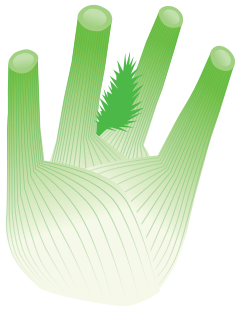


Promemoria

Alimentazione vegana

Una dieta vegana non è raccomandata per i lattanti e i bambini piccoli. Chi intende comunque seguire questo regime alimentare per il proprio figlio, deve considerare un'attenta programmazione e controlli medici regolari.

Per la crescita e lo sviluppo i lattanti e i bambini piccoli hanno bisogno di energia e proteine sufficienti nonché di altre importanti sostanze nutritive. Questo fabbisogno può essere soddisfatto al meglio con alimenti di origine vegetale e animale. In un'alimentazione vegana si rinuncia a tutti gli alimenti di origine animale. Più piccolo è il bambino, maggiore è l'effetto di una carenza nutrizionale sul suo sviluppo. Se si intende comunque seguire questo regime alimentare per il proprio figlio, oltre alle raccomandazioni generali per la nutrizione dei lattanti e dei bambini, è bene considerare i punti seguenti.



- Richiedere una consulenza nutrizionale da parte di uno specialista qualificato e consultare il pediatra. Il bambino deve essere sottoposto a regolari analisi.
- Per le madri che allattano al seno: se seguite una dieta vegana, assumete la vitamina B12 come integratore durante l'allattamento, assicuratevi un sufficiente apporto di acidi grassi omega-3 e fate controllare i vostri valori con regolari analisi.
- Se l'allattamento al seno non è possibile, un latte artificiale a base di soia è l'unica alternativa per l'alimentazione del lattante. Le bevande vegetali a base di avena, riso o soia non sono adatte al primo anno di vita in quanto non soddisfano le esigenze nutrizionali del lattante.
- Dallo svezzamento e quindi dall'introduzione di alimenti di complemento, il vostro bambino avrà bisogno di vitamina B12 come integratore. Possono essere necessari anche supplementi con ferro, iodio, calcio o altre sostanze nutritive. Si consultino anche le informazioni sugli acidi grassi omega-3 e sul ferro nel capitolo sulla dieta vegetariana e le raccomandazioni sulla vitamina D, lo iodio e il fluoro in questa pagina web.
- Assicuratevi che i pasti forniscano sufficiente energia, aggiungendo alla dieta frutta oleaginosa, macinata o sotto forma di purea, purea di legumi, fiocchi di cereali o oli. Si consiglia di preferire le verdure cotte a quelle crude, poiché meno pesanti per uno stomaco di piccole dimensioni.
- L'assunzione di proteine deve essere maggiore in una dieta vegana. Inoltre, è importante la giusta combinazione di proteine vegetali, come cereali con legumi o frutta oleaginosa macinata.

- Oltre a preziose sostanze nutritive, gli alimenti vegetali contengono anche sostanze indesiderate. Questi possono inibire l'assorbimento delle sostanze nutritive nell'intestino o avere effetti ormonali. Questo rischio può essere ridotto scegliendo un'ampia varietà di alimenti.
- Se possibile, utilizzare alimenti non trasformati. Gli alimenti trasformati spesso contengono molti grassi, zucchero, sale o altre sostanze.

