



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Vegetarian Diets During Lactation

[\[source\]](#)

A balanced vegetarian diet supports healthy breastfeeding.

Breastfed children of well-nourished vegetarians have normal growth and development.

Benefits of Breastfeeding

Breast milk is the best form of nutrition for a child. It provides the nutrients a growing infant needs in the most digestible form. Breastfeeding is free, convenient and supports parent-infant bonding. The most benefits are gained when children are breastfed for at least the first 6 months after birth.

Children who are breastfed build stronger immune systems and have reduced risk of obesity later in life. Also, those who breastfeed reduce their risk of breast cancer and type 2 diabetes.

Calorie Needs and Weight Loss

The body uses calories when producing breast milk. This means that calorie needs are increased, based on the amount of milk produced and



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Веганство і вегетаріанство у період лактації

Збалансоване рослинне харчування сприяє здоровому грудному вигодовуванню.

Діти на грудному вигодовуванні, матері яких дотримуються вегетаріанських дієт, мають нормальний ріст і розвиток.

Переваги грудного вигодовування

Грудне молоко – найоптимальніше харчування для немовлят та найкраще джерело поживних речовин, необхідних їм у перші місяці життя. Грудне вигодовування це безкоштовно і зручно, а також воно підтримує зв'язок між матір'ю та немовлям. Немовлята отримують найбільше користі перебуваючи на грудному вигодовуванні протягом принаймні перших 6 місяців після народження.

Діти, які знаходяться на грудному вигодовуванні, формують сильнішу імунну систему та мають менший ризик ожиріння в подальшому житті. Крім того, жінки, яку годують грудьми, знижують ризик розвитку раку молочної залози та діабету 2 типу.

Потреба в калоріях і схуднення під час лактації

Для підтримки грудного вигодовування, організм матері використовує додаткові калорії. Це означає, що потреба в калоріях зростає залежно

extracted. On average, for the first 6 months of breastfeeding, 330 more calories each day are needed compared to needs before pregnancy. During the second 6 months of breastfeeding, 400 calories a day more are needed than were needed pre-pregnancy.

These increased calories still allow for gradual weight loss. To meet higher calorie needs, consume plenty of dried beans, whole-grains, fruits, vegetables, nuts, and seeds and optionally, dairy products and eggs.

Visit [“Losing Weight While Breastfeeding”](#) for more information.

Tandem Nursing

When two children of different ages are nursed, it is called “tandem nursing.” Producing milk for two children requires more calories and nutrients than needed to feed one. Foods high in nutrients and calories are a great way to support tandem nursing. Remaining hydrated, by drinking extra water, is also highly recommended.

High calorie, High nutrient foods

- Avocado
- Nuts & nut butters
- Seeds & seed butters
- Dried fruits
- Full-fat soy products
- Bean spreads
- Whole milk

від тієї кількості молока, яке виробляється організмом та споживається немовлям. У середньому, протягом перших 6 місяців грудного вигодовування, щоденний раціон жінки повинен містити на 330 калорій більше, ніж до вагітності, а протягом наступних 6 місяців – на 400 калорій більше.

Однак, незважаючи на підвищену потребу в калоріях, плавне зниження ваги під час лактації цілком можливе. Щоб задовольнити потребу у більшій кількості калорій (**порівняно з періодом до вагітності – прим. ред.**), споживайте багато сушених бобів, цільнозернових продуктів, фруктів, овочів, горіхів і насіння, а також, за бажанням, молочних продуктів і яєць.

Див. статтю [«Втрата ваги під час годування груддю»](#) для отримання додаткової інформації.

Тандемне годування

Коли мати одночасно годує груддю двох дітей різного віку, це називається «тандемним годуванням». Щоб забезпечити молоком двох немовлят, організму потрібно ще більше калорій і поживних речовин, ніж для однієї дитини. Тож, споживання поживних продуктів з високим вмістом нутрієнтів відіграє важливу роль для підтримки ефективного тандемного годування. Крім того, настійно рекомендується підтримувати водний баланс, вживаючи додаткову кількість води протягом дня.

Висококалорійна їжа, що є багатою на поживні речовини

- Авокадо
- Горіхи та горіхове масло
- Насіння та масло з насіння
- Сухофрукти
- Соєві продукти з високою жирністю
- Хумус з бобових з додаванням оливкової олії
- Незбиране молоко

300-Calorie Snack Ideas

- 1 slice of whole-grain toast with 1½ tbsp. almond butter topped with a small sliced banana and sliced strawberries
- ½ cup hummus with 1 cup of raw carrots and bell peppers
- Fruit smoothie with 1 cup frozen mango, ½ cup frozen pineapple, 1 cup soymilk or cow's milk
- 1/2 cup guacamole with 1 ounce baked tortilla chips
- 1/3 cup of trail mix (nuts, seeds and dried fruits) and 6 ounces of fortified orange juice

Fluid Needs

Fluid needs increase while breastfeeding, therefore staying hydrated is key. Drink water throughout the day and while nursing. Plant milk, low-fat or fat-free cow's milk, 100% fruit juices, and soups are also good sources of fluid.

Important Nutrients

Protein

- Dried beans and lentils
- Soy products including tofu, soymilk, and soybeans
- Nuts & nut butters
- Eggs
- Veggie meat alternatives (choose products lower in sodium)
- Whole-grain breads and cereals
- Low-fat and fat-free dairy products

Omega-3 Fatty Acid-DHA

Ідеї перекусів на 300 калорій

- 1 скибочка цільнозернового тосту з 1½ ст. л. мигдалевої пасти та невеликою кількістю нарізаного банана та полуниці
- ½ чашки хумусу з 1 чашкою сирої моркви та болгарського перцю
- Фруктовий смузі з додаванням 1 чашки соєвого або коров'ячого молока, 1 чашкою замороженого манго та ½ чашки замороженого ананаса
- 1/2 чашки [гуакамолі](#) з 1/3 чашки чіпсів з печеної [тортильї](#)
- 1/3 склянки міксу з горіхів, насіння та сухофруктів і ≈170 мл штучно-збагаченого фруктового соку

Потреба у рідині

Під час грудного вигодовування збільшується потреба організму у рідині, тому важливо підтримувати водний баланс. Рекомендується пити достатньо води протягом дня та під час годування груддю. Серед інших джерел рідини – рослинне молоко, нежирне або знежирене коров'яче молоко, 100% фруктові соки та супи.

Джерела важливих поживних речовин

Білок

- Сушені бобові
- Соєві продукти, включаючи тофу, соєве молоко та соєві боби
- Горіхи та горіхове масло
- Яйця
- Рослинні альтернативи м'ясу (вибирайте продукти з меншим вмістом натрію)
- Цільнозерновий хліб і каші
- Нежирні та знежирені молочні продукти

Омега-3 жирні кислоти (ДГК або DHA)

Sources include:

- Eggs from chickens fed a DHA rich diet
- Foods fortified with microalgae-derived DHA
 - *Vegetarian & Vegan-friendly DHA supplements may be used.*

Vitamin B12

Found in prenatal supplements. Be sure to get vitamin B12 from supplements or fortified foods every day.

Sources include:

- Fortified cereals
- Fortified soymilk and other plant milks
- Vitamin B12-fortified nutritional yeast

Calcium Sources include:

- Fortified soymilk and other plant milks
- Dairy products
- Some dark green vegetables (e.g. broccoli, kale, turnip greens, bok choy)
- Calcium-set tofu
- Fortified orange juice
- Figs

Джерела:

- Яйця курей, раціон яких містив велику кількість [ДГК](#) (докозагексаєнова кислота – одна з Омега-3 кислот, яка переважно міститься у морепродуктах – прим. ред.)
- Продукти, штучно-збагачені [ДГК](#), отриманою з мікрроводоростей (продукти, збагачені омега-3 жирними кислотами, є поширеною практикою у західних країнах, в Україні варто розглянути додатковий прийом омега-3 добавок з мікрроводоростей у разі потреби у додатковій кількості цих жирів – прим.ред.)
 - *Можна використовувати рослинні добавки ДГК, отримані з мікрроводоростей (в онлайн-магазинах подібні добавки маркуються як “omega-3 algae oil” – прим. ред.)*

Вітамін B12

Знаходиться в пренатальних добавках. Обов'язково щодня отримуйте вітамін B12 із добавок або збагачених продуктів.

- Збагачені B12 зернові пластівці
- Збагачене B12 соєве та інше рослинне молоко
- Харчові дріжджі, збагачені вітаміном B12

Кальцій

- Збагачене кальцієм соєве та інше рослинне молоко
- Молочні продукти
- Деякі темно-зелені листяні овочі (наприклад, броколі, капуста кале, листова капуста, пекінська капуста)
- Тофу, який виробляється з застосуванням сульфату чи хлориду кальцію
- Інжир
- Збагачений кальцієм апельсиновий сік

Vitamin D

Supplements may be needed – talk to your healthcare provider.

Sources include:

- Vitamin D-fortified cow's milk or fortified soymilk or other plant milks
- Skin exposure to sunlight

Breastfed infants should be given a 400 IU vitamin D supplement daily.

For a sample meal planning guide and additional resources, please reference the handout titled [Meal Planning Guide and Resources for Pregnant & Breastfeeding Vegetarians](#).

The content found in this handout is intended for informational purposes only and is not intended to serve as a substitute for the consultation, diagnosis, and/or medical treatment of a qualified physician or healthcare provider. Please use this handout in conjunction with your dietitian.

A [registered dietitian nutritionist](#) can help you develop a healthy vegetarian or vegan eating plan that meets your needs.

© 2023 by VN DPG.

RD Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. More topics available at www.VNDPG.org

Written by: [Reed Mangels](#), PhD, RD

Expires May 31, 2028.

Вітамін D

За потреби вживання харчових добавок вітаміну D – проконсультуйтеся зі своїм лікарем

Джерела:

- Збагачене вітаміном D коров'яче молоко або збагачене соєве чи інше рослинне молоко
- Вплив на шкіру сонячних променів

Дітям на грудному вигодовуванні слід щоденно давати 400 МО вітаміну D.

Детальніша інформація щодо планування харчування для вегетаріанок під час вагітності і годування груддю та додаткові корисні ресурси містяться у статті "[Планування збалансованого раціону для вегетаріанок під час вагітності та годування груддю](#)"

Вміст даного матеріалу призначений лише для інформаційних цілей і не замінює консультацію, діагностику та/або медичне лікування кваліфікованого лікаря або постачальника медичних послуг. Будь ласка, використовуйте цей матеріал разом зі своїм сімейним лікарем та/або сертифікованим дієтологом.

[Сертифікований дієтолог](#) може допомогти вам розробити здоровий вегетаріанський або веганський план харчування, який відповідає вашим потребам.

© 2023 VN DPG.

RD Resources – це проект групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Професійні ресурси також доступні для учасників за адресою www.VNDPG.org

Авторка: [Рід Мангельс](#) – PhD, сертифікована дієтологиня

	Термін актуальності статті закінчується в червні 2028 року.
--	---