DOI: https://doi.org/10.56077/AP.2024.1.4

Dr. Molnár Szilvia PhD[1]
adjunktus
ORCID: 0000-0003-0977-6932

Hodász Hanga[1]
dietetikus hallgató
ORCID: 0009-0008-2631-5437

Bartos Krisztina[1]
tanársegéd

Csajbókné Dr. Csobod Éva[1]
tanszékvezető, főiskolai tanár
ORCID: 0000-0001-8991-6119

Kapcsolattartó szerző:
Hodász Hanga Erzsébet
1221 Budapest ,Szentkorona utca 16.
Email: hodaszha@gmail.com
Telefon: +36207752441

Vegetáriánus szülők gyermekeinek táplálkozásával kapcsolatos kutatás magyar és nemzetközi viszonylatokban

Research on the nutrition of vegetarian parents' children in Hungarian and international contexts

1. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Absztrakt

A vegetáriánus táplálkozás térnyerése növekvő tendenciát mutat minden korosztályban. A növényi alapú táplálkozás számos előnyt hordoz magában felnőttkorban, a gyermekkorban megkezdett növényi alapú táplálkozással kapcsolatos kutatások eredményei azonban nem egységesek. A kutatás célja a vegetáriánus szülők gyermekeinek táplálkozással összefüggő magatartásának felmérése, az esetleges magyar és nemzetközi különbségek megfigyelése.

Az adatok gyűjtése anonim módon 2022. május és június hónapokban online önkitöltős kérdőívek segítségével történt, összesen 211 vegetáriánus szülő bevonásával, 151 magyar és 60 nemzetközi résztvevővel. A válaszadók közül olyan vegetáriánus szülőket választottunk be, akiknek gyermeke 6 hónaposnál idősebb, de még nem töltötte be a 18. életévét, miközben kizártuk azokat, akik nem rendelkeztek gyermekkel vagy nem tartottak vegetáriánus étrendet. A kérdőív válaszait Microsoft Excelben dolgoztuk fel, az elemzést pedig az R 4.1.3. verziójával végeztük. Az összefüggéseket kategóriaváltozók között kereszttábla-elemzésekkel vizsgáltuk, és a szignifikanciát khi-négyzet próbával ellenőriztük, az eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha p értéke kisebb volt, mint 0,05.

A kutatás során azt találtuk, hogy Magyarországon a vizsgálatban résztvevő vegetáriánus szülők 61,59%-a, míg nemzetközi szinten a résztvevő vegetáriánus szülők 80%-a kínálja gyermekét vegetáriánus étrenddel. Magyarországon a vegetáriánus gyerekek szüleinek 54,8%-a mondja el gyermekorvosának, hogy gyermeke növényi étrendet kap, míg nemzetközi szinten ez az arány 66,7%. Magyarországon a vegetáriánus gyermekek 76,34%-a részesül B12-vitamin kiegészítésében, míg a nemzetközi csoportban a gyermekek csupán 60,4%-a kap pótlást.

Az eredmények rávilágítanak a gyakorlatias és hiteles információforrások létrehozásának szükségességére, az oktatás és közétkeztetés fejlesztésére, valamint a dietetikusok és háziorvosok

aktív bevonásának fontosságára a vegetáriánus gyermekek táplálkozási szokásainak kiegyensúlyozásában.
Kulcsszavak: *vegetáriánus, növényi alapú táplálkozás, vegetáriánus gyermek, gyermekorvos, B12-vitamin ellátottság*

Abstract

The rise of vegetarianism reflects a growing trend across all age groups. While vegetarian nutrition offers numerous benefits in adulthood, research on plant-based nutrition starting from childhood yields inconsistent results. The aim of this study is to assess the nutritional behaviors of children of vegetarian parents and to observe potential differences between Hungarian and international participants. Data were anonymously collected during May and June 2022 through online self-filled questionnaires, involving a total of 211 vegetarian parents, comprising 151 Hungarian and 60 international participants. Among the respondents, we selected vegetarian parents with children aged over 6 months but under 18 years, excluding those without children or not adhering to a vegetarian diet. Questionnaire responses were processed in Microsoft Excel, and analysis was conducted using R 4.1.3. Correlations between categorical variables were examined through cross-tabulation analyses, and significance was assessed using the chi-square test.

During the study, it was found that 61.59% of vegetarian parents in Hungary and 80% of international vegetarian parents provide their children with a vegetarian diet. In Hungary, 54.8% of parents of vegetarian children inform their pediatrician about their child's plant-based diet, compared to 66.7% internationally. Moreover, 76.34% of vegetarian children in Hungary benefit from vitamin B12 supplementation, while only 60.4% of children in the international group receive such supplementation.

These findings underscore the necessity for developing practical and reliable information sources, enhancing education and public catering services, and emphasizing the active participation of dieticians and general practitioners in maintaining the nutritional well-being of vegetarian children.
Keywords: *vegetarian, plant-based diet, vegetarian children, pediatrician, vitamin B12 supply*

Bevezetés

Az elmúlt évtizedben egyre nagyobb népszerűségnek örvend a vegetáriánus táplálkozás, a növényi étrend térnyerése a felnőtt populációhoz hasonlóan gyermekek körében is egyre elterjedtebb. Egy 2020-as tanulmány szerint a felnőtt lakosságot tekintve, az amerikaiak 5%-a vegetáriánus és 3,7%-a vegán. Európa-szerte is nő a vegetáriánus táplálkozás népszerűsége, legmagasabb Olaszországban (10%) és az Egyesült Királyságban (12%) (Baldassarre, Farella, és Posa, 2020). A felnőttkori vegetáriánus táplálkozás egészségügyi, környezet és állatvédelmi előnyei már bizonyítottak, így alkalmazásuk megfelelő tervezés mellett biztonságosnak és előnyösnek is mondható (Lynch, Johnston, és Wharton, 2018). A vegetáriánus táplálkozást folytató gyermekekkel kapcsolatos tudományos evidenciák azonban főként kis esetszámú, rövid ideig tartó ellentétes eredményeket mutató vizsgálatokból származnak, így a gyermekkorban megkezdett növényi étrend esetében nem elég egyértelmű az előnyök és a hátrányok aránya.

Több ellentét is övezi a témát, többek között, hogy nem egységes az állásfoglalás a különböző országokban, de még Európán belül is különbségek figyelhetők meg (Szűcs, 2019), hasonlóképpen, mint ahogy

a csecsemő- és kisdedtáplálással kapcsolatban is nemzetközileg eltérő ajánlások és hazai adaptációik figyelhetők meg, melyek összezavarják az édesanyákat gyermekük hozzátáplálása kapcsán (Molnár et al. 2022).
Az Európai Gyermekgasztroenterológiai, Hepatológiai és Táplálkozási Társaság (ESPGHAN) Táplálkozási Bizottságának állásfoglalása kijelenti, hogy a vegán étrend - megfelelő kiegészítéssel - támogatja a normál növekedést és fejlődést, a csecsemőket azonban csak orvosi felügyelet mellett és szakképzett szakember táplálkozási tanácsadásával szabad vegán étrenddel etetni. (Fewtrell et al. 2017). Az Olasz Dietetikusok Szövetségének állásfoglalása szerint a jól megtervezett vegetáriánus étrend, amely sokféle növényi élelmiszert és megbízható B12-vitaminforrást tartalmaz, elegendő tápanyagbevitelt biztosít. (Agnoli et al. 2017). Az Amerikai Táplálkozástudományi és Dietetikai Akadémia (Academy of Nutrition and Dietetics) állásfoglalása szerint a jól megtervezett vegetáriánus és vegán étrend egészséges, táplálkozási szempontból megfelelő, és bizonyos betegségek megelőzésében és kezelésében egészségügyi előnyökkel járhat az életciklus minden szakaszában, beleértve a terhességet, szoptatást, csecsemőkort, gyermekkort, serdülőkort, idősebb felnőttkort és sportolókat (Melina, Craig, és Levin, 2016). A Brit Dietetikusok Szövetsége kijelenti, hogy a kiegyensúlyozott vegán étrendet a gyermekek és a felnőttek is élvezhetik, beleértve a terhességet és a szoptatást is, abban az esetben ha a táplálékbevitel jól megtervezett (BDA, 2017). A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a vegetáriánus étrend gyermekkori alkalmasságával kapcsolatban nem tesz egyértelmű állásfoglalást, de azt egyértelműen kijelenti, hogy szoptatás és terhességt alatt, valamint iskoláskorúnál fiatalabb gyermekek részére a vegán étrend nem javasolható. Hangsúlyozza a szakember bevonásának fontosságát a gyermekkorban megkezdett vegetáriánus, vagy vegán étrend esetén, valamint várandósság és szoptatás alatt (Kubányi és Szűcs, 2019).
Azáltal, hogy Magyarországon a növényi alapú táplálkozással kapcsolatos állásfoglalás - ezáltal feltételezhetően az egészségügyi szakemberek véleménye is - ellenző vagy nem kifejezetten pártoló a gyermekkorban megkezdett vegetáriánus/vegán táplálkozást illetően, nagyobb esély van rá, hogy a szülők attól félnek, hogy ítélkező és nem segítő hozzáállást tapasztalnak majd a szakemberektől, mint például a gyermekorvos vagy dietetikus, ezért rejtve maradhat, hogy a gyermek növényi étrendet kap. A helytelenül összeállított növényi étrend növeli a hiánytáplálkozás következtében megjelenő kockázatok kialakulását mind gyermekkorban, mind felnőttkorban.
Célkitűzésünk közé tartozott a vegetáriánus szülők gyermekük táplálásával kapcsolatos hozzáállásának és gyakorlatának megismerése mind magyar, és nemzetközi szinten. Emellett annak felmérése, hogy a vegetáriánus szülők milyen arányban kínálják vegetáriánus étrenddel gyermeküket, honnan szerzik tudásukat, tájékozódnak-e mielőtt gyermekük számára vegetáriánus étrend mellett döntenének és milyen intézkedéseket tesznek meg, hogy a gyermekük étrendje kielégítse a megfelelő tápanyag, vitamin és ásványianyag szükségletet. További célunk volt a vegetáriánus szülők tapasztalatainak és hozzáállásának feltérképezése a gyermekorvos, dietetikus és a gyerekkori vegetáriánus táplálkozás kontextusában. Vizsgáltuk, hogy milyen kihívásokkal szembesülnek a szülők, amikor gyermeküknek vegetáriánus étrendet kínálnak, valamint, hogy tapasztalnak-e ítélkező magatartást ezzel kapcsolatban.

Anyag és módszertan

A kutatás célcsoportját olyan vegetáriánus szülők alkotják, akiknek 6 hónapnál idősebb és 18 évnél fiatalabb gyermekük van és megkezdték már a hozzátáplálást. A vizsgálatban részt vevő szülők vegetáriánus, lakto-ovovegetáriánus, laktovegetáriánus, ovovegetáriánus, vegán vagy teljes értékű növényi étrendet követők valamelyik csoportjába tartoznak.
Az mintagyűjtés anonim módon 2022 május és júniu-

sában történt, önkitöltős online kérdőív (Google Forms) segítségével, mely a Meta Facebook közösségi oldal különböző vegetáriánus témájú csoportjaiban tettük közzé. Az összesen 225 beérkező kérdőív közül, végül 211 kérdőív került felhasználásra, 151 magyar és 60 nemzetközi (Amerikai Egyesült Államok 43%, Egyesült Királyság 31%, Kanada 26%). A kérdőívre kapott válaszok a Microsoft Office Excel programba importálva kerültek feldolgozásra, elemzés az R statisztikai programcsomag 4.1.3. verziójával készült. A kategóriaváltozók közötti összefüggéseket keresztтábla-elemzések segítségével végeztük, khi-négyzet próbát futtatva figyeltük a szignifikanciát, az eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha a p értéke <0,05. Az adatok elemzésekor fontos fenntartásokkal kezelni az eredmények általánosítását, tekintettel az elemszám méretére, ami miatt a minta nem tekinthető reprezentatívnak.

A kérdőív szocio-demográfiai kérdéskörrel kezdődik, majd a szülő étrendjére vonatkozó kérdéseket, a gyermek táplálásával kapcsolatos kérdések követik, mely kiterjed az étrend formájára, az étrend-kiegészítők alkalmazására, a gyermekorvossal, dietetikussal való kommunikációra, információszerzés módjára. A kérdőív végén találhatóak az iskolai végzettségre, valamint az anyagi helyzetre vonatkozó kérdések, továbbá lehetőség van hosszabban kifejteni a felmerülő mindennapi nehézségeket a gyermek vegetáriánus táplálása kapcsán, illetve, hogy a szülők találkoztak-e előítélettel azért, mert a gyermekük az adott étrendet kapja.

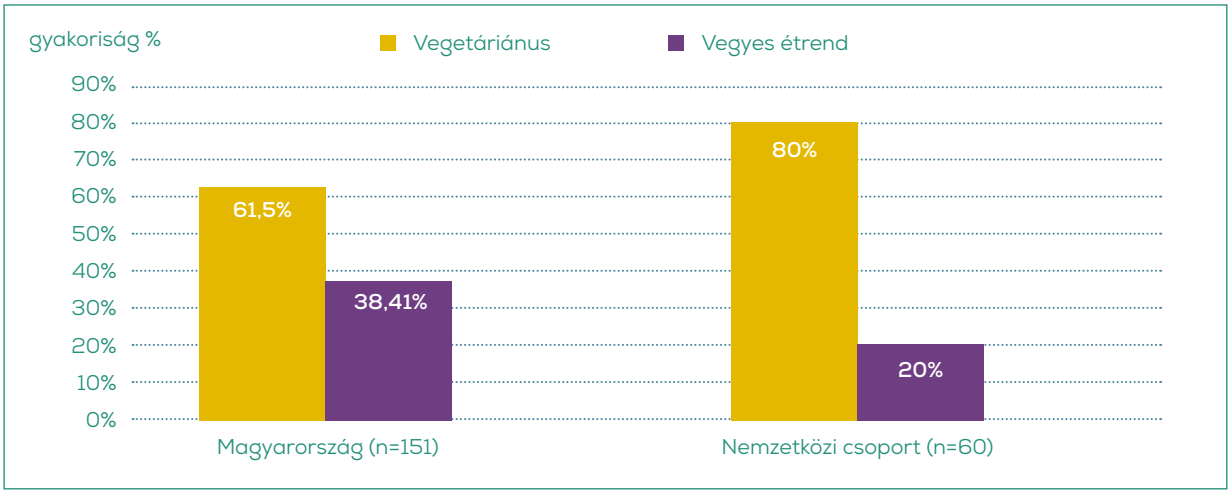
Eredmények

A megkérdezett szülők 71,56%-a 25 és 44 év kor közötti, 95,26%-uk nő. Legtöbben városban (35,07 %) és a fővárosban élnek (29,86%) közel azonos arányban vármegyeszékhelyen (15,64%) és községben (19,43%). A minta legnagyobb része felsőfokú végzettséggel rendelkezik (69,19%) vagy érettségizett (25,11%).

A megkérdezettek 89,1%-a saját megítélése szerint nem küzd anyagi gondokkal, vagy átlagon felüli színvonalon él, mindössze 8,53% jelezte, hogy kisebb-nagyobb anyagi gondjaik vannak.

A kutatásba bevont szülők közül 96 fő (45,5%) vegetáriánus, 80 fő (37,91%) vegán, míg 35 fő (16,59%) teljes értékű növényi étrendet követ. A szülők közül 70 fő (33,18%) vegetáriánus étrenddel míg, 141 fő (66,82%) vegyes étrenddel kínálja gyermekét. Szignifikáns különbség van a magyar és a nemzetközi csoport között annak tekintetében, hogy a szülő milyen étrendet kínál gyermekének: míg a magyar szülők 61,59%-a (93 fő), addig a nemzetközi csoportba tartozó szülők 80%-a (48 fő) ad valamilyen formában vegetáriánus étrendet gyermekének (p=0,01) (1. ábra).

1. ábra Gyermekek étrendi megoszlása magyar és nemzetközi viszonylatokban (n=211)



A növényi alapú táplálkozást folytató gyermekek közül, 54,61% kap vegetáriánus étrendet, 27,66% vegán étrendet és 17,73% pedig teljes értékű növényi étrendet.

A teljes értékű növényi étrendet követő szülők gyermekei követtek a legnagyobb arányban vegetáriánus étrendet, míg a vegetáriánus szülők gyermekei a legalacsonyabb arányban. Akik etikai vagy vallási okokból folytatnak vegetáriánus étrendet, sokkal nagyobb arányban kínálták a gyermeküket vegetáriánus étrenddel. A legkisebb arány azokban a csoportokban volt, akik környezetvédelmi okokból vegetáriánusok, vagy azért, mert nem szeretik a húst. Az a trend látható, hogy minél hosszabb ideje vegetáriánus a szülő, annál valószínűbb, hogy a gyermeke is vegetáriánus étrenden él, bár ez alól kivétel az a csoport, amely kevesebb mint 1 éve vegetáriánus. Ők némileg nagyobb arányban kínálják gyermeküket vegetáriánus étrenddel, mint azok, akik 1-3 vagy 3-5 éve vegetáriánusok

A válaszadók 58,86% elmondta a gyermekorvosának, hogy gyermekét vegetáriánus étrenddel kínálja, 41,13% pedig nem számolt be a gyermekorvosnak. Bár a nemzetközi mintában magasabb azon szülők aránya, aki tájékoztatta a gyermekorvost a vegetáriánus táplálkozásról, de a különbség nem szignifikáns.

Azon szülők 58,93%-a, aki nem mondta el gyermekorvosának, hogy gyermekét vegetáriánus étrenddel kínálja úgy gondolja, hogy nem szükséges erről a döntésről tájékoztatni az orvost, 16,07% azonban azért nem mondta el, mert úgy gondolja, hogy a gyermekorvosa nem pártolja a vegetáriánus táplálkozást; 10,71%-uk fél, hogy a döntése miatt elítélné a gyermekorvos. A szülők 14,29%-a jelölte meg az „egyéb" lehetőséget.

Azok a szülők, akik tájékoztatták a gyermekorvosukat a gyermekük vegetáriánus táplálkozásáról javarészt elfogadó hozzáállást tapasztaltak: 44,58% mondta, hogy a gyermekorvos segítőkész, elfogadó és pártolja a vegetáriánus táplálkozást és 38,55% állította, hogy bár nem pártolja, de elfogadja a helyzetet. A szülők kisebb része találkozott inkább ellenkező magatartással a gyermekorvos részéről: 9,63% nyilatkozott úgy, hogy az orvos szkeptikus, megpróbálta lebeszélni és 3,61% pedig úgy, hogy ellenkező, ítélkező volt az orvos magatartása. 3,61% egyéb indokot jelölt meg.

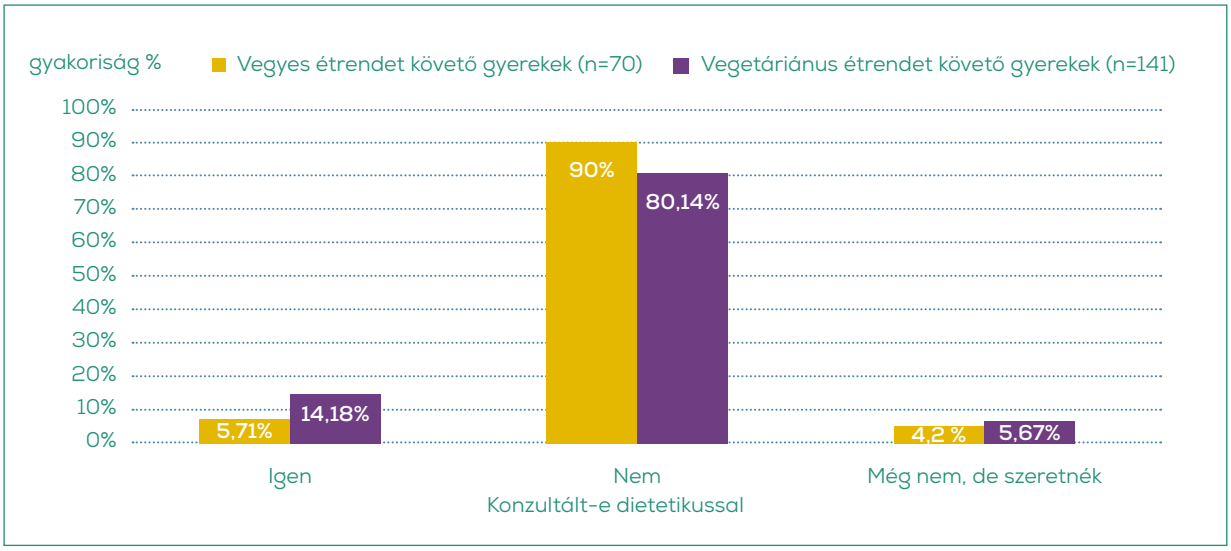
Megkérdeztük azokat a szülőket, akik valamilyen szintű ellenállást tapasztaltak a gyermekorvostól a vegetáriánus étrenddel kapcsolatban, hogy mi volt a fő érv, ami miatt nem pártolták ezt a táplálkozási formát. 39,53%-uk szerint a vegetáriánus étrend azért nem megfelelő gyermekkorban, mert a gyerek nem jut elegendő ásványi anyaghoz, vitaminhoz, 30,23%-uk szerint a gyermekek fejlődése számára nem kielégítő a vegetáriánus étrend, 13,95%-uk úgy véli, hogy nem jut elegendő fehérjéhez a gyermek, 11,63%-uk nem hozott fel érvet, hogy miért nem megfelelő a gyermek számára a vegetáriánus étrend, 2,33%-uk úgy gondolja, hogy helytelen döntés a vegetáriánus étrendet ráerőltetni a gyermekekre és 2,33%-a nem a fent említett válaszlehetőségek közül adta válaszát.

A 2. ábrán látható, hogy a vegetáriánus gyermekek szüleinek 80,14%-a nem konzultált dietetikussal a gyermeke étrendjével kapcsolatban, de 5,64%-a jelezte, hogy tervez részt venni konzultáción. Azok a szülők, akiknek gyermeke növényi étrendet kap, majdnem háromszor gyakrabban (14,18%) jelezték, hogy konzultáltak dietetikussal, mint aa vegyes étrendet követő gyerekek szülei (2. ábra).

A vegetáriánus gyermekek szüleinek 74,78%-a úgy gondolja, hogy nem szükséges dietetikus szakemberrel konzultálni a gyermek étrendével kapcsolatban, 15,65%-a attól fél, hogy a dietetikus nem pártolná a vegetáriánus táplálkozást a gyermeke számára. Vannak olyan szülők (4,35%), akik azért nem vesznek részt dietetikai tanácsadáson, mert nem tudják hogyan keressenek dietetikust, vagy nincs rá idejük (1,74%), esetleg túl költségesnek találják (1,74%).

Ennek ellenére a gyermeküket vegetáriánus módon tápláló szülők 58%-a jelezte, hogy lenne igénye dietetikussal való konzultációra. Érdekes módon azok, akik

2. ábra Dietetikussal történő konzultáció (n=211)

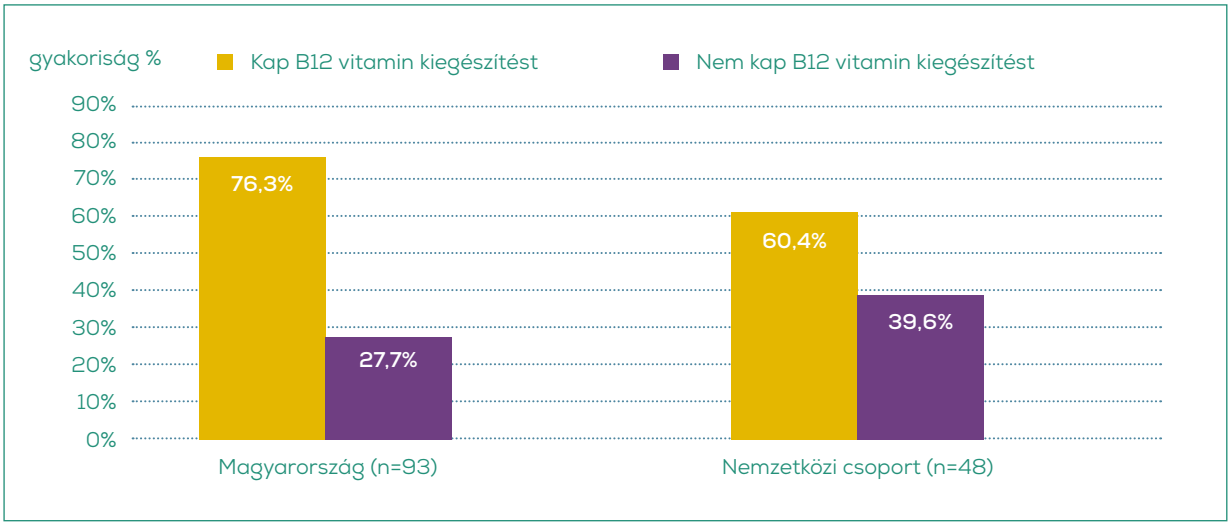


nem tartják szükségesnek a dietetikussal való konzultációt közel 40%-a mégis igénybe venné, „ha lenne rá lehetősége".

A válaszadók 80,14%-a keresett előzetesen információt a gyermekkori vegetáriánus táplálkozás megfelelőségéről a döntéshozatal előtt, de így is magas azoknak az aránya, akik ezt előzetesen nem tették meg (19,86%). Azok, akik tájékozódtak előzetesen elsősorban tudományos weboldalakról (86 fő) vagy vegetáriánus táplálkozásban jártas háziorvostól, dietetikustól szerezték tudásukat (68 fő). A válaszadók közül sokan a barátokat, közösségi hálót (Facebook csoportok, Instagram, blogbejegyzések) jelölték meg, mint információs forrás (56 fő). A szülők közül, akik az egyéb kategóriát megjelölték (21 fő), leggyakrabban Dr. Michael Greger különböző könyveit említették.

A 3. ábrán bemutatott adatok alapján a vegetáriánus gyermekek B12-vitamin pótlásának gyakorisága között szignifikáns különbség mutatkozik: a magyar szülők 76,3%-a ad B12-vitamint gyermekének, míg a nemzetközi mintában mindössze 60,4%-a teszi ugyanezt (p=0,048) (3.sz.ábra).

3. ábra: Vegetáriánus gyermekek B12-vitamin pótlásának összehasonlítása magyar és nemzetközi viszonylatokban (n=141)



Azok a szülők, akik vegetáriánus étrendet adnak gyermeküknek 47,51%-a jelezte, hogy vannak olyan mindennapi nehézségek, amik a gyermekük étrendje kapcsán merülnek fel. A leggyakrabban felmerülő probléma az iskolai, óvodai, bölcsődei étkezés, melyet 28 fő említett, 18 fő jelezte, hogy problémát jelent a házon kívüli étkezések megvalósítása (étteremben, vendégségben, kirándulásokon és egyéb helyzetek). Ezen kívül az ítélkezés (9 fő), a szülőtársi támogatás hiánya (3 fő), a válogatós gyermek (2 fő) és a megfelelő alapanyag beszerzése volt (2 fő), amit a szülők felsoroltak nehézségként.

Összesen a szülők 70%-a tapasztalt ítélkező hozzáállást a vegetáriánus táplálkozás miatt, amit a gyermek folytat. Különbség fedezhető fel magyar és nemzetközi vonatkozásban az ítélkezés tekintetében: a magyar szülők nagyobb százaléka (75,31%) érzékelt ítélkező hozzáállást, mint a nemzetközi mintában szereplő szülőké (60,87%).

Megbeszélés

A kutatásból kiderül, hogy a vegetáriánus táplálkozást követő szülők egy részénél felmerül az igény, hogy a vegetáriánus táplálkozással kapcsolatosan rendszerszintű változtatások történjenek, és segítségre van szükségük a gyermekük vegetáriánus táplálásának tervezésében. A vegetáriánus gyermekek összességében jobban ki vannak téve a hiányos táplálkozás következtében fellépő kockázatoknak, mint mindenevő társaik, melyek megfelelő tudással és tervezéssel kiküszöbölhetők lehetnek.

A kérdéskör azért is kifejezetten fontos, mert a kutatásban résztvevő vegetáriánus gyerekek majdnem fele (46%) szigorú vegán étrendet folytat -beleértve a teljes értékű növényi étrendet is -, mely körültekintő és tudatos tervezést igényel felnőttkorban is, de gyermekkorban kifejezetten. A gyermek válogatós étkezése gyakran kihívást jelent a szülők számára az egészséges étrend megtervezésekor. Ez a helyzet különösen érzékelhető a vegetáriánus szülőknél, akiknek már eleve szűkösebb lehetőségeik vannak az étrendjük miatt. A szülőknek további nehézséget okoz, ha korlátozott a tudásuk az egészséges táplálkozás és gyermek táplálás terén, és az interneten található információk sem mindig megbízhatóak vagy összeegyeztethetőek a tudományos ajánlásokkal. A gyermek válogatós étkezése és a táplálkozási korlátok közötti egyensúly megteremtése fontos feladat a szülők számára az optimális táplálás biztosítása érdekében. Az Okostányér® ajánlás használata fontos segítséget nyújthat az információk sokaságában való eligazodásban, azonban a vegetáriánusok számára nem nyújt kellő gyakorlati útmutatást az étrendjük megtervezéséhez. Ezért érdemes megfontolni egy magyarországi táplálkozási ajánlás kidolgozását, mely részletesen foglalkozik az egészséges és kiegyensúlyozott vegetáriánus vagy akár vegán étrend összeállításával, hasonlóan gyakorlatias megközelítésben, mint az Okostányér® teszi a vegyes táplálkozású lakosság számára. Ez az ajánlás különös figyelmet fordíthatna a vegetáriánus gyermekek étrendjének helyes kialakítására is. Példaként szolgálhatnak az Amerikaiak Számára Szóló 2020-2025-ös Táplálkozási Irányelvek, melyek részletesen foglalkoznak a vegetáriánus gyermekek, várandós és szoptató édesanyák táplálkozásával, valamint tartalmaznak egy specifikus vegetáriánus étkezési mintát 12–23 hónapos gyermekek számára (Harper, 2020). Emellett a Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület (MOTE) 2021-ben alapított ajánlásai is értékes segítséget nyújthatnak, melyek kiemelik a teljes értékű növényi étrend egészségügyi előnyeit, és gyakorlatias útmutatást nyújtanak a növényi alapú táplálkozás helyes megvalósításához.

A legtöbb vegetáriánus étrenddel kapcsolatos állásfoglalás egyetért abban, hogy azok a gyermekek, akik vegetáriánus vagy vegán étrendet folytatnak fontos, hogy orvosi felügyeletben részesüljenek. Ugyanakkor Magyarországon csak kevesebb mint a vizsgálatban résztvevő szülők fele értesíti a gyermekorvost a gyermek vegetáriánus táplálásáról, elsősorban azért, mert nem tartják szükségesnek. Az, hogy nemzetközi össze-

hasonlításban több szülő konzultál a gyermekorvossal (66,67%) rávilágít arra, hogy hazánkban változásra van szükség. Az Új Diéta folyóiratban 2023-ban jelent meg egy kutatás a vegetáriánus szülők hozzáállásáról az 1-3 éves gyermekük táplálásával kapcsolatban, melyből kiderül, hogy a szülők több, mint háromnegyede szerint az egészségügyi dolgozóktól nem tud releváns információhoz jutni gyermeke táplálása kapcsán, holott igénye lenne rá (Molnár et al. 2023). Bár a gyermekorvosok nem feltétlenül a táplálkozási tanácsadás szakértői, de fontos szerepet játszhatnak a gyermek állapotának nyomon követésében. A B12-vitamin-és vasszint rutinszerű ellenőrzése és pótlás fontosságának kihangsúlyozása súlyos hiányállapotok megelőzését segíthetné. A kérdéskör kiemelkedően fontos, mivel a kutatásban résztvevő gyermekek közül nem mindenki részesül B12-vitamin kiegészítésben. Magyarországon ugyan jobb a helyzet (76,3%), de nemzetközi szinten rendkívül alacsony azok aránya, akiknek ezt a vitamint pótolják (60,4%), holott a vegetáriánus gyermekek majdnem fele szigorú vegán étrendet követ. A státuszfelmérések során a vegetáriánus gyermekek kiemelt figyelmet kaphatnának és a védőnő rutin kérdések mellett vegetáriánus táplálkozással kapcsolatos kérdéseket is feltehetne, hogy fény derüljön az esetleges problémákra a gyermek táplálása során. Emellett a gyermekorvos vagy védőnő szükség esetén tovább irányíthatná a szülőt növényi alapú táplálkozásban jártas dietetikus szakemberhez. A valóságban azonban a szülők egy része fél, hogy a gyermekorvos elítéli (10,71%), vagy úgy véli, hogy az orvos nem pártolja a választott táplálkozási formát (16,07%), ezért inkább meg sem említi azt.

A szülők válaszai alapján a gyermekorvosok többsége elfogadó a vegetáriánus táplálkozás témájában (83,13%), és csak kis százalékuk tapasztalt negatív hozzáállást az orvos részéről (13,24%). A kutatásból az derül ki, hogy az orvosok legnagyobb aggodalma az, hogy a gyermek nem jut elegendő ásványi anyaghoz és vitaminhoz (39,53%), valamint, hogy a vegetáriánus étrend akadályozhatja a gyermek fejlődését (30,23%). Kevésbé jellemző a nem megfelelő fehérjeellátottság miatti aggodalom (13,95%). Fontolóra kell venni a háziorvosok és dietetikusok időről-időre történő továbbképzését a vegetáriánus táplálkozás terén, hogy naprakész ismereteikkel segítsék és tanítsák a szülőket az optimális étrend kialakításában és a kockázatok csökkentésében. Emellett előremutató lépés lenne, ha a gyermek első kritikus éveiben a háziorvos és védőnő mellett dietetikus is részt venne a gyermek gondozásában, függetlenül az étrendjétől.

Kiemelkedő fontosságú lenne további vizsgálatokat végezni, amelyekbe gyermekorvosokat is bevonnánk, annak érdekében, hogy megértsük, hogyan ítélik meg szakmai szempontból a gyermekkori vegetáriánus táplálkozást. Ezek a vizsgálatok felmérnék, milyen mértékben rendelkeznek a gyermekorvosok a témában szükséges tudással, és milyen intézkedéseket tesznek, amikor tudomást szereznek egy gyermek vegetáriánus étrendjéről. Ezáltal lehetőség nyílna az orvosi szakma számára, hogy hatékonyabb támogatást és irányelveket nyújtson a vegetáriánus étrendet követő gyermekek szüleinek.

A kutatás szerint a szülők jelentős többsége (80%) keresett információt a gyermekkori vegetáriánus táplálkozás megfelelőségéről és tervezéséről, mielőtt döntést hoztak volna arról, hogy gyermeküknek vegetáriánus étrendet adnak. Sokan közülük megbízható forrásokból szerzik tudásukat, például tudományos adatbázisokból, mint a Pubmed vagy a Science Direct, valamint vegetáriánus táplálkozásban jártas szakemberektől. Hozzá kell tenni azonban, hogy a válaszadók jóval magasabb arányban rendelkeznek felsőfokú végzettséggel, mint az átlag lakosság: a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2016-os adatai alapján a magyar felnőtt lakosság 21%-a (Molnár et al. 2023), míg a kutatásban résztvevő szülők 69,19%-a rendelkezik diplomával, mely adódhat abból a tényből, hogy a felsőfokú végzettségűek válaszadási hajlandósága általában magasabb, mint a felsőfokú végzettséggel nem rendelkező személyeknek (Havasi, 1996), illetve korábbi kutatásokból már kiderült, hogy a vegetáriánusok és vegán populáció általában magasabb végzettséggel rendelkeznek, mint a vegyes táplálkozású társaik (Patisaul és Jefferson, 2010).

Aggodalomra adhat okot, hogy egyes szülők kizárólag barátoktól, családtól vagy közösségi média platformokról származó tanácsok alapján próbálnak

tájékozódni a gyermekkori vegetáriánus étrenddel kapcsolatban. A közösségi média információi gyakran félrevezetőek és pontatlanok lehetnek, így az ilyen forrásokra támaszkodó szülők veszélyeztethetik gyermekük egészségét a hiányos táplálkozás kockázatával. Célszerű lenne az iskolai tananyag részeként bevezetni a kiegyensúlyozott, egészséges, változatos és fenntartható táplálkozással kapcsolatos oktatást, hasonlóan a testnevelés órákhoz. Ezenkívül a tananyag kiegészíthető lenne a növényi alapú étrend helyes tervezésével kapcsolatos tudással is, beleértve a hiányállapotok elkerülésének módját és a teljes értékű étkezés lehetőségeit. Ennek következtében számos olyan kockázatot minimalizálnánk, amelyek a vegetáriánus vagy vegán étrend miatt felmerülhetnek. A szülők helyzetét nagyban segítené, ha a vegetáriánus étrend elfogadott és támogatott lenne a társadalomban, azonban a kutatás eredményei azt mutatják, hogy még mindig jelen van az ítélkezés az ilyen étrendi választásokkal kapcsolatban. A résztvevők túlnyomó többsége (70%) úgy érzi, hogy elítélik őket, mert gyermekeik vegetáriánus étrendet követnek, és Magyarországon ez a helyzet még kiélezettebb, mint más országokban. Ennek következtében sok szülő (47,51%) szembesül mindennapi nehézségekkel, amelyek a gyermek vegetáriánus táplálkozásából erednek. Habár az ítélkezés problémaként megjelent a válaszok között (13,43%), sokkal gyakoribb volt azoknak a kihívásoknak a megnevezése, amelyek a gyermek étkezésének szervezésével kapcsolatosak, legyen szó közétkeztetésről (41,79%), táborozásról, éttermi étkezésről vagy vendégségekről (26,87%).

A kutatásban résztvevő gyermekek korából következtetve hozzávetőleg kétharmaduk jár oktatási intézménybe (bölcsőde, óvoda, iskola). Ezzel összefüggésben a leggyakrabban felmerülő probléma a közétkeztetésben való részvétel és a vegetáriánus táplálkozás összeegyeztetése volt (41,79%). A korábban említett 2023-as magyar kutatásból is kiderül hogy a családok több mint felének nehézséget okoz gyermeke vegetáriánus táplálkozásának megoldása a közintézményekben (Molnár et al. 2023).

Magyarországon az oktatási intézmények még nem találtak megfelelő megoldást a vegetáriánus és vegán étrendek biztosítására. A közétkeztetés feladatai közé tartozik a kulturált és egészséges étkezésre történő nevelés. A vegetáriánus gyermekeknek sok esetben problémát jelent, hogy a közétkeztetés keretében (óvodában, iskolában) nem jutnak étrendjüknek megfelelő ellátáshoz. Sok esetben nem külön étrendet kapnak, hanem a szülők csomagolnak nekik ebédet, vagy rosszabb esetben, amennyiben húsos étel van, akkor ugyanazt az ételt eszik csak húsfeltét nélkül (üres köretet, főzeléket fasírt nélkül stb.). Amennyiben a vegetáriánus étkezés választása egy lehetőség lenne a közétkeztetés keretei között, az megoldást jelenthetne a jelenlegi problémára, emellett a vegetáriánus étkezés elfogadását is népszerűsítené. Ha már gyermekkorban támogatjuk a vegetáriánus szülők döntését, ez nem csak a gyakorlati nehézségek leküzdését segíti elő, hanem a vegetáriánus étkezés elfogadását is előmozdítja a társadalomban.

Következtetés

A kutatás eredményei alapján világossá vált, hogy a vegetáriánus táplálkozást követő szülők számos kihívással szembesülnek a gyermekük étkeztetése során. A vegetáriánus gyermekek esetében nagyobb a hiánytáplálkozás kialakulásának kockázata, és sok szülő hiányolja a megfelelő támogatást és iránymutatást az optimális táplálkozás biztosítása érdekében. Az oktatási intézményekben tapasztalható hiányosságok tovább súlyosbítják a helyzetet, mivel sok esetben nem biztosítják a vegetáriánus étrendhez megfelelő ellátást. Az egészségügyi szakemberek és a közétkeztetés felelőssége kiemelkedő fontosságú lenne az elfogadóbb és támogatóbb környezet kialakításában. Az orvosok és dietetikusok szerepe kulcsfontosságú lehetne a szülők felkészítésében és tájékoztatásában, valamint a gyermek egészségének megőrzése érdeké-

ben. Emellett az iskolai tananyagba beépített táplálkozási oktatás segítené a fiatal generációk egészséges étkezési szokásainak kialakítását és a táplálkozással kapcsolatos tudatosság növelését. A szülők támogatása és az intézmények reformálása kulcsfontosságú lépés lenne a vegetáriánus étrend elfogadásának és népszerűsítésének társadalmi előmozdításában.

Szerzői munkamegosztás
Hodász Hanga: adatgyűjtés, adatfeldolgozás, koncepció, szerkesztés
Molnár Szilvia: koncepció
Bartos Krisztina: statisztikai elemzés
Csajbókné Csobod Éva: szakértés

A közlemény megírása, illetve a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.
A szerzőknek nincs a cikk témájával kapcsolt érdekeltsége.

Felhasznált irodalom

Agnoli, C., Baroni L., Bertini I., Ciappellano S., Fabbri, A., Papa, M., Pellegrini, N., Sbarbati, R., Scarino, M. L., Siani, V. & Sieri, S. 2017. "Position Paper on Vegetarian Diets from the Working Group of the Italian Society of Human Nutrition." Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases 27(12):1037–52.

Baldassarre, M. E., Ilaria F., & Posa, D. 2020. "Vegetarian and Vegan Weaning of the Infant : How Common and How Evidence-Based ? A Population-Based Survey and Narrative Review." 1–17.

BDA. 2017. "British Dietetic Association Confirms Well-Planned Vegan Diets Can Support Healthy Living in People of All Ages." https://www.bda.uk.com/resource/british-dietetic-association-confirms-well-planned-vegan-diets-can-support-healthy-living-in-people-of-all-ages.html (látogatva: 2022.05.17)

Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Fidler Mis, N., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. 2017. "Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition." Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 64(1):119–32.

Havasi, É. 1996. "Válaszmegtagadó Háztartások." Módszertani Tanulmányok 832–43.

Kubányi, J., és Szűcs Zs. 2019. Hazai Állásfoglalás a Növényi Alapú Étrendekről.

Lynch, H., Johnston, C., & Wharton, C. 2018. "Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance." Nutrients 10(12):1–16.

Vesanto M., Craig W. & Levin S. 2016. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets." Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 116(12):1970–80.

Molnár, Sz., Diviánszky Á. E., Solymosi D., Kádár M., Csajbókné Csobod É. & Veresné Bálint M., 2022. "Az Egészséges Csecsemők És Kisdedek Táplálására Vonatkozó Ajánlások Gyermekorvosi És Védőnői Közvetítésének, Valamint Az Anyák Általi Követhetőségének Kérdőíves Vizsgálata." Új Diéta XXXI(1):6–11.

Molnár, Sz., Somodi A., Kádár, M. K., Csajbókné Csobod É., Vékony B. & Veresné Bálint M. 2023. "A Vegetáriánus Szülők Hozzáállása 1-3 Éves Gyermekük Táplálásához, s Megítélésük Különböző Társadalmi Csoportokban." Új Diéta XXXII.(2):9–13.

Patisaul, H. B., és Jefferson, W. 2010. "No TiThe Pros and Cons of Phytoestrogenstle." Frontiers in Neuroendocrinology 31(4):400–419.

Szűcs, Zs. 2019. "Hazai Állásfoglalás: A Növényi Alapú Étrendek Táplálkozástudományi Megítélése." Új Diéta XXVIII(5):2–6.