

Meníme zdravie budúcich generácií

*Implikácia nových poznatkov v oblasti
výživy raného veku*

Výživa a iné vonkajšie faktory pôsobiace počas raného veku ovplyvňujú odolnosť voči civilizačným ochoreniam

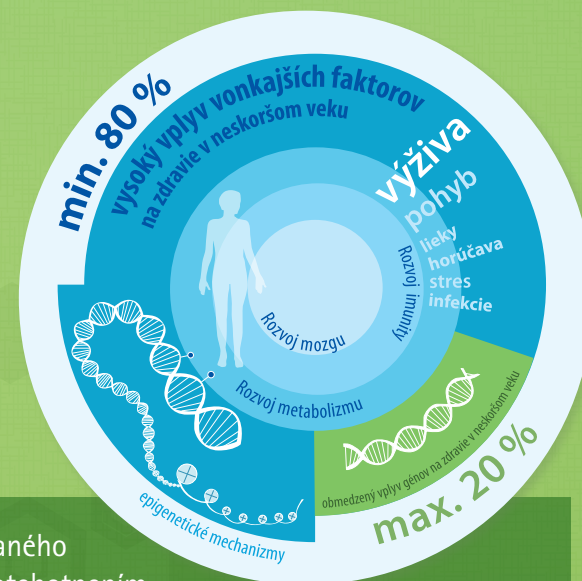
Prevalencia **civilizačných chorôb** (NCD) – mimo iného obezity či diabetu 2. typu – sa rýchlo zvyšuje.

Budúce zdravie dieťaťa a riziko, že ochorie niektorou z NCD chorôb, je **najmenej z 80 % determinované environmentálnymi faktormi v raných obdobiach jeho života**, zatiaľ čo genetickou predispozíciou je daných najviac 20 %.¹

Zo všetkých vonkajších faktorov je to práve výživa v ranom veku, ktorej vplyv na zdravie v neskoršom živote je najlepšie zdokumentovaný.²

Vonkajšie faktory pôsobiace počas raného veku – zdravie a výživa matky pred otehotnením a počas neho, prenatálny rast a skorý postnatálny život – ovplyvňujú:

- expresiu génov
- vývoj orgánových systémov
- schopnosť vyrovnáť sa s negatívnymi vplyvmi vonkajšieho prostredia vo vyššom veku³

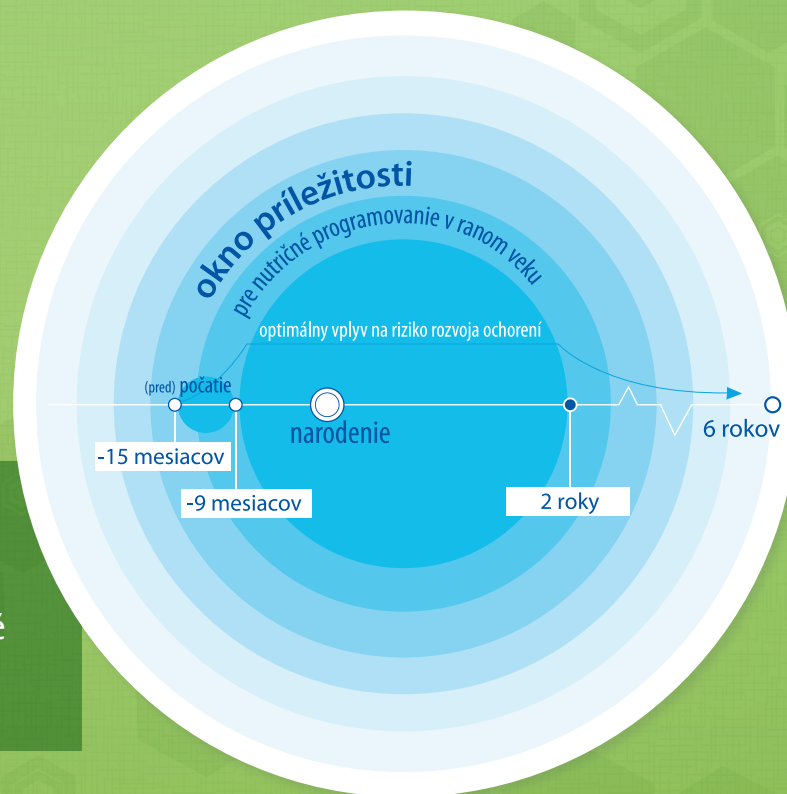


1. Gluckman et al. Developmental origins of health and disease: reducing the burden of chronic disease in the next generation. *Genome Med.* 2010 Feb 24;2(2):14. • Ali, Genetics of Type II Diabetes. *WJD* 2013, 4: 114–123. • Lillycrop, Effect of maternal diet on the epigenome: implications for human metabolic disease. *Proc Nutr Soc* 2011, 70:64–72. • Voight et al, Twelve type II Diabetes susceptibility loci identified through large scale association analysis. *Nat Gen* 2010, 42:579–589. • Hebebrand et al. Chipping away the „missing heritability“: GIANT steps forward in the molecular elucidation of obesity – but still lots to go. *Obes Facts* 2010,3:294–303 • Waterland RA, Michaels KB. Epigenetic epidemiology of the developmental origins hypothesis. *Ann Rev Nutr*, 2007, 27:363–388
2. Darnton-Hill 2004, Ng 2007;2008;2010, Tam 2009;2010, Voigt 2010, Bouchard 2009, Fraga 2005, Rasvussin 2000
3. Gluckman et al, 2010; Godfrey et al, 2009; Lillycrop, 2011

Okno príležitosti – príliš dôležité na to, aby sme ho opomenuli

Najväčšie OKNO PRÍLEŽITOSTI, tj. obdobie, kedy je účinok výživy najsilnejší najtrvalejší, nastáva počas prvých 1000 dní života – od počatia do batolacieho veku.

V tomto období je schopnosť organizmu reagovať na vonkajšie prostredie najvyššia a tiež vplyv výživy na vyvíjajúce sa orgánové systémy je najvýraznejší.



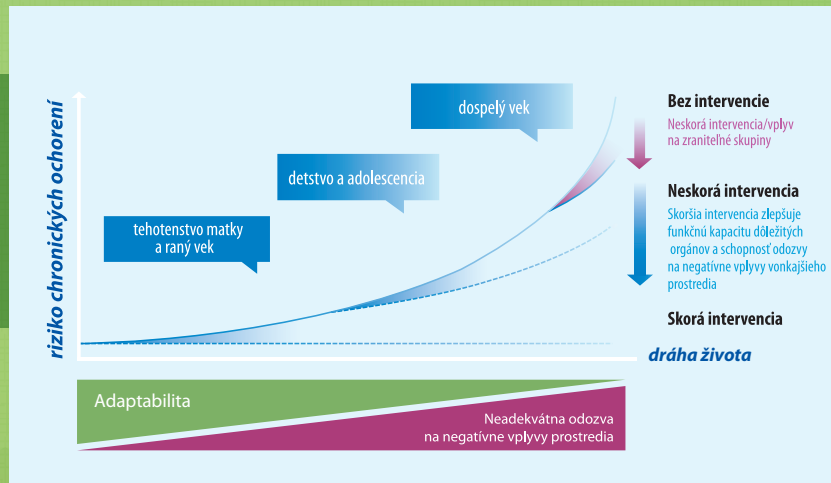
Výživa v ranom veku môže mnohé zmeniť

Adaptačná schopnosť organizmu sa vekom rýchlo znižuje.

Obdobie od počatia do batolacieho veku sa tak stáva kritickým obdobím, v ktorom je potrebné zabezpečiť, aby poskytovaná výživa bola optimálna.

Dôsledky nutričnej intervencie v ranom veku sa počas celého životného cyklu zosilňujú.

Účinok nutričnej intervencie v dospelom veku je relatívne nízky.



Výživa v ranom veku môže pozitívne naprogramovať fyziológiu dieťaťa (napr. imunitný systém, funkciu mozgu a metabolizmus), jeho správanie (napr. stravovacie návyky a chuťové preferencie) a stať sa tak dlhodobým prínosom pre jeho zdravie.⁴

4. Godfrey et al 2010 Hanley et al 2010 Tarry-Adkins et al 2011

Vy môžete mnohé zmeniť

Ako lekár zohrávate životne dôležitú rolu pri poradenstve a podpore budúcich matiek, tehotných žien či v ranom období života dieťaťa.

Odporúčania, ktoré ako lekár poskytujete rodičom, sú pre nich tým naj dôveryhodnejším zdrojom a môžu viesť k zmene správania a k zlepšeniu stravovacích návykov.

Rodičia a budúci rodičia

Nebývajú dostatočne poučení o tom, ako výživa a správny výber stravy na počiatku života môže ovplyvňovať dlhodobý vývoj ich dieťaťa.

Môžu činiť nesprávne rozhodnutia, vedúce k zlým stravovacím návykom.

Môžu negatívne naprogramovať organizmus svojho dieťaťa a tým znížiť jeho šance na optimálny vývoj a na plné využitie jeho potenciálu.

Vy ako lekár

Poznáte význam výživy v ranom veku a ste pre rodičov zdrojom rád a informácií, ktorému najviac dôverujú.

Môžete zvýšiť povedomie rodičov o role výživy v kľúčových momentoch života.

Môžete naštartovať zmenu správania rodičov a pozitívne tak ovplyvniť celoživotné zdravie dieťaťa, ktoré je vo vašej starostlivosti.