

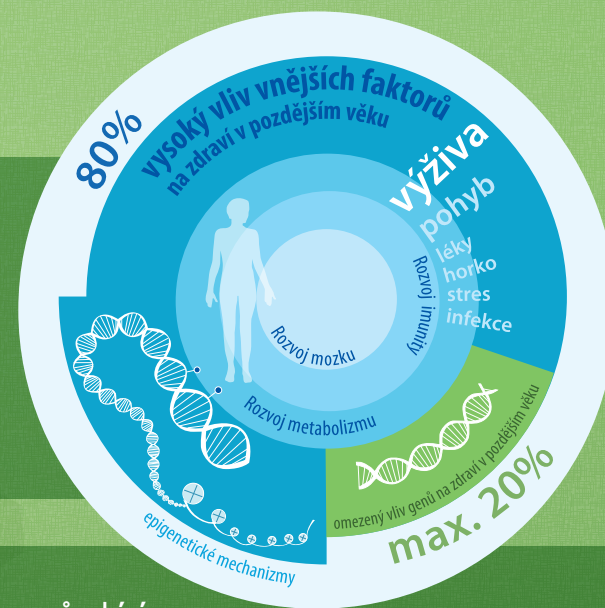
Měníme zdraví budoucích generací

*Implikace nových poznatků v oblasti
výživy časného věku*

Výživa a jiné vnější faktory působící během časného věku ovlivňují odolnost vůči civilizačním nemocem

Prevalence **civilizačních chorob** (NCD) – mimo jiné obezity či diabetu 2. typu – se rychle zvyšuje.

Budoucí zdraví dítěte a riziko, že onemocní některou z NCD chorob, je **nejméně z 80 % determinováno environmentálními faktory v časných obdobích jeho života**, zatímco genetickou predispozicí je dáno ne více než 20 %.¹



Ze všech vnějších faktorů je to právě výživa v časném věku, jejíž vliv na zdraví v pozdějším životě je nejlépe zdokumentován.²

Vnější faktory působící během časného věku – zdraví a výživa matky před otěhotněním a během něj, prenatální růst a brzký postnatální život – ovlivňují:

- expresi genů
- vývoj orgánových systémů
- schopnost vyrovnat se s negativními vlivy vnějšího prostředí ve vyšším věku³

1. Gluckman 2013, Bouchard 2009, Ali 2013, Hebebrand 2010, Voight 2010

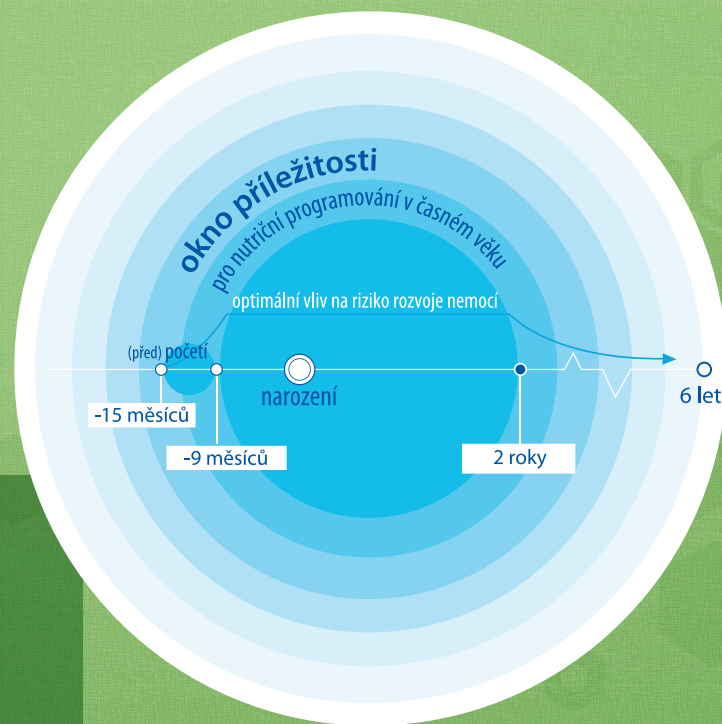
2. Darnton-Hill 2004, Ng 2007:2008;2010, Tam 2009;2010, Voigt 2010, Bouchard 2009, Fraga 2005, Rasvussin 2000

3. Gluckman et al, 2010; Godfrey et al, 2009; Lillycrop, 2011

Okno příležitosti - příliš důležité na to, abychom jej opominuli

Největší OKNO PŘÍLEŽITOSTI, tj. období, kdy je účinek výživy nejsilnější a nejtrvalejší, nastává během prvních 1000 dnů života – od početí do batolecího věku.

V tomto období je schopnost organismu reagovat na vnější prostředí nejvyšší a také vliv výživy na vyvíjející se orgánové systémy je nejvýraznější.



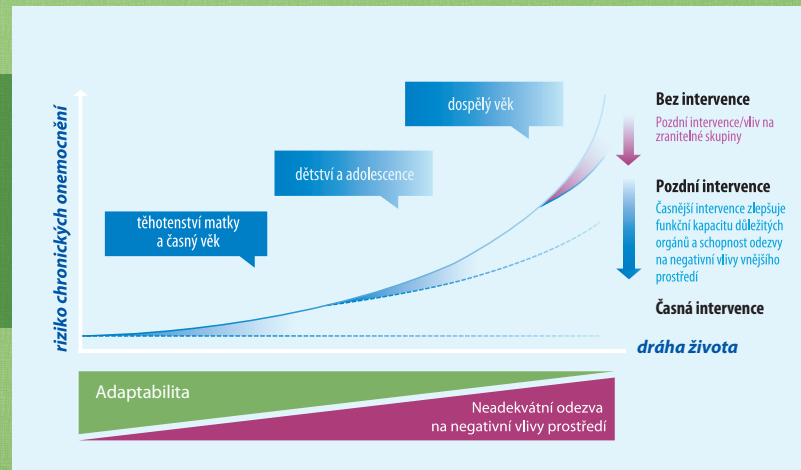
Výživa v časném věku může mnohé změnit

Adaptační schopnost organismu se s věkem rychle snižuje.

Období od početí do batolecího věku se tak stává kritickým obdobím, ve kterém je potřeba zajistit, aby poskytovaná výživa byla optimální.

Důsledky nutriční intervence v časném věku se po čas celého životního cyklu zesilují.

Účinek nutriční intervence v dospělém věku je relativně nízký.



Výživa v časném věku může pozitivně naprogramovat fyziologii dítěte (např. imunitní systém, funkci mozku a metabolismus), jeho chování (např. stravovací návyky a chuťové preference) a stát se tak dlouhodobým přínosem pro jeho zdraví.⁴

Vy můžete mnohé změnit

Jako lékař hrajete životně důležitou roli při poradenství a podpoře budoucích matek, těhotných žen či v časném období života dítěte.

Doporučení, která jako lékař poskytujete rodičům, jsou pro ně tím nejdůvěryhodnějším zdrojem a mohou vést ke změně chování a ke zlepšení stravovacích návyků.

Rodiče a nastávající rodiče

Nebývají dostatečně poučeni o tom, jak výživa a správný výběr stravy na počátku života může ovlivňovat dlouhodobý vývoj jejich dítěte.

Mohou činit nesprávná rozhodnutí, vedoucí ke špatným stravovacím návykům.

Mohou negativně naprogramovat organismus svého dítěte a tím snížit jeho šance na optimální vývoj a na plné využití jeho potenciálu.

Vy jako lékař

Znáte význam výživy v časném věku a jste pro rodiče zdrojem rad a informací, kterému nejvíce důvěřují.

Můžete zvýšit povědomí rodičů o roli výživy v klíčových momentech života.

Můžete nastartovat změnu chování rodičů a pozitivně tak ovlivnit celoživotní zdraví dítě, které je ve vaší péči.