

Přívod jódu u dětí na rostlinné stravě

ABSTRAKT

Účel:

Seznámit účastníky konference s problematikou alternativních výživových stylů – vegetariánství a veganství, u dětí a dospívajících, především v souvislosti s problematikou přívodu jódu.

Úvod:

v 21. století pozorujeme nárůst dětí a dospívajících, kteří záměrně nekonzumují výrobky živočišného původu. Pescetariánství je styl, který vylučuje ze svého jídelníčku maso, ale ponechává v něm ryby a mořské plody. Laktoovegetarián, nekonzumuje ryby ani mořské plody, ale ponechává v jídelníčku mléko, mléčné produkty a vejce. Vegané nekonzumují žádné živočišné produkty často ani med.

V dnešní době neexistuje dostatek článků založených na důkazech, které by se zabývali touto problematikou. Také doporučené postupy jednotlivých zemí se výrazně liší. V Itálii či USA považují dobře složenou a adekvátně suplementovanou veganskou stravu za vhodnou alternativu té konvenční. Ve Španělsku, Německu, Francii, ale i u nás není veganství doporučováno jako vhodný výživový směr u dětí a dospívajících ze strachu z nedostatku makro (energie, bílkovina), ale i mikroživin (vitamin B12, vitamin D, železo, vápník, jód, omega 3 mastné kyseliny, selen a zinek).

Doporučené denní dávky jódu se dle Světové zdravotnické organizace liší v závislosti na věku (0-5 let 90ug; 6-12let 120ug; 13 a více 150 ug). Hlavní zdroje jódu v České republice jsou mléčné produkty, jodizovaná sůl, pekárenské produkty, vejce, importované mořské ryby a mořské plody. Vegané z těchto zdrojů konzumují pouze jodizovanou sůl, avšak i tu často odmítají a volí spíše jiné alternativy, které nejsou na jód tak bohaté. Část z nich pak volí jako zdroj jódu mořské řasy, tak zvaný kelp. Řada kazuistik, především z Asie, popisuje případy, kdy došlo k předávkování jódem, při konzumaci mořských řas a následné poruše funkce štítné žlázy. Hlavní nedostatek mořských řas je ten, že nelze kvalitně stanovit obsah jódu v každé porci. Za vhodnou alternativu je považována minerální voda Vincentka, je však vždy nutné vypočítat přesné množství ml/den, aby také nedošlo k předávkování.

Veganská strava je také bohatá na strumigeny, které řadou mechanismů zasahují do metabolismu jódu a hormonů štítné žlázy. Mezi hlavní zdroje strumigenů patří sója a produkty z ní (tofu, tempeh, alternativy masa), brukvovitá zelenina (brokolice, kapusta, květák aj.), ovoce (fíky, hrušky, švestky), ořechy (mandle, kešu, arašídy, vlašské) a proso či konopí. U veganské populace je taktéž popisován nedostatek selenu, který při hraničním přívodu jódu může napomáhat vzniku onemocnění z nedostatku jódu. Diskuse je vedena i kolem sójových kojeneckých výživ, které jsou však v dnešní době považovány za vhodnou alternativu běžné kojenecké stravě.

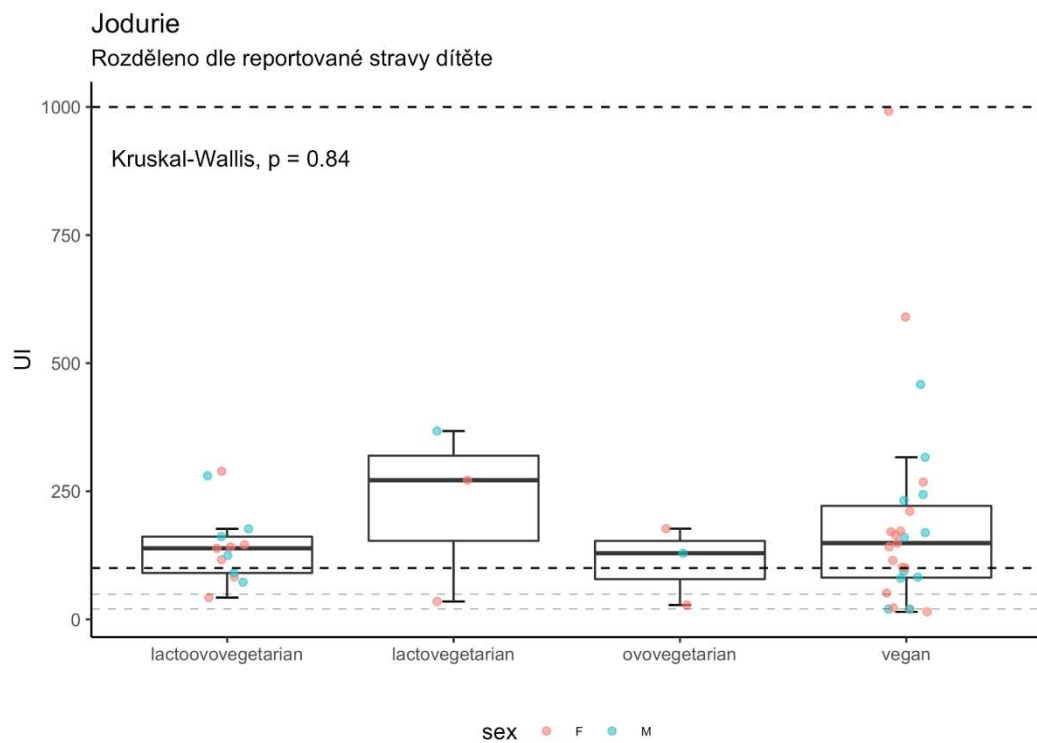
Metodika:

Od října 2019 jsme stanovili obsah jódu v první porci ranní moči (ranní jodurie) u 46 dětí na rostlinné stravě. 19 vegetariánů (z toho 16 laktoovo-, 3 ovo- a 3 lakto) a 27 veganů.

Výsledkem je fakt, že veganské děti jsou ve větším riziku jak jodopenie, tak předávkování jódem. Dále nelze popsat signifikantní rozdíl mezi dětmi konzumujícími pouze mléčné produkty, pouze vejce anebo mléčné produkty i vejce.

Limitace:

Malý vzorek probandů
Nerovnoměrné zastoupení probandů
Absence kontrolní skupiny



Závěr:

Problematika rostlinného stravování, především veganství, je v dětské populaci stále více aktuální a dosavadní poznání je velmi omezené. Teoretická, výše zmíněná, rizika nedostatku jódu je potřeba potvrdit. Zveřejněná data jsou pilotní a mají nedostatky, kterými jsou především malá skupina vyšetřené vzorku populace, nerovnoměrného rozložení a absence kontrolní skupiny.