

É seguro para o bebê manter uma dieta sem alimentos de origem animal já desde os primeiros meses? Há algum risco envolvido na opção?

Resposta

Cara colega

O Departamento de Nutrologia da SBP considera a dieta vegetariana pouco segura para crianças e adolescentes, uma vez que precisam das vitaminas e minerais presentes nos produtos animais. Destaque para ferro, zinco e vitamina B12. Nos dois primeiros anos de vida também é importante o consumo de gordura saturada para desenvolvimento e mielinização dos nervos. A dieta vegetariana é rica em fibras, o que dificulta a absorção de muitas vitaminas (principalmente as lipossolúveis: A,D,E) e minerais (cálcio, zinco, ferro).

O indivíduo que segue a dieta vegetariana pode ser classificado de acordo com o consumo de subprodutos animais (ovos e laticínios):

- Ovolactovegetariano: utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.
- Lactovegetariano: não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- Ovovegetariano: não utiliza laticínios, mas consome ovos.
- Vegetariano: não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação.
- Vegano: não utiliza qualquer alimento derivado animal na sua alimentação e nem produtos ou roupas contendo estes alimentos, nem qualquer diversão que seja às custas de exposição animal (zoológicos, aquários).

Dessas cinco modalidades de vegetarianismo, as que causam menos riscos à saúde são: ovolactovegetariano, lactovegetariano e ovovegetariano.

Para se atingir a quantidade de calorias necessária para o crescimento adequado, faz-se necessário aumentar o volume da ingestão, o que pode exceder a capacidade gástrica. As proteínas, podem ser adquiridas das leguminosas, sendo importante ter uma variedade dos alimentos para se consumir os aminoácidos essenciais. O consumo das gorduras em geral está diminuído. Pode-se ter consumo aumentado dos alimentos ricos em ômega-6 (girassol, gergelim, nozes, castanhas, óleo de soja, girassol, milho e algodão) e

pouco consumo de ômega-3 (algas, avelãs, óleos de canola, linhaça, chia, nozes e soja).

O consumo elevado de alimentos ricos em ômega-6 pode comprometer a conversão de ômega-3 em DHA e EPA, importantes para mielinização e formação da retina. O consumo aumentado das fibras pode diminuir a biodisponibilidade das vitaminas. Os fitatos presentes nas leguminosas, as fibras e os polifenóis (chás), podem diminuir a absorção do ferro, zinco e cálcio. A vitamina B12 presente nos produtos animais, deve ser suplementada. Na maioria dos casos só a orientação nutricional não é suficiente, devendo suplementar os nutrientes em risco de deficiência como: cálcio, ferro, zinco, vitaminas D, B1, B2, B6 e B12.

Obrigada pelo seu contato.

Departamento de Nutrologia da SBP
