Dziecko wegetariańskie - to naprawdę możliwe...

© Adrianna Tryburcy 2003. Tekst pochodzi ze strony: http://www.vege.pl/str.php?dz=65&id=673

Trzy domy, gdzie na obiad nie podaje się ani ryby ani schabowego. Trzy rodziny, które uznały wegetarianizm za najlepszy wybór. Poznali się na internetowej grupie dyskusyjnej dla wegetarian. Dorośli czasem spierają się o wegetariańskie pryncypia, a czasem spotykają się, by po prostu wspólnie zjeść coś dobrego i pogawędzić. A dzieci - energiczne i żywiołowe - bawią się razem zupełnie nieświadome tego, że ich zdrowie i prawidłowy rozwój wielu osobom wydaje się czymś niemożliwym.

Przypadek pierwszy

Kinga (31) i Darek (36), rodzice Kai (9) i Bruna (6), są wegetarianami od ponad 10 lat. Kinga zrezygnowała z jedzenia mięsa podczas pierwszej ciąży. Zarówno Kaja, jak i jej brat - wegetarianin od poczęcia - urodzili się zdrowi i bez komplikacji. Cztery lata temu cała rodzina przeszła na dietę wegańską. Nie spożywają żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego (mięsa, nabiału, jaj, itd.). Starają się też unikać produktów wysoko przetworzonych i oczyszczonych (biała mąka, rafinowany cukier itp.).
- *Lubimy sami gotować, eksperymentować, tworzyć zaskakujące zestawienia* - wyjaśnia Kinga. - *Poza tym, wolimy np. przygotować brokuły na parze, niż kupować w puszce w zalewie.* Decyzję o wyborze takiej diety dla swoich dzieci tłumaczą względami etycznymi.
- *Było dla nas całkowicie naturalne, że nasze dzieci będziemy wychowywać zgodnie z naszym światopoglądem i wiedzą co jest dla nich najlepsze. Częścią tego wychowania jest kwestia diety* - mówią. *Do decyzji o wyborze diety wegańskiej oprócz względów etycznych przyczyniła się także lekka skaza białkowa Bruna*.

Jako maluchy Kaja i Bruno zaczynali - tak jak większość dzieci - od piersi mamy (Kaja ponad półtora roku, Bruno przez rok). Potem stopniowo poznawali nowe pokarmy: gotowane warzywa i owoce, soki, razowe pieczywo. Bruno przez krótki czas pił z butelki mleko sojowe dla dzieci. Oboje bardzo szybko zaczęli jeść wszystko to, co rodzice.

Choć żadne z nich nie zna smaku mięsa, rozwijają się prawidłowo. Kaja jest raczej drobna - podobnie jak jej mama, a Bruno jest rozmiarów przeciętnego dziecka w jego wieku. Kaja do szóstego roku życia w ogóle nie chorowała. Chrzest bojowy i pierwszą w życiu serię antybiotyków przeszła dopiero w zerówce (nie chodziła do przedszkola) przy pierwszym kontakcie z większą grupą rówieśników. Bruno również wtedy chorował, bo dzieciaki dzielą pokój i są stale ze sobą. Po tym krytycznym roku oboje są bardziej odporni i prawie nie chorują.

Od kilku lat są pod stałą kontrolą Poradni dla Dzieci Wegetariańskich w Instytucie Matki i Dziecka, prowadzonej przez doktora Witolda Klemarczyka. Ich wegański jadłospis został uznany przez Poradnię za dobrze przygotowany i odpowiedni dla dzieci w ich wieku. - *Mamy zaufanie do tego lekarza, bo zajmuje się dziećmi wegetariańskimi od wielu lat. Nie ma uprzedzeń, szanuje nasz wybór i nie sięga po łatwe odpowiedzi, zrzucajac wszystkie ewentualne problemy na dietę* - mówi Kinga.

Kaja i Bruno chodzą do normalnej szkoły i przedszkola. Nie korzystają tam jednak z żadnych "usług kulinarnych". Przynoszą swoje jedzenie z domu. - *Rówieśnicy Kai i Bruna są bardzo ciekawi naszej diety. Często zdarza się, że dzieci pozbawiają Kaję kanapek, które przynosi do szkoły. Nie pozwalamy jej na kupowanie słodyczy w szkolnym sklepiku, bo nie ma w nim prawie nic godnego zakupu. Dostaje za to z domu coś, co może zjeść zamiast czipsów czy lizaków, którymi inne dzieci objadają się bez przerwy* - mówi Kinga. Nauczycielka wie o diecie Kai i stara się organizować zajęcia tak, żeby Kaja nie musiała robić czegoś, czego w domu nie robi. Jeśli dzieci przygotowują na lekcji jakieś potrawy, grupa, w której jest Kaja, robi jedzenie wegańskie, i wszyscy je chwalą. - *Jeśli organizujemy spotkania dzieci u nas w domu, robimy słodkości wegańskie. Jeśli Kaja idzie w odwiedziny, uprzedzamy rodziców o naszej diecie, czasem robimy dla Kai coś, czym może się podzielić* - dodaje Darek.

Bruno także dostaje do przedszkola jedzenie z domu - kanapki, owoce, picie i zupę w termosie. Nie pozwolono mu niestety przynosić własnego deseru, ponieważ rzekomo mogłoby to spowodować anarchię w grupie. Dzieci z natury są ciekawskie i opiekunki bały się, że wszyscy chcieliby jeść to, co Bruno.
- *Można śmiało powiedzieć, że nasze dzieciaki nie są wybredne i lubią jeść* - mówią Kinga i Darek. Bruno uwielbia razowe makarony, placki, naleśniki, wszystko, co "mączne". Nigdy nie odmówi fasolki szparagowej czy kotletów z fasoli. Mleko

sojowe z kawą zbożową uważa za przysmak. Kaja uwielbia kaszę jęczmienną i gryczaną, kukurydzę, fasolkę szparagową, naleśniki, pierogi i pomidory. Oboje bardzo lubią też ziemniaki w każdej formie.

- Od wielu lat wmawia się nam, że dieta wegańska jest nieodpowiednia, szczególnie dla dzieci. Z całą odpowiedzialnością możemy stwierdzić, że jest to nieprawda. Potwierdzają to wyniki badań nasze i naszych dzieci. Jesteśmy zdrowi i usatysfakcjonowani pod każdym względem nasza dietą. Nie jest też prawdą powszechne przekonanie, że jest to dieta zbyt trudna na nasze warunki. To tylko kwestia przełamania bariery psychologicznej i uodpornienia się na język reklam - podkreśla Darek.

Przypadek drugi

Dorota (42) i Tomek (39) są wegetarianami od 11 lat. Ich córki Joanna (11) i Julia (4) od urodzenia, a nawet od poczęcia. Nie jedzą mięsa ani ryb, unikają wysoko przetworzonej żywności, ale jedzą nabiał i jajka, chociaż w niewielkich ilościach. Zapytani o motywy rezygnacji z mięsa mówią: *- Nie chcieliśmy przyczyniać się do cierpień i śmierci zwierząt. Później doszły też argumenty natury zdrowotnej tzn. podbudowane wiedzą biologiczną przekonanie o szkodliwości mięsa w diecie człowieka oraz o tym, że można nie jeść mięsa bez uszczerbku na zdrowiu*.

- Już jako dziecko uwielbiałam wszelkie zwierzaki i nie mogłam zrozumieć dlaczego zabija się je i zjada. Ponieważ mieszkałam na wsi, w trudnych czasach rodzina oczekiwała ode mnie, że będę ją zaopatrywać w mięso. Oddawanie zwierząt pod topór było dla mnie prawdziwym koszmarem, bo moje kaczki miały imiona, a króliki wychodziły ze mną na spacery. Punktem zwrotnym było nasze przyjęcie ślubne. Ustalono, że będą tam podane brojlery, które oczywiście ja dostarczę. Nie mogłam patrzeć, jak nogi tych biednych kurczaków uginają się pod ciężarem ich zmutowanych ciał, a one nie mogą biegać i cieszyć się jak normalne kurczaki tylko rosną i rosną i rosną... A potem zobaczyłam pięć sztuk śnieżnobiało upierzonych zwłok z czerwoną pręgą poderżniętego gardła. I tak narodził się mój wegetarianizm - opowiada Dorota.

- U mnie najpierw pojawiło się zainteresowanie filozofią Wschodu, głównie buddyzmem, a potem wynikający z tego wegetarianizm - opowiada Tomek.

Oboje z Tomkiem nie mieli żadnych wątpliwości co do tego, że ich dzieci też będą wegetarianami.

- Skoro coś jest szkodliwe dla nas, to tym bardziej dla naszych dzieci, jak więc moglibyśmy im to podawać - dodają. *- Na efekty naszych decyzji nie musieliśmy długo czekać. Możemy śmiało stwierdzić, że nasze dziewczynki chorują zdecydowanie mniej niż ich rówieśnicy w przedszkolu i szkole. Jeżeli jednak jakaś infekcja się przytrafi chorują zwykle lżej i krócej niż ich koleżanki i koledzy. Nawet nasza pani pediatra - która wie o diecie naszych dzieci - stawia je za przykład dobrego zdrowia. Na szczęście udaje się nam współpracować z nią także w kwestii metod leczenia. Stosujemy głównie leki homeopatyczne, ziołowe i mineralne, a pani doktor - widząc, że daje to dobre efekty - dołącza ewentualnie witaminy czy jakiś syrop. Staramy się unikać antybiotyków zdecydowanie nadużywanych obecnie przez lekarzy*.

Oprócz tego że nasze wegetariańskie córki cieszą się dobrym zdrowiem, mają też apetyt. Obie preferują warzywa surowe a z gotowanych najbardziej lubią ziemniaki. Asia bardzo lubi kaszę gryczaną, naleśniki, placuszki. Julka lubi właściwie wszystko. Ulubiona zupa naszej całej rodziny to pomidorowa z pestkami słonecznika i orzeszkami ziemnymi. Na deser serwujemy truskawki z własnego ogródka i ciasta domowej roboty albo lody z soków owocowych. Mamy to szczęście, że mieszkamy za miastem i większość warzyw i owoców hodujemy sami.

Asia i Julia chodzą do normalnej szkoły i przedszkola. Oczywiście zabierają tam ze sobą swoje jedzenie. W przedszkolu nie było żadnych problemów z wegetarianizmem Asi czy Julki. Również w pierwszych trzech klasach szkoły podstawowej było wspaniale. Wychowawczyni Asi uczyła dzieci tolerancji i wzajemnego szacunku oraz tego, że każdy ma prawo do swojej odmienności. Niestety, ostatnio przy okazji wyjazdu klasy na "zieloną szkołę" mieliśmy kłopot z nową wychowawczynią, która nasze prośby o niepodawanie dziecku mięsa uznała za fanaberie, co było przejawem braku zrozumienia naszych motywów. Mimo iż kilkakrotnie przypominaliśmy o tej sprawie, informując, że dziecko, które nigdy nie jadło mięsa może się rozchorować, jeżeli mu się je poda, podczas wyjazdu na talerzu Asi lądowały klopsy, których na szczęście nie jadła. Po interwencji otrzymała mięso na osobnym talerzu. Wygląda na to, że kuchnia musiała przestrzegać sztywnych norm żywieniowych i "wydać" każdemu dziecku "przysługujące" mu mięso.

- Asia od dość dawna ma już sprecyzowane zdanie na temat jedzenia mięsa - opowiada Dorota. *Kiedy miała 3 lata, dziadek próbował dać jej w tajemnicy przed nami kiełbaskę, na co Aśka popatrzyła na niego spode łba i*

wypaliła: "Dziadku! Zwierzęta są moimi przyjaciółmi, a ja nie jadam przyjaciół". Nie wiemy gdzie to usłyszała i tak dobrze zapamiętała, ale byliśmy z niej dumni.

Przypadek trzeci

Ada (31) i Maciek (31) są rodzicami trzyletniej Zosi i półrocznego Franka. Cała rodzina stosuje dietę roślinną z dodatkiem jaj i masła. Starają się unikać cukru, białej mąki i innych produktów wysoko przetworzonych i oczyszczonych. Maciek przestał jeść mięso siedem lat temu i jego decyzja podyktowana była bardziej względami etycznymi niż zdrowotnymi.

- To moja córeczka Zosia zmusiła mnie do przejścia na dietę wegetariańską, gdyż w ciąży z nią mój organizm przestał tolerować mięso w jakiejkolwiek postaci - opowiada Ada. - *Nie wyobrażałam sobie życia bez mięsa. Nie miałam też pojęcia, co właściwie mielibyśmy jeść. Jednak gdy mój bardzo mięsożerny organizm tak dziwnie zachowywał się po zajściu w ciążę, zaczęłam się nad tym zastanawiać i studiować zgromadzone przez męża książki na temat diety bezmięsnej. I tak się zaczęło. Długo trwały spory o to czy nasze dziecko będzie jadło mięso, czy też nie. Maciek był przekonany o słuszności swojego wyboru i chciał, by także jego dzieci wyrastały w duchu szacunku dla innych żywych istot - czego naturalną konsekwencją jest sprzeciw wobec ich zabijania. Ja wciąż bałam się o niedobory i prawidłowy rozwój dziecka. Nie bardzo wiedziałam, jak właściwie mam karmić wegetariańską rodzinę. Początki były trudne, a nasza kuchnia została zamieniona w poligon doświadczalny. Dziś przygotowanie i jedzenie wegetariańskich potraw sprawia nam dużo radości. Wszyscy jesteśmy zdrowi i niemal nie chorujemy. Odkąd przestaliśmy jeść mięso i słodycze odkryliśmy na nowo smak wielu warzyw i owoców. Przekonaliśmy się, że naprawdę możemy jeść smacznie i zdrowo.*

Nasza córka Zosia jest bardzo energiczną dziewczynką, nie odbiegającą rozmiarami od swoich rówieśników. Rozwija się świetnie i jak dotąd była chora tylko raz, kiedy wpakowała sobie do buzi gryzaczek chorego na grypę niemowlaka. Przebyła chorobę w ciągu czterech dni, bez żadnych powikłań. Oczywiście leczyliśmy ją wyłącznie metodami naturalnymi.

Przełomem w naszym podejściu do zdrowia i żywienia było odkrycie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, która podchodzi do pacjenta w zupełnie inny sposób niż medycyna zachodnia. Lekarz medycyny chińskiej skupia się na odnalezieniu prawdziwej przyczyny dolegliwości i wyeliminowaniu jej, a nie zwalczaniu objawów. Drogą do wyleczenia jest oczyszczenie i uzyskanie pełnej sprawności organizmu, który jest najlepszym lekarzem sam dla siebie. Dieta człowieka jest tu jedną z kluczowych kwestii, bo od niej zależy stan organizmu i jego zdolność do walki z różnymi przeciwnościami.

Zosia była karmiona piersią przez 2 lata i 4 miesiące (kiedy sama zrezygnowała), co naszym zdaniem miało i wciąż ma duży wpływ na jej odporność. Ma bardzo dobry apetyt i je właściwie wszystko. Uwielbia wszelkie kasze, brązowy ryż i razowe makarony, naleśniki i pierogi. Chętnie zjada wszystkie warzywa, nawet szpinak, a sałatkę jarzynową pochłania jak odkurzacz. Okresowo nie chce jeść tego lub owego, ale nigdy nie zmuszamy jej do jedzenia, wychodząc z założenia, że jej organizm najlepiej wie czego jej trzeba. Jak każde dziecko Zosia lubi słodkie, wiec robimy w domu różne "bezpieczne" słodycze, które nam wszystkim sprawiają dużo radości. Moje "bezcukrowe" ciasta bardzo smakują również innym dzieciakom z sąsiedztwa.

Nasz synek Franek ma dopiero pół roku więc odżywia się na razie wyłącznie mlekiem mamy. Jest zdrowy i uśmiechnięty. Już niedługo zacznie pewnie próbować innych pokarmów i powoli przyłączy się do naszych wspólnych posiłków, czego Zosia nie może się już doczekać.

Internetowa grupa dyskusyjna dla wegetarian dała nam możliwość poznania innych ludzi, którzy podobnie jak my wychowują dzieci bez mięsa. Oprócz znajomych z kręgów "wege" przyjaźnimy się też z wieloma mięsożercami i to, że odżywiają się inaczej, wcale nam nie przeszkadza... Nasza trzyletnia córka zaczęła już nawet prowadzić własną klasyfikację i kiedy kogoś poznaje, pyta: "Czy jesz mięso? A twoi rodzice?". Jej najlepszy przyjaciel i wszystkie koleżanki z podwórka jedzą mięso. Nawet ukochani dziadkowie Zosi stosują tradycyjną dietę. Ona to wie i chyba już zrozumiała, że po prostu każdy człowiek jest inny i ma prawo do swoich wyborów, a to co je, a czego nie je, nie jest najważniejszym czynnikiem decydującym o jego wartości.

Przygotowanie wegetariańskich dań dla dzieci nie jest trudne ani szczególnie kosztowne. Z powodzeniem można oprzeć się na rodzimych produktach - kaszach, warzywach, owocach, razowym pieczywie,

orzechach, czy pestkach. Na codzień nie koniecznie trzeba jeść wymyślne potrawy z kolorowych książek o kuchni wegetariańskiej, których składniki są bardzo drogie i trudno dostępne. Przecież ludzie żywiący się tradycyjnie też nie codziennie jadają bażanta z truflami - mówi Dorota. - *Proste posiłki złożone z niezbyt wielu składników są zdecydowanie łatwiej strawne i organizm lepiej przyswaja z nich wszelkie potrzebne substancje* - dodaje Ada.

Przepisy dla dzieci

Zupa pomidorowa Doroty

Gotujemy wywar warzywny jak na normalną pomidorówkę (bez mięsa). Dodajemy pomidory - przecier lub sok pomidorowy - oraz nieprażone ziarna słonecznika i orzeszki ziemne. Zupę podajemy z brązowym ryżem (zamiast ryżu można też podawać z razowymi lanymi kluseczkami lub makaronem razowym). Oliwę lub olej tłoczony na zimno dodajemy dopiero na talerzu. To bardzo proste i pożywne danie, które każda mama potrafi zrobić, a dzieciaki to uwielbiają.

Rodzynkowiec Doroty

30g drożdży rozbełtanych w 1/2 szkl. letniej wody z 1 łyżką cukru trzcinowego lub miodu, odstawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. 20 dag rodzynek gotować w szklance wody przez 5-10 min. Następnie odcedzić rodzynki, a wodę z nich zostawić do ostygnięcia. Wymieszać w misce masło roślinne, 1/2 szkl. miodu lub cukru trzcinowego, szklankę ostudzonej wody z gotowanych rodzynek, szczyptę soli , 1/2 szkl. mąki razowej i ewentualnie trochę startej skórki pomarańczy i 1 szkl. białej mąki. Po wymieszaniu tych składników dodać miksturę drożdżową i odstawić całość do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie (ok. 15-20 minut w ciepłym miejscu) dodać 1 i 1/2 szkl. mąki razowej, 1/2-1 szklanki orzechów i rodzynki (te gotowane). Gdy znowu trochę podrośnie, piec przez ok. 40 min. w temperaturze 200oC.

Szpinak Ady, który lubią nawet dzieci

Kilogram świeżego szpinaku obrać z łodyżek i dokładnie wypłukać w dużej ilości wody. Liście drobno posiekać w paseczki. Na dno garnka nalać dobrego tłoczonego na zimno oleju, a gdy się rozgrzeje dodać zmiażdżony duży ząbek czosnku i chwilkę go poddusić (można robić też z cebulą albo z jednym i drugim - co kto lubi). Następnie należy wsypać trochę soli, włożyć pokrojony szpinak i dusić pod przykryciem na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, aż cały szpinak będzie miękki. Gdy szpinak jest gotowy, trzeba go odparować często mieszając. Na końcu można dodać łyżkę masła. Doskonale smakuje w tradycyjnym połączeniu z ziemniakami i jajkiem sadzonym, ale my bardzo często robimy do szpinaku "hinduskie pieczywo" czyli czapaty (podpłomyki) lub paratha (puchnące podpłomyki z masłem) - jest pycha.

Kuleczki owsiane Ady

Na suchej patelni podprażyć 3 szklanki płatków owsianych i 2-3 garście orzechów, krótko namoczyć 10 dag rodzynek. W garnku rozpuścić 1/2 kostki masła dodać 2-3 łyżki mleka sojowego lub wody i 2-3 łyżki słodu z ryżu brązowego lub miodu oraz 3 łyżki karobu. Wszystko wymieszać i lekko podgotować. Dodać płatki owsiane, potłuczone orzechy i rodzynki i dokładnie wymieszać. Gorącą masę wyłożyć na wysmarowane olejem płaskie naczynie. Gdy nieco przestygnie formować rękami kuleczki (można ręce smarować olejem jeśli się przykleja). Gdy dobrze ostygną i wyschną można dawać dzieciakom do rączki, ale jeśli przygotowuje się je w obecności dzieci, zwykle nie zdążają wystygnąć... :-)

Ciasto kruche Kingi

200g mąki pszennej razowej, lub 100g pszennej razowej/50g białej/50g amarantusowej/50g sojowej, 70-80 g oliwy lub oleju (5-6 łyżek stołowych), 3/4 łyżeczki soli, kilka łyżek zimniej wody. Ciasto dokładnie zagnieść. Odstawić na 15 min w chłodne miejsce. Formę do pieczenia - ok. 20 cm średnicy - lekko natłuścić. Ciasto przenieść do formy, ugniatając rozprowadzić na dnie formy aż do krawędzi, tworząc centymetrowy brzeg. Ciasto nakłuć. Piec ok. 20-30 min w temp. 200 st. C.

Masa jabłkowa

6 jabłek dowolnej odmiany obrać i utrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać 2-3 łyżki rodzynek, ewentualnie cynamon. Gotować, aż jabłka się zeszklą. Rozsmarować na cieście po wyjęciu go z piekarnika.

Wersja nadzienia na słono

Szklankę czerwonej soczewicy gotować 20 min w ok. 2.5 szklanki wody, z dodatkiem ulubionych przypraw. Posolić lub dodać łyżkę sosu sojowego. Na rozgrzanej patelni w łyżce oliwy lub oleju zeszklić pora pokrojonego na plasterki. Połączyć z soczewicą, dodając 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Chwilę razem podgrzewać. Nanieść na kruchy spód.

Naleśniki Kingi

2 szklanki mąki (np. pszennej razowej z dodatkiem gryczanej), 1 szklanka mleka sojowego, 1 łyżeczka soi, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki uprażonego sezamu (niekoniecznie). Składniki wymieszać bardzo dokładnie, dodając tyle zimnej wody, żeby ciasto miało lejącą konsystencję. Odstawić na 10-15 min, jeszcze raz zamieszać i cienką warstwę wylewać na rozgrzaną, natłuszczoną patelnię. Smażyć ok. 2 min z każdej strony. Podawać z dowolnym nadzieniem, np. z drobnej fasolki z przyprawami.

Komentarz lekarza

Od 24 lat jestem wegetarianką, matką dzieci wegetariańskich (21 i 16 lat), lekarzem pediatrą, który ponad 20 lat życzliwie wspiera medycznie rodziny wegetariańskie niezależnie od powodu, dla którego zdecydowały się na taki sposób żywienia. Najczęściej jest to wybór sumienia, czasem religia, czy też względy zdrowotne. Oczywiście pomijam "modę" na wegetarianizm, nie popartą żadną wiedzą ani świadomością.

Kiedy zbierałam wywiad od rodziców chorych dzieci - czy to na oddziale szpitalnym czy w poradni rejonowej - poznawałam ich główne dolegliwości, objawy chorobowe, ale też sposób żywienia, to dochodziłam do wniosku, że te żywione typowo znacznie częściej chorują. I to zarówno na nawracające infekcje dróg oddechowych, alergie, jak i zaburzenia trawienia. Coraz więcej informacji na ten temat pojawiało się też w literaturze fachowej. Mit białka został mocno zachwiany. To jego nadmiar odpowiedzialny jest za szereg problemów zdrowotnych, niezależnie od wieku. Począwszy od skazy białkowej u maluchów, przez alergie wziewne u młodzieży, do chorób przewlekłych u dorosłych, a na degeneracyjnych u starszych kończąc.

Wielu lekarzy dostrzega tę zależność i oprócz farmakoterapii zaleca znaczne ograniczenie białka zwierzęcego w diecie. Inni proponują tylko zmianę diety, bez podawania leków, a efekty bywają zaskakujące. A przecież można taką dietę stosować nie czekając na pojawienie się wielu objawów chorobowych u naszych dzieci, aby w przyszłości nie były one schorowanymi, zatrutymi antybiotykami czy sterydami, ludźmi. W pewnym momencie już nie wiemy, czy dzieci bardziej cierpią z powodu podstawowego schorzenia, czy też działań ubocznych długotrwałej terapii.

Dieta wegetariańska, a nawet wegańska, może być świetną formą profilaktyki zdrowotnej. Dowodem na to są zdrowe, radosne i otwarte na świat wegetariańskie dzieci. Wiele rodzin o tym się przekonało, inne mają zbyt mało wiedzy, doświadczeń, a zbyt dużo obaw i lęków. To my lekarze powinniśmy im pomóc w przezwyciężeniu tej niepewności. Czasami mam nieodparte wrażenie, że skoro lekarze leczą choroby, a nie człowieka, zupełnie nie interesuje ich profilaktyka...

Ewa Pietkiewicz-Rok, lekarz pediatra