

Dzieci a dieta witariańska

Autor: Shazzie

Tłumaczenie: Martyna Czerwik

Piątek, 26 lutego 2010 r.

Kiedy po raz pierwszy pisałam ten artykuł w roku 2008 spowodowałam nim niemałe zamieszanie wśród społeczności witariańskiej. Jeżeli planujesz wychować swoje dziecko na tejże diecie, koniecznie musisz przeczytać zarówno niniejszy artykuł, jak i książkę *Evie's Kitchen (Kuchnia Evie-przyp.tł)*.

Spędziłam cztery lata zbierając do niej materiały po to, by już nigdy nie zaistniał problem dzieci niewłaściwie odżywianych.

Od roku 2000 miałam możliwość poznania tysięcy witarian, w tym również setki dzieci. Do tej pory, dzieci, które były wegetarianami zdawały się zdrowsze od tych, które były weganami.

Obserwacje te skłoniły mnie do rozpoczęcia badań nad odżywianiem, dietetyką dziecięcą, odżywianiem wegan i witarian. Miałam powód, by dogłębnie zająć się tym tematem? moja córka Evie. Chciałam by i ona, ze względów zdrowotnych, spożywała jedynie surowe potrawy, gdyż sama od dawna byłam witarianką.

Jednak, podczas gdy zajmowałam się wyszukiwaniem informacji, zwróciłam uwagę na olbrzymią ilość informacji nieprawdziwych docierających do naszej społeczności. Spotkałam się również z dziećmi cierpiącymi z powodu złego stanu jamy ustnej, zahamowania wzrostu oraz problemów w rozwoju. Co gorsza, dzieci tych ludzi, którzy zajmowali się promowaniem surowej diety, doświadczyły najgorszych symptomów. W momencie przejścia na dietę wegetariańską, surową lub gotowaną, oraz po podaniu dzieciom suplementów diety, nadrobiły one zaległości. Jednak promujący tę dietę ludzie, nigdy nie przyznali się do tego, co spotkało ich dzieci. Co więcej, gdy inni rodzice będący na diecie witariańskiej mieli problemy z rozwojem u ich dzieci, ci sami propagatorzy diety witariańskiej namawiali ich do kontynuowania diety. To spowodowało nieświadomość dotyczącą zagrożeń możliwych przy wychowywaniu dzieci. Wszystko to przyczyniło się do zatajenia całej sprawy, a moje sumienie nie mogło na to pozwolić.

Evie i jej bubu, tuż przed jej czwartymi urodzinami

Wspomniani wcześniej rodzice z pewnością kochają swoje dzieci. Ani przez sekundę nie uwierzyłabym, że chcieliby narazić na traumę swoją rodzinę. Zatem, jaki był powód ich milczenia? Strach. Strach przed osądzeniem, strach przed porażką, strach przed zrujnowaniem kariery, strach przed niewielką, aczkolwiek znaczącą grupą frutarian twierdzącą, że niewłaściwie zinterpretowali oni dogmaty ich diety. To właśnie spotkało tych, którzy próbowali nagłośnić tę sprawę. Byli oni napiętnowani i ośmieszani, a ich zarzuty odparte. Nikt ich nie słuchał. To co mieli do powiedzenia nie podobało się witarianom.

Gorsze od odrzucenia tych ludzi były rozprzestrzeniane kłamstwa. Przykładem może być

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

pewna matka, której dzieci ucierpiały z powodu poważnych defektów będąc na diecie wegańskiej, niewspomagani żadnymi suplementami. Dodała ona do ich diety produkty mleczne oraz mięso. Teraz popiera ona innych wegańskich dogmatyków i wypowiada się na forach internetowych, udając kogoś innego. Twierdzi, że udało jej się wychować dzieci na diecie wegańskiej pomimo tego, że jej się to nie udało. Na forum nie udało mi się znaleźć nikogo, komu by się udało wychować dziecko w stu procentach wegańskie, bez żadnych suplementów. W rzeczywistości, unikano jedynie odpowiedzi na niewygodne pytania i rozpętano wojnę wzajemnych oskarżeń.

//

Powód?

Indoktrynacja i dogmatyzm. Ludzie, o których mowa, tak głęboko wierzą w swój system wartości, że nic, nawet pogorszenie stanu zdrowia ich własnych dzieci, nie może wyciągnąć ich z tego hipnotycznego stanu.

Prawda jest jednak taka, że nigdy nie spotkałam się z dzieckiem wychowanym na stuprocentowej diecie witariańskiej lub wegańskiej, które po odstawieniu od piersi nie cierpiałoby z powodu złego stanu uzębienia, miałoby odpowiednią do swojego wieku wagę i wzrost. Nigdy.

Z drugiej strony, od roku 2001 natknęłam się na sporą liczbę wegańskich dzieci, pochodzących z różnych krajów. Ponieważ nie podawano im żadnych suplementów, cierpiały one z powodu niewłaściwego wzrostu, złego stanu uzębienia i problemów rozwojowych. Uprzedzam, że nie mam zamiaru podawać niczyich imion ani nazwisk. Płakałam patrząc na dziecko, które było tak opóźnione w rozwoju, że ledwie mogło się poruszać (jego stan polepszył się, kiedy rodzice zdecydowali się podawać mu gotowane dania wegetariańskie oraz, w początkowej fazie, rybę).

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

Serce mi się krajało oglądając filmik na Youtube przedstawiający dziewczynkę bez górnych zębów, które straciła z powodu próchnicy. Również wtedy, gdy otrzymywałam listy od matek, które przyznawały się, że nie mogły kontynuować tej diety, nieważne jak bardzo się starały słuchając rad tzw. ekspertów. Zastanawiałam się, dlaczego społeczność witariańska wciąż ukrywała te problemy. ?Czy tylko mi to przeszkadza??- zastanawiałam się.

Okazało się, że nie, jak wynikało z listów, które otrzymywałam.

To jest mistyfikacja, a przynajmniej była.

Tak samo jak wy chciałam poznać dzieci wychowywane na diecie wegańskiej, bez jakichkolwiek suplementów, gdyż chciałam by Evie była jednym z nich. Chciałam wychować ją naturalnie, nie powodując uszczerbku na jej zdrowiu. Powiedziano mi, że jest to możliwe. Opowiadano mi o wielu rodzinach, którym się to udało. Jednak za każdym razem, kiedy bliżej się temu przyjrzałam, okazywało się, że dzieci nie były całkowicie wegańskie i podawano im suplementy. A jeśli były, były one zbyt drobne, kruche i często miały próchnicę.

Nigdy świadomie nie naraziłaby Evie na żadne niebezpieczeństwo. Obiecałam sobie, że będę na bieżąco oceniać jej stan zdrowia i zmienię dietę, jeżeli będzie to konieczne. Dużo wcześniej postanowiłam, że będę podawać jej niewielką ilość suplementów każdego dnia. W ten sposób mogłaby nadal stosować się do diety wegańskiej a jednocześnie osiągnąć prawidłowy wzrost, mieć zdrowe zęby oraz wysokie IQ.

Kiedy stopniowo odstawiałam Evie od piersi wiedziałam, że muszę przestudiować dietę

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

wegańską i zdrowie dziecka. Wyrządziłabym jej i moim czytelnikom niedźwiedzią przysługę gdybym tego nie zrobiła. Dzięki temu udało mi się opracować sposób, w jaki można skutecznie wychować dziecko na diecie wegańskiej. Potrzeby dzieci są bardzo konkretne i różnią się od potrzeb osób dorosłych. Wszystko to zawarłam w mojej książce *Evie's Kitchen*, ale nie chcę zmuszać was do kupna czegoś, co może okazać się niezbędnym dla zdrowia waszych dzieci, więc poniżej zawarłam kluczowe wskazówki.

Co więcej, wszystko, co odkryłam musiałam przetestować na Evie, trzymać kciuki i mieć nadzieję, że się uda. Co ciekawe, kiedy Evie skończyła cztery lata i odstawiłam ją od piersi, eksperymentowałam z półproduktami pochodzenia zwierzęcego, co było dla mnie weganki, niesamowicie trudne. W końcu postanowiłam podać jej kilka żółtek jaj kurzych z wolnego chowu tygodniowo. Miałam nadzieję, że suplementy i bardzo zróżnicowana dieta wystarczą. Wciąż obserwowałam jej postępy.

Jeśli jej wzrost lub zęby ucierpiałyby, wprowadziłabym niezbędne zmiany. Weganizm to mój wybór, nie Evie, zatem postanowiłam, że nadal będę dodawać do jej diety jaja, jeżeli zauważę, że będzie rozwijać się prawidłowo. Nie będę też kłamać, jeśli w przyszłości postanowię coś zmienić i nigdy nie zrobię krzywdy mojemu dziecku. Obiecuję to jej i wam.

Nie boję się stawić czoła atakom na forach internetowych (właściwie śmieszą mnie nieprawdziwe zarzuty na mój temat) i całej tej armii witarian, którzy upierają się, że mają rację, nie zważając na to, że brak im doświadczenia w tej dziedzinie.

Nie mam zamiaru przeproszać za podjęcie tego tematu. Będę go podejmować tak długo, aż wychowamy generację zdrowych dzieci witariańskich. Uwierzcie mi, nie będę niczego ułatwiać tym ludziom i chować się w kącie, czując się jak nieudacznica. Zrobili to już zbyt wielu matkom,

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

ale nie zrobią tego mnie- nie boję się i wielu ludzi mnie popiera. Nic, co powiedzą nie może mnie skrzywdzić, bo wiem, że to ja mam rację.

Ty też możesz się odważyć. Jeżeli twoje dziecko cierpi z powodu niewiedzy i kłamstw, prawdopodobnie można jeszcze naprawić szkody suplementami i zmianą diety. Już teraz szukaj pomocy u lekarza rodzinnego. Życzę szczęścia. Pewnego dnia, twoja historia może pomóc rodzicom weganom i ich dzieciom. Wszyscy musimy myśleć pozytywnie. Jest to świetna okazja do nauki.

Zdrowe dziecko wychowywane na diecie witariańskiej nie powinno być mniejsze ani lżejsze niż inne dzieci. Oczywiście, dzieci różnią się, jeżeli chodzi o rozmiar, lecz wąłłość, kruchość i niewielki wzrost są znakami ostrzegawczymi.

Zdrowe dziecko nie powinno mieć próchnicy.

Zdrowe dziecko nie powinny mieć zapadniętych policzków i dziwnego kształtu twarzy.

Zdrowe dziecko powinno lubić towarzystwo, być inteligentne i szczęśliwe.

Dziecko witariańskie nie powinno cierpieć z powodu nieodwracalnych szkód wyrządzonych ich zdrowiu z powodu indoktrynacji i kłamstw.

Z tego powodu i dla dobra przyszłych dzieci skończmy z tymi kłamstwami. Nikomu one nie służą a prowadzą do maltretowania dziecka. Dzieci karmione fast foodami cierpią w krajach zachodnich. Skoro twierdzimy, że posiadamy większą wiedzę na temat zdrowia niż przeciętny człowiek, nasze dzieci powinny być zdrowsze od pozostałych. Słaby rozwój i zły stan jamy ustnej to nie wina niedoboru zbóż w diecie, problemów emocjonalnych, genetycznych ani niczego podobnego, jest to wynik celowego niedożywiania i to jest właśnie maltretowanie.

Zatem, jakie suplementy powinny być wprowadzane?

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jakich elementów brakuje w diecie twojego dziecka, możesz posłuchać mojego wywiadu. Dowiesz się w nim tego wszystkiego za darmo. Nie musisz czekać na *Evie's Kitchen* by mieć pewność, że twoje dziecko jest zdrowe i szczęśliwe. Nadal uważam, że jest to możliwe, lecz jedynie przy podawaniu suplementów.

Podsumowując, suplementy, które podaję Evie to:

lecytyna sojowa dostarczająca cholinę (z tego samego powodu podaję jajka odkąd córka skończyła cztery lata)

Veridian witamina D (wpływ światła słonecznego powinien wystarczyć, w zależności od skóry i miejsca)

witamina K2: mercola.com (nie wytwarzamy wystarczającej ilości witaminy K2, która jest niezbędna dla zębów i kości)

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

Ortho-Bone Vegan (zawiera witaminę K2, lecz nie są to ilości wystarczające, B12 oraz składniki niezbędne dla rozwoju kości)

Vegan DHA, czyli kwas dokozaheksaenowy dla wegan (oleisty kwas niezbędny do rozwoju mózgu, szczególnie do drugiego roku życia)

żelazo jonowe (nie jest ono zwykle niezbędny, lecz ze względu na nietypową dietę warto je podawać)

Pozostałe składniki licznie występują w diecie witariańskiej. Podaję Evie pół kwarty zielonego soku dziennie, dużo nasion, wiele produktów bogatych w składniki odżywcze, takie jak owoce jagodowe, kokos, ale też np. macę, algi AFA, glony, mesquite, kukurydzę fioletową, miechunkę peruwiańską czy kolcowój pospolity. Po ukończeniu przez Evie czwartego roku życia, ze względów towarzyskich, została jedynie w osiemdziesięciu procentach witarianką. Te pozostałe dwadzieścia procent potraw gotowanych, które spożywa to zdrowa żywność. Podoba jej się ta zmiana, a mnie podoba się to, że wciąż uwielbia moje ?surowe? zupy.

Chciałam też podkreślić, że kocham kuchnię witariańską. Surowe potrawy przywróciły mnie do życia i jestem im za to niezmiernie wdzięczna. Podoba mi się to, że jestem weganką i mam nadzieję, że będzie tak do końca mojego życia. Jednak, bycie weganką nie jest dla nas naturalne. Nawet zwierzęta roślinożerne, takie jak konie, w odróżnieniu do nas, zjadają insekty.

Jeżeli chcesz, by twoje dziecko było wychowane na diecie witariańskiej, bez żadnych suplementów, bądź czujny, sprawdzając wzrost i stan uzębienia dziecka. Znajdź jakiś model do naśladowania. Ja nie znam żadnego. Jeśli chcesz, by twoje dziecko nadal było witarianinem, lecz chcesz je wspomagać suplementami, wiesz gdzie szukać pomocy.

Dzieci a dieta witariańska

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 09:50 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 17:54

Podsumowując, każde dziecko posiada inne potrzeby i preferencje. Jeśli jest to możliwe, przebadaj dziecko i sprawdź czy czegoś mu brakuje. Przykładem może być jodyna, która jest niezbędna do rozwoju IQ, i my czerpiemy go z wodorostów, ty możesz jednak stosować suplementy.

Życzę waszym dzieciom dużo zdrowia i zdrowego rozwoju a społeczności witariańskiej-szczerości.

//