

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ВЕГЕТАРИАНСТВА — ФЛЕКСИТОРИАНСТВА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

© Казикова Мария Николаевна, Маснева Анастасия Валентиновна

Научный руководитель: к.м.н. доцент Завьялова Анна Никитична
Кафедра пропедевтики детских болезней
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Маснева Анастасия Валентиновна — студентка 3 курса, педиатрического факультета.
E-mail: a_masneva@list.ru

Ключевые слова: флекситорианство, подросток, диеты, нутритивный статус, микронутриентный дефицит.

Актуальность исследования: растет популярность флекситорианства среди детей и подростков, активных пользователей информационной интернет-средой. Разные диетологические течения в молодежной среде поддерживаются блогерами, далекими от медицинского образования. При этом, большинство «знатоков» не знают азов диетологии и основ здорового образа жизни, имеют значительную подростковую аудиторию последователей. Физическое и психическое развитие нарушается при соблюдении элиминационных диет в детском возрасте (без адекватной саплементации) из-за дефицита некоторых важных микроэлементов и витаминов [3]. Многие родители и сами подростки не понимают значимость дефицита этих элементов и неправильно составляют свой рацион питания, из-за чего увеличивается количество детей и подростков с определенными отклонениями и нарушениями в развитии.

Цели исследования: оценить нутритивный статус подростка-флекситорианца.

Материалы и методы: исследован и оценен рацион питания и нутритивный статус мальчика 14 лет. Флекситорианская диета в течение последнего года. Проведено общее исследование пациента в оценке физического развития и компонентного состава тела (биоимпедансометрия, Диамант «Аист»), клинический и биохимический анализ крови, спектральный анализ волос и сыворотки крови на микроэлементы (хроматомасс-спектрометр LCMS-8060) [2].

Результаты: юноша утверждает, что придерживается гибкой системы питания, флекситорианства. Отказался от мяса около года, со слов родственников, перешел на питание крупами, овощами, фруктами, иногда ест молочные продукты и яйца. При желании может разнообразить свой рацион сосисками или кусочком колбаски. Растительные масла в блюда добавляет. Рацион питания составляют в основном гарниры. Суп на мясном бульоне игнорирует. Физическое развитие среднее, соответствует возрасту, с тенденцией к избытку массы тела. Отмечено: ИМТ(кг/м²)=21,94; Масса тела (кг)=59,00 (норма 52,47). В компонентном составе тела: Жировая масса (кг)=12,41 (норма 9,29); Доля жировой массы (%)=21 (18). По данным исследования сыворотки крови выявлен дефицит: Витамин В12 (Пмоль/л)=41,2 (норма: 132,35–5530,82); 25-ОН витамин Д (Нмоль/л)=25,63 (норма: 75–250); превышение Щелочной фосфатазы (Ед/л)=841,8 (норма: 130–534), снижено сывороточное железо (мкмоль/л) 9,6 (6,2–30,3). Спектральный анализ волос на микроэлементы выявил: снижение магния и кальция в 2 раза, кобальта — в 5 раз, а цинка - в 8 раз. Вероятнее всего, эти дефициты имеют алиментарный генез.

Выводы: флекситорианство, как и другая элиминационная диета, без адекватной дотации, негативно влияет на растущий организм [1, 4]. Дефицит витамина В12 пагубно влияет на неврологическое и когнитивное здоровье. Отсутствие депо по отдельным микронутриентам усугубляет вред для здоровья. Отказ от продуктов животного происхождения может повлечь за собой анемию железодефицитную и В12 дефицитную, задержку роста (из-за нехватки белка, цинка) и другие отклонения.

Литература

1. Лопатина О.А., Раченкова А.И. Особенности питания и образ жизни флекситарианства. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 3 (6). С. 35–43.
2. Никитина И.Л., Новикова В.П., Алешина Е.И., Грицинская В.Л., Комиссарова М.Ю., Воронцова Л.В., Завьялова А.Н. Питание подростков. Учебное пособие для врачей / Санкт-Петербург, 2017. С 136

3. Симаходский А.С., Леонова И.А., Пеньков Д.Г., Автомонова Т.С., Зорина С.А., Петрова Н.В., Каган А.В., Кручина Т.К., Кручина М.К., Горелик К.Д., Романенко О.П., Башнина Е.Б., Грицинская В.Л., Гурова М.М., Новикова В.П., Богданова Н.М., Васильева И.В., Завьялова А.Н., Петренко Ю.В., Алешина Е.И. и др. Питание здорового и больного ребенка. Санкт-Петербург, 2020. Том 1. С.180
4. Терентьева, А. В. Расстройства питания у детей с аутизмом — взаимодействие родителей и врача-диетолога / А. В. Терентьева // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 88. — EDN RXWQVK.