



نوزادان و کودکان وگان

راهنمای تغذیه برای دوران پیش از بارداری و بارداری

بخش اول



The Vegan Society Donald Watson House 21 Hylton Street
Birmingham B18 6HJ Tel: 0121 523 1730 info@vegansociety.com
www.vegansociety.com

February 23, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

مقدمه

یک رژیم سالم برای زندگی

یک رژیم غذایی گیاهی برنامه‌ریزی شده‌ی صحیح می‌تواند سلامتی زندگی را در تمامی سنین و در تمامی مراحل چرخه زندگی اعم از پیش از بارداری، بارداری، شیردهی، نوزادی، بزرگسالی و کهن‌سالی را تأمین کند.

اهمیت تغذیه خوب

رژیم غذایی شما در دوران بارداری و یک سال اول نوزادی کودک شما می‌تواند ۵۰-۴۰ و حتی ۶۰ سال بعدی زندگی کودکتان را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که در دوران بارداری، شما و کودک شما از تغذیه خوب برخوردار شده باشید. در طول دوران بارداری شما نیازمند تغذیه اضافی برای کمک به رشد جنین‌تان و پذیرفتن تغییرات در بدن‌تان هستید.

تحقیقات و گانیسم را تایید می‌کنند

مطالعات متعددی مصرف مواد غذایی کودکان و گان را بررسی کرده‌اند. در یک مطالعه از مدرسه کودکان بریتانیا که در سال ۱۹۹۲ در مجله “تغذیه و رژیم غذایی انسان” منتشر شده است، پی بردند که مصرف فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد

مطالعه (به استثنای کلسیم) کودکان وگان ، قابل مقایسه با کودکان گوشتخوار بوده است.

همچنین پی بردند که کودکان پیش دبستانی وگان در ایالات متحده از میزان مصرف بالایی پروتئین ، ویتامین ها و مواد معدنی مورد مطالعه (به استثنای کلسیم) برخوردار بوده اند.

در نهایت ، مشاهده شده است که کودکان وگان از میزان مصرف پائین تری چربی، چربی های اشباع شده و کلسترول نسبت به کودکان غیر وگان برخوردارند.

مطالعات نشان می دهند پایین بودن مصرف کلسیم کودکان وگان پیش دبستانی ، مربوط به قبل از زمانی بوده که محصولات غنی شده با کلسیم به آسانی در دسترس نبوده اند

و در حال حاضر مصرف کلسیم کودکان وگان افزایش یافته است. کلسیم برای رشد استخوان ها بسیار حائز اهمیت است. حدود ۴۵٪ از حجم استخوان ها مربوط به قبل از سن ۸ سالگی است ، ۴۵٪ دیگر بین سنین ۸ تا ۱۶ سالگی تشکیل می شود و ۱۰٪ باقیمانده در دهه بعدی ساخته میشوند.

با توجه به اهمیت مصرف کلسیم در دوران کودکی ، والدین باید از غنی بودن مواد غذایی حاوی کلسیم در رژیم غذایی کودکانشان اطمینان حاصل کنند و به توصیه های جاری برای مصرف کلسیم در گروه های سنی آنها توجه کنند.

طبق گزارشات مطبوعات پزشکی ، فقر پروتئین و کمبود انرژی در کودکان وگان به شدت نادر است. در برخی از آن موارد نادر هم، کودکان از شیر گرفته شده از رژیم های غذایی ضعیف مانند ماکروبیوتیک و میوه خواری پیروری کرده اند نه گیاه خواری.

در موارد دیگر، والدین کاملاً خود را با وگانسیم وفق نداده‌اند، اما خوراکی‌های حذف شده از رژیم غذایی فرزندانشان را به صورت تدریجی و بدون اینکه از مشاور مناسب کمک بگیرند، جایگزین کرده‌اند.

باور بر این است که بسیاری از بیماری‌های مزمن در بزرگسالی، ریشه در دوران کودکی دارند. برای مثال تصور می‌شود روند شروع تصلب شرایین و فشار خون بالا در طول زندگی بسیار سریع است و نشان داده شده است که فشار خون و سطح کلسترول بالا، نشأت گرفته از دوران کودکی و میزان مصرف مواد غذایی در آن دوران است. همچنین حجم بدن، ریشه در ابتدای دوران کودکی دارد و افزایش خطر چاقی در بزرگسالی، از چاقی در دوران کودکی شروع می‌شود.

رژیم غذایی وگان به کودکان تنوع بسیار بالایی از مواد غذایی گیاهی را ارائه می‌دهد که در پس آن، تندرستی در طول عمر را با عادات غذایی برقرار می‌کند.

از حمایت لازم برخوردار شوید

اگر شما در محیط مناسبی زندگی نمی‌کنید و از حمایت لازم برخوردار نیستید، امکان دارد انتقاداتی را نسبت به رژیم غذایی وگان و سبک زندگی‌تان از طرف دیگران دریافت کنید.

پزشکان عمومی، متخصصین اطفال و تغذیه، ممکن است باعث افزایش شک و تردید نسبت به غنی بودن رژیم غذایی گیاه‌خواری شوند و در برخی موارد آن را رد نمایند.

این توصیه‌ها معمولاً نتیجه اطلاعات غلط است. با تکیه بر اصول و گانسیسم خود و پیروی از راهنمایی‌های ساده در این کتابچه می‌توانید اطمینان حاصل کنید که کودکان شما به درستی مراحل رشد را سپری خواهند کرد.

دستور العمل‌ها

در بسیاری از نظریات در خصوص تغذیه و رشد کودکان از طرف متخصصین تغذیه، ممکن است پیشنهادهای متفاوت از دستورالعمل‌های ارائه شده در این کتابچه وجود داشته باشد. در حال حاضر و به طور کلی یک نگرش و دیدگاه عرف برای تغذیه کودکان وجود دارد. با این حال مهم است که به یاد داشته باشید این کتابچه فقط یک راهنما می‌باشد و در صورت بروز هرگونه مشکلی نباید به عنوان یک جایگزین بهداشتی و پزشکی، قرار بگیرد.

مطالعات خود را تکمیل کنید

اگر خانواده، دوستان، متخصصان مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی ببینند که شما علم تغذیه مناسب دارید و بعد از تولد، کودک شما در حال رشد است مسیر شما هموار خواهد شد.

توصیه شده است که کتاب‌های عمومی در رابطه با پرورش کودکان و تغذیه وگان را مطالعه کنید.

در طول دوران بارداری و در ماه‌های اولیه پس از تولد فرزند شما، متخصصین مراقبت‌های پزشکی که ممکن است با شما در ارتباط باشند شامل پزشکان عمومی، متخصصین اطفال، متخصصین رژیم غذایی و تغذیه، متخصصین بهداشت و سلامت، بخش پرستاری پزشکان جراحی عمومی محل شما، بیمارستان و کلینیک‌های سلامت کودکان، با دانش تغذیه گیاه‌خواری شما تحت تاثیر قرار خواهند گرفت و حتی ممکن است مواردی را از شما بیاموزند!

تغذیه‌ی پیش از بارداری

سلامت

رشد جنین بسیار حساس به کمبودهای تغذیه در طول سه ماهه اول بارداری می باشد. با این حال یک رژیم غذایی و گان خوب و متعادل اجازه نمی‌دهد شما از هیچ‌گونه پارامتر تغذیه‌ای جزیی که تامین کننده سلامت دوران بارداری است بی نصیب بمانید. در حال حاضر و گان سوسیتی، بر اهمیت مصرف منابع قابل اعتماد ویتامین B12، ویتامین D، ید و امگا۳ در تمام مراحل زندگی تاکید دارد. وزارت بهداشت توصیه می‌کند علاوه بر مصرف خوراکی‌های غنی از اسید فولیک، افرادی که قصد بارداری را دارند باید از مکمل‌های اسید فولیک به میزان 0.4 mg در روز، پیش از بارداری و تا ۱۲ هفته در طول دوران بارداری استفاده کنند. اسید فولیک یک نوع ویتامین B است که به جلوگیری از اسپینا بفییدا و دیگر شرایطی که باعث می‌شود مغز یا نخاع به درستی رشد نکنند، کمک می‌کند.

تمامی افرادی که قصد باردارشدن را دارند باید از یک مکمل 400 mcg یا همان 0.4 mg استفاده کنند.

اسید فولیک در سبزیجات با برگ پهن ، غلات غنی شده صبحانه ، نان های سبوس دار ، لویا ، عدس ، نخود و عصاره مخمر یافت می شود.

بارداری – در چند ماهه اول

برای دو نفر تغذیه کنید

توصیه ها برای میزان مصرف بسیاری از ویتامین ها و املاح معدنی در دوران بارداری بیشتر هستند. حتی به عنوان یک پاسخ فیزیولوژیک ، در دوران بارداری ، میزان جذب مواد مغذی افزایش یافته است. اکثر افراد باردار از جمله وگان ها ، می توانند نیازهای افزایش یافته خود را با مصرف یک رژیم غذایی متنوع تامین کنند فقط از اشتها و میل خود پیروی کنید و از پر خوری و کم خوری پرهیزید.

توصیه به افزایش وزن می شود

در حالی که توصیه ها برای افزایش بعضی از ویتامین ها و املاح معدنی در طول دوران بارداری ، بیشتر است ، لزوم افزایش انرژی (کالری) نسبتا پائین است. دستورالعمل های کلی شامل افزایش وزن کمی معادل حدود ۱ تا ۲ کیلوگرم در طول سه ماهه اول می باشد و در سه ماهه دوم و سوم افزایش وزن حدود نیم کیلوگرم در

هفته است. با این حال جهت کمک به افزایش وزن ، توصیه شده در سه ماهه سوم ، ۲۰۰ کالری انرژی اضافه در روز نیاز خواهد بود.

افزایش ۲۰۰ کالری نسبتاً پایین می باشد، اما مهم مصرف عاقلانه‌ی این افزایش انرژی است. به عنوان مثال شما باید به جای نوشیدن یک قوطی نوشابه و یا یک تیکه شکلات، میوه و سبزیجات تازه، هوموس و نان‌های سبوس‌دار را مصرف کنید.

سه وعده غذا در روز باید وجود داشته باشد که شروع آنها صبحانه است. گرچه ممکن است اگر شما از ناخوشی صبحگاهی رنج می برید وعده صبحانه برای شما بسیار جذاب نباشد، اما وعده‌ی بسیار مهمی است چرا که پس از یک مدت طولانی ای که شما بدون غذا به سر برده اید می آید.

بسیار مهم است که منابع تغذیه‌ای منظم را برای جنین در حال رشد تامین کنید. نوزادان اگر بی وقفه ساعت‌ها تغذیه نکنند به خوبی رشد نخواهند کرد.

مشکلات افزایش وزن

اگر افزایش وزن به کندی صورت می گیرد یا متوقف شده است، به مصرف خوراکی بیشتری نیاز است و باید تغذیه خود را افزایش دهید و نوع خوراکی‌ها باید سرشار از کالری‌ها و فیبر پایین تری باشند.

اگر سرعت افزایش وزن زیاد است آنگاه باید میوه ، سبزیجات ، حبوبات و غلات(نان‌های کامل و پاستا) را جایگزین خوراکی‌های شیرین و پرچرب کنید.

اگر رژیم غذایی حال حاضر شما نسبتاً خوب و سالم است پس باید تمرین و ورزش هایی مثل پیاده روی و شنا را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

اگر در اوایل بارداری از حالت تهوع رنج می برید ممکن است حس کنید اشتهای شما کاهش پیدا کرده است در حالی که افزایش وزن در ابتدای بارداری می تواند بسیار به کندی صورت گیرد.

البته این نباید باعث نگرانی شما شود و افزایش اشتها در طی دوارن بارداری به مرور بسیار بیشتر خواهد شد.

مواد مغذی کلیدی برای دوران بارداری

توجه: برای دستورالعمل های کلی در یک رژیم غذایی متعادل و گان به اطلاعات تغذیه ای ارائه شده در وب سایت زیر مراجعه کنید.

<https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health>

اسید فولیک

از مصرف کافی اسید فولیک (فولات ، فولاسین) جهت محافظت در برابر آسیب های مجراهای عصبی همانند اسپینا بیفیدا اطمینان حاصل کنید.

مطالعات نشان می دهد میزان اسید فولیک در رژیم های غذایی و گان در رده سنی بزرگسالان بسیار فراوان است.

وزارت بهداشت به افرادی که قصد بچه دار شدن دارند یا افراد باردار توصیه می کند از مکمل فولات استفاده کنند. تمام افرادی که قصد باردار شدن دارند باید از یک مکمل 400 mcg یا همان 0.4 mg به صورت روزانه استفاده کنند و تا ۱۲ هفته اول دوران بارداری ادامه دهند.

ویتامین ب۱۲

افراد باردار روزانه بیش از متوسط 3mcg ویتامین ب۱۲ از خوراکی های غنی شده یا 10 mcg (در صورتی که از مکمل استفاده می کنند) ، نیاز ندارند. در طول دوران بارداری ، ویتامین ب۱۲ ذخیره شده در بدن شما برای جنین به آسانی در دسترس نمی باشد که خودش ذخیره اش را با مصرف روزانه ویتامین تامین کند. اگر مصرف ب۱۲ در دوران بارداری کم باشد یا حتی در صورتیکه شما هیچ گونه علائم پزشکی نداشته باشید ، جنین ذخیره کافی از این ویتامین را نخواهد داشت و ممکن است پس از تولد با مشکل کمبود این ویتامین مواجه شود. اگر به صورت منظم از خوراکی های غنی شده با ب۱۲ استفاده نمی کنید باید یک مکمل ب۱۲ تهیه و روزانه مصرف کنید.

ویتامین D

توصیه شده است افراد باردار روزانه از یک مکمل ویتامین D با دُز 10 mcg استفاده کنند.

کلسیم

بدن شما در زمان بارداری به کلسیم نیاز دارد. اگر شما موفق نمی شوید کلسیم کافی مورد نیاز خود را از سبزیجات با برگ پهن و خوراکی های غنی شده مانند (شیر و ماست غنی شده) دریافت کنید، برای اطمینان از جبران کلسیم مورد نیاز بدنتان از یک مکمل استفاده کنید.

علاوه بر این می توانید پودر کلسیم کربنات تهیه کنید و آن را در منزل با خوراکی ها و نان های خانگی میکس کنید.

آهن

نیاز به آهن در دوران بارداری بسیار بیشتر می باشد. افرادی که قبل از بارداری از قاندهای سنگین و رژیم های سخت برخوردار بوده اند، ممکن است با ذخیره آهن بسیار پائین بارداری را شروع کنند که می تواند به خستگی و ضعف و کم خونی منتهی شود. میزان مناسب خوراکی های غنی از آهن باید مصرف شود. همچنین مواد غذایی با ویتامین C بالا مانند یک لیوان آبمیوه یا یک تکه میوه جهت کمک به جذب آهن باید با خوراکی ها مصرف شود.

چائی می تواند میزان جذب آهن را کاهش دهد، بنابراین مصرف آن باید کاهش پیدا کرده و فقط بین وعده های غذایی مصرف شود.

مصرف قرص آهن در صورتیکه تجویز نشده باشد، عاقلانه نیست، زیرا آهن اضافی در جذب دیگر املاح معدنی دخالت می کند و همچنین می تواند منجر به یبوست شود.

روی (زینک)

شواهدی در عموم جمعیت وجود دارد که نشان می دهد وقوع ناهنجاری ها و بدخلقی ها در برخی از کودکان ممکن است به کمبود زینک در دوران بارداری مرتبط باشد.

شیر مادر غنی از این ماده معدنی (زینک) نیست و در طول دوران شیردهی ، کودکان از ذخایر اندوخته شده سه ماهه آخر بارداری استفاده می کنند. بنابراین نوزادان زود متولد شده احتمال دارد در خطر کمبود زینک قرار بگیرند.

میزان مصرف زینک بزرگسالان و گان همانند همه چیزخواران است و هیچ افزایش مصرفی در دوران بارداری توصیه نشده است.

از مصرف مخلوطی از خوراکی های غنی از زینک مانند مغزها، دانه ها، لوبیاها و حبوبات و یا دانه های و لوبیاهای جوانه زده غنی از زینک که به خوبی پخته شده اند مطمئن شوید.

مایعات

نوشیدن مایعات فراوان در طول بارداری بسیار مهم است. در دوران بارداری جهت تولید و ساخت خون اضافی برای خود و فرزندان و تولید ۶ تا ۸ پیمانه مایع آمینوتیک (مایعی که در رحم مادر برای رشد جنین ساخته می شود) ، نیازمند مصرف آب بیشتری هستید.

حداقل ۶ تا ۸ لیوان (۲۰۰ میلی لیتری) در روز باید آب مصرف شود که ترجیحا به صورت آب آشامیدنی، آبمیوه یا آب سبزیجات باشد.

میزان متعادل آب مورد نیاز می تواند از میوه‌های آب دار، سبزیجات، سوپ‌ها و سالادها تامین شود.

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام: https://t.me/Mandys_VI

Mandys Vegan Info

Useful organisations

1-Arnica. Encourages open discussion about vaccination and natural health alternatives to vaccination. Website: www.arnica.org.uk. There is a Contact Form on the website.

2-Association of Breastfeeding Mothers. PO Box 207, Bridgwater, Somerset, TA6 7YT. Telephone 0300 330 5453 Website: www.abm.me.uk. There is a Contact Form on the website

3-Breastfeeding Network. Po Box 11126, Paisley, PA2 8YB. Telephone: 08444 120 995 for general enquiries or 0300 100 0212 for Breastfeeding support. Website: www.breastfeedingnetwork.org.uk . Email admin@breastfeedingnetwork.org.uk

Mandana_Karimi

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

MVI-7

4-Contact a Family. National charity that brings together families of children with special needs. 209-211 City Road, London EC1V 1JN. Telephone: 0207 6088700. Email: info@cafamily.org.uk. Website: www.cafamily.org.uk.

5-La Leche League. Help & information on breastfeeding. P0 Box 29, West Bridgford, Nottingham NG2 6FY. Website: www.laleche.org.uk. There is a Contact Form on the website.

6-National Breastfeeding Helpline. Telephone: 0300 1000212. Website: <https://www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk>

7-National Childbirth Trust. Telephone: 0300 3300700. Website: <https://www.nct.org.uk>.

Mandys Vegan Info