

Вегетарианство среди подростков и лиц молодого возраста: более сбалансированный рацион, положительное влияние на массу тела, но повышенный риск нарушений пищевого поведения
 Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors

Robinson-O'Brien R., Perry C., Wall M., Story M., Neumark-Sztainer D.

Nutrition Department College of Saint Benedict Saint John's University, Minnesota, USA
 J Am Diet Assoc, 2009 Apr; 109(4):648-655

В одномоментном популяционном исследовании, проведенном американскими учеными, были изучены взаимосвязи между вегетарианством, массой тела, особенностями рациона и пищевым поведением. Был проведен анализ данных, полученных в ходе Project EA T-II: Eating among Teens в штате Миннесота, проекта, посвященного особенностям питания подростков и лиц молодого возраста.

Участникам исследования по почте были направлены специальные регистрационные формы и опросники, позволяющие оценить особенности питания и пищевого поведения. Возраст опрошенных юношей и девушек находился диапазоне от 15 до 23 лет. Всего в анализ было включено 2516 человек. По результатам анкетирования оценивались ИМТ, особенности рациона питания (потребление овощей, фруктов, жиров, суточная калорийность), а также попытки тем или иным образом контролировать массу тела.

Среди участников исследования были выделена группа молодых людей, придерживающихся вегетарианства на момент проведения исследования (4,3% по данным опроса). Оказалось, что 10,8% молодых людей в тот или иной период жизни, предшествовавший опросу, были вегетарианцами. Подавляющее большинство молодых людей никогда не пробовали отказаться от продуктов животного происхождения (84,9%). Для статистического анализа была использована множественная регрессия с учетом возраста, пола, социально-экономического статуса.

У лиц, придерживающихся вегетарианства, рацион питания был более здоровым за счет большего потребления овощей и фруктов, меньшего содержания жиров. Среди вегетарианцев было меньше лиц, имеющих избыточную массу тела и ожирение, по сравнению с молодыми людьми, которые никогда не были вегетарианцами. В то же время среди молодых людей и подростков-вегетарианцев чаще отмечалось компульсивное пищевое поведение, характеризующееся «пищевыми кутежами» с потерей контроля над приемом пищи.

В опросниках, заполненных молодыми людьми, которые были вегетарианцами ранее, значительно чаще встречались указания на приверженность радикальным методам снижения веса, наносящим вред здоровью.

Таким образом, вегетарианское питание среди подростков и лиц молодого возраста определяет более высокое потребление фруктов и овощей и снижает риск избыточной массы тела и ожирения. В то же время вегетарианство сопряжено с повышенным риском нарушений пищевого поведения, в частности, с компульсивным пищевым поведением. Среди молодых людей, которые были вегетарианцами в определенный период жизни, отмечается повышенная склонность к использованию методов снижения веса, оказывающих неблагоприятное влияние на состояние здоровья. Учитывая полученные данные, в клинической практике следует уделять особое внимание диагностике нарушений пищевого поведения среди пациентов, являющихся вегетарианцами или бывших вегетарианцами в прошлом.

Перевод Н.В. Мазуриной