Rostlinné stravování u dětí – praktický návod pro lékaře

MUDr. Martin Světnička, Ph.D.[1, 2], Mgr. Marina Jeřábková[2, 3, 5], MUDr. Eliška Selinger[2, 4, 5]
[1]Klinika dětí a dorostu, Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
[2]Centrum pro výzkum výživy, metabolismu a diabetu, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
[3]Ústav hygieny, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
[4]Oddělení epidemiologie a biostatistiky, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
[5]Centrum podpory veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav, Praha

Rostlinné stravování, jako je vegetariánství či veganství, se těší rostoucímu zájmu a stále častěji se s ním setkáváme také u dětí a dospívajících. Nevhodně sestavený jídelníček, který zcela postrádá živočišné produkty, však může vést k nutričním nedostatkům. Mezi nejčastější rizika patří nedostatečný energetický příjem, stejně jako deficit vitaminu B12, jódu, vitaminu D, vápníku, železa a esenciálních mastných kyselin. Na základě aktuálních poznatků lze však tato rizika včas rozpoznat a minimalizovat správně vyváženou rostlinnou stravou a pravidelnou suplementací rizikových mikronutrientů.

Klíčová slova: veganství, vegetariánství, rostlinné stravování, děti, výživa, deficit, jód, vitamin B12.

Plant-based diets for children – practical guidance for doctors

Plant-based diets, such as vegetarianism and veganism, are enjoying growing popularity and are increasingly common among children and adolescents. However, an improperly balanced diet that completely lacks animal products can lead to nutritional deficiencies. The most common risks include insufficient energy intake, as well as deficiencies in vitamin B12, iodine, vitamin D, calcium, iron, and essential fatty acids. Based on current knowledge, however, these risks can be identified in time and minimized with a properly balanced plant-based diet and regular supplementation of at-risk micronutrients.

Key words: veganism, vegetarianism, plant-based diet, children, nutrition, deficiency, iodine, vitamin B12.

Úvod

Podle průzkumu IPSOS nejí nebo omezuje maso (ve věkové kategorii 18–35 let) v Česku až 10 % obyvatel, 3–4 % jsou vegetariáni a cca 1 % jsou vegané (1). Rodiče, kteří se sami stravují vegansky, často přenášejí tyto návyky i na své děti. Výzkumy ukazují, že rostlinná strava může snižovat riziko diabetu 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění či některých nádorů a u dospělých zlepšuje metabolické parametry (2). Typický je vyšší příjem vitaminu C, E, kyseliny listové, hořčíku a vlákniny. Zcela bez rizik však veganská strava není – nedostatek živočišných produktů může vést k deficitům vitaminu B12, jódu, vitaminu D, vápníku, železa, DHA, EPA, selenu či zinku (3). U dětí navíc hrozí i nízký energetický příjem, což může nepříznivě ovlivnit růst a vývoj (3). V České republice se opíráme o stanovisko České pediatrické společnosti z roku 2014, které udává, že extrémně restriktivní diety (makrobiotické a veganské) nelze doporučit v období do konce 2. roku života (4). Nicméně z aktuálních doporučených postupů celé řady zahraničních odborných pracovních skupin vychází, že těmto rizikům je možné předejít pečlivě sestaveným jídelníčkem a cílenou suplementací (5–7).

DECLARATIONS:

Declaration of originality:
The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:
The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:
None.

Funding/Support:
None.

Cit. zkr: **Pediatr. praxi. 2025;26(5):301-304**
https://**doi**.org/**10.36290/ped.2025.060**
Článek přijat redakcí: 22. 8. 2025
Článek přijat k tisku: 19. 9. 2025

MUDr. Martin Světnička, Ph.D.
martin.svetnicka@fnkv.cz