovom vzdelávaní rodičov i celej populácie, nemali by sme tak veľa "medailových umiestnení vo svetových tabuľkách chorobnosti a úmrtnosti. V USA došlo k veľkému

úbytku srdcovo-cievnych ochorení a rakovín až odvtedy, keď došlo k významným zmenám stravovacích návykov - obmedzeniu živočíšnych potravín, k zvýšenému príjmu zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov. Už takmer 8 % obyvateľstva USA sú úplní vegetariáni a ďalších 40 - 60 % vylučuje červené mäso (hovädzie, bravčové) a prechádza na rastlinno-mliečnu stravu s občasným hydínovým alebo rybacím jedlom. Tento obrat v posledných desiatich až pätnástich rokoch znamenal 50-70 % pokles výskytu mnohých civilizizačných chorôb.

Ďakujem vám za návštevu môjho laboratória. Prosím, vyzlečte si plášť, umyte si ruky, ale hlavne, veľa si zapamätajte.

**Svetoznáma výskumníčka dr. Johanna Dwyer (nevegetariánka) z USA na záver svojej prednášky na I. svetovom kongrese o vegetariánskej výžive vo Washingtone, D.C v r. 1987 uviedla;**

**"Vhodná vegetariánska strava môže adekvátne zabezpečiť potreby detského organizmu v každej fáze rastu a rozvoja. Tieto potreby sa menia v každom štádiu. Vo všeobecnosti je obtiažne zabezpečiť normálny vývoj na vegánskych diétach, ak nieje venovaná osobitná pozornosť dostatočnému obsahu kalórií, bielkovín, vitamínu B12, vitamínu D a železa. Správne zostavená laktoovo- a laktovegetariánska strava je však pre diéta dostatočnou výživou. Navyše, pomôže vytvoriť správne stravovacie návyky, vhodné pre celý ďalší život.**

**3**

**VEGETARIÁNSKI  
RODIČIA**

Rodina je (viac alebo menej komplikovanou) molekulou, v ktorej majú všetky atómy svoju funkciu. Rodičia majú v rukách zdravie svojho dieťaťa (podľa niektorých výskumov až na 80 %), a tým aj šťastie celej rodiny. Známa pravda o najlepšom pôsobení príkladom aj v našom prípade zaznamenáva úspech na použitie. Ak chcete, aby vaše dieťa bolo zdravé, ak ste sa rozhodli svoje dieťa viesť po ceste vegetariánstva, musíte vy byť príkladom. To je jeden dôvod. Druhým je fakt, že vaše zdravie, najmä zdravie mamičky v období tehotenstva a kojenia, jej strava a celková životospráva majú rozhodujúci vplyv na kvalitu zdravia dieťaťa. Budem sa krátko venovať stravovaniu mamičky v jednotlivých obdobiach.

## **Tehotenstvo a výživa**

Je vegetariánstvo vhodné pre tehotnú ženu - budúcu mamičku?

Prekvapuje vás odpoveď: "Áno!?" Potešili ste ma, ak nie. Ďalšie riadky budú pre vás vlastne len povzbudením či potvrdením vášho názoru.

Ak ste očakávali, že správna odpoveď na otázku na začiatku je "nie", čítajte celú kapitolu osobitne pozorne.

V tele mamičky sa deje zázračná vec: vzniká nový život. Nový život v zmysle najširšom; vzniká nový život, ktorý bude naplnený učením, láskou, smútkom, zdravím, uvedomovaním si seba samého. Pre duchovný rast vášho dieťaťa je potrebné prijímať ho s láskou úplne od začiatku.

Pre jeho telesný rast potrebujete prijímať viac bielkovín, vápnika, železa, vitamínov i ďalších prvkov tak, ako to ukazuje tabuľka č. 29 (str. 52). Dá sa povedať, že vaše telo pracuje počas tehotenstva na vyšší výkon - za dvoch, a preto je zvýšená potreba všetkých živín.

No nie ste však odkázaná na mäso, mliečne výrobky a vajčka. Tieto potraviny sú nebezpečné a škodlivé aj pre vás. Vysoký obsah nevhodných



tukov, cholesterolu, hnilobné a salmonelové baktérie, chemické znečistenie, obsah silných alergénov v týchto potravinách a nedostatok vlákniny nevyváži ich jediný význam v strave, ktorý by bolo možné akceptovať - obsah vitamínu B12 . Zdá sa mi rozumnejšie riadiť sa aj pri vitamíne B12 tým, čo som už o ňom napísal v predchádzajúcej kapitole.

Všetci poznáme, čo sa stane, keď je rastlina zasadená do nevhodnej pôdy. Chradne, podlieha chorobám a nakoniec uhynie.

Anatomickú štruktúru črevnej sliznice možno prirovnať k jemnej a veľkej sieti koreňov a korenkov ponorených do pôdy - črevného obsahu. Jemné výbežky vnútornej steny čreva čerpajú z toho, čo črevom prechádza, podobne, ako to robia korenky rastliny zo svojho prirodzeného prostredia.

Všimnite si slovo "prirodzeného" a pripomeňte si prvú kapitolu. U mamičky mäsitá - neprirodzená - strava spolu s hormonálnymi zmenami a neskôr i mechanickým tlakom plodu často vyvoláva obstipáciu - zápchu. Zápcha je definovaná ako zriedkavé, sťažené i bolestivé vyprázdňovanie malého množstva tvrdej a vysušenej stolice. "Zriedkavé" znamená jeden- dva- trikrát týždenne pri normálnom množstve potravy. Zápcha je nebezpečná aj pre organizmus matky, aj pre plod. V pokuse na dobrovoľníkoch bolo zistené, že pri dlhšom vynechaní stolice vzniká obraz "samootravy" s príznakmi typu: bolesti hlavy, nervozita, neschopnosť koncentrácie, zápach z úst, povlečený jazyk, depresia, nespavosť a pod.

Stav vyvolaný zvýšeným prestupom jedovatých látok z čreva do krvi ohrozuje aj organizmus plodu, pretože je vyživovaný krvou matky.

Problémy so stolicou najlepšie upraví vegetariánska strava s vysokým obsahom vlákniny. Vlákna podporuje normálny pohyb čreva (peristaltika) a zmäkčuje stolicu. To prispieva k dostatočne rýchlemu vylučovaniu. Okrem toho vlákna má schopnosť viazať mnohé škodlivé látky a zneškodniť jedy. Je preto pre mamičku nevyhnutné zvýšiť príjem vlákniny. Výborným zdrojom sú strukoviny, obilniny, zelenina, ovocie. (Tabuľka č. 26., na str. 41). Je ale dôležité, aby úmerne vzrástol aj príjem tekutín. Odporúča sa 6 až 8 pohárov vody, jednobylinkových zriedených čajov či minerálnych vôd denne. Toto opatrenie je pre vás aspoň také vhodné ako zvýšený prívod vlákniny.

## **Vápnik-Ca**

V čase tehotnosti je vápnik potrebný vo vyšších množstvách. Vápnik sa využíva na tvorbu kostry vášho dieťaťa aj na vytvorenie zdrojov pre budúcu tvorbu mlieka.

Zvýšené nároky nie sú problémom pre laktovegetariánov. Mamičky-vegánky musia byť opatrnejšie a dôslednejšie. Pomôže vám opäť tabuľka č. 3 (na strane 20).

## **Vitamín D**

Odporúčanie k vitamínu D pre deti z kapitoly č. 2 platí aj pre dospelých - teda aj pre budúce mamičky. Potreba v tehotenstve stúpa úmerne so zvýšenými nárokmi na vápnik. Aby si vegánske mamičky mohli byť isté dostatkom vitamínu D, mali by prijímať buď obohatené potraviny (zahraníčné sójové mlieka, cereálie), alebo umelé prípravky (A, D vitamín kvapky - 1 kvapka denne pokryje vašu potrebu).

## **Vitamín A**

V čase tehotnosti musia mamičky venovať pozornosť aj tomuto vitamínu, lebo sa významne podieľa na formovaní a dozrievaní imunitného systému dieťaťa.

## **Železo - Fe**

Tvorí sa zásoby železa v rastúcom organizme, tvoria sa červené krvinky, svaly - preto vyššia potreba tohto prvku. (Tabuľka č. 29, str. 52)

Zdroje železa vo vegetariánskej strave ukazuje tabuľka č. 5 (str. 23). Aby ste zvýšili využiteľnosť železa, vaše jedlo musí obsahovať dostatok vitamínu C. Tento vitamín vegetariánska strava vždy zabezpečuje vo forme surovej zeleniny a ovocia.

Niektorí autori považujú prípravu jedla v železných riadoch za výhodnú, lebo zvyšuje obsah železa v potrave. Neexistujú však presvedčivé dôkazy o dobrej využiteľnosti tohto anorganického železa.

### Zinok - Zn

Zinok je prvok, ktorý v správnom množstve zabraňuje rôznym biochemickým poruchám a telesným deformáciám dieťaťa. Tabuľka č. 24 (str. 40).

### Vitamíny B

Správny vývoj nervového systému vášho dieťaťa i ďalšie potreby rastúceho plodu vyžadujú aj všetky vitamíny skupiny B. Tabuľka č. 6 (str. 24) vám ukazuje hlavné zdroje a o vitamíne B12 už tiež viete všetko podstatné.

### Bielkoviny

Mamičky sa zvlášť budú zaujímať, či ich strava zabezpečí dostatok bielkovín pre budúcu dcéru či syna. Potrebu ukazuje tabuľka č. 29 (str. 52).

Sója v našich podmienkach obsahuje 3,5 až 4,5-krát viac bielkovín ako mäso. Poskytuje takmer nevyčerpatelné množstvo možností kuchynských úprav. Ostatné strukoviny, obilniny, semená a orechy i zelenina sú takisto výborným zdrojom vysokokvalitných bielkovín.

Zabudnite na pojmy plnohodnotné = živočíšne a neplnohodnotné = rastlinné bielkoviny. Príroda nedáva možnosť takéhoto škatulkovania.

Ešte raz opakujem: človek nemusí prijímať ani jediný gram živočíšnych bielkovín. Správna kombinácia rastlinných zdrojov vám dodá všetky potrebné aminokyseliny.

### Syntetické doplnky

Za normálnych okolností nie som za syntetické prípravky - ani vitamínové. Keby mal byť človek na ne odkázaný, znamenalo by to, že jeho vegetariánska potrava nie je dostatočná.

**Tabuľka č. 29: Odporúčané výživové dávky pre mamičky  
v tehotenstve i netehotné ženy v rovnakom veku**

	tehotné		netehotné	
	Č S F R	USA	Č S F R	USA
bielkoviny (g)	90	60	75	50
vitamín A (/igRE)	1100	800	900	800
vitamín D (<g)	*	10	*	5
vitamín E (mg)	14	10	14	8
vitamín K (/řg)	*	65	*	65
vitamín C (mg)	120	70	75	60
vitamín Bi (mg)	1,2	1,5	1,1	1.1
vitamín B2 (mg)	1,6	1,6	1,6	1,3
niacín (mg NE)	18	17	17	15
vitamín B6 (mg)	2,5	2,2	1,8	1,6
kyselina listová ( μg)	400	400	200	180
vitamín B12 ( μg)	" *	2,2	*	2,0
vápnik (mg)	1500	1200	800	800
fosfor (mg)	1500	1200	1200	800
horčík (mg)	450	320	350	280
železo (mg)	22	30	16	15
zinok (mg)	16	15	11	12
jód μg	*	175	*	150
selénium ( μg)	*	65	*	55

oficiálne nepublikované

V prípade tehotnosti však - len pre vašu istotu - môžete používať doplnky vitamínov - tých, u ktorých je to odporúčané. Je to naozaj len pre vašu istotu. Náš trh zatiaľ neposkytuje dostatok obohatených potravín, aby ste sa nemuseli o príjem niektorých vitamínov starať.

**Tabuľka č. 30: Plán výživy tehotných**

<b>A/ LAKTOOVOVEGETARIÁNKY</b>	
<b>druh potravy</b>	<b>množstvo za deň</b>
orechy, semená, strukoviny	2 porcie (1 porcia = 2 L orechov alebo semien, alebo 1/2 šálky varených strukovín)
mlieko, mliečne výrobky, vajička	2 porcie (1 porcia = 1 pohár mlieka alebo bieleho jogurtu, maximálne 2 - 3 vajička za týždeň)
náhražky mäsa (sójové maso) a mlieka	1 porcia (1 porcia = 1 pohár sójového mlieka alebo 3 L sójového mäsa)
zelenina	4 porcie (1 porcia = 1 šálka surovej alebo 1/2 šálky varenej zeleniny)
ovocie	3 - 5 porcií (1 porcia = 1 kus alebo za hrst' ovocia, alebo 1/2 šálky zaváraniny)
obilniny, celozrnné výrobky	6 porcií (1 porcia = 1 krajček chleba alebo 1/2 šálky kaše)
<b>B/ VEGÁNKY</b>	
<b>druh potravy</b>	<b>množstvo za deň</b>
orechy, semená, strukoviny	4 porcie *
mliečne a mäsové náhražky	4 porcie
ovocie a zelenina	8 porcií (odporúčam často prijímať vňate a brokolicu pre vysoký obsah vápnika )
obilniny, celozrnné výrobky	6 porcií

\* veľkosť porcií je rovnaká ako pre laktoovovegetariánky

L polievková lyžica

Upravené a doplnené podľa Johnston P.K. "Counseling the pregnant vegetarián", Am. J. Clin. Nutrition 1988.

## Nadváha a gravidita

Nie je vhodné, aby ste svoju starostlivosť o stravu prehnaní tak, že prírastok na váhe bude vyšší, ako je potrebné a normálne. Chcel som taktne naznačiť, že by ste sa nemali prejedat' - hoci skutočná vegetariánska kuchyňa je veľmi lahodná.

Ženy, ktoré sú počas tehotenstva obézne, majú vyššie riziko rozvoja komplikácií tohto stavu: hypertenzie, tehotenskej cukrovky, popôrodného krvácania. Ženy s nadváhou oveľa častejšie rodia cisárskym rezom. Tehotenstvo s obezitou môže byť príčinou narodenia prenosného, makrosomatického dieťaťa (vyše 4000 gramov). Takéto deti majú vyšší podiel na novorodeneckej úmrtnosti a chorobnosti.

Na druhej strane, ženy obézne pred tehotenstvom v žiadnom prípade nemajú upravovať svoju hmotnosť počas tehotenstva!

A ešte niekoľko poznámok na záver k tejto časti: dodržujte všetky odporúčania pre vaše tehotenstvo. Alkohol, cigarety, káva, čaj i kofeínové cola nápoje, mnohé lieky i silné koreniny majú rôzne nepriaznivé vplyvy na zdravie vášho budúceho dieťaťa. Nepovoľujte si ani malé množstvá. Ktovie, koľko je škodlivé a koľko ešte nie?

Ak nie ste vegetariánka, nerobte zásadné zmeny v stravovaní ani počas tehotenstva, ani počas kojenia. Jemné, postupné zmeny: zvýšený prívod zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov, občasné nahradenie mäsa strukovinami budú dostatočnými prvými krokmi k zmene vo vašom živote. Nikdy nie je neskoro!

Aký je najlepší spôsob, ako sa vyhnúť tehotenskej toxémii a iným problémom gravidity?

Prírodzene: vegetariánstvo!

Vyhýbajte sa rafinovanej, spracovanej potrave (konzervy, cukrárenské výrobky, sirupy atď.). Sladené a farbené nealkoholické nápoje sú nevhodné pre vysoký obsah prirodzených i umelých sladidiel. Umelé sladidlá (napr. aspartam) môžu byť jedom pre mozog dieťaťa.

## Kojenie a výživa

Mamička začína tvoriť mlieko počas prvého týždňa. Telo bolo na túto chvíľu pripravované už počas deviatich mesiacov tehotenstva. Laktáciu možno chápať ako dvojstupňový proces :

- 1/ tvorbu a sekréciu mliečnych súčastí bunkami prsnej žľazy a
- 2/ pasáž mlieka vývodnými kanálikmi až do bradavky.

Na tomto zázraku prírody sa podieľa viac faktorov:

1. hormóny,
2. sanie kojenca,
3. mechanické dráždenie prsnej žľazy a pod.

Počas prvých štyroch až šiestich mesiacov mamička tvorí asi 750 ml mlieka denne. Keď prestanete dieťa koiť, tvorba mlieka o niekoľko dní pomaly ustáva. V rozvojových krajinách, kde mamičky z ekonomických dôvodov koja oveľa dlhšie, laktácia trvá aj dva roky, pričom mlieka je 300 - 900 ml za deň v druhom polroku a 200 - 600 ml za deň v druhom roku.

O výhode kojenia pre dieťa sa všetko dočítate v kapitole č. 4, ale tabuľka č. 31 ukazuje - síce zjednodušene, ale prehľadne - všeobecné výhody kojenia.

### Tabuľka č. 31: Výhody kojenia

- najlepšie uspokojuje potreby detského organizmu počas prvých mesiacov
- umožňuje ľahké trávenie a kvalitné využitie látok v tele
- dodáva detskému organizmu ochranné látky mamičky - chráni dieťa pred infekčnými chorobami v čase neúplnej zrelosti imunitného systému
- nestojí nič
- materské mlieko je najhygienickejšia potrava pre dieťa
- vytvára silný citový vzťah medzi mamičkou a dieťaťom

Zvýšené nároky materského organizmu počas kojenia porovnáva s potrebami v tehotenstve tabuľka č. 32.

**Tabuľka č. 32: Odporúčané výživové dávky na deň pre kojace ženy, v porovnaní s tehotnými**

	<b>kojace</b>		<b>tehotné</b>	
	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>	<b>ČSFR</b>	<b>USA</b>
bielkoviny (g)	100	62 - 65	90	60
vilamín A ( $\mu$ g RE)	1200	1200 -1300	1100	800
vitamín D ( $\mu$ g)	*	10	*	10
vilamín E (mg)	18	11 - 12	14	10
vitamín K ( $\mu$ g)	*	65	*	65
vitamín C (mg)	130	90 -95	120	70
vitamín B <sub>1</sub> (mg)	1,4	1.6	1,2	13
vitamín B <sub>2</sub> (mg)	1,8	1,7-1.8	1,6	1,6
niacín (mg <b>NE</b> )	20	20	18	17
vilamín B <sub>6</sub> (mg)	2,5	2,1	24	2,2
kyselina listová ( $\mu$ g)	300	260-280	400	400
vitamín B <sub>12</sub> : ( $\mu$ g)	*	2,6	*	2,2
vápnik (mg)	2000	1200	1500	1200
fosfor (mg)	1800	1200	1500	1200
horčík (mg)	450	340 - 355	450	320
železo (mg)	24	15	22	30
zinok (mg)	16	16 - 19	16	15
jód ( $\mu$ g)	*	200	*	175
selenium ( $\mu$ g)	*	75	*	65

\*oficiálne nepublikované



## **Vitamíny a minerály**

Máte vyššiu spotrebu vitamínu A, E, C, vitamínov B, vrátane B12, ale aj horčíka, zinku, jódu a selénu.

Na druhej strane klesajú potreby kyseliny listovej, železa.

Zvýšené nároky pokryjete vegetariánskou stravou všade tam, kde by ste ich pokryli stravou mäsitou. Vitamín B12 v syntetickej podobe (u nás ampulky kyanokobalamin - niekoľko kvapiek mesačne) sa odporúča aj nevegetariánskym mamičkám.

## **Bielkoviny**

Potreba bielkovín oproti tehotenstvu mierne stúpa. Myslím si ale, že podľa u nás rozšírenej predstavy o bielkovinách, ďalšie zvyšovanie netreba odporúčať. Dennú potrebu v čase kojenia plne pokryjete vegetariánskou stravou. Zopakujte si vhodné vegetariánske kombinácie rastlinných zdrojov bielkovín.

## **Energia**

Počas predchádzajúcich deviatich mesiacov ste pribrali na hmotnosti okolo 12 až 13 kilogramov, z ktorých vám 2,5 až 5 ostane po pôrode ako tuková zásoba na dobu kojenia. Vtedy máte väčšiu spotrebu kalórií, ale iba 3/5 týchto potrieb sa odporúča kryť potravinami. Iste aj vy chcete, aby ste dosiahli pôvodnú hmotnosť čím skôr. No nesmie sa to stať prudko.

## **Výživa počas kojenia a cudzorodé látky v mlieku**

Nesmierne mnoho rôznych chemikálií, látok, liekov vstupuje krvou do materského mlieka a viac alebo menej ovplyvňuje potom aj kojenca.

**LIEKY** - užívanie všetkých liekov má lekár dôkladne zvážiť. Neužívajte sama žiadne lieky, pretože aj známy Acylpyrín a podobné lieky prestupujú do vášho mlieka. Vždy sa poraďte s lekárom.

**ANTI-KONCEPČNÉ TABLETKY** - môžu znižovať kvalitu i množstvo mlieka. Aj keď pre tieto dôvody antikoncepčné tabletky nie sú vhodné, nová tehotnosť by bola počas kojenia veľmi nevhodná, preto treba na to dbať.

**NÍZKOKALORICKÉ UMELE SLADIDLA** - Sacharín prechádza do mlieka matky. V pokuse na zvieratách po dlhodobom podávaní vyvoláva rakovinu močového mechúra. U človeka zatiaľ tento vplyv nebol potvrdený. Ani Sacharín, ani Aspartam a ďalšie umelé sladidlá nie sú ale úplne bez nepriaznivých vedľajších účinkov.

**KOFEÍN** - tiež prestupuje do materského mlieka a vyvoláva podráždenie nervového systému dieťaťa. V čase tehotenstva i kojenia by mal byť úplne vynechaný. Organizujte si denný režim tak, aby sté nepotrebovali túto drogu. Aj čokoláda obsahuje theobromín, ktorý má podobné účinky ako kofeín.

**ALKOHOL** - sú lekári, ktorí si myslia, že alkohol nemá pri kojení žiadny vplyv. Sú aj takí, ktorí predpokladajú, že pohár vína či piva má relaxačný účinok.

Avšak alkohol skutočne prechádza do mlieka a nie je ešte známe, aké množstvo je pre dieťa škodlivé. Vyššie dávky tiež môžu zhoršiť vyprázdňovanie prsnej žľazy.

**FAJČENIE** - mamička vylučuje nikotín do mlieka, a tak sa dostáva do detského organizmu. Navyše znižuje tvorbu mlieka. Silné fajčiarky, ak nezanechajú tento zlovyk, by nemali ani koiť. Pripraví tak vedome svoje dieťa o ten najlepší základ pre budúci zdravý život.

Ešte iný pohľad na kojenie. V nedávnej minulosti sa kojenie stalo medzi mamičkami nepopulárnym. Prispeli k tomu aj naši lekári, ktorí v určitom období podcenili význam kojenia.

Ak by ste nechceli koiť preto, lebo ste počuli, že materské mlieko je znečistené polychlórovanými bifenylnami a pod., tak vás môžem ubezpečiť, že vaše mlieko je podstatne čistejšie ako mlieko kravské. Zvlášť dobre sú na

tom - nielen čo sa týka čistoty mlieka - vegetariánske mamičky. Výskumy hovoria o asi len tretinovom znečistení mlieka vegetariánskych matiek v porovnaní s nevegetariánkami. (Takmer ideálne je, keď vo vlastnej záhradke pestujete biologickú zeleninu a ovocie. Vtedy vaše mlieko obsahuje iba stopy znečistenia.)

Ak by ste nechceli koiť z kozmetických príčin, teda preto, že sa obávate o krásu svojich prsníkov: musím vás vyhrešiť. Veď ste žena a príroda má svoje zákony. Nie ste predsa taká egoistická, aby ste pre "o pár rokov predĺženú krásu" nebrali do úvahy základy zdravia vášho dieťaťa. Nepriaznivý kozmetický vplyv kojenia nie je žiadnym pravidlom. (Ornella Mutti, známa talianska herečka už porodila a vychovala tri deti.) Váš manžel iste pochopí všetky dôvody, ktoré vám ku kojeniu v tejto knihe predkladám, a uzná, že zdravie vášho spoločného dieťaťa je vo vašich rukách a neznesie sebeckto.

Ak by ste nechceli koiť z obáv o zápal prsných bradaviek a podobných komplikácií, môžem vám vysvetliť, ako sa im vyhnete. Správne kojenie (kapitola č. 4) zabráni poraneniu. Mamičky si v drvivej väčšine všetky bolestivé skúsenosti zapríčiňujú samy.

Ak by ste nemohli koiť, skúste prehodnotiť svoj spôsob života, svoju psychohygienu. Iba málokedy je nemožnosť koiť vyvolaná nejakým organickým vplyvom, chorobou alebo inou zmenou. Väčšinou je nedostatok mlieka vyvolaný psychogénne - strachom, stresom, napätím - teda stavmi, ktoré vám bránia, aby ste sa na svoje dieťa tešili a na kojenie pripravili. Vylúčte tieto negatívne vplyvy. Odovzdajte sa do vplyvu pôsobenia prírodných zákonov - nebráňte sa im. (Mamičky často nemajú mlieko práve preto, lebo sa už dopredu obávajú, že nebudú môcť koiť.) Môžem vám odporučiť aj bylinkové čaje, ktoré podporujú tvorbu mlieka. Používajte tieto bylinky: koriander siaty, bazalka pravá, kôpor voňavý, železník lekársky, bedrovník anízový (aníz).

## Ako odstavovať

Niekedy po šiestich mesiacoch správneho a plného kojenja môžete dieťaťu začať zaraďovať jedno plné vegetariánske jedlo denne. Presnejšie rady nájdete v kapitole č. 4. Chcem ale ukázať iný aspekt prechodu na normálnu stravu a použijem na to skúsenosť pani Sharon Yntema - vegetariánskej mamičky z USA, ktorá vo svojej knihe píše :

*"Keď mal môj syn osem a pol mesiaca, postihla ma infekcia, na ktorú som musela užívať silný liek. Ten liek kontaminuje mlieko a nie je vhodný pre dieťa. Bola som donútená nečakane a rýchlo zastaviť ďalšie kojenie na dva týždne, čo mi umožnilo viac pochopiť pocity mamičiek, ktoré nemôžu koiť. Bolo to asi viac traumatizujúce pre mňa ako pre môjho syna; prijal fľašu kozieho mlieka a jogurt (oboje zmiešané a precedené, aby boli odstránené drobné hrudky), ale myslím, že bol prekvapený zmenou. Ja som si dva týždne mlieko odstrekovala, vytlačala, aby som ho nestratila, a potom som opäť začala koiť. Rozhodla som sa však, že budem pokračovať "v jednej fľaši" denne, pretože to znamenalo, že môj manžel mal lepšiu príležitosť kŕmiť naše dieťa, čo bola pre neho dôležitá skúsenosť."*

Či odstavovanie znamená prechod na kŕmenie fľašou alebo prvou potravou, vždy je to veľmi dôležitý čas aj pre dieťa, aj pre rodičov. Samozrejme, že musíte byť dostatočne teoreticky vzdelaní, aby ste svojmu dieťaťu po skončení kojenja zabezpečili plynulý prechod na stravu dospelých. Vidieť, ako sa ďalší človek stáva vegetariánom, sú pre vegetariánskych rodičov zvlášť vzrušujúce časy.

## Pracujúci vegetariánski rodičia

Nástup do práce bude ďalší veľký zlom v zabehanom rytme rodiny. Dnes vás už nebude nikto naháňať do práce po pol roku. Môžete si preto oddialiť svoj návrat k zamestnaniu na plný úväzok tým, že už počas prvých mesiacov po pôrode prijmete nejakú prácu, ktorú budete môcť vykonávať aj doma. Možno sa to ľahšie hovorí, ako zariadi, ale vyviňte aktivitu.

Čím dlhšie budete "matkou na plný úväzok", tým lepšie pre vaše dieťa i celú rodinu. Dostatok času na prípravu potravy, menší stres budú znamenať viac lásky a pohody vo vašom dome.

Keď začnete pracovať mimo domu, otec sa stáva úplne rovnocenným partnerom s rovnakou zodpovednosťou. Mal by sa naplno zapojiť do všetkých povinností, ktoré ste predtým zabezpečovali iba vy. Zistí, že kŕmenie dieťaťa je "nebolestivá", vzrušujúca a zaujímavá vec. Každé "predstavenie" nového jedla, novej zeleniny, ovocia je malým dobrodružstvom.

Aj keď zamestnanie vytvorí tlak na časový režim vášho života, je nesmierne dôležité, aby ste si vytvorili dostatok času pre každé jedlo, aby jedlo bolo rodinnou záležitosťou, ktorej sa všetci radi zúčastnia. Aj vaši priatelia a hostia.

Neprejavujte pred dieťaťom pri jedle žiadnu nervozitu - ani vtedy, keď vám ešte nemôže rozumieť. Nepreberajte žiadne nepríjemné otázky. Naopak, zaujímavé zážitky a dojmy môžu byť vítanou témou.

Ani malé dieťa nevyžaduje vašu mimoriadnu pozornosť pri jedení. Rozhodne mu nevnucujte viac, ako samo prejaví vôľu zjesť. Dohliadajte na to, aby sa pri stole správalo primerane slušne, pestujte v nej alebo v ňom úctu k pokrmu. Keď odmietne zjesť jedlo, ktoré je pripravené, nechajte ho do ďalšieho jedla o hlade, samozrejme za predpokladu, že neexistuje nejaká objektívna príčina, pre ktorú jedlo odmietlo. Nepestujte návyk, že po odmietnutí špenátu dostane chlieb s medom. Jeden z dôvodov, prečo deti nemajú radi všetky druhy zeleniny, je príklad rodičov, ktorí - súc poznamenaní nesprávnymi chuťami a návykmi - odmietajú zeleninové pokrmy s neprimeranými gestami či citoslovcami priamo pred deťmi. Ak máte nejaký mimoriadne neobľúbený druh (ako napr. ja paradajky), rozhodne neprejavujte svoj odpor pri jedle. Skúste sa radšej premôcť. Robím to aj ja a možno o chvíľu objavím tajomstvo paradajok.

**4**

**RAST  
A  
VÝŽIVA**

## Prvé dni po narodení

Dúfam, že reforma zdravotníctva prinesie so sebou aj možnosť prežiť pôrod obom rodičom spolu - ak o to prejavia záujem. Pre budúce vzťahy v rodine to má nesmierny význam. Potvrďuje to mnoho zahraničných skúseností.

Rovnako dôležité je, aby mamička mohla zoslať so svojim dieťaťom hneď po pôrode. Systém, ktorý sa praktizuje dnes, je psychosociálnym šokom pre oboch. Má to úzky vzťah k výžive vášho dieťaťa v prvých hodinách a dňoch.

Kedy koiť prvýkrát?

Podľa odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie má byť dieťa prvýkrát nakojené do 30 minút, najneskôr do jednej hodiny po pôrode. Viete, ako to chodí u nás. Z mamičky sa stala akási "chodiaca fľaša", ktorú prikladali k ústam dieťaťa len vtedy, keď o tom bolo rozhodnuté. Myslím si, že to veľmi dehonestuje ženu a obchádza jej poslanie.

Po pol až jednej hodine teda kŕmite prvýkrát. Vaše mlieko vtedy ešte nie je úplne zrelé. Presne to ale potrebuje vaše dieťa. Kolostrum - ako sa prvé mlieko nazýva - správne zavodní organizmus dieťaťa.

Ako často koiť?

Zo začiatku vždy, keď o to dieťa žiada. Nie je správne vnucovať hneď po narodení dieťaťu presný režim kojenia. Môže byť nakŕmené i 15-krát denne, keď o to prejaví záujem. Aj preto je výhodné, ak sú mamička a dieťa

od narodenia neustále spolu. Dieťa si neskôr samo vytvorí pravidelný rytmus s troj- až päťhodinovým intervalom.

### **Ako dlho má trvať jedno kojenie?**

Zo začiatku asi päť minút z každého prsníka. Neskôr prikladáte na 15-20 minút len k jednému prsníku (a cez deň striedajte). Priemerná dĺžka kojenia je 16-17 minút. Dieťa nenechajte sať dlhšie ako 25 minút, pretože sa vyšili, poruší pravidelný rytmus prijímania potravy, alebo poraní prsník. Viem, že je veľa mamičiek, ktoré nesprávne koja a samy si zapríčinia poranenie. Práve ono je však jednou príčinou, pre ktorú mamičky odmietajú koiť. Správne kojenie a primeraná hygiena vás uchráni pred nepríjemnosťami.

Ak dieťa saje lenivo, odporúča sa jedenkrát denne vyutierať ho vlažnou odstatou vodou po celom tele. Zlepší to prekrvenie, podporí energetický obrat. Príčinou, že dieťa nechce sať, môže byť aj prikrmovanie z fľaše. Ak má totiž cumlík väčšiu dierku, mlieko dieťaťu steká do úst samo - dieťa nemusí vyvíjať žiadnu prácu. Z prsníka sa mu potom ťahať nechce.

### **Mlieko - zázrak z tela mamičky**

Napriek všetkým snahám mnohých vývojových pracovísk a prác veľkých výskumných tímov v chemických laboratóriách sa nepodarilo vyvinúť ničो také dokonalé pre dieťa, ako je materské mlieko. Prečo je to tak, vysvetlím vám v tejto časti, ktorá sa možno nebude páčiť tým, ktorí sa snažia odradiť od kojenia poukazovaním na polychlorované bifenyly a ťažké kovy v materskom mlieku. Uvidíte aj, že kravské mlieko je pre teľiatka a kozie pre kozliatka. Príroda bola stvorená príliš dokonale na to, aby ju človek mohol len akýmisi "hlúpymi ľahmi" oklamať.

Porovnanie zloženia ľudského a kravského mlieka ukazuje tabuľka č. 33 (na strane 66). Čo môžeme z údajov usúdiť?



**Tabuľka č. 33: Zloženie kravského a materského mlieka (100 ml)**

	<b>k r a v s k é</b>	<b>m a t e r s k é</b>
tuky (g)	<b>3,5-3,8</b>	<b>3,8 - 4,5</b>
uhl'ovodíky (laktóza) (g)	<b>4,9</b>	<b>7,0</b>
bielkoviny (g)	<b>3,3 - 3,5</b>	<b>0,9-1,1</b>
kazeín : srvátka	76:24	40:60
hlavný proteín srvátky	$\beta$ -laktoglobulín	( $\alpha$ -laktoglobulín laktoferín imunoglobulín A
vitamín A (mg)	34,0	56,0
vitamín D (i.u.)	41,0	42,0
vitamín E (i.u.)	0,56	0,13
vitamín C (mg)	4,3 - 5,0	1,0-1,8
vitamín B2 (mg)	85	172
vápnik (g)	0,118-0,126	0,033 - 0,034
železo (mg)	0,057	<b>0,1</b>
sodík (mg)	50,0 - 58,0	15,0-16,0
draslík (mg)	144,0	51,0

Upravené a doplnené podľa zahraničných autorov uvedených v časti "Použitá a odporúčaná literatúra".

Bielkoviny obsiahnuté v materskom mlieku sú vlastné ľudskému organizmu . Miešané bielkoviny od množstva kráv vyvolávajú u detí rôzne alergie, "čudné" ochorenia, podporujú vznik ochorení horných dýchacích ciest a pod. Kazeín, ktorý má vyšší podiel v kravskom mlieku, zahlieňuje črevný trakt, zhoršuje vstrebávanie ostatných látok. Preto aj využiteľnosť bielkovinového dusíka z materského mlieka je vyššia, hoci absolútny obsah bielkovín je nižší. Pokryje preto potreby rastúceho organizmu. Beta-laktoglobulín, obsiahnutý v kravskom mlieku, patrí medzi najsilnejšie potravinové alergény. Pritom ale kravské mlieko neobsahuje laktoferín, ani imunoglobulín A, ktoré majú protibakteriálny účinok a pokrývajú zraniteľné

obdobie vášho dieťaťa v čase, kedy ešte jeho vlastný systém obrany nefunguje naplno. Obidve tieto látky sú obsiahnuté v mlieku matky. Taurín (pokladaný pri deťoch za esenciálnu aminokyselinu) je pri dojčatách na umelej výžive v plazme nižší ako pri kojených deťoch. Bielkoviny materského mlieka sa zúčastňujú na vývine detského mozgu, ktorý trvá asi do dvoch rokov. Ich absencia môže mať nepriaznivé následky na duševnom zdraví dieťaťa. Kojené deti majú v priemere o 5 stupňov vyššie IQ.

Tuky materského mlieka sú lepšie stráviteľné a využiteľné; obsahujú viac nenasýtených mastných kyselín, krátkoreťazcových mastných kyselín a je prítomná aj lipáza - enzým, ktorý pomáha tráveniu tukov. Bolo tiež zistené, že u kojených detí, je vyššia hladina žlčových kyselín, čo zlepšuje trávenie lipidov. Aj predčasne narodené deti kojené materským mliekom preukázali normálne hromadenie tukov.

Uhlíkovodíky (iné ako laktóza, ktorá je výdatným zdrojom energie z materského mlieka) môžu byť obsiahnuté v náhražkach (napr. sacharóza, maltózové škroby), no poškadzujú funkciu čriev. Laktóza ženského mlieka, nazývaná tiež gynolaktóza, sa účastní pri vyzrievaní celého nervového systému.

Obsah mineráliej je síce v materskom mlieku nižší, avšak dostatočne uspokojuje požiadavky organizmu. Kravské mlieko naopak svojím vysokým obsahom sodíka (Na) vedie k viazaniu nadbytočnej vody, čo nepriaznivo vplyva na krvný tlak už v detstve. Štyrikrát vyšší obsah tohto prvku, ako vidíme v tabuľke, to naozaj potvrdzuje. Vápnika je síce asi štyrikrát menej, ale je využiteľný na 80 % v porovnaní s 20 %-nou využiteľnosťou vápnika kravského mlieka. Obsah stopových prvkov v materskom mlieku vysoko prevyšuje obsah v mlieku kravy.

Na vitamíny je tak isto bohatšie materské mlieko. Bolo zistené, že obsahuje - aj vo vode rozpustnú - formu vitamínu D, vitamíny A, K, E, vitamíny skupiny B (vrátane **B12**) i vitamín C. Okrem toho materské mlieko obsahuje množstvo špeciálnych látok: interferón (podporuje imunitu a rast), etanolamin, ďalej bolo v mlieku ženy zistených asi 44 enzýmov, ktoré svojou prítomnosťou zvyšujú biologickú hodnotu mlieka a dobre zapadajú aj do zatiaľ nedostatočne vytvoreného enzýmového horizontu dieťaťa, čo neplatí o enzýmoch kravského mlieka, ktoré sú pre ľudský organizmus úplne cudzorodými látkami.

Ďalšie výhody dokazujú výsledky niekoľkých nových štúdií. V stolici kojených detí bol zistený faktor materského mlieka, ktorý pomáha vytvárať vlastné slizničné obranné látky dieťaťa. Predpokladá sa tiež menší výskyt I. typu (na inzulíne závislom) diabetesu a detského lymfómu (rakoviny) u kojených detí.

Vidíte, že nadpis tejto časti nie je nijako neprimeraný. Ba ešte budem pokračovať.

Už som spomenul, že hneď po narodení sa tvorí kolostrum, ktoré sa až neskôr (počas siedmich až desiatich dní) mení na plnohodnotné zrelé mlieko. Podobne aj mlieko počas jedného kojenia mení svoje zloženie: na začiatku obsahuje asi 4- až 5-krát menej tukov a 1,5- až 2-krát menej bielkovín ako na konci. Kalorický menej výdatná tekutina najprv správne zavodní organizmus, až potom puchádza vlastná potrava a výživové látky. Keby to bolo naopak, alebo keby malo mlieko počas jedného kojenia rovnaké zloženie, podstatná časť bielkovín by bola "spláchnutá" do čreva bez toho, aby boli bielkoviny pripravené žalúdočnou šťavou na vstrebanie a využitie.

Mlieko však mení svoje zloženie aj s vekom dieťaťa - samozrejme, vždy v jeho prospech.

Stvorenie bolo dokonca také dokonalé, že mamičky predčasne narodených detí vytvárajú mlieko - opäť mierne iného zloženia - vhodné práve pre ich "nezrelé" dieťa.

Preto teda kojiteľ.

A ešte preto, že kojené deti majú štatisticky nižšiu úmrtnosť, menej alergií, netrpia nadbytkom tuku, zriedkavejšie trpia na ochorenia horných dýchacích ciest a zápalu stredného ucha a - menej ich neskôr prepadne rozšírenému detskému zlovyku - cmúľaniu prstov.

Podľa výsledkov práce publikovanej v septembri 1991 na odbornom seminári v NIH v Bethesde (centrum amerického medicínskeho výskumu) má primerané a správne kojenie aj pre telo mamičky ochranný účinok proti rakovine prsnej f fázy.

Nedostatok mlieka má iba zriedka anatomické alebo fyziologické príčiny. Stres, v ktorom ženy tehotenstvo prežívajú, predčasné obavy práve o nedostatok mlieka a ostatné negatívne faktory okolia sú príčiny

najčastejšie. Musím povedať, že je nezmyselný - v minulosti hlásaný - názor, že masťné jedlá a pivo podporujú tvorbu mlieka. Škodlivosť masťných jedál je zrejmá a látky z piva prechádzajú mliekom matky do tela plodu a nepriaznivo vplývajú na vývoj nervovej sústavy. Ak je mlieka málo a musíme prikrmovať, nepoužívajte žiadne umelé nahrážky typu SUNAR, FEMINAR. Oveľa lepšie pre svoje dieťa spravíte, keď sa naučíte pripravovať mlieko sójové, mandľové, orieškové a podobne. (Recepty nájdete v receptárnej časti.) Tieto mlieka majú mať pri správnej príprave prednosť pred umelou výživou. Avšak nenahradia materské mlieko úplne !

Riešením môže byť aj využitie novovznikajúcej mliečnej banky. Informujte sa u svojho gynekológa alebo detského lekára.

## **Prvý mesiac**

Ak má mamička dostatok mlieka, dieťa niekoľko mesiacov nemusí prijímať nič iné. Jeho tráviaci systém je usposobený zvlášť na túto potravu.

Už koncom prvého mesiaca môžete v intervaloch medzi kojením podávať nekoncentrovaný šípkový čaj a do doobedňajšej dávky dvakrát týždenne rozpustiť tretinu čajovej lyžičky medu.

Na prikrmovanie môžete pripravovať čerstvé zeleninové alebo ovocné šťavy pripravené zo sezónnych surovín, ktoré zriedite prevarenou vlažnou vodou v pomere 1:1. Tieto šťavy ale v žiadnom prípade nenahradia kojenie a aby dieťa mohlo prijímať dostatok materskej výživy, neodporúčam šťavy podávať viac ako jedenkrát denne.

Pri výbere zeleniny je dôležité orientovať sa na zeleninu pestovanú biologicky (z vlastného zdroja), alebo na zeleninu, ktorá hromadí menej dusíkatých látok. (Podrobnejšie v kapitole č. 5.)

Pri výbere ovocia treba uprednostniť neutrálne druhy: napr. jablká, marhule, hrozno a pod. a vyhýbať sa príliš kyslým druhom. Pred dovŕšením veku 1 až 1,5 roka sa neodporúča podávať deťom citrusové plody, jahody a maliny, pretože patria k potravinám, ktoré v detskom veku môžu vyvolať alergiu prejavujúcu sa buď od malička alebo až v dospelosti.

## **Druhý až šiesty mesiac**

Dieťa rýchlo rastie. Rýchlo sa zväčšuje aj objem žalúdka, a tak pije viac mlieka, ktoré - ako som už uviedol - mení svoju kvantitu aj kvalitu v prospech rastúceho dieťaťa.

Ak správne kojíte, úplne sa vyrovná rytmus prijímania potravy s intervalmi 3 - 5 hodín. Večerné kojenie môže byť o niečo dlhšie - ako príprava na spánok.

V tomto období dieťa už začína vnímať svoje okolie, reaguje očami, drží vzpriamenú hlavičku a to všetko hneď vplýva aj na priebeh kŕmenia.

Na konci tohto obdobia (v piatom až šiestom mesiaci) je pohyb očí úplne kontrolovaný. Dieťa hneď vníma prípravu na kŕmenie - prsník alebo fľašu. Už nieje úplne odkázané na sací reflex, lebo zrakové vnemy začínajú byť pri prijímaní potravy dôležitejšie.

Zistíte, že dieťa saje kratšie ako predtým. Je to spôsobené tým, že jeho pozornosť je upútaná "novými vecami" a ich objavovaním a skúmaním. Je to výborná príležitosť pre otecka, aby sa aktívne zapojil do kŕmenia, pretože vaše dieťa musíte prikrmovať. Môže to byť jemne mixovaná zelenina alebo ovocie (nie dohromady). Platia zásady spomenuté v predchádzajúcej časti. Z ovocia by prvým druhom mohol byť banán, ktorý len popučíte vidličkou na tanieri. Dajte si záležať a vyberte len zdravý a správne zrelý plod. Pokračujete aj v prikrmovaní šŕtavami a svoje miesto dostanú i sójové a orechové mlieka. (Uvedené sú v receptárnej časti.)

Tuhá potrava (obilniny, strukoviny a pod.) nie je pre nezrelosť žuvacieho reflexu vhodná počas tohto obdobia. Ani vtedy, ak by bola mechanicky upravená.

## **Siedmy až deviaty mesiac**

Koncom šiesteho a začiatkom siedmeho mesiaca sa dieťaťu objavujú prvé zuby, čo je signálom, že môže začať prijímať tuhú potravu. V tomto období už aj jeho sliny obsahujú potrebné množstvo enzýmu ptyalín, aby ste mohli do jedálneho lístka zaradiť strukoviny, obilniny, zemiaky (5. kapitola). Vždy tieto potraviny dokonale uvarte a mechanicky upravte.

Toto obdobie je významnou zmenou, pretože dieťa už má pankreatickú šľavu a ostatné tráviace šľavy skoro ako dospelý. Okrem toho sa objavujú prvé koordinované pohyby rúk a očí, čo vám umožní vyskúšať schopnosť dieťaťa kŕmiť sa samostatne - prštekmi. Môžete ponúknuť kúsky ovocia alebo pečiva. Nemalo by byť nič z toho tvrdé alebo veľmi lepkavé (orechové masla, sušienky z bielej múky a pod. teda nie). Pamätajte, že toto kŕmenie nezabezpečí dostatok potravy - je len cvičením zručnosti.

Zväčšuje sa objem žalúdka, a to je tiež veľká zmena. Dieťa prijme na jedno kŕmenie viac potravy. Intervaly medzi jedlami sa preto mierne predlžia.

V tomto veku - pridávaním nových druhov potravy do stravy - je vhodné sledovať prípadné objavenie sa alergie na niektoré ovocie či inú potravinu. Jednotlivé nové druhy preto pridávajte len po jednom a s niekoľkodňovým až týždňovým intervalom. Napríklad: keď pridáte kiwi v utorok, najbližšie nové ovocie pridáte najskôr v piatok - sobotu. V období medzi utorokom a piatkom dieťa je všetko čo dovedy - aj kiwi a bude dosť času na prejav prípadnej alergie.

Potrava už môže byť veľmi pestrá. Nenúťte dieťa zjesť potravu, ktorú odmieta. Vyvíjajúci sa zmysel chuti môže prechodne odmietnuť niektorý druh jedla. Môžete vyvolať definitívny odpor, keď budete odmietnutý druh vnucovať. Zeleninu, ovocie alebo akúkoľvek potravinu upravte na iný spôsob a ponúknite dieťaťu na druhý deň. Niekedy to môže trvať pár dní, kým dieťa novú chuť prijme. Nesnažte sa byť ani striktné presný s jedálnym lístkom. Najmä nie počas choroby či ľahšieho prechladnutia. Nech nezavládne panika, keď dieťa nezje svoju zvyčajnú dávku. V tomto veku svojvoľne neovplyvňuje príjem jedla. Ak odmietanie potravy každého druhu trvá dlhšie (2-3 dni), až vtedy to môže byť signálom poruchy, ktorú by ste mali konzultovať s vaším detským lekárom.

## **Desiaty až dvanásty mesiac**

Dieťa sa začína samo pohybovať, stáť, sedieť. Musíte dôkladne sledovať, čo ona či on dáva do úst. V tomto veku je každý nájdený kúsok "vyskúšaný" ústami. Vám to uľahčí kŕmenie, lebo dieťa je schopné prijímať

potravu, žuť. Akurát čas, aby ste prišli s lyžičkou. No a to je už doba, kedy sa začína stolovacia etika.

Nebuďte prísny a predisciplinovaný, vaše spoločné jedlo by malo byť príjemným a radostným rodinným aktom. Nezabúdajte na pestrosť a vyváženosť stravy. Mamička môže byť šťastná, ak je ešte v tomto období schopná aspoň jedenkrát denne prikŕmiť dieťa svojím mliekom. Nebráňte sa tomu! Snažte sa udržať tvorbu mlieka čo najdlhšie.

## **Druhý rok**

Dieťa sa v druhom roku učí chodiť a rozprávať, čo mení jeho postavenie v rodine. Dieťaťu sa začína rozvíjať pocit nezávislosti, uvedomovania si seba samého. Pri príprave môžete jednoduché úkony ponechať na svojho malého pomocníka. Spolupráca pri príprave jedla bude vzbudzovať v dieťati aj vzťah úcty k jedlu, aj vďaku zaň. Teraz sa zväčša začínajú aj problémy s niektorými druhmi zeleniny. Odmietanie už môže byť podmienené vôfou. O chvíľu zistíte, že dieťa má zeleninu veľmi rado. Musíte len objaviť jednoduchý kľúč - niektorú zeleninu zje surovú, niektorú dusenú alebo varenú. Koncom druhého roka môžete začať pridávať mliečne výrobky z kravského mlieka a vajička. Ale s mierou ! Jedno vajičko je pre dospelého celodenná dávka cholesterolu, Jedno žĺtko za deň znamená: už žiadne ďalšie mliečne výrobky, žiadne mäso, žiadne maslo, ak nechcete zvyšovať riziko vzniku aterosklerózy.

Musíte si uvedomiť, že vy ste jediným vzorom pre ňu alebo neho. Ako sa vy správate pri stole, ako sa správate k jedlu, k sebe, dieťa prijíma vás ako vzor, ktorý ostáva najsilnejším vplyvom, aj keď sa vám zdá, že opak je pravdou

Naučte dieťa, že aj po jedle existujú povinnosti - treba upratať zo stola a umyť riad. Môže vám s tým pomôcť. Nevychovejte poobedňajšieho spáča.

## **Obezita v detskom veku**

Na záver ešte krátka, ale dôležitá kapitolka. Zabudnite, prosím, na starý a dnes prekonaný názor, "že čím je dieťa lepšie živené (tučnejšie), tým je

zdravšie". Žiaľ, nie je to vôbec pravda. Obezita od detstva vytvára predpoklady pre vznik nebezpečných "civilizačných" ochorení. Už som napísal, že prvé znaky kôrnatenia ciev boli zistené aj u pol- až jednoročných detí. Verím, že si nepredstavujete vaše dieťa o 20 rokov s prvým prekonaným infarktóm. Žiaľ, dnes už infarkt 20-ročného človeka nieje ničím nemožným.

V období medzi druhým až šiestym mesiacom je rozvoj tukového tkaniva veľmi prudký. Musíte byť opatrní, aby ste dieťa neprekřmili. Obezita získaná v tomto období sa veľmi často stáva trvalou črtou postavy a je zvyčajne výsledkom dobre mienených rád rodičov. A vaša dcéra, ani syn vám nebudú za takéto "veno" vďační. Najmä, keď sa im nepodarí natrvalo schudnúť ani namáhavou diétou. Ako predchádzať detskej tučnote, ukazuje tabuľka č. 34.

#### **Tabuľka č. 34: Ako predchádzať tučnote detí**

- podporujte telesnú aktivitu dieťaťa
- zabezpečte dostatok pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu
- nenúťte dieťa jesť, keď nemá chuť
- vyhýbajte sa všetkým nepotrebným prísadám (sladidla, tuky a pod.)
- ak vám dieťa niekto opatruje, upozornite ho na svoje zásady a sledujte, ako ich dodržiava
- nezamieňajte potravu za lásku - zahrnúť dieťa sladkosťami, zmrzlinou a ďalšími vysoko kalorickými a nezdravými jedlami je iste pohodlnejšie, ako dieťaťu prejavíť pozornosť, venovať mu dostatok času, lásku a trpezlivosť
- ako dezert podávajte radšej sušené alebo čerstvé ovocie, namiesto zmrzliny mrazené ovocné pyré a pod.. Vaše dieťa potrebuje viac vitamínu C a menej kalórií
- nedovoľte dieťaťu celý deň "vyjedat" zbytočné potraviny
- vytvorte trpezlivým príkladom správny režim prijímania potravy - nedovoľte prejedat' sa pred spaním



**AKO  
TO  
VYZERÁ  
V  
KUCHYNI**

## **Vyberte vhodné potraviny**

Biologickou hodnotou jednotlivých druhov surovín sa budeme zaoberať v ďalšej kapitole. Teraz sa pozrime na dôležitosť výberu.

**OBILNINY** - Zaraďujeme ich do stravy v druhom polroku. Odborníci odporúčajú asi takýto postup pri zavádzaní jednotlivých druhov obilnín do stravy dieťaťa: prvá by mohla byť naturálna hnedá ryža - je ľahko stráviteľná, potom proso (lúpané proso je pšeno) alebo jačmeň, neskôr kukurica a ovos a pšenica nakoniec. Pšenica môže svojím obsahom gluténu (súčasť pšeničnej bielkoviny) vyvolávať detskú coeliakiu - ochorenie čriev, kedy dieťa trpí hnačkami a poruchami výživy. Pšenica by mala byť zaradená do stravy až v druhom roku.

Všetky obilniny musia byť primerane tepelne a mechanicky pripravené. Pri príprave obilninových kaší existujú v zásade dva postupy: alebo celé obilniny najprv namočíte, uvaríte a potom pomeliete, či pomixujete, alebo najprv pomeliete na jemnú celozrnnú múku, z ktorej potom v sójovom či orechovom mlieku alebo vo vode uvaríte kašu.

Obilniny pred použitím dôkladne preberiete a umyjete. Najmä pri klíčení je dôležité odstrániť všetky poškodené zrná. Inak sa z nich vyplavuje škrob, ktorý urýchli vznik plesne. Vidíte teda, že aj klíčené obilniny sú pre deti vhodné. Musíte veľmi dbať o to, aby kh'čiacie zrná nesplesnivali. Denne ich 5- až 6-krát preplachujte pod tečúcou vodou. Upravujte ich podobne ako obyčajné zrná.

**STRUKOVINY** - Platia podobné zásady ako pri obilninách. Strukoviny obsahujú pre detský organizmus škodlivé látky (kapitola č. 6). Všetky sú

ale teplom pri varení zničené. Po dôkladnom uvarení môžete preto bez obáv používať všetky druhy. Mimoriadne výživné sú kľíčené strukoviny - šošovica, fazuľa, mango, cícer a pod. Tepelná úprava sa, samozrejme, týka aj kľíčkov. Odporúčam vám zoznámiť sa aj s menej známymi druhmi strukovín: bôb, cícer atď.

**ORECHY A SEMENÁ** - Orechy v ich pôvodnom stave pre svoju tvrdosť nemôžete podávať deťom prv, než je ich žutie úplne koordinované (tretí rok). Správne požitie je dôležitý predpoklad využitia biologickej hodnoty. Okrem toho veľké, nepožuté kusy môžu "zabehnúť" a vyvolať dusenie.

Z orechov sa pripravujú orechové masla, ktoré môžu spôsobiť nepríjemnosti malým deťom svojou lepivosťou. Preto ani populárne "Peanut butter" (arašidové maslo), ani ostatné orechové masla pripravené jemným zomletím orechov nie sú pre deti s neúplne vyvinutým prehĺtaním vhodné ako samostatné jedlo.

Jediný - ale skvelý - spôsob využitia kvality orechov je príprava orechových mliek (recepty sú v receptárnej časti). Strúhaný kokos používajte s mierou - pre vysoký obsah nepotrebných nasýtených tukov.

Semená môžete pomleté pridávať do zeleninových jedál. Zo sezamového semena si aj doma pripravíte trochu exotické tahini a využijete ho podobne. Semená nesmú byť horké - prestárle - mohli by vyvolať črevné ťažkosti.

**OVOCIE** - Nevie si predstaviť to obrovské množstvo jednotlivých druhov ovocia pohromade. Nemáme však takýto problém. Pri výbere platí, čo som už napísal skôr - jahody, maliny a citrusové plody podávame deťom až v druhom roku. Toto ovocie môže vyvolávať, alebo zhoršovať alergiu. Ich biologická hodnota je ale nesmierne vysoká. Nemožno ich preto vôbec zaznávať a už vôbec nie vylúčiť, ako to robia napr. zen makrobiotici. Alergií na ovocie je medzi deťmi veľmi málo a moje upozornenie chápťe len ako odbornú dôslednosť. Keď dieťa v prvom roku nie je zbytočne alergizované, nikdy nemusí trpieť na alergiu, na ktorú by inak možno trpelo. Upozornenie sa navyše týka len týchto druhov ovocia.

Najlepším prvým ovocím je banán. Vyberte len správne zrelé plody. Prezreté alebo nezrelé môžu spôsobiť nepríjemnosti v tráviacom trakte. Názory, že v nezrelom ovocí je skrytá dlhovekosť, považujem za naivné. "Všetko má svoj čas a svoju hodinu, každá vec pod nebom." I ovocie a jeho zrelosť.

Sušené ovocie je ideálnym zdrojom minerálov (železo, draslík) a vitamínov v zime. Zvlášť marhule, slivky, ďatle, figy, hrozienka. Pripravíte ich odmočením vo vode a prepasírovaním.

Najsprávnejšie je jesť sezónne ovocie. Je hodnotnejšie ako mimosezónne, umelo vypestované. Uprednostňujte druhy, ktoré nemusia byť exportované z veľkých diaľok. Kvôli dlhej ceste musia byť chemicky namorené. Preto sa nemôže používať citrusová kôra, ktorá je inak veľmi hodnotná.

Na zimu uchováte ovocie zaváraním s veľmi nízkym obsahom cukru, alebo sušením.

**ZELENINA** - biologicky ide o širokú paletu koreňov, hľúz, stoniek, listov, kvetov.

Pred kúpou zeleninu pozorne prezrite. Listová by mala byť čerstvá, listy nepolámané a nezhnednuté. (Rozklad v poškodených špenátových lístkoch produkuje pre dieťa jedovaté látky.)

Zeleninu aj ovocie umývajte až tesne pred použitím. To isté platí o krájaní, strúhaní a inom mechanickom spracovaní. Minúty sú čas, ktorý stačí na rýchly úbytok vitamínov pri styku s kyslíkom.

Zeleninu, najmä zo začiatku, musíte variť alebo dusiť. Aby ste zabránili zbytočným stratám vitamínov a minerálov, používajte minimálne množstvá vody, ktoré môžete polom využiť pri varení obilnín - všetko sa vstrebe.

Vyklíčené zemiaky, nezrelé paradajky, baklažán obsahujú solanín (resp. tomatín), ktorý môže spôsobiť poruchy trávenia a príznaky otravy. Riziku sa vyhnete, keď budete zo zemiakov používať (až po tepelnej úprave vcelku) len stred, keď paradajky budú správne vyzreté a baklažán môžete do tretieho roku úplne vynechať. Nezrelé paradajky sú zvlášť nebezpečné pre budúce mamičky, lebo tomatín môže poškodzovať plod. Správne zrelé paradajky sú však hodnotnou zeleninou. (Nebol by som si pomyslel, že raz budem paradajky chváliť.)

## Dusičnany a zelenina

Nanešťastie, tieto látky, pochádzajúce v zelenine z vysokých dávok dusíkatých hnojív, sú v detskom veku nebezpečné. Rôzne zmenené vstupujú do krvi a viažu sa na hemoglobín - červené krvné farbivo, ktoré za normálnych okolností viaže kyslík a "roznáša" ho po organizme. Vzniknutý methemoglobín nie je schopný prijať kyslík a keď je takto postihnuté určité množstvo hemoglobínu v krvi dieťaťa, začína sa dusiť. Jeho organizmus nemá totiž dostatok kyslíka. Prejavom je popolavé až modravé sfarbenie kože a slizníc. Ak tento stav trvá dlhšie, moč získa farbu tmavého laku a krv je čokoládová. Ťažké prípady sa končia úmrtím.

Okrem zeleniny je však nebezpečným zdrojom aj voda, ktorá obsahuje nadnormálne hodnoty dusičnanov. Methemoglobínémia sa preto často vyvinie aj u umele živých detí - z vody použitej na prípravu umelého mlieka. Prevarením vody sa závada neodstráni, ešte sa zvýši jej koncentrácia. Význam má používanie prevarených minerálnych vôd, ale musíte pozorne vyberať minerálne vody s nízkym obsahom sodíka - Na (na etikete uvedené obsahy Na okolo 200 - 300). Význam má aj používanie špeciálne vyrábanej kojeneckej vody vo fľašiach.

Vidíte, objavili sme ďalší dôvod pre kojenie. Materským mliekom methemoglobínému nespôsobíte.

Ani zo zeleniny netreba mať ten panický strach, ktorý sa podarilo v minulosti vyvolať. Oveľa väčšou závadou zeleniny je jej neopranosť a výkyvy v akosti. Nehygienický balená a neakoslná zelenina sa nikde v okolitých štátoch už netoleruje.

Ak budete dodržiavať rady, ktoré vám popíšem, svoje dieťa pred dusičnanmi ochránite.

### **Tabuľka č. 42: Zelenina, hromadiaca pri nesprávnom pestovaní veľa dusičnanov**

šalát	kel
kaleráb	kel ružičkový
petržlen - koreň	špenát
mrkva	

## **Tabuľka č. 43: Kroky k zníženiu obsahu dusičnanov v zelenine**

- Vyberajte zeleninu s nižším obsahom dusičnanov (tabuľka č. **42** (na strane **79**)).
- Pre deti nepoužívajte tie časti zelenín, ktoré viac kumulujú dusíkaté látky (pri mrkve stredová dreň, u listovej zeleniny vonkajšie listy a pod.).
- Zeleninu skladujte v chlade a v tme.
- V zime sa orientujte na domáce klíčenie a mrazenú zeleninu skôr ako na rýchlenú.
- Na trhu zásadne nevyberajte veľkú, krásnu zeleninu.

**MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY** - Často sa stretávam s otázkou, či je kozie mlieko pre deti zázrakom. Myslím, že ani surové mlieko od kozy, ani surové kravské mlieko (ďalší populárny "hit"), už dnes nemá kvality mlieka spred niekoľkých desiatok rokov. Z toho obdobia rady, uprednostniť kozie a surové kravské mlieko, pochádzajú. Dnes je chorobnosť dobytká taká vysoká, že aj doma chovaná kozička alebo kravička nesie si so sebou svoje choroby.

Používať nesterilizované, nepasterizované, surové mlieko môže znamenať viac rizika ako možného úžitku.

Relatívne najneškodnejším mliečnym výrobkom je nízkotučný nesladený jogurt. Pomáha vytvárať správne bakteriálne osídlenie čreva, čo priaznivo ovplyvňuje celý organizmus. Technika ponúka človeku možnosť vyrábať si vlastný jogurt v malom a vhodnom zariadení aj doma.

## **Kuchynské potreby**

Ukážem vám, čo okrem normálneho vybavenia kuchyne bude pre vás potrebné.

**KEFKA NA ZELENINU A OVOCIE** - pred použitím všetku zeleninu a ovocie dôkladne vyčistite kefkou. Odstránite tak podstatnú časť

pesticídov. Kečka nemôže mať ostré a tvrdé štetiny, aby čistenie nebolo "brúsením".

**STRÚHADLO** - aby ste zabránili stratám vitamínov, mali by ste používať strúhadlá sklenené alebo z umelej hmoty. Kovové uvoľňujú ióny, ktoré znehodnocujú vitamíny B a C.

**MALÉ PANVICE A HRNCE** - sú zvlášť osvedčené, keď pripravujete malé množstvá potravy. Nebudete pri príprave čerstvej zeleniny, obilnín a strukovín potrebovať veľa vody a zabránite tak ďalším zbytočným stratám vitamínov a minerálov.

**DETSKÉ LYŽIČKY** - a neskôr celý detský príbor, budete používať pri kŕmení. Vyberte si kovový alebo umelý podľa vlastného uváženia.

**PASÍROVACI MIXÉR** - je asi najzákladnejšia vec v prvých dvoch rokoch dieťaťa. Všetky potraviny, ktoré sú predvarené alebo prirodzene mäkké, pasírujete a pripravíte z nich pyré, hašé, kaše a pod. Odporúčam vám výrobok firmy Moulinex (reklamu vôbec nemám platenú) - **TURBO MIX** s mixovacou nádobou a veľmi jemným nerezovým sitkom, ktoré vám ušetrí veľa práce. Zatiaľ som videl tento typ iba v zahraničí.

**RÔZNE MLYNČEKY** - sú pre vegetariánov nevyhnutné, preto možno už niekoľko druhov máte. My najčastejšie používame veľký šrotovník a maličký mlynček na mak. Mlynček na mak, ako aj sami neskôr zistíte, nie je iba na mak. Pripravíte si na ňom jemnú prosovú múku z pšena, jemnú kukuričnú múku z kukuričnej krupice, tahini zo sezamového semena a pod.

Používajte svoju hlavu, uvoľnite uzdu svojej fantázii a zistíte, že príprava vegetariánskych jedál je zaujímavá hra, ktorá ponúka každý deň niečo nové a nezvyčajné. Vždy, keď vymyslíte niečo nové (a to vymyslíte, pretože ešte nie je všetko vymyslené), prežijete zvláštny pocit radosti.

Na mletie uvarených strukovín a obilnín, samozrejme, používame mlynček, ktorý niekto volá "mlynček na mäso".

**ODŠŤAVOVAČ** - elektrický alebo mechanický na vytlačenie citrusových plodov vám ponúkne ďalšie suroviny a možnosti užívať si vegetariánstva. Na elektrickom vysokootáčkovom odšťavovači budete odsťavovať všetko ovocie, koreňovú i listovú zeleninu, ale i žihľavu a pod. Šťavy musia byť čerstvé a vyrobené z kvalitných surovín. Už po niekoľkých minútach klesá biologická hodnota kvôli oxidácii vitamínov. Konzervované džúsy a koncentráty v žiadnom prípade nenahradia čerstvé šťavy.

**VAREŠKY A DREVENÁ DOSKA** - by mali byť špeciálne vyhradené len pre prípravu detskej potravy. Dôležité je to najmä pri doske, pretože, ak nie ste úplní vegetariáni a pripravujete si doma napr. hydinu, krv, ktorá z kuraťa vyteká na dosku pri krájaní, infikuje jemne rozkrájaný povrch dosky baktériami - salmonelami, ktorými sú kurence a hydina postihnuté. Doska aj po najlepšom utretí ostáva vlhká a baktérie sa množia. Pri ďalšom využití, napr. pri krájaní zeleniny, sa dostávajú baktérie do zeleninovej polievky pre vaše dieťa.

To isté sa týka **VECHTÍKA** alebo **HANDRIČKY** na umývanie detských potrieb. Nemôžu byť tie isté ako pre dospelých. Udržujte oveľa vyšší štandard hygieny v kuchyni.

## **Nákup a uskladnenie potravín**

Niekoľko užitočných rád, ako kupovať a skladovať potraviny doma - v byte. Samozrejme, ak bývate v rodinnom dome, vaše možnosti sú ešte oveľa väčšie.

**OBILNINY A STRUKOVINY** môžete nakupovať po väčších množstvách. Môžete mať zásoby aj na pol roka. Obilniny nešrotované vydržia bez veľkých strát vitamínov aj 2 až 3 roky. Musia byť ale správne vysušené (čo nie je vaša starosť) a primerane uskladnené. To znamená v suchom a tmavom mieste, dostatočne zabezpečené proti napadnutiu obilninovým hmyzom a molami. Najlepšie sa na takéto uskladnenie hodia 2- až 3-litrové fľaše - prachovnice so zábrusom. Lacná a dobrá náhrada sú na bielo nastriekané 2- až 3-litrové zaváracie poháre s dobre tesniacou korkovou zátkou.

Dôslednosť pri výbere tmavého a chladného miesta je namieste najmä pri uskladnení strukovín (a sóje zvlášť), pretože svetlom zoxidované tuky spôsobia horkú chuť semien a tráviace ťažkosti. Vlhké strukoviny - čerstvý hrášok a zelenú fazuľku musíte uskladniť v spodnom priestore chladničky.

**ORECHY A SEMENÁ** - Tieto plodiny majú veľmi vysoký obsah tukov, ktoré tiež spôsobia nepríjemnú chuť, keď sú orechy a semená staré a ne-správne uskladnené. Orechy kupujte maximálne na mesiac dopredu (lies-



kovce, mandle a všetky lúpané orechy) a uskladnite ich v chladničke, v strednej výške na dverách.

Ak máte miesto aj na semená, spravíte len dobre, keď dáte k orechom aj ľan, sezam atď. No semená sú väčšinou vo svojej pôvodnej šupke, ktorá bráni priamej oxidácii vzduchom. V každom prípade by ale semená mali ostať v tme a pri nižšej ako izbovej teplote.

**ZELENINU A OVOCIE** kupujte vždy len čerstvú, dobre prekontrolovanú, v množstvách, ktoré spotrebujete pred znehodnotením. Uskladňujte ich pri nízkych teplotách (okolo -1 až +4 °C) a vlhkosti okolo 90 % v chladničke, v dolnej časti. Listová zelenina vám bude ale rýchlo vädnúť, preto môžete hlávku šalátu alebo špenátové lístky ponoriť stopkami do niekoľkých centimetrov vody. Nie zaliat' vodou (!), ale uskladniť ako rezané kvetiny.

Banány nedávajte do chladničky - pri nízkych teplotách strácajú svoju charakteristickú chuť. Nezrelé ich dávajte dozrievať na tmavé miesto, aby sa na nich nevytvárali hnedé flaky.

Počas skladovania v chladničke dochádza k úbytku 2-10 % na hmotnosti a obsah vitamínu C a karotenoidov po niekoľkých dňoch klesá až na 50 %. Všetky podmienky a zmeny závisia od vlastností každého druhu.

**OLEJE** - Najmä ak ste šťastnými majiteľmi za studená lisovaných olejov, uskladňujte v hnedých fľašiach v tme a v chlade (dvere chladničky). Za studená lisované oleje (u nás ešte nevyrábané) obsahujú všetky pôvodné látky semien, citlivé na teplo. Tieto látky sú v bežných rafinovaných olejoch zničené.

**MÚKY** - Celozrnné múky, ktoré si doma pripravíte, musíte tiež chrániť pred vzduchom a svetlom. Uskladnite ich preto v uzavretej tmavej nádobe v tme. Kvalita celozrnej múky klesá dosť prudko. Ešte prvé dva-tri dni po zomletí udržuje si múka asi 90 % obsahu vitamínov B, potom však prudko stráca svoju biologickú hodnotu. Nemefte si preto múky viac, ako na tri dni dopredu. Najlepšie je pripravovať múku úplne čerstvú.

**UVARENÁ POTRAVA** - Nenechajte zbytočne po dovarení nepoužitý zvyšok ani 15 minút pri izbovej teplote. Ihneď uskladnite (aj teplé až horúce) v chladničke. Vyššia spotreba energie je menej, ako riziko alimentárnej náklady (choroby z nesprávne uskladnenej stravy - časté najmä u detí).

## Spôsoby úpravy potravín

Pozrime sa spolu, ktoré spôsoby prípravy jedla možno považovať za vyhovujúce z hľadiska zachovania vysokého obsahu živín v potrave pre deti. Možno sa nedozviete nič nové, keď napíšem, že PEČENIE NA TUKOCH a VYPRAŽANIE sú najnevhodnejším spôsobom prípravy jedla. V detskej kuchyni by ste ich ani normálne často nepoužívali, ale ani vo vyššom veku nenavikajte deti na masťné a prepražené jedlo. Pri vysokých teplotách vznikajú v tukoch látky, ktoré vyvolávajú rakovinu.

Najčastejšie budete používať VARENIE a DUSENIE. Z hľadiska zachovania biologickej hodnoty možno súhlasiť s tým, že dusená zelenina v minimálnom množstve vody má mať prednosť pred vyprášanou a varenou. Zeleninu ani pri varení, ani dusení pre deti nesolte! Deti majú inú chuť ako dospelí. Čo je pre vás neslané, pre ich organizmus úplne stačí.

Zeleninu pred varením a dusením krájajte a strúhajte len v poslednej chvíli. Obnažená, kyslíku vystavená kvalita sa rýchlo stráca. Zeleninu pri varení a dusení ukladajte do panvice, až keď je vyhriata na správnu teplotu. Zelenina by nemala prechádzať celým procesom ohrievania. Prudko udusená zelenina si udrží aj krajšiu farbu. Všetku vodu odložte na ďalšie použitie. Ak ju nevyužijete hneď, nechajte ju v mrazničke. Vodu môžete odkladať aj z obilnín. Nevyhodíte predsa mnoho minerálov a vitamínov, ktoré sa do vody vylúhovali. Nie je správne žiadnu zeleninu pred použitím dlho máčať vo vode. Platí ešte zásada, že čím sú kúsky menšie, tým sú straty väčšie. Povrch oxidácie a vyplavovania minerálov i vitamínov je vtedy väčší.

Najšetrnejším spôsobom tepelnej úpravy je VARENIE V PARE a PEČENIE NASUCHO. Takmer všetky druhy zeleniny uvaríte v pare ako parené buchty. Straty vitamínov a minerálov sú minimálne. Novinkou je špeciálny hrniec na varenie v pare tzv. air hot lower.

Pečenie nasucho je veľmi šetrné, ale pri príprave detských jedál ho asi využijete málo. V podstate takto pripravíte len zemiaky, tekvicu, lopinambury.

Ešte šetrnejšie je VARENIE V PARE POD TLAKOM. Spôsob, ktorý nie je totožný so známou kuchtou (tá je veľmi znehodnocujúcou tepelnou

úpravou), zatial nemáme možnosť praktizovať, pretože malé kuchynské zariadenia na tento spôsob prípravy u nás ešte neexistujú.

A čo populárne FRITOVANIE a MIKROVLNNÁ RÚRA? Fritovanie je určitý druh vyprážania - aj keď veľmi hospodárny a omnoho menej drastický ako klasické vyprážanie. Aj málo tuku však môže byť luk zbytočný.

Mikrovlnná rúra, napriek svojej praktickosti, by sa nemala stať hlavným kuchynským zariadením. Žiarením vznikajú z bielkovín menšie časlice, ktoré môžu byť pre telo nebezpečné a toto žiarenie vo veľkých dávkach (pri častom používaní) môže byť nevhodné aj pre dospelý organizmus.

Že máte nový fritovací hrniec či mikrovlnnú piecku? Lepšie, že ste sa to dozvedeli teraz, (akt) neskôr. Aj mojou túžbou bolo vyťahovať po cinknutí rýchlo ohriate chutné jedlo. Našťastie sme boli zbavení povinnosti kúpy a premrhaní peňazí.

## **Ako je to s riadmi?**

Ešte krátko o lom, ktoré riady sú najvhodnejšie.

Železné - ničia vitamíny a uvoľňujú do potravy mnoho železných iónov. (Aj paradajky stralia farbu z oxidácie látok kovovými iónmi.)

Nelepivé povrchy (teflon) - výhoda, že znižujú spotrebu luku, ale mnohí výživári pred ich používaním varujú.

Medené - sú pocínované, ale povrch sa ľahko poškodí, a potom sa meď dostáva dojedla. Ióny medi tiež ničia vitamíny.

Sklené - pri varení v sklenej nádobe sa veľmi znehodnocujú vitamíny B (najmä B1). Pri pečení v sklenom riade menej.

Nerezové - prestup kovových iónov, ktoré môžu zhoršiť alergiu na kovy (chróm, železo, nikel).

Hliníkové - veľmi nevhodné riady. Z nich prechádza množstvo kovu do organizmu a spôsobuje poruchy až lokálne poškodenia po dlhodobom používaní (Alzheimerova choroba).

Liatinové - so smaltovaným povrchom sú pomerne vhodné, podobne ako hlinené pekáče a hrnce.

Nebuďte nešťastní. V žiadnom prípade som nechcel ukázať, že užívanie všetkých riadov je nevhodné. Najnevhodnejšie sú hliníkové, nevhodné staré železné a medené riady. Riad si vyberiete podľa druhu jedla a podľa spôsobu prípravy. Zo začiatku možno prekonáte niekoľko prekážok, ale potom bude všetko jasné a stane sa vám úplnou samozrejmosťou.

**6**

**OBRÁŤME  
SA  
NA  
PRÍRODU**

Vegetariánska strava poskytuje neporovnateľne väčšie množstvo surovín, kombinácií a chutí ako strava mäsitá. To bolo moje dôležité zistenie krátko potom, ako sme sa stali vegetariánmi.

Vegetariánska strava - to sú obilniny, strukoviny, zelenina, ovocie, orechy, semená, mliečne výrobky a zriedkavo vajička. Je toho toľko, že by bolo nemožné podrobne sa všetkým zaoberať v tejto knihe. Ktosi zistil, že keby človek každý deň jedol iný druh rastlinnej potravy, trvalo by niekoľko rokov, aby sa jeho jedálny lístok začal opakovať! Nie je to fantastické?

To len z nášho pohľadu sa nám javí paleta zeleniny a ovocia obmedzená. Stačí možnosť pozrieť sa do zahraničia a zistíte, že ríša zeleniny sa nekončí za mrkvovou a cibuľovou hriadkou, ako nás o tom chceli presvedčiť naše obchody. Mal som šťastie spoznať ešte viac, ako poskytuje európsky import. Aj tak ešte viem, že sú stovky ďalších druhov ovocia a zeleniny, ktoré nemožno transportovať a ktoré len tak skoro nespoznáme. Božia záhrada je pre človeka nevyčerpatelná.

V ďalšej časti vám podám prehľad kvalít najdostupnejších a najľahšie spracovateľných druhov potravín pre vaše dieťa.

## **Obilniny**

Pšeničné zrno tvorilo pre všetky kultúrne národy vo všetkých dobách základ celej výživy. Obilniny patria do rodiny pravých tráv (graminace), s výnimkou pohánky. Kedysi v Európe prevládalo proso, jačmeň a pšenica. Dnes je situácia iná: proso skoro úplne a jačmeň z veľkej časti boli zatlačené, zatiaľ čo ovos a raž získali väčší význam. Aj keď máme v našom štáte vysokú spotrebu obilnín na jedného obyvateľa na rok, vyše 97 % tejto spotreby tvorí biela múka a výrobky z nej.

Ukážeme si, v čom je sila obilného zrnka. Jeho anatomickú štruktúru ukazuje obrázok č. 1.

Vidíme, že zrno pozostáva z obalov, endospermy a klíčka. Bolo historickým omylom začať obrusovať a vymieľať obilniny, pretože obaly obsahujú podstatnú časť vitamínov skupiny B, minerálnych látok, klíčok zase podstatnú časť vitamínov A, E, K a esenciálnych nenasýtených mastných kyselín (rozdiel ukazuje tabuľka č. 36 na strane 91).

Podiel bielkovín v sušine sa pohybuje okolo 10 % na celú obilku. No klíčok pšenice a raže obsahuje vyše 30 % kvalitných bielkovín. Obsah a využiteľnosť všetkých vitamínov sa zvyšuje klíčením. Preto sú obilné klíčky v zime ideálnym zdrojom vitamínov pre organizmus.

Najznámejšie druhy obilnín:

slovenský názov :	český názov:
pšenica	pšenice
raž	žito
jačmeň	ječmen
ovos	ovos
ryža	rýže
cirok	cirok
pohánka	pohanka
proso (obrušené proso: pšeno)	proso (obrušené: jáhly)
kukurica	kukurice

Prehľad obsahu najdôležitejších výživových prvkov v obilninách udáva tabuľka č. 35. No skutočná sila je ďaleko od takto jednoducho zostavenej tabuľky.

**Tabuľka č. 35: Obsah živín v obilninách (na 100 g obilniny)**

	pohánka	ryža	pšenica	jačmeň	raž	ovos	proso	cirok	kukurica
energia (kj)	1321	1247	1438	1428	1440	1403	1428	1456	1532
bielkoviny (g)	10,3	8,5	11,8	10,5	9,5	12,1	10,9	11,4	9,9
tuky (g)	2,47	1,93	1,94	1,69	1,67	4,54	3,40	3,64	4,04
sacharidy * (g)	73,6	68,8	69,7	72,4	72,9	67,5	71,3	68,3	72,8
hrubá vlákn. (g)	12,2	8,7	1,7	3,2	1,9	7,5	6,2	2,6	2,2
vápnik (mg)	-	16,0	59,3	43,4	68,5	79,4	40,5	20,0	19,8
železo (mg)	-	1,41	3,09	19,85	5,54	5,14	22,59	20,0	2,28
draslík (mg)	494	537	368	495	462	445	430	300	362
zinok (mg)	-	-	3,12	2,63	1,29	3,0	3,14	8,0	2,43
vitamín A(mikr.g)	-	-	20	-	-	-	-	-	-
vitamín B1 (mg)	0,39	0,12	0,39	0,40	0,37	0,50	0,43	0,35	0,47
vitamín B2 (mg)	-	0,06	0,09	0,12	0,15	0,15	0,12	0,11	0,12
vitamín B6 (mg)	-	-	0,30	0,70	0,30	0,65	-	0,50	0,91
vitamín E (mg)	-	-	2,80	2,00	3,83	2,80	-	-	3,70

\* sacharidy celkom

Upravené podľa F. Strmisku a kol.: "Požívatinové tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988

Obilniny obsahujú veľa iných látok, ktoré sa do tabuliek neumiestňujú, ale v organizme majú veľký význam. Napr. pohánka obsahuje protiskleroticky a protirakovinne pôsobiacu látku a jej lístky obsahujú rutín - blahodarne pôsobiaci na pevnosť krvných ciev.

Bohatým zdrojom "živých" látok je obilninová tráva. (Doma naklíčením zrn necháte zo zeme vyrásť obilniny až do výšky 10 - 20 cm a zelené časti potom odstrihávate.) Môžete ju použiť pri príprave zeleninových štiav. Nezmyselnosť a škodlivosť vymieľania obilnín na bielu múku ukazuje



tabuľka č. 36. Zo všetkých spomenutých vecí vidíme, že obilniny požívajú úctu, ktorá im právom náleží.

**Tabuľka č. 36 : Obsah živín v múkach**

<b>vitamíny</b>	celozrnná múka (t kg)	biela múka (1 kg)	strata
vitamín <b>B1</b>	5,1 mg	0,7 mg	86 %
vitamín B2	1,3 mg	0,4 mg	69%
vitamín B6	4,4 mg	2,2 mg	50%
niacín	57,0 mg	7,7 mg	86 %
vitamín E	24,0 mg	0,0 mg	100 %
<b>minerálne látky</b>			
železo (Fe)	44 mg	7 mg	84%
draslík (K)	4730 mg	1150 mg	75%
horčík (Mg)	250 mg	120 mg	52 %
vápnik (Ca)	120 mg	60 mg	50 %

## Strukoviny

Anatomickú štruktúru semena strukovín, ktorých sa popisuje asi 13 000 druhov, tvoria tri časti: obal, kotyledóny a klíčok. Napr. u fazule tvoria tieto časti asi 7,7 - 90,5 -1,8 % zo sušiny. Kotyledóny, vyplňujúce vnútro, obsahujú najviac látok, sústredných vo forme zrníčok, ktorých veľkosť závisí od veľkosti semena (tabuľka č. 37 na strane 93).

Z tabuľky č. 37 vidíme, že obsah **BIELKOVÍN** sa pohybuje od 23 do 27 %. Výnimku tvorí sója. Tento fantastický dar prírody obsahuje až asi 43 % bielkovín, so všetkými esenciálnymi aminokyselinami. Najvyšší obsah bielkovín bol dokázaný v kotyledónoch, menej v klíčku a najmenej v obale strukovín.

Obsah **TUKOV** sa udáva okolo 1 - 2 %. Nachádzame ale opäť nezvyčajne vysoký (23 %-ný) obsah tukov v sóji.

Vysoké percento esenciálnych mastných kyselín, na príjem ktorých je organizmus odkázaný, svedčí v prospech strukovín a najmä sóje ako ideálneho zdroja týchto látok.

3 -6 % HRUBEJ VLÁKNINY znovu ponúkajú strukoviny ako výdatný zdroj tejto potravinovej súčasti, ktorá v dnešnej rafinovanej a koncentrovanej strave tak chýba. Svojou prítomnosťou podporuje peristaltiku (pohyb) čreva, viaže na seba mnoho toxických látok, priaznivo ovplyvňuje (znižuje) hladinu krvného cholesterolu a pod.

ŠKROB tvorí asi 35 % a je uložený hlavne v kotyledónoch.

Celkový POPOL, z ktorého sa určuje minerálne zloženie, tvorí asi 3 - 6 %. V ňom má vysoký podiel fosfor - P, draslík - K, magnézium - Mg a pri sóji aj vápnik - Ca.

Strukoviny patria medzi výborné zdroje železa - Fe. Je uložené najmä v kotyledónoch a v obale. Germináciou (klíčením) sa zvyšuje dostupnosť niektorých minerálov, zvlášť Fe a P. Preto odporúčam dávať klíčiť najmä šošovicu.

VITAMÍNY sú veľmi dobre preskúmané. Medzi vysoko obsiahnuté vitamíny patria thiamin - B1, riboflavin - B2, cholí, pyridoxin - B6, inositol, vitamín - K, pantotenát - B5, folát - Bc, biotín - H. Klíčením sa veľmi zvyšuje obsah vitamínu C, tokoferolov - vitamín E, niacínu - B3. C vitamín je hojne obsiahnutý aj v málo známom cíceri.

Strukoviny obsahujú okrem opísaných, biologicky veľmi hodnotných látok aj látky nežiadúce, napr. kyanogénne glykozidy, trypsínové inhibítory, hemaglutiníny. Už som spomenul, že klíčky i suché semená musíme variť, aby sme uvedené škodliviny zničili.

Najznámejšie strukoviny:

slovenský názov:

český názov:

hrach

hrách

šošovica

čočka

fazula

fazole

sója

soja

cícer

cicvár

Mungo fazula

Mungo fazole

bôb

bob

podzemnica olejná (arašidy)

podzemnice olejná (burské oříšky)

**Tabuľka č. 37: Obsah živín v strukovinách**

požívatina, 100 g	strukoviny jedlé produkcia	strukoviny jedlé spotreba	hrach jedlý	šošovica jedlá	fazuľa jedlá	sója jedlá
energia (kJ)	1418	1422	1418	1449	1411	1783
bielkoviny celkové (g)	23,8	24,2	23,7	27,0	23,5	43,8
bielkoviny živ. pôv. (g)	0	0	0	0	0	0
lipidy - celkové (g)	1,39	1,39	1,39	1,20	1,60	23,07
- kys. linol. (g)	0,78	0,73	0,80	-	0,37	9,74
sacharidy celkové (g)	61,4	60,9	61,5	59,2	59,8	16,3
hrubá vláknina (g)	5,0	4,8	5,1	3,7	4,0	5,8
vápnik (Ca) (mg)	78,0	82,0	76,1	77,9	120,1	254,2
železo (Fe) (mg)	6,50	7,63	6,30	14,67	6,59	9,05
draslík (K) (mg)	870	899	855	847	1211	1796
zinok (Zn) (mg)	2,71	2,98	2,66	4,64	2,82	1,07
vitamíny: A (mg)	0,075	0,075	0,076	0,084	0,060	0,068
B <sub>1</sub> (mg)	0,789	0,746	0,798	0,528	0,715	1,104
B <sub>2</sub> (mg)	0,190	0,198	0,187	0,209	0,241	0,378
E (mg)	4,70	4,23	4,90	-	0,49	13,30
PP	1,90	1,88	1,91	1,90	1,65	2,54

Upravené podľa F. Strmisku a kol.: "Požívatinové tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988

PODZEMNICA OLEJNÁ je prekvapujúco zaradená medzi strukoviny, hoci sa nám zdá, že je orechom! Pre jej anatomickú stavbu a vlastnosti ju však zaradujú mnohí botanici práve medzi strukoviny. A tak si spomeňte, že lúskaním arašidov otvárate vlastne struky ako pri jedení hrachu. Pre deti do tretieho roku podzemnica olejná (arašidy) nie je vhodná. Je veľmi tvrdá, na jej použitie treba dobre vyvinutú koordináciu žutia. Arašidové maslo - veľmi populárne v Spojených štátoch - je zase pre dieťa príliš lepkavé a môže spôsobiť problémy pri prehĺtaní. Táto plodina je často pri nesprávnom skladovaní napadnutá plesňou, ktorá je pre človeka jedovatá. Táto pleseň je voľným okom neviditeľná, preto je o to nebezpečnejšia. Zdravá podzemnica je kvalitnou a biologicky hodnotnou rastlinou.

Vidíme, že strukoviny sú vo vegetariánskej kuchyni dôležité a poskytujú veľa možností úpravy.

## Orechy a semená

Medzi najobľúbenejšie orechy a semená patrí:

slovenský názov:	český názov:
orech vlašský	orech vlašský
orech - lieskovec	orech líškový
mandľa	mandle
kokosový orech	kokosový orech
slnečnica	slunečnice
ľan	len
sezam	sezam
konope	konopí
tekvica	tykev

Medzi menej známe u nás: kešu-orechy, para-orechy, pekany. Všetky orechy a semená sú kvalitným zdrojom bielkovín, esenciálnych mastných kyselín, vitamínov a minerálov. Prehľad ukazuje tabuľka č. 38 (na strane 95).

Tieto plodiny obsahujú aj vlákninu. Sú pre všetky svoje kvality výbornou súčasťou jedálneho lístka.

## Zelenina

Zelenina poskytuje tiež neprehľadné množstvá druhov. Zelenina obsahuje všetky druhy výživových látok - tmavolistová zelenina je dobrým zdrojom rastlinných bielkovín, chlorofylu a vitamínu A. Koreňová zelenina je zasa bohatá na minerály. Všetky vňate obsahujú vitamín C, A a vápnik. Prehľad ukazuje tabuľka č. 40 (na strane 97).

Zelenina zahŕňa v sebe aj také skvosty, ako je cibuľa, cesnak, brokolica, špenát, žihľava, mrkva či cvikla. Aj náš trh ponúka dostatočný sortiment, nemusíte byť nešťastní, že nezoberiete bambusové klíčky, či lotosový koreň. (Dusičnanmi v zelenine sa zaoberám v 5. kapitole.)

Tabuľka č. 38 : Obsah živín v orechoch a semenách (na 100 g)

	ORECHY					SEMENÁ				
	vlašské	lieskové	mandle	kešu	pistácie	mak	tekvica	slničnica	ľan	sezam
Energia (kJ)	1271	1512	1251	2529	1312	2269	1812	1414	1256	2592
Bielkoviny (g)	8,4	9,5	10,1	16,4	10,0	19,0	18,1	11,7	13,0	21,6
Tuky - celkom (g)	27,5	34,2	26,3	48,2	27,0	44,6	34,0	27,7	21,6	52,5
- kys. linolová (g)	17,2	3,7	6,9	27,0	8,4	27,2	*	17,1	3,4	22,5
Hrubá vláknina (g)	1,2	1,9	1,7	1,4	1,0	5,6	*	6,9	2,9	*
Vápnik - Ca (mg)	48	128	131	35	70	1059	32	85	111	96
Železo - Fe (mg)	1,7	7,3	2,1	3,6	4,4	17,2	11,1	7,8	9,8	9,9
Draslík - K (mg)	441	310	391	553	515	866	599	579	434	438
Zinok - Zn (mg)	2,6	1,1	1,2	5,6	0,7	*	5,6	3,2	*	8,6
Vitamín B <sub>1</sub> (mg)	0,185	0,225	0,092	0,554	0,372	*	0,155	1,445	0,097	0,755
Vitamín B <sub>6</sub> (mg)	0,31	0,30	0,04	0,26	*	0,45	*	0,89	*	*
Vitamín E (mg)	10,1	12,1	*	5,7	19,4	4,9	*	*	*	*

\* údaje nemal autor k dispozícii

Upravené podľa F. Sirmisku a kol. : "Poživatínové tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988

Tabuľka č. 39: Obsah živín v ovocí (na 100 g ovocia)

	Jablká	Hrušky	Hrozno	Slivky	Ríbezle	Marhule	Broskyne	Banány	Ananás	Čerešne	Jahody	Pomaranče
Energia (kJ)	184	198	259	225	170	173	163	224	111	205	124	119
Bielkoviny (g)	0,4	0,4	0,7	0,7	1,1	0,9	0,7	0,8	0,3	0,8	0,8	0,7
Tuky (g)	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,5	0,6	0,2
Sacharidy celkom (g)	13,2	14,2	16,7	15,1	15,5	12,1	11,4	13,6	7,7	13,1	8,3	8,7
Hrubá vláknina (g)	1,0	1,5	1,2	0,6	4,0	1,0	0,6	0,4	0,3	0,5	1,8	0,6
Vitamín C (mg)	4,4	2,5	3,1	3,7	90,5	3,0	3,3	5,9	12,4	4,6	58,4	38,0
Vitamín A ( $\mu$ g)	24	8	14	175	45	763	210	62	25	144	31	69
Draslík - K (mg)	124	114	270	210	249	242	203	220	115	179	151	186
Horčík - Mg (mg)	5,7	9,4	10,8	12,0	14,5	11,1	11,0	19,3	10,4	9,4	17,5	12,5

Upravené podľa F. Strmisku a kol.: "Požívateľské tabuľky". Výsk. ústav potravinársky, Bratislava 1988

Tabuľka č. 40: Obsah živín v zelenine (na 100 g zeleniny)

	kapusta	kaleráb	špenát	uhorky	chren	šalát	zeler	vňiat	mrkva	paprika	paradajky	cibuľa	fazuľka
Energia (kJ)	115	77	101	52	266	48	137	144	86	82	172	128	
Bielkoviny (g)	1,4	1,3	2,6	1,0	2,6	1,0	0,9	1,1	1,0	0,9	1,6	2,0	
Tuky (g)	0,3	0,1	0,4	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3	
Sacharidy celkom (g)	5,0	3,7	3,1	2,2	14,8	1,9	7,9	7,9	4,1	4,0	8,8	6,3	
Hrubá vláknina (g)	0,8	0,7	0,6	0,4	2,0	0,4	0,8	0,9	0,9	0,5	0,5	1,2	
Vitamín C (mg)	28	29	39	5	74	6	68	4	128	20	6	8	
Vitamín A (μg)	84	22	2121	35	5	380	678	2858	233	312	16	139	
Draslík - K (mg)	214	229	455	156	339	176	360	203	180	226	153	220	
Horčík - Mg (mg)	15,0	24,3	46,0	11,1	23,5	15,8	23,9	17,7	13,0	19,7	11,3	27,5	

Upravené podľa F. Strmisku a kol.: "Požívateľské tabuľky", Výsk. ústav potravinársky, Bratislava 1988

## Ovocie

Ovocie je každé. Známe je svojím obsahom vitamínov C, B1 , A, E, organických kyselín s vysokou biologickou účinnosťou, minerálií. Okrem toho, niektoré druhy ovocia majú špecifické vlastnosti, ktoré ich ponúkajú ako súčasť prírodnej liečby. Zrelé ovocie poskytuje aj ľahko využiteľný ovocný cukor. Znovu pripomínam, že skutočná sila je ešte omnoho vyššia, ako ukazuje tabuľka č. 39 (na strane 96).

## Mlieko a mliečne výrobky

Aj keď nie som veľmi zástancom mlieka a mliečnych výrobkov - najmä pre deti - biochemický rozbor ukazuje tabuľka č. 41.

**Tabuľka č. 41 : Obsah základných živín v mlieku a mliečnych výrobkoch (na 100 g výrobku)**

	<b>kravské mlieko</b>	<b>tvrdý syr</b>	<b>tavený syr</b>	<b>jogurt biely</b>	<b>kozie mlieko</b>
<b>Energia (kJ)</b>	273	1675	1580	260	318
<b>Bielkoviny (g)</b>	3,3	25,0	10,0	5,0	3,7
<b>Tuky (g)</b>	3,8	40,0	37,7	2,0	4,52
<b>Cholesterol (mg)</b>	13,5	125,0	95,0	10,0	*
<b>Vláknina (g)</b>	0	0	0	0	0
<b>Vápnik - Ca (mg)</b>	121	750	62	180	159
<b>Vitamin A (mik.g)</b>	29	*	*	70	62
<b>Vitamin B12 (mik.g)</b>	0,6	1,0	0,2	stopy	stopy

\* autor nemal údaje k dispozícii

Upravené podľa F. Strmisku a kol.: "Poživatínové tabuľky", Výskumný ústav potravinársky, Bratislava 1988 a Kitty Campion : "Vegetarián Encyclopaedia", Century, London 1986.

Čísla nám ukazujú, že mlieko je zdrojom niektorých dôležitých látok. Všetky ale možno pri určitej snahe nahradiť. Pre svoj obsah látok spolupôsobiacich pri rozvoji alergií, vysoký výskyt neznášanlivosti kravského



cukru deťmi a chemické premorenie nepovažujem kravské mlieko za potravinu vhodnú pre deti do tretieho roku.

Mnoho živočíšnych tukov, cholesterolu a koncentrované živočíšne bielkoviny tiež nie sú žiadnym kladom mlieka a syrov.

## Doplňky

Medzi doplnky možno zaradiť huby, bylinkové koreniny, tahini, med, droždie, mak.

**Huby:** používajte len úplne jednoznačne určené druhy (najlepšie šampiňóny a hliva ustricová). Zараđujte ich do jedálneho h'stka až v druhom roku, a to dobre tepelne upravené.

Hliva je dobrým zdrojom vitamínu B1, B2, horčička a fosforu a má kvalitnú vlákninu. Šampiňóny obsahujú fosfor, vápnik a jód.

**Bylinkové koreniny:** používajte ich až v druhom roku, aj to len bylinky jemných chutí (majoránka, materina dúška, kôpor) a v malých množstvách, predovšetkým na vylepšenie chuti zeleninových pyré a omáčok. Neriadte sa však svojím jazykom. Bylinky obsahujú rôzne látky povzbudzujúce trávenie.

**Droždie:** je výdatným zdrojom vitamínov skupiny B, horčička a fosforu. No vždy však musia byť kvasinky tepelne znehodnotené, inak poškodíte tráviace pochody dieťaťa. Deťom je preto nevhodné podávať drožďovú nátierku. Kysnuté, celozrnné, doma upečené pečivo bude výborným "zásobovateľom" vitamínmi B už v druhom roku.

**Tahini:** je pasta pripravená zo sezamového semena a sezamového oleja. Je to stredomorská špecialita používaná do mnohých dressingov na šaláty a na prípravu veľmi chutného typického židovského jedla hummus, ktoré sa robí z cícera, cesnaku, soli a tahini.

Tahini je bohaté na nenasýtené esenciálne mastné kyseliny, vápnik, fosfor a bielkoviny.

**Med:** je prírodné sladidlo, ktoré by malo dostať prednosť pred bielym rafinovaným cukrom. Ak máte med zo známeho zdroja, nemusíte sa obávať slabšej kvality. No med je hlavne jednoduchý cukor, preto ho tiež používajte s mierou. Nenavýkajte deti v žiadnom prípade na "sladké cumle", sladené

čaje, šťavy. Raz denne tretina čajovej lyžičky maximálne dva- až trikrát týždenne úplne stačí až do tretieho roku.

Mak: používajte až v druhom roku a len vo forme posypu na celozrnné pečivo. Má vysoký obsah vápnika, ale až v množstvách, aké sú pre deti neprípustné. To znamená, že by museli zjesť - pre ne - primnoho maku, aby bolo možné označiť ho za kvalitný zdroj tohto minerálu. Mak nemožno považovať za výhodný zdroj žiadnych látok.

Aby deti dobre spali, zvykli ich kedysi mamičky nachovať makom a medom. S takouto "starostlivosťou" nemožno súhlasiť.

**7**

**RECEPTY  
PRE  
ZDRAVÉ  
DETSTVO**

## **Prvý až štvrtý mesiac**

V tomto období budete vlastne len koiť. Budete pozorne sledovať, ako sa vaše dieťa pri koiení správa, budete hľadať v sebe cit, ktorý vám prezradí, čo dieťa cíti a koľko potrebuje jesť. Objavíte princíp prirodzenej samoregulácie. Potreby dieťaťa budete uspokojovať, samozrejme, s opatrnosťou voči sebe. Koienie môže mamičku vyčerpať, osobitne, ak nemôže dostatočne spať. Vaša hlavná zodpovednosť voči dieťaťu je - starať sa primerane a zodpovedne o seba.

Prirodzene, že niekedy koienie nie je možné. Ponúkam vám niekoľko odskúšaných, overených a praktických receptov, ktoré vám pomôžu prekonať problémy s kvalitnou výživou na krátky čas.

Komerčné náhražky materského mlieka nikdy nemôžu nahradiť mlieko mamičky. Pretože mám výhrady voči umelému mlieku (Sunar, Feminar, atď), chcem vám úprimne odporučiť, aby ste sa naučili pripravovať domáce rastlinné mlieko. Možno budete mať zo začiatku malé problémy, ale potom pôjde všetko hladko a odmenou vám bude zdravie vášho synčeka či dcérky.

### **RASTLINNÉ MLIEKO ALE NIE JE VHODNÉ AKO ÚPLNÁ, DLHODOBÁ NÁHRADA MATERSKÉHO MLIEKA!**

#### **ORECHOVÉ MLIEKO**

Bolo a je s veľkým úspechom používané mnohými národmi. K príprave potrebujete pasírovací mixér a jemné, čisté plátenko.

#### **Recept 1:**

-1 šálka zaparených, zmäknutých a olúpaných mandlí (mandle zalejete horúcou vodou a necháte 3 minúty stáť - potom ľahko olúpete).

- 4 šálky krátko prevarenej a odstatedj (alebo filtrovanej) vody alebo minerálky
- 1 a 1/2 čajovej lyžičky medu alebo javorového sirupu
- 1 polievková lyžica slnečnicového oleja.

Celé alebo postrúhané mandle mixujete vo vode asi 2 minúty a necháte pol hodiny v chladničke odstáť. Potom premixujete ešte raz, osladíte a pridáte olej a ešte krátko pomixujete. Precedíte cez jemné plátno. Nepoužitú časť hneď uskladníte v chladničke.

#### Recept 2:

- 1/2 šálky zaparených a olúpaných mandlí
- 1/2 šálky sezamového semena (lúpaného)
- 1/2 šálky upravenej vody
- 1 a 1/2 čajovej lyžičky medu alebo javorového sirupu
- 1 polievková lyžica slnečnicového oleja.

Postup je rovnaký ako v recepte 1. Mandle a sezam mixujete od začiatku spolu. Sezamové semeno by malo byť dopredu zomleté na makovom mlynčeku.

#### Recept 3:

- 1/2 šálky zaparených a olúpaných mandlí
- 1/2 šálky olúpaných vlašských orechov
- 4 šálky upravenej vody
- 2 čajové lyžičky medu, javorového sirupu alebo melasy
- 1 polievková lyžica kokosovej múčky
- 3 zrnká morskej soli.

Mandle a vlašské orechy pomeliete najprv na makovom mlynčeku a potom postupujete ako v recepte 1.

### ORECHOVÉ MLIEKO "PLUS"

Známy americký vegetarián Diek Gregory ponúka tiež mnoho receptov na orechové mlieko. No pridáva k nemu zeleninu. Zvyšuje tak biologickú hodnotu nápoja. Zelenina má byť dopredu udusená a prepasírovaná.

#### Recept DG 1:

- 150 ml rastlinného mlieka (pripraveného podľa ktoréhokoľvek z uvedených receptov)
- 500 g dusenej, prepaširovanej zeleniny
- 100 ml upravenej vody

#### Recept DG 2:

- 4 polievkové lyžice avokáda
- 3/4 šálky papáje alebo žltého, ananásového melóna
- 1 a 1/2 šálky rastlinného mlieka
- 1/4 šálky upravenej vody

Všetko pomixujete a dôkladne precedíte, aby v mlieku neostali nestráviteľné kúsky.

### OBILNINOVÉ MLIEKO

Má tiež svoju tradíciu a význam. Veľmi výživné je prosové mlieko BI.

#### Recept BI 1:

- 1/2 šálky uvareného, neslaného pšena
- 1 šálka upravenej vody
- 1/2 polievkovej lyžice sójového oleja
- 1 a 1/2 polievkovej lyžice umytých, odmočených hrozienok. Všetko dôkladne pomixujete a precedíte. Hustotu mlieka môžete upraviť rôznym množstvom pšena podľa vlastnej potreby. Neosladené je vhodné aj na prípravu omáčok, polievok a pod.

#### Recept BI 2:

Umytú a prebratú pšenicu máčajte celú noc vo vode (uloženú v chladničke). Ráno ju pomeliete na obyčajnom mlynčeku. Počítajte s 1 hrstou pšenice na 1 šálku vody, podľa množstva, aké chcete pripraviť. Na 1 šálku vody pridáte 1 polievkovú lyžicu kukuričného oleja a 1 polievkovú lyžicu melasy alebo 1/2 lyžičky medu. Mixujete a scedíte.

## SÓJOVÉ MLIEKO

Konečne. Slávne a ospevované sójové mlieko. Bolo vymyslených a odskúšaných mnoho receptov. Ponúkam vám:

### Recept 1:

0,5 kg sóje preberiete a necháte na noc odmočiť v 2l vody v chladničke. Ráno vodu zlejete, sóju dobre preperiete a dáte variť s čerstvou vodou. Varíte v obyčajnom hrnci 2 - 2,5 h, v kuchte 45 - 50 min. Vodu môžete stále dolievať. Po uvarení všetku vodu zlejete a necháte dobre odtiecť.

Získali ste asi 1200 -1300 g varených sójových bôbov.

Na prípravu 1 šálky sójového mlieka spotrebujete asi 3 - 5 polievkových lyžíc bôbov. Uvarená sója vám zakrytá, pri správnom a rýchlom uskladnení v chladničke (nie na mraze), vydrží bez závady aj dva dni. Môžete ju jedenkrát denne preprať v čistej vode. Potom vždy len beriete:

- 3-5 polievkových lyžíc bôbov
- 1 šálku upravenej vody
- 1/2 čajovej lyžičky medu alebo melasy
- 3 zrnká morskej soli.

Všetko dobre premixujete a precedíte cez jemné plátno, aby v mlieku neostali kúsky sóje.

### Recept 2:

Dnes existuje múka aj špeciálny púder na výrobu sójového mlieka. Preto si ušetríte mnoho práce, ak si zoženiete tieto suroviny.

- 1 až 1,5 polievkovej lyžice sójovej plnotučnej múky alebo sójového púdro
- 1 šálka upravenej vody
- 1 polievková lyžica odmočených a umytých hrozienok alebo datlí
- 3 zrnká morskej soli.

Múku alebo púder rozmixujete vo vode a 20 - 25 minút varíte. Po vychladnutí ochutíte. Precedíte.

Poznámka: Sójový púder zatiaľ v Česko-Slovensku nedostať. Kúpите si ho v Maďarsku alebo vo "valutovom zahraničí. Múku môžete použiť aj z česko-slovenskej produkcie. Celkom kvalitnú náhradu zahraničného púdro získate, keď pomeliete sójové vločky na makovom mlynčeku.

Keď spoznáte tajomstvo prirodzeného života, získate chuť aj na vlastné experimenty. Držte sa hodnôt jednotlivých surovín, aby váš recept poskytol kvalitu kombináciu výživových látok.

Ak budete kŕmiť dieťa náhražkami, či už príležitostne alebo pravidelne, vždy musíte sledovať, koľko vypije. Pri kŕmení fľašou dieťa pije, kým všetko nevypije. Ak budete pozorne "počúvať", dieťa vám "povie", čo potrebuje. Nehanbite sa spýtať lekára a skúsenejších priateľiek na podrobnosti okolo kojenia, znakov nasýtenia a hladu, ak sa vám zdá, že niečo nie je v poriadku. (V dodatku A čítajte Intímny rozhovor s doktorkou Sue Williams o kojení.)

## **"Doneste mi jedlo" (štvrtý až deviaty mesiac)**

- povedal by váš synček či dcérka asi v štvrtom mesiaci. Určite by tým nemyslel to, že vaše mlieko mu nechutí. Chce však spoznávať svet a zaujíma ho, čo to jete vy. Prirodzene, že mu nemôžete v tomto období podať vašu stravu - ani mechanicky upravenú. Môžete ale začať s neutrálnymi a kvalitnými druhmi ovocia: pučený banán, správne zrelé avokádo a pod. Postupujte takto: napr. v pondelok (s napätím) pripravíte a ponúknete banán (pravdepodobne štvrtina bude stačiť), potom celý týždeň prikrmujte len banánom. Na ďalší týždeň pridáte avokádo, o týždeň pyré z dusenej mrkvy atď. Tento postup vám pomôže odhaliť prípadnú alergiu. Zistený druh ovocia, zeleniny alebo obilniny hneď vylúčte aspoň na 1 - 1,5 roka. Ďalej pridáte naturálnu ryžu, pšeno atď. (pozri kapitolu č. 5).

Tradičným spôsobom mechanickej úpravy jedla pre deti v mnohých kultúrach je: požiť potravu a potom ňou kŕmiť deti. Potrava je takto čiastočne predtrávená, čo pomôže detskému organizmu lepšie ju využiť. Okrem toho, sliny matky obsahujú ochranné látky proti infekciám a podporia detský obranný systém. Takýto spôsob úpravy však vyžaduje úplné zdravie mamičky a vysoký štandard hygieny úst. Skúste to aspoň. Zažijete malé dobrodružstvo a uvidíte reakciu dieťaťa.

Ani teraz nezabúdajte na svoje zdravie a na postupné pridávanie nových druhov potravín so 4- až 7-dňovými intervalmi. Nová potravina by nemala byť podávaná s cieľom úplne uspokojiť hlad a potreby tela. Mala by byť prvýkrát podaná len ako doplnok po mlieku, či inom "hlavnom jedle".



Platí zásada, že po ovocí nemá nasledovať zelenina a opačne. Aby ste prekonalí "obavy" z nového jedla zo strany vášho dieťaťa, môžete mu nové ovocie podať v materskom alebo sójovom mlieku (ak ho už pilo). Známe mlieko pomôže prekonať rozpaky nad novou chuťou.

Celý postup znázorňuje tabuľka č. **44** (na strane 108).

V deviatom mesiaci už bude ona alebo on jesť takmer všetko, čo vy - s výnimkou nasledujúcich potravín:

- vajíčko
- kravské mlieko
- citrusy, jahody, maliny.

Pre istotu si nechajte tieto potraviny až do druhého roku. Vyhnete sa možným alergiám.

#### DENNÉ MENU (príklady):

##### 4. MESIAC:

raňajky: pučený banán,

obed, večera, desiaty : materské mlieko (alebo rastlinné mlieko, ale nie dlhodobo!)

##### 5. MESIAC:

raňajky: pučený banán, kojenie,

obed: avokádo, kojenie,

večera: kojenie,

desiaty: orechové alebo sójové mlieko.

##### 6. MESIAC:

raňajky: naturálna ryža s banánom, kojenie,

obed : kojenie, pšeno s kelom alebo petržlenovou vňaťou,

večera: dusená mrkva s hráškom, kojenie,

desiaty: slivková šťava, kojenie, rastlinné mlieko

**\* za desiaty považujem všetky jedlá pomedzi hlavné denné jedlá, teda aj olovranty a pod. Nejde len o jedlo "o desiatej".**

Tabuľka č. 44: Časový postup zavádzania stravy dospelých

4. až 5. mes.	<p><b>ZAČNETE :</b> s banánom, avokádom, broskyňami, sladkými zemiakmi. Všetky potraviny by mali byť pučené alebo pasírované na pyré.</p> <p><b>MNOŽSTVÁ :</b> 1 druh ako jedno jedlo len 1 x denne</p> <p><b>KOJENIE :</b> hlavný zdroj výživy</p>
5. - 6. 1/2 mes.	<p><b>ZAČNETE :</b> s obilninami (proso-pšeno, jačmeň, ryža, ovsené vločky), ďalšou zeleninou (hrášok, zelená fazuľka, tmavolistová a žltá zelenina), ďalším ovocím a ovocnými šťavami. Všetka potrava by mala byť pučená alebo pasírovaná na pyré.</p> <p><b>MNOŽSTVÁ :</b> 1 až 2 druhy v jednom jedle aj 2 x denne, šťavy na desiaty</p> <p><b>KOJENIE :</b> stále hlavný zdroj výživy</p>
6. 1/2 až 8. mes.	<p><b>ZAČNETE :</b> so "silnejšími" zeleninami, ako kapusta, kel, brokolica . . . Hlavné jedlo by malo byť v podobe pyré. Vhodné je začať s učením kŕmiť sa prstami. Potrava, ktorou sa bude dieťa kŕmiť samé, musí byť mäkká, nakrájaná na kúsky. (Odmočené sušené ovocie, kúsky celozrnného pečiva sú obľúbené.)</p> <p><b>MNOŽSTVÁ :</b> 2 - 3 jedlá za deň, alebo 2 plus kŕmenie prstami</p> <p><b>KOJENIE :</b> stále aspoň 2 x denne</p>
8. až 9. mes.	<p><b>ZAČNETE :</b> s bielym, netučným jogurtom, malým množstvom vaječného žltka (lepšie až v 2. roku), ostatnými strukovinami, pšenitou, ostatnou zeleninou a ovocím. Jedlo už nemusí byť úplne pasírované, ale nesmie obsahovať tvrdé a veľké kúsky. Dieťa by sa malo už šikovne kŕmiť prstami samo.</p> <p><b>MNOŽSTVÁ :</b> 3 jedlá denne plus 1 jedlo prstami (desiata)</p> <p><b>KOJENIE :</b> najmenej 2 x denne, osobitne ak dieťa nemá mliečne výrobky v strave</p>

Upravené podľa S. Yntema : "Vegetarián Baby", Thorsons P. Ltd., London 1981

### 7. MESIAC:

raňajky: naturálna ryža s banánom, kojenie,  
obed : pyrė zo šošovicových khčkov, avokádo,  
večera: raž, dusený hrášok, kojenie,  
desiaty: kojenie, rastlinné mlieko.

### 8. MESIAC:

raňajky: ovsené vločky (varená kaša) s mletými mandľami a datlami,  
jablkové pyrė,  
obed : biela fazula, dusená mrkva, kukuričná kaša,  
večera : dusená brokolica, naturálna ryža, kojenie,  
desiaty: kojenie, kúsky celozrnného chleba, rastlinné mlieka.

### 9. MESIAC:

raňajky: obilninová kaša s banánom, marhule, kojenie,  
obed : dusený ružičkový kel, avokádo, šošovicové pyrė, celozrnný chlieb,  
večera: pšeno, dusený hrášok, kojenie,  
desiaty: ovocné šťavy, kojenie, celozrnné pečivo.

## **"Už budem jest' s vami", (desiaty až štrnásty mesiac)**

- povedalo dieťa a posadilo sa s vami za stól. Zavediete postupne režim troch denných jedál len s malými desiatami (ovocie, zelenina, šťavy, kojenie). Nízkokalorické a výživné desiaty sú dôležité pre mladý organizmus. Ak jej alebo jemu nedáte "prázdne potraviny" (sladkosti), nemusíte sa obávať, že bude mať nedostatok živín. Vašou úlohou je len pripravovať zaujímavé a atraktívne jedlá a s láskou ich ponúknuť dieťaťu. Nasledujúca schéma vám veľmi pomôže (do jedného denného jedla môže ísť aj viac porcií toho istého druhu, napr. obed: 3 porcie zeleniny + 2 porcie obilnín).

## VEGETARIÁNSKE DIEŤA:

**ZELENINA** - najmenej 2 porcie denne (prednostne tmavolistovú

zeleninu), 1 porcia = 1 až 6 polievkových lyžíc zeleniny alebo 1 dcl zeleninovej šťavy.

**OVOCIE** - 1 až 4 porcie denne (vrátane sušeného ovocia, málo-sladených zaváranín a ovocných štiav), 1 porcia = 1 až 6 polievkových lyžíc alebo 1 dcl ovocnej šťavy.

**OBILNINY, STRUKOVINY, ORECHY, SEMENÁ:** 6 až 8 porcií denne (1 porcia = 1/4 krajčeka celozrnného chleba alebo 2 polievkové lyžice obilninovej kaše alebo 1 polievková lyžica strukovín a orechov).

**MLIEČNE VÝROBKY** (vrátane materského mlieka, ktoré by ste mali uprednostniť, ak sa dá): 3 porcie denne. 1 porcia = 1 dcl.

## VEGÁNSKE DIEŤA:

(1 porcia rovnako veľká ako pri vegetariánskom dieťati)

**MATERSKÉ MLIEKO, SÓJOVÉ A ORECHOVÉ MLIEKO:**

4 až 6 dcl denne.

**OBILNINY, CELOZRNNÉ VÝROBKY:** 4 porcie denne.

**OVOCIE:** 1 až 4 porcie denne (najmenej 1 porcia surového ovocia).

**ZELENINA:** 2 až 4 porcie denne (najmenej 1 porcia tmavolistovej zeleniny). Ovocie a zelenina by mali spolu tvoriť aspoň 4 porcie denne.

**STRUKOVINY, ORECHY:** 2 porcie denne (najmenej 1 až 3 orechy).

**RAŇAJKY:** Kombináciou obilnín, ovocia a orechov získate chutné a výživné raňajky, ktoré sa stanú obľúbenými v celej rodine. Bude vám úplne stačiť jeden všeobecný návod, suroviny a potom už nechajte pracovať fantáziu. Každé raňajky máme obilninovú kašu a myslím, že za tie roky sme sa ešte úplne neopakovali.

1. Dobré, čerstvo zomleté (v mixéri alebo na šrotovníku) obilniny, ovsené a pšeničné vločky, kukuričná krupica (na makovovom mlynčeku). Vlastnosti celozrnnnej múky nájdete v kapitole č. 5 a 6.

2. Čerstvé, neutrálné ovocie alebo odmočené sušené ovocie - pokrúpané na malé kúsky. Čerstvé ovocie stačí popučiť.

### 3. Upravená voda alebo orechové a sójové mlieko podľa vášho výberu.

Príprava: 1 polievkovú lyžicu obilninovej zmesi zmiešate s 5 polievkovými lyžicami vody alebo rastlinného mlieka a 2 - 4 minúty povaríte v malej rajničke na strednom ohni, alebo dovedy, kým obilniny nie sú mäkké. Krátko pred odstavením zamiešate 1 polievkovú lyžicu pripraveného ovocia. Ak konzistencia kaše nieje primeraná, premeliete jedenkrát všetko po uvarení a po vychladnutí podávajúte.

Nedajte sa zaradiť do monotónnosti. Striedajte ovocie (banány, hrozienka, broskyne, jablká, ďatle, figy atď.). Môžete ich pred uvarením najprv rozmixovať v mlieku, v ktorom sa bude kaša variť a pod. Nechajte sa ovládnuť novým, nepoznaným čarom kombinácie vegetariánskej kuchyne.

Vyskúšajte aj spôsob, že najprv uvaríte celé zrná, a potom ich dvakrát premeliete a zmiešate s trochou sójového mlieka a ovocím. (Tak to však bude trvať dlhšie, lebo obilniny sa varia 1 až 1,5 hodiny.)

Každý zvyšok raňajok hneď dôkladne prikryte, alebo uzavrite a uložte do chladničky.

#### Tipy:

1. - naturálna ryža
2. - jačmeň - sušené datle - hrozienka (asi 7-10 kusov) - mandľové mlieko - orechové mlieko
3. - ovsené vločky
4. - pšeničné vločky - marhule - figy - sójové mlieko - tahini (na 1/2 polievkovej lyžice pridáte 2 polievkové lyžice vody)  
Poznámka: Recept na tahini je uvedený ďalej.
5. - pšeno - slivky - sójové mlieko

**OBEDY:** Nezapudnite, že obed nieje hlavným denným jedlom. Tým sú predsa raňajky. Obed by mal tvoriť asi 25 - 35 % dennej potravy. Bude slabší najmä počas horúcich letných dní. Spravíte celkom správne, keď vo veku 8 -14 mesiacov začnete vytvárať pravidelný rytmus jedla a hlavné denné jedlá nebude podávať s viac ako 1/2 hodinovým rozdielom. (Ak napríklad zvolíte za čas raňajok 7. hodinu ráno, potom by mali byť stále medzi 6:45 a 7:15,

obed medzi 11:45 až 12:15 a večera 17:15 až 17:45.) Nemusíte sa však strachovať, keď dieťa jedno jedlo odmietne. Potreba potravy sa mení.

Akýkoľvek čas si vyberiete, ponúkam vám tipy na prípravu výživných a chutných obedov. Príprava je vždy rovnaká:

- 3 polievkové lyžice vody na 1 polievkovú lyžicu obilnín alebo strukovín,
- 2 polievkové lyžice vody na 1 polievkovú lyžicu strúhanej zeleniny alebo ekvivalentu.

**Strukoviny a obilniny (suché) musia byť predmočené a jemne pomleté.**

Ak je zelenina dobre pokrájaná alebo postrúhaná, čas potrebný k príprave zaberie len 6 - 8 minút na strednom ohni. Všetky uvarené suroviny spolu pomeliete alebo prepasírujete na hladkú konzistenciu.

Recept 1:

- 1 polievková lyžica pšena
- 1 polievková lyžica na jemno pokrájanej kapusty
- 1/2 polievkovej lyžice celozrnnej múky
- 1/2 až 1 polievková lyžica repnej vňate veľmi jemne pokrájanej
- 8 až 8,5 polievkových lyžíc vody

Recept 2:

- 1 polievková lyžica pšena
- 7 až 10 kusov uvarenej bielej fazule
- 1/4 strednej mrkvy, jemne postrúhanej
- 6 až 7 polievkových lyžíc vody

Recept 3:

- 1 polievková lyžica naturálnej ryže
- 1 polievková lyžica mletých klíčkov Mungo fazule alebo šošovice
- 3 struky zelenej fazuľky - jemne pokrájanej
- 8 polievkových lyžíc vody

#### Recept 4:

- 1 polievková lyžica jačmeňa
- 1 polievková lyžica čerstvého hrášku, pokrájaného na tenko
- 1 polievková lyžica sladkých zemiakov (nie topinambury) alebo ananásového melónu
- 7 polievkových lyžíc vody

#### Recept 5:

- 1 polievková lyžica jačmeňa
- 1 stonka zelerovej vňate, jemne nakrájanej
- 2 stonky petržlenovej vňate, jemne nakrájanej
- 1 polievková lyžica uvareného cíceru
- 9 polievkových lyžíc vody

#### Recept 6:

- 1 polievková lyžica naturálnej ryže
- 1 polievková lyžica uvarenej šošovice
- 4 hlavičky ružičkového kelu
- 8 polievkových lyžíc vody

#### Recept 7:

- 1 polievková lyžica ovsených vločiek
- 1/4 petržlenu - koreňa, jemne postrúhaného
- 1 polievková lyžica vňate žeruchy siatej
- 6 polievkových lyžíc vody

#### Recept 8:

- 1 polievková lyžica pšenice
- 1 polievková lyžica postrúhanej cvikly
- 1 polievková lyžica uvarenej fazule
- 8 polievkových lyžíc vody

#### Recept 9:

- 1 polievková lyžica pohánky
- 1 polievková lyžica zelenej fazuľky - jemne pokrájanej

- 1/2 polievkovej lyžice tahini
- 7 polievkových lyžíc vody

Recept 10:

- 1 polievková lyžica kukuričnej múky
- 1 polievková lyžica špenátu, na tenko pokrájaneho
- 1 polievková lyžica uvarenej šošovice
- 7 polievkových lyžíc vody

Recept 11:

- 1 polievková lyžica uvarených sójových bôbov
- 1 polievková lyžica paradajky, jemne nakrájanej
- 1/2 polievkovej lyžice pšena
- 7 polievkových lyžíc vody

Recept 12:

- 1 polievková lyžica pohánky
- 1 polievková lyžica mladých púpavových lístkov
- 1/2 polievkovej lyžice uvarených sójových bôbov
- 7 polievkových lyžíc vody

Recept 13:

- 1 polievková lyžica pšenice
- 1 polievková lyžica brokolice, jemne pokrájanej
- 1 polievková lyžica tekvice, jemne postrúhanej
- 1/2 polievkovej lyžice tahini
- 8 polievkových lyžíc vody

Recept 14:

- 1 polievková lyžica pšeničných klíčkov
- 1 polievková lyžica uvarenej hnedej fazule
- 1 polievková lyžica kalerábu, strúhaného na jemno
- 1 stonka petržlenu
- 8 a 1/2 polievkových lyžíc vody



#### Recept 15:

- 1/2 polievkovej lyžice uvarených sójových bôbov
- 1 polievková lyžica zemiakov - jemne strúhaných
- 1/2 polievkovej lyžice naturálnej ryže
- 1 polievková lyžica kelu. na tenko krájaného
- 8 polievkových lyžíc vody.

**POLIEVKY:** Výborný krém ľahko urobíte z ktorejkoľvek udusenej zeleniny a sójového mlieka. Môžete zahustiť jemnou celozrnnou múkou, a potom všetko premeliete alebo prepasírujete. Ochutíte 3 - 4 zrnkami morskej soli a jemnými bylinkami (materina dúška, sušený petržlen a pod.). Pridaním pšeničných klíčkov zvýšite výživnú hodnotu. Pri príprave používajte vždy menej vody, ako ste zvyknutí. Zmenšíte straty vitamínov a minerálov.

**VEČERE:** V našej kultúre bolo zvykom, že večera bola len ľahkým jedlom. Unáhlený život dnes však dáva možnosť rodine sa stretnúť až večer, preto sa aj zvýšil význam večere ako rodinného aktu. Vy ste však doma, preto by ste sa mali pokúsiť, aby sa večera znova stala tým ľahším jedlom.

Pamätajte si, že ďalej uvedené jedlá sú pripravované vždy zo surových surovín, ktoré im dávajú charakteristickú ľahkosť. Všetky jedlá sa pripravujú rovnako: všetko spolu zmiešate a popučíte, alebo prepasírujete. Môžete pridať 1 polievkovú lyžicu bieleho jogurtu.

#### Recept 1:

- 3 ks olúpaných a postrúhaných jabĺk
- 2 polievkové lyžice pšeničných klíčkov (mlynárenských, nie klíčenu pšenicu!)
  
- 2 polievkové lyžice orechového mlieka

#### Recept 2:

- 1/2 zrelého banánu
- 5 až 7 vlašských orechov, zomletých na makovom mlynčeku

**Recept 3:**

- 2 polievkové lyžice hustého sójového mlieka
- 8 až 10 ks hrozienok (máčate v maličkom množstve vody asi 6 hodín)
- 1 čajová lyžička tahini

**Recept 4:**

- 2 polievkové lyžice hustého sójového mlieka
- 1 polievková lyžica pšeničných mlynárenských klíčkov
- 3 až 5 polievkových lyžíc jablkového pyrė zo surových jabĺk

**Recept 5:**

- 1 olúpaná a vykôstkovaná broskyňa
- 1/2 polievkovej lyžice olúpanej snečnice, zomletej na makovom mlynčeku
- 1 čajová lyžička zomletých naklíčených obilnín

**Recept 6:**

- 1 hrsť vňate žeruchy siatej
- 1/2 olúpanej, zrelej rajčiny
- 1 čajová lyžička mlynárenských klíčkov
- 4 ks olúpaných, pomletých mandlí

**Recept 7:**

- 2 až 3 zrelé marhule
- 2 polievkové lyžice hustého sójového mlieka
- 1 čajová lyžička kokosovej múky, zomletej na makovom mlynčeku

**Recept 8:**

- 2 až 3 polievkové lyžice dusenej brokolice
- 1/2 čajovej lyžičky tahini
- 1/2 strednej mrkvy, jemne postrúhanej
- 3 pomleté vlašské orechy

**Recept 9:**

- 2 až 3 polievkové lyžice jablkového pyrė zo surových jabĺk

- 1/2 zrelého banánu
- 5 pomletých, zdravých lieskocov

#### Recept 10:

- 2 polievkové lyžice hustého sójového mlieka
- 8 až 10 odmočených hrozienok
- 1 a 1/2 polievkovej lyžice zrelého avokáda
- 1/2 polievkovej lyžice mlynárenských khčkov

A znova môžete nechať pracovať svoju fantáziu a cit. Sójové mlieko môžete nahradiť tofu alebo sójovým syrom či tvarohom - ak ich viete pripravovať.

Ešte som vám ostal dlžný recept na tahini. Takže:

1 šálku lúpaného sezamového semena zomeliete na jemno na makovom mlynčeku, pridáte 2 polievkové lyžice sezamového oleja a po dôkladnom premiešaní celú masu zomeliete ešte raz. Uskladnite na dverách chladničky.

Tahini je výborným zdrojom bielkovín, vápnika, nenasýtených mastných kyselín, vitamínu E, fosforu a draslíka.

Neuvádzam zámerne veľa receptov, pretože chcem, aby ste podľa hlavných zásad, ktoré som uviedol, pracovali sami. Vegetariánska kuchyňa poskytuje neuveriteľné množstvo možností. Objavujte - ešte nebolo všetko objavené. Prežijete bádateľské vzrušenie.

Využite i recepty pre dospelých. Z jedla odoberte pred ochutením koreninami a soľou a mechanicky upravte pre svoje dieťa. Vhodné sú strukovinové a obilninové polievky, prívarky, cestoviny a pod.

Posledným receptom bude HUMMUS - jedlo pochádzajúce od starých Židov, obľúbené dnes nielen v celom Stredomorí, ale i v Spojených štátoch.

V 3 šálkach vody uvaríte 1 šálku predmäčanáho cíceru až do úplného zmäknutia. Zomeliete ho potom na takmer hladkú pastu. Pridáte 2-3 prelisované strúčiky cesnaku a tahini podľá chute. Jemne osolíte morskou soľou. Všetko dobre vymiešate.

Hummus sa pôvodne podáva so špeciálnym druhom chleba, ktorý sa volá pita, ale môžete použiť aj obyčajný celozrnný chlieb.

**ZELENINOVÉ ŠŤAVY:** Mrkva, kapusta, zeler, paradajky, zemiaky, cvikla, kvaka (česky tufín), kaleráb sú zvlášť vhodné zeleniny na prípravu štiav v odstreďovači. Zeleninové šťavy by mali byť podávané vo vyššom veku okrem surovej zeleniny - nie namiesto nej.

**OVOCNÉ ŠŤAVY:** Výborné sú jablká, hrušky, ananás, hrozno. Aj zeleninové, aj ovocné šťavy by mali byť pripravované čerstvo, lebo už o niekoľko minút strácajú zo svojej sily. Straty spomalíte, keď do šťavy na vrch nakvapkáte šťavu z citróna a uskladníte ich uzavreté v chladničke. Takto má šťava väčšiu časť svojej biologickej hodnoty aj o niekoľko hodín.

**DESIATY:** Ponúkam vám ešte niekoľko tipov na rýchle a výživné desiaty:

- sušené ovocie (pre deti nad 10 mesiacov)
- kúsky surového ovocia alebo zeleniny (niektoré deti sú schopné zjesť surový zemiak ako jablko; nebráňte im v tom, pretože surový a mladý zemiak má veľa kvalít), aj ovocie, aj zeleninu môžete zaliať hustým sójovým mliekom
- jablkové pyré s orechovou pastou
- orechové guľky (zmiešate rovnaký diel orechovej pasty, jemnej sójovej múky, medu a mlynárenských klíčkov a vody podľa potreby; rozdeľte na malé kúsky a uguľajte na guľky; môžete ich obaliť v kokosovej múčke)

## Ďalší rast

Asi od 12-14 mesiaca je vaše dieťa schopné jesť takmer všetko, čo jete vy, samozrejme, menej korenené a solené. Bude sa pekne samo kŕmiť.

Na vás je, aby ste pri jedle vytvorili príjemnú pohodu a láskavú atmosféru. Musíte sa tiež vyzbrojiť trpezlivosťou a pokojom, pretože nie raz bude niečo "vykydnuté, vyliate, prevrhnuté alebo rozbité". Žiadna z takýchto "podarených akcií" by sa nemala skončiť plačom a hnevom. Videl som

neuveriteľne trpezlivých rodičov, ktorí zachovávali pokoj aj pri najneprijemnejších kúskoch ich dieťaťa a videl som, že takýto postoj je neporovnateľne účinnejší. Neznamená to, samozrejme, že dieťa necháte robiť, čo sa mu zachce. Disciplínu udržiavajte však citlivo, láskavo, ale dôsledne.

Rýchlosť prechodu na stravu dospelých závisí od záujmu vášho dieťaťa, počtu zubov a pod. Kým nebude mať aspoň niekoľko horných a dolných zubov, potrebuje mletú alebo pasírovanú stravu. Keď začnete dávať menej mechanicky upravenú stravu, buďte opatrní a pri jedle stále sledujte, ako sa jej alebo jemu darí žuť a prehĺtanie.

Namiesto ďalších receptov vám poradím, aby ste pokojne zaraďovali čoraz viac jedál, ktoré si pripravuje pre seba. Samozrejme, vegetariánskych. Určite máte už dostatok receptov, z ktorých si budete môcť vybrať (ak nie, obráťte sa na adresu Česko-slovenskej únie vegetariánov, ktorú uvádzam na konci knihy).

Teraz by už malo byť všetko, čo jete vy, dosť zdravé a vhodné aj pre vaše dieťa a jeho potreby.

**8**

**NIKDY  
NIE  
STE  
SAMI**

Chcem vás ešte zoznámiť s niekoľkými prípadmi komunit a národov, ktoré žili alebo žijú vegetariánsky a veda potvrdila, že ich zdravie je pevné.

## **Hunzovia**

Majú povesť najzdravších a najdlhšie žijúcich ľudí na svete. Boh schopní udržať sa v izolácii od škodlivej civilizácie, pretože žijú v Himalájach v údolí vo výške vyše 2000 m, obkolesenom himalájskymi štítmi.

Dôvod ich vegetariánstva bol hlavne ekonomický: mohli byť živí len z veľmi obmedzenej plochy pôdy. Nemohli si dovoliť nezmyselný luxus dnešných rozvinutých krajín, aby 8-15 kg rastlinných bielkovín použili na získanie 1 kg bielkovín živočíšnych.

V roku 1964 sa ich spôsob života vybral študovať známy kardiológ dr. Paul Dudley. Zistil, že výživa vyše tridsaťtisícového národa, ktorý nepozná žiadne choroby a priemerný vek dožitia bol vyše 100 rokov, je priam sparťanská: základom je ovocie, zelenina, obilniny (hlavne proso, pšenica a jačmeň) s malým množstvom kozieho mlieka a syra. Mäso, vlastne len zo starých oviec, jedli jeden alebo dvakrát ročne.

Výnosným a nenáročným marhuliam sa tu dobre darilo, preto boli hlavným ovocím. Hunzovia jedli denne čerstvé alebo sušené marhule. Jedli aj kôstky - ako orechy a lisovali z nich aj kvalitný olej do kuchyne i na kozmetiku.

Vodu z horských bystrín pili, používali na varenie a klystír. Mlieko získavali od kôz, ktoré neboli nikdy choré, ani "kŕmené" chemickými látkami. Mlieko uchovávali ako maslo, syr, jogurt, smotanu a srvátku.

Z objektívnych príčin, keď sa minuli zimné zásoby - museli niekoľko týždňov držať takmer pôst.

Deti Hunzov boli 2 - 3 roky kojené a mamičky prísne dodržiavali zásadu, aby po jednom dieťati prišlo druhé najskôr po 3 rokoch, aby sa dve deti nemuseli deliť o mamičkine mlieko. Stravu dospelých Hunzov deti okúsili takmer hneď, ako boli v druhom a treťom roku odstavené.

Tento národ bol taký zdravý, že dr. Dudley našiel u 90- až 110- ročných Hunzov "normálny krvný tlak, normálne hodnoty cholesterolu a záznam EKG bez známkov srdcovej slabosti alebo ochorenia".

Ak ste si všimli minulé čas v mojom rozprávaní, tak vám chcem vysvetliť, že sila civilizácie už zasiahla aj tento zastrčený kúsok sveta a dnes sa staré kráľovstvo himalájskeho národa rozpadá. Stratilo svoj lesk pred (ešte) troch desiatok rokov. "Výdobytky" civilizácie spôsobili, že priemerná dĺžka života klesla takmer na polovicu a chorobnosť niekoľkonásobne vzrástla.

## **Appalači**

Výskum Viržinského polytechnického inštitútu v USA u príslušníkov appalačského národa, obývajúceho juhovýchodné oblasti USA, mal za úlohu zistiť, či sa u týchto chudobnejších a jednoducho sa stravujúcich obyvateľov nevyskytuje nejaký deficit vo výžive.

"Tento výskum potvrdil, že 7 - 9-ročné appalačské dievčatá, ktorých strava pozostáva hlavne z obilnín a strukovín, netrpeli žiadnym nedostatkom bielkovín v krvi.

Pred začiatkom štúdie sa predpokladalo, že bude potrebné umelé doplnenie stravy jednotlivými aminokyselinami, ale výsledky ukázali, že to vôbec nie je potrebné.

## **Vegetariánske deti v treťom svete**

Určite poznáte strašné obrázky podvyživených detí z rozvojových krajín. Tieto deti netrpia nedostatkom mäsa! Ich stav by rovnako dobre upravil pravidelný príjem kvalitných rastlinných bielkovín. Každý vegetarián pomáha zlepšiť situáciu hladu v týchto krajinách a nemusí o tom ani vedieť. Ale teraz som chcel písať o normálne živých deťoch z Mexika, Južnej Ameriky, Ázie. Možno si to nikto ešte nepredstavil, ale - našťastie - naozaj



väčšina sveta je vegetariánska. Deti - aj z chudobných rodín - sa tešia výbornému zdraviu. Svedčia o tom ďalšie výskumy na ľuďoch Indie, Číny, Latinskej Ameriky, Stredného Východu. Utrpenie nebýva spôsobené nedostatočnou stravou, ale najčastejšie nevhodnými hygienickými podmienkami bývania.

Uvedomte si aj, že rozvojové krajiny netrpia nízkou pôrodnosťou a rastúcou neplodnosťou. Za tento stav je čiastočne zodpovedná chemicky premorená a neprirodzená mäsitá strava národov Európy a Severnej Ameriky.

A aby som bol úplne aktuálny, ponúkam vám výsledky výskumu Ústavu hygieny a epidemiológie v Bratislave v prvej vegetariánskej materskej škole v ČSFR v Bratislave na Miletičovej ulici uskutočnený v apríli až máji 1991:

"Všetky sledované výživové zložky vegetariánska strava detí obsahuje v dostatočných množstvách. Mnohé (napr. bielkoviny, železo, uhľovodíky) zabezpečuje s bohatou rezervou. Pozitívom je nižší obsah tukov a vyšší obsah vlákniny. Jediným problémom by sa mohol javiť vápnik, ale čs. odporúčaná dávka sa ťažko spĺňa aj mäsitou stravou a vo svetle dávok odporúčaných v zahraničí je správnejšie orientovať sa na dostatočný a primeraný prísun vitamínu D."

## Rozhovory s vegetariánskymi rodičmi

**Mária M., 38 - ročná, členka Cirkvi adventistov siedmeho dňa, matka 4 detí - vegetariánov od narodenia.**

- Ako sa stavajú vaši rodičia k tomu, že vaše deti sú vegetariáni ?

*Moji rodičia sa k tomu stavajú úplne normálne, pretože aj oni sú vegetariáni a nemali, ani nemajú k vegetariánstvu našich detí žiadne výhrady.*

- Obávate sa z hľadiska výživy niečoho pri výchove svojich vegetariánskych detí ?

*Nie, vôbec nie. Naše štyri deti sú vegetariánmi tzv. celoživotnými a doteraz som ani s jedným nemala žiadne zdravotné problémy.*

- Máte dojem, že máte dostatok informácií o výžive, aby ste pre svoje deti zabezpečili správnu stravu ?

*Informácií by mohlo byť samozrejme viac, ale myslím, že základných a najpotrebnejších informácií mám dostatok.*

- Ako sa k vám správa váš detský lekár - ako k matke vegetariánskych detí ?

*Ó, vychádzame spolu veľmi dobre. Okrem očkovaní ho totiž vôbec nenavštevujeme - nemusíme. On nás podozrieva, že chodíme k inému lekárovi, čo samozrejme nie je pravda.*

- Myslite, že vaše deti nikdy nebudú jesť mäso ?

*To závisí od ich rozhodnutia. Rozhodne ich nijako neobmedzujem, ani do ničoho nenútim. Zatiaľ nemajú na mäso vôbec chuť a dúfam, že im ich presvedčenie vydrží.*

- Majú vaše deti obľúbené, osobitné jedlo ?

*Najradšej majú ovsenú kašu podľa dr. Birchera a pšeničnú kašu.*

- Máte nejakú otázku, na ktorú by ste ako matka vegetariánskych detí potrebovali odpoveď ?

*V podstate nie. Myslím si - a moje deti mi to potvrdzujú, že vegetariánska strava zabezpečí aj pre detský organizmus všetko potrebné - ak je správne zvolená a pripravená.*

**Zdena K., 28 - ročná, učiteľka na gymnáziu, cvičí jogu, matka 2 detí.**

- Ako sa stavajú vaši rodičia k tomu, že vaše deti sú vegetariáni ?

*Záporne. Snažia sa dokonca moje deti, keď sme u rodičov na návšteve, navádzať k tomu, aby zjedli mäso. Som z toho nešťastná, lebo nevidím ľahké východisko z tejto situácie.*

- Obávate sa z hľadiska výživy niečoho pri výchove svojich vegetariánskych detí ?

*Nie.*

- Máte dojem, že máte dostatok informácií o výžive, aby ste pre svoje deti zabezpečili správnu stravu ?

*Ani nie. Snažím sa chodiť na všetky vegetariánske stretnutia, ale stále cítim, že sa potrebujem vzdelávať.*

- Ako sa k vám správa váš detský lekár - ako k matke vegetariánskych detí ?

*Nuž, takmer nepriateľsky. Sme "od prírody" chudá rodina a náš detský lekár má asi iný idol zdravia a postavy.*

- Myslíte, že vaše deti nikdy nebudú jesť mäso ?

*So staršou dcérou nie som si celkom istá, lebo kedysi jedla aj mäso - bude to jej vec. Mladšia dcéra je celoživotná vegetariánka a myslím, že ona zlej chuti nepodľahne.*

- Majú vaše deti obľúbené, osobitné jedlo ?

*Obilninové kaše na sladko, so sušeným ovocím. Veľmi im chutia aj zapekané zemiaky s nejakou strukovinou a sójovým mliekom.*

Máte nejakú otázku, na ktorú by ste ako matka vegetariánskych detí potrebovali odpoveď ?

*Čo sa týka mojich detí - nemám.*

**Zuzana H., 28 - ročná, aktívna športovkyňa, matka 2 detí.**

- Ako sa stavajú vaši rodičia k tomu, že vaše deti sú vegetariáni ?

*My sme dve sestry a naša mamička sa k nám pridala, takže nemáme žiadne problémy. Horšie je to s rodičmi môjho manžela - tí sú proti tomu.*

- Obávate sa z hľadiska výživy niečoho pri výchove svojich vegetariánskych detí?

*Obávam sa o psychiku syna, pre ktorého sú veľkou autoritou starí rodičia a zdá sa mi, že nevie, komu má viac veriť - či mame - vegetariánke, alebo starým rodičom - odporcom vegetariánstva.*

- Máte dojem, že máte dostatok informácií o výžive, aby ste pre svoje deti zabezpečili správnu stravu ?

*Ja si myslím, že áno.*

- Ako sa k vám správa váš detský lekár - ako k matke vegetariánskych detí ?

*Veľmi kladne - a to ani nie je vegetariánka.*

- Myslíte, že vaše deti nikdy nebudú jesť mäso ?

*Mäso ? Určite nie. Ani jeden, ani druhý.*

- Majú vaše deti oblúbené, osobitné jedlo ?

*Celozrné špagety s uvarenou paradajkovou omáčkou.*

- Máte nejakú otázku, na ktorú by ste ako matka vegetariánskych detí potrebovali odpoveď ?

*Potrebovala by som asi vedieť ešte niečo viac o využívaní železa v organizme.*

### **Iveta K., 30 - ročná, inžinierka ekonómie, matka 3 detí.**

- Ako sa stavajú vaši rodičia k tomu, že vaše deti sú vegetariáni ?

*Mám podporu mamičky a hlavne manžela, ktorý je "vegetariánskou oporou rodiny".*

- Obávate sa z hľadiska výživy niečoho pri výchove svojich vegetariánskych detí ?

*Me.*

- Máte dojem, že máte dostatok informácií o výžive, aby ste pre svoje deti zabezpečili správnu stravu ?

*Stále sa o výživu zaujímam, lebo sa stále vyvíja. Chodím na všetky vegetariánske akcie a prednášky, ale v tomto štádiu som spokojná.*

- Ako sa k vám správa váš detský lekár - ako k matke vegetariánskych detí ?

*Moja lekárka ma už berie ako partnera. Vidí, že mám skúsenosti, vidí, že ju s deťmi len zriedkavo navštevujem (predtým boli moje deti častými pacientmi), preto si o výžive máme čo povedať.*

- Myslíte, že vaše deti nikdy nebudú jesť mäso ?

*Myslím, že nie. Manžel a ja sme pre naše deti asi silným vzorom a veľmi nám veria. Nemám preto strach, že by sa pokúšali o niečo, o čom vedia, že im škodí.*

- Majú vaše deti obľúbené, osobitné jedlo ?

*Oblubujú všetky jedlá z pšena a kukuričné kaše.*

- Máte nejakú otázku, na ktorú by ste ako matka vegetariánskych detí potrebovali odpoveď ?

*Moje deti mali všetky lekárske testy v poriadku - odkedy sú vegetariáni, zlepšil sa im celý krvný obraz a to mňa, aj moju detskú lekárku, úplne upokojilo.*

### **Intímny rozhovor s dr. Sue Williams**

## **OTÁZKY PRED PÔRODOM**

### **"Čo ak budem musieť rodiť cisárskym rezom ?"**

*"Spôsob pôrodu neovplyvňuje tvorbu mlieka. Mnoho žien sa obáva, že nebudú môcť kŕmiť kvôli cisárskemu rezu, že taký pôrod zabráni tvorbe mlieka a jeho vyzrievaniu. Tvorba mlieka je stimulovaná hormónmi, ktoré uvoľňuje placenta a to sa deje, či bol pôrod vaginálny alebo cisárskym rezom. Nedávne štúdie to plne potvrdzujú.*

*A dieťa môžete pri kojení držať tak, aby netlačilo na hojacu sa brušnú ranu."*

### **"Čo ak bude dieťa predčasne narodené ?"**

*"Kvalita materského mlieka sa mení tak, aby pokryla potreby dieťaťa v každom štádiu rastu a vývinu."*

### **"Čo ak bude dieťa poznačené vrodenou vadou, napr. Downovým syndrómom ?"**

*"Aj takéto dieťa môže byť kojené. Vyžaduje to však viac trpezlivosti, času a používanie mierne odlišnej techniky kojenia. Matka by mala byť oboznámená so zvláštnymi potrebami kojenia takéhoto dieťaťa, aby sa*

*predišlo nedorozumeniu alebo pocitu zlyhania v prípade, že kojenie je nepraktické s ohľadom na životnú situáciu. \**

### **"Čo ak budem mat' dvojičky ?"**

*"Verte alebo nie, aj to musí byť zvládnuté. Vyžiada si to čas, trpezlivosť a dobrú koordináciu, ale dá sa to dokázať.*

*Trojičky sú však úplne inou záležitosťou. Sú mamičky, čo úspešne odkojili trojičky, ale zvyčajne spravili toho okrem kojenia veľmi málo.*

*Takáto mamička potrebuje morálnu aj fyzickú podporu a pomoc, aby -ak sa už rozhodne pre kojenie - všetko zvládla."*

## OTÁZKY PO PÔRODE

### **"Nemám dostatočne veľké prsia."**

*"Čo sa týka kojenia, všetky ženy sú stvorené rovnako. Na tvorbe mlieka v prsnej žľazke sa zúčastňuje len žľazové a nervové tkanivo a bradavka. Tieto časti sú u zdravých žien v podstate rovnako veľké. Jediným rozdielom medzi veľkými a malými prsníkmi je množstvo tuku v nich uloženom."*

### **"Kojenie spôsobuje rakovinu."**

*"Presne naopak. V posledných rokoch sa študuje kojenie ako preventívny faktor proti rakovine prsníka (viď kapitolu 4 - pozn. autora). Momentálne neexistujú vedecké dôkazy, že by kojenie mohlo napomáhať rozvoj tohoto ochorenia."*

### **"Kojenie mi pokazí postavu."**

*"Kojenie a správna výživa Vám práve pomôže rýchlejšie dosiahnuť svoju hmotnosť, pretože Váš energetický výdaj je vyšší ako u tehotných, či netehotných. Aj oxytocín - hormón, ktorý podporuje tvorbu mlieka - Vám pomôže: urýchľuje kontrakciu (stiahnutie) maternice na jej predtehotenskú veľkosť."*

### **"Kojenie je bolestivé."**

*"Môže byť, ak je dieťa kolené nepravidelne, alebo ak hygiena matky nie je primeraná. Avšak ak mlieko nenecháte \ prsníku hromadiť až do bolestivého napínania prsníkov, ak bradavky udržujete čisté a suché, ak dodržíte správnu techniku a režim kojenia, šanca bolestivých skúseností bude relatívne veľmi malá."*

### **"Nemôžem chodiť do práce/školy, keď mám koiť."**

*"Materské mlieko vydrží v chladničke 24 hodín a v mrazničke aj niekoľko mesiacov. Mnoho zamestnaných mamičiek využíva možnosť uskladniť svoje "vytlačené a odstriedkané" mlieko v chladničke, aby ho osoba starajúca sa o dieťa mohla použiť."*

Niektoré ženy volia kojenie zámerne, aby predišli tehotenstvu, ale táto "antikoncepčná" metóda nemá také opodstatnenie, ako sa možno tieto ženy domnievajú. Dnes je dobre "zaopatrená" žena viac plodná ako kedysi a môže sa viac ako nepríjemne prekvapiť zistením, že počas kojenia otehotnela. Treba si uvedomiť, že neprítomnosť menštruácie počas kojenia neznamená, že nemôže dôjsť k otehotneniu. Najlepšou antikoncepčnou metódou je užívanie "bariérových" prostriedkov (napr. prezervatív, pesar), ak je ďalšia tehotnosť nežiadúca. Rozhodne nie sú vhodné hormonálne prípravky.

**Sue Williams: "Nutrition and Diet Therapy", 6th Edition, Time Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis 1989, strana 474 - 475.**

## ZÁVER

*Písať túto knihu bolo veľmi zaujímavé, vzrušujúce, ale ťažké a zodpovedné. Vždy som si vás predstavoval a chcel som cítiť, čo by ste potrebovali vedieť, čo vás bude zaujímať viac, čo menej. Dúfam, že som aspoň čiastočne splnil vaše predstavy a uspokojil vaše potreby.*

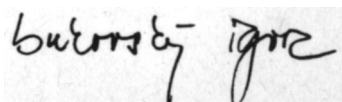
*Výživa je moje obrovské hobby a povolanie zároveň. Špeciálne vegetariánska. Pracujem s kvalitnou literatúrou, a preto máte v ruke knihu, ktorá stojí na súčasných poznaniach svetovej vedy. Prial by som si, aby som rozptýlil vaše pochybnosti a predsudky. Prial by som si, aby som vás vyviedol z - niekedy - bludných kruhov a protichodných informácií. Dnes je vegetariánstvo stále populárnejšie a dáva možnosť zarábať aj ľudom s neúprimnými úmyslami, alebo neúplným vzdelaním. Vznikajú potom rôzne brožúry a knižky s "fantastickým až šokujúcim" obsahom. Extrémne a vedou nepodložené názory, šírené napríklad makrobiotikmi v našej krajine, vyvolávajú prirodzený odpor detských lekárov aj zdravotníckych inštitúcií. Vegetariánstvo - tak ako som vám ho predstavil - je "hádzané do jedného vreca" z makrobiotikou a veľmi tým trpí. Viem, že svetová veda stále častejšie potvrdzuje vegetariánstvo ako najzdravší a najbezpečnejší spôsob života. Chcel som mu pomôcť vytiahnuť sa z toho "neprijateľného vreca" a namiesto odmietania a priori, ktoré často od mojich kolegov vegetariánstvo postihuje, som chcel vytvoriť praktický a lekársky návod na zdravší život vášho dieťaťa.*

*Som tiež presvedčený, že prevencia je mnohokrát lepšia a bezbolestnejšia ako liečba.*

*Nemohol som, samozrejme, v tejto knihe postihnúť všetky podrobnosti a ukázať všetky súvislosti. Dúfam ale, že tie podstatné pre vašu orientáciu som odhadol a vybral správne. V práci som bol stále vedený.*

*Prajem vám, aby odmenou za vaše začiatkové problémy a celé ďalšie úsilie bolo zdravé, šťastné a múdre dieťa.*

Váš





## **Použitá a odporúčaná literatúra .**

- Nutrition for Vegetarians** Dr. A. Trash, New Lifestyle Books, Seale 1982
- Nutrition and Diet Therapy** 6th Edition, Sue Rodwell Williams, Time Mirror / Mosby College Publishing, St. Louis 1989
- Present Knowledge in Nutrition** 6<sup>th</sup> Edition, International Life Sciences Inštitúte - Nutrition Foundation, Washington, D. C. 1990
- The Mount Sinai School of Medicine, Complete Book of Nutrition** Victor Herbert, M. D., J. D. Genell J. Subak - Sharpe, M. S., Editors, St. Martin's, New York 1990
- Vegetarián Baby** Sharon Yntema, Thorsons Publishers Limited, Wellingborough 1981
- Food Chemistry** H. - D. Belitz, W. Grosch, Springer Verlag, New York 1987
- Vegetarián Encyclopaedia** Kitty Campion, Century, London 1986
- Nutrition Reviews** /Vol 48, N° 1/ January 1990, str. 28 - 30
- Report to the National Advisory Child Health and Human Development Council** National Inštitúte of Child Health and Human Development of NIH, Bethesda 1988
- American Journal of Clinical Nutrition - Supplement Volume 48** The American Society for Clinical Nutrition Inc. 1988

**MUDr. Igor Bukovský**  
**Vegetariánske diéta**

**Vydalo: Vydavateľstvo Nový ŽIVOT TURCA s.r.o. v roku 1992**

**Obálku navrhla: Ilona Némethová**

**Zodpovední redaktori: Viera Mesarčíková, Michal Beňadik**

**Technická redaktorka: Ľubica Podhorská**

**Lay out: Milan Beňadik**

**Fotosadzba: Nový ŽIVOT TURCA s.r.o.**

**Vytlačila: Tlačiareň LEV, š.p. Ružomberok**

ISBN 80-900554-0-0

Dlho žiadaná kniha je konečne vo vašich rukách.

Možno ste vegetariáni a chcete aj svoje dieťa vychovať takisto.

Možno vegetariáni nie ste, ale správne ste pochopili, že Vaše dieťa potrebuje zdravú výživu.

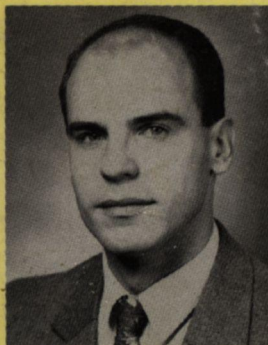
V každom prípade najprv Vy potrebujete informácie a povzbudenie.

Táto kniha Vám dáva oboje.

- Lekárske odôvodnenie vegetariánstva
- Čo jesť v tehotenstve
- Tabuľky odporúčaných výživových dávok v ČSFR a USA
- Obráťme sa na prírodu - dôležité látky a ich obsah v rastlinách
- Nikdy nie ste sami - rozhovory s inými vegetariánskymi rodičmi
- Recepty pre vegetariánske dieťa od narodenia
- Tabuľky a recepty v praktických kuchynských mierach

Táto prvá kniha od autora-lekára o vegetariánstve detí bude užitoč-  
ná aj mladým rodičom, ktorí sa rozhodli ozdraviť svoj spôsob života.

Nájdete tu všetky potrebné informácie pre to, aby ste vychovali  
zdravé a šťastné dieťa na bezmästej strave.



MUDr. Igor Bukovský je od roku 1990 predsedom Česko-slovenskej únie vegetariánov /ČSÚV/, dobrovoľnej, neprofitujúcej spoločenskej organizácie pre všetkých vegetariánov v ČSFR. Je tiež poradcom Výboru SNR pre zdravotníctvo a sociálne veci vo veciach výživy. Absolvoval päťmesačný súkromný študijný pobyt v USA a pracuje pre odbornú sekciu ČSÚV s najnovšími vedeckými poznatkami o výžive so snáhou pomôcť ozdraviť spôsob stravovania a životný štýl čs. populácie.

Je autorom knihy Mini-encyklopédia prírodnej liečby.