

## Жизнь без мяса: отрада или мука? | Vie sans viande: joie ou supplice?

Author: Лейла Бабаева, [Лозанна-Вюффлан-ла-Виль](#), 22.02.2017.



Можно ли этим обойтись? (reportersbyte.com)

В наши дни молодые люди и подростки нередко отказываются от пищи животного происхождения. Что делать родителям, если их ребенок объявил себя вегетарианцем или веганом? Швейцарцы делятся опытом.

| Il arrive que des jeunes gens et des adolescents refusent de manger de la viande. Que font les parents des enfants véganes? Les Suisses parlent de leur expérience.

Vie sans viande: joie ou supplice?

История известная: малышу с чутким сердцем старшие за столом рассказали, что курочка с поджаренной корочкой, которую подали на обед, недавно весело бегала по зеленой травке и не подозревала, что ее ждет такой бесславный конец. «Я мясо больше есть не буду...», - шепчет мальчуган. На старшее поколение производят впечатление репортажи с бойни и мясных заводов. Не добавляют оптимизма и сообщения об инфекциях, которые нередко находят в последние годы в мясопродуктах.

Выход из положения напрашивается сам собой: вычеркнуть из своего рациона продукты животного происхождения. Не только мясо и рыбу, но и молоко, сыр, яйца, икру. По примеру подвижников древности или индусов, которые обходятся лишь вегетарианской пищей.

Но как отнесутся к нам окружающие, если мы объявим о своем решении стать на путь «растительного» питания? Основательница веб-журнала VeggieRomandie.ch (посвященного вопросам вегетарианства) 32-летняя Луиза поделилась опытом: «Когда я стала веганкой четыре года назад, мои родители пережили шок, настолько это не сочеталось с тем, чему они учили меня в детстве, - рассказала она в интервью газете Le Temps. - Кроме беспокойства за мое здоровье, они опасались исчезновения с семейного стола некоторых блюд - например, рождественской индейки, которую любит моя мама-англичанка, или лазаньи и спагетти с фрикадельками, которые обожает мой отец-итальянец».

По данным Швейцарского общества по вопросам питания (SSN), от 2,5% до 3% населения Конфедерации - вегетарианцы, среди них приблизительно каждый десятый - веган. Цифры могут показаться небольшими, но в рамках страны это - около 26 000 человек. Вероятно, их больше, чем утверждает SSN, учитывая, как активно распространяется в последние годы информация о веганстве через социальные сети и специализированные веб-сайты.

Хотя в магазинах немало продуктов, лишенных составляющих животного происхождения, но веганам необходимо тщательно изучить принципы выбранной ими диеты, иначе можно привести свой организм к нехватке питательных веществ. Осознавая проблему, Федеральное управление педиатрии и Федеральная служба по вопросам пищевой безопасности (OSAV), а также SSN не рекомендуют веганский режим питания детям (организмы которых бурно развиваются), подросткам и беременным женщинам.

«У некоторых наших пациентов-веганов обнаруживается недостаток железа, витамина D и кальция, - рассказала диетолог отдела эндокринологии, диабетологии и метаболизма Университетского госпитального центра кантона Во (CHUV) Николетта Бьянки. - У маленьких детей это может привести к развитию рахита, нарушению роста трубчатых костей, грудной клетки и черепа. У нас также были тяжелые случаи недоедания, спровоцированные нехваткой калорий и белков».

Тем не менее, главная проблема не в этом. Хотя не все веганы страдают от недостатка питательных веществ, научные исследования показывают, что им не хватает витамина B12. Это нередко приводит к B12-дефицитной анемии, вначале протекающей незаметно, а затем приобретающей угрожающие признаки: боли и покалывания в конечностях, нарушение координации, провалы в памяти, потеря аппетита и расстройство пищеварения.

B12 становится недостижимым витамином для веганов, так как его нет в растительной пище. Хотя организм может обходиться без B12 в течение нескольких месяцев, нехватка рано или поздно даст о себе знать.

Что делать родителям, если их ребенок решил стать вегетарианцем или веганом, невзирая ни на какие угрозы недоедания? Не для всех семей это трагедия, некоторые родители воспринимают такое желание, как очередной гастрономический каприз любимого чада, или как бережное отношение к окружающей среде.

Жительница Лозанны Лоранс просто изменила список продуктов, которые она еженедельно закупает в супермаркете, когда ее 17-летняя дочь Матильда решила перейти на веганскую диету. «У нас и до этого каждому готовилось отдельное меню. Мальчики в нашей семье – отменные мясоеды, а девочки мяса кушают мало, а то и вообще обходятся без него. Просто надо быть более гибкой и удовлетворять любые вкусы».

Похожая ситуация сложилась и в семье Симона и Оливье Штайнер из Вюффлан-ла-Виля (кантон Во). Сыры и мясо заменили на столе фаршированная тыква, гамбургеры с горохом и пастернак с кленовым сиропом. Братья Штайнер стали веганами год назад исключительно из желания сохранить природу. Они попросили отца выделить им участок сада под огород, который они разбили в соответствии с принципами пермакультуры: натуральные удобрения, естественный полив, защита от вредителей при помощи настоев из растений с фунгицидными и инсектицидными свойствами. «Они с увлечением выращивают овощи, в том числе те, которые были популярны в древности, а сейчас забыты, - рассказал их отец Филипп Штайнер. – Сначала мы питались отдельно, но скоро поняли с женой, что это слишком сложно». Теперь вся семья ест веганские блюда, хотя отец дополняет свое меню колбасой и сосисками.

Что же, у каждого своя причина, по которой он отдает предпочтение фруктам, крупам, орехам и овощам. Один из главных аргументов в пользу вегетарианства, наверное, у многих финансовый: отказ от мяса и рыбы заметно поправит семейный бюджет.

[вегетарианство](#)

[диета](#)

[диетическое питание](#)

Статьи по теме

[Чем кормят детей в швейцарских детских садах?](#)

[Швейцария впала в вегетарианство](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashgazeta.ch/news/sante/zhizn-bez-myasa-otrada-ili-muka>