

Vegánstvo. Platí to isté, čo pri vegetariánstve. Navyše môže dieťaťu chýbať aj vitamín A. Čiastočne ho vieme získať z rastlinnej stravy z jeho prekursoru – betakaroténu. Niektorí ľudia ho ale nevedia premeniť na vitamín A. Rovnako môže dieťa trpieť nedostatkom tuku a K2 vitamínu, ak nemá v strave jeho najbohatší rastlinný zdroj – **natto**.

Surová strava. Varenie znižuje obsah vlákniny v jedle, zvyšuje dostupnosť živín odstránením antinutrienov, zlepšuje chuť – znižuje horkosť zeleniny. Rovnako zvyšuje vstrebávanie antioxidantov. Varené ovocie, zelenina, obilniny, strukoviny i klíčky sú pre deti ľahšie stráviteľné. Z dôvodu lepšej chuti

a menšieho množstva nerozpustnej vlákniny deti v konečnom dôsledku zjedia viac vareného jedla, teda príjmu celkovo viac kalórií. Teplému jedlu sa aj žalúdok poteší viac ako studenému. Problém môže vzniknúť aj pri pojedaní veľkého množstva ovocia – fruktóza z ovocia, ak jej je veľa, môže poškodiť rozvíjajúcu sa pečeň. Pri surovej strave hrozia dieťaťu okrem spomenutých podobné nedostatky, ako u vegánstva. Hrozí aj zvýšená nákaza baktériami hlavne v prípade špenátu a klíčkov.

Makrobiotika. Svojím nárokom na čo najmenej technologicky upravené potraviny je príbuzná vegánstvu. I tu môže nastať



problém s príliš veľkou konzumáciou nerozpustnej a ťažko stráviteľnej vlákniny. Vegáni i makrobiotici často používajú náhrady potravín, ktoré sú pre deti benefitom, ako sú napr. vajíčka, či maslo, pričom z výživového pohľadu sú tieto náhrady omnoho menej výživné, ak vôbec. Makrobiotikom často chýba vitamín B2, vápnik, vitamín B12 a vitamín D, čo môže viesť až k zastaveniu rastu či pomalšiemu psychomotorickému vývoju. [73]

Vysoko- alebo nízkosacharidová výživa. Low carb, paleo, keto, Atkinsonová diéta. Tieto diéty majú spoločný nižší príjem sacharidov a vyšší príjem živočíšnych bielkovín či tuku. 25 ročný výskum vplyvu nízkeho príjmu sacharidov (pod 40 percent) poukázal na zníženie priemernej dĺžky života. Príliš veľa živočíšnych potra-

vín vedie k zápalom a rýchlejšiemu starnutiu. [74] Naša strava by sa mala podobáť výžive dlhovekých ľudí. Jej piliermi by mali byť kvalitné celozrnné, čo najmenej, spracované obilniny (toto platí pre deti staršie ako tri roky), strukoviny, veľa zeleniny, ovocie, kvalitné tuky a v menšom množstve kvalitné živočíšne bielkoviny.

Detstvo je veľmi náročné na správnu výživu. Doprajte deťom tú najlepšiu a najrozmanitejšiu stravu. V dospelosti nech sa samé rozhodnú, ktorá je pre nich tá správna cesta a smer. Podstatné je, aby ste im v tomto (na živiny) náročnom období poskytli tie najlepšie základy bez toho, aby sa deti nutrične či sociálne obmedzovali.