Tlačová správa – Slovenská pediatrická spoločnosť + 1000dni.sk

1. august 2018

**Imunitu naštartujete najlepšie dojčením**

*Prvý augustový týždeň už každoročne Svetová zdravotnícka organizácia venuje podpore dojčenia. Príjem materského mlieka v prvých mesiacoch však nie je len otázkou optimálnej výživy, ale aj najlepším nástrojom, ako správne naštartovať vývoj imunitného systému.*

Imunitný systém nesídli iba v nejakom konkrétnom ľudskom orgáne, ale tvorí ho súbor špecifických spolupracujúcich buniek, pričom až 70 % z nich sídli v črevách. Preto je dôležité imunitu detí trénovať správnou a optimálnou veku primeranou výživou, v ktorej dojčenie zohráva mimoriadne dôležitú úlohu, a to obzvlášť v prvých mesiacoch života

Obranyschopnosť organizmu sa formuje už v tele matky, pričom prvý veľký nápor prežíva dieťa pri prechode pôrodnými cestami. Od prvého kontaktu dieťaťa so svetom mimo matku sa začína jeho osídľovanie okolitými mikroorganizmami, pričom ochrana, ktorú si prinieslo dieťa od matky bude postupne slabnúť súbežne s tým, ako si detský organizmus začne budovať sám svoju vlastnú imunitu.

Po narodení je imunitný systém dieťaťa je nezrelý, plnú zrelosť dosiahne až v období puberty. Vzhľadom k faktu, že väčšina imunitného systému sídli v črevách a spomínaná špecifická imunita je získaná, tak môžeme veľa urobiť stravou a režimovými opatreniami pre zdravie nášho imunitného systému. Práve prvých tisíc dní života, teda obdobie od počatia po druhé narodeniny dieťaťa, sú kľúčovým obdobím, kedy má strava najväčší vplyv na rozvoj imunity a predpokladov pre celoživotné zdravie.

*„Imunitný systém je sofistikovaný komplex buniek, zlúčenín, mechanických a chemických bariér,“* hovorí popredný slovenský imunológ, alergológ a pediater, doc. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., MBA., spolupracovník iniciatívy 1000dni.sk. *„Hlavnou úlohou imunitného systému je rozoznať vlastné štruktúry od cudzích a udržiavať rovnováhu v organizme za každých okolností. Imunitný systém sa skladá z dvoch zložiek: nešpecifickej imunity, ktorá je vrodená a získanej, špecifickej imunity.“*

Veľký vplyv na posilňovanie imunity má počiatočné dojčenie práve vďaka špecifickému zloženiu materského mlieka, ktoré je aj nosičom nielen pasívnej imunity ale aj látok pomáhajúcich vytvárať imunitný systém.

**Slovenské matky dojčia**

Odporúčania Slovenskej pediatrickej spoločnosti, ktoré vychádzajú z aktuálnych celosvetových odporúčaní Svetovou zdravotníckou organizáciou hovoria o tom, že optimálna výživa výlučne dojčením by mala byť do šiestich mesiacov veku dieťaťa. V prípade zdravého vývoja dieťaťa je možné začať s prvým kontaktom s normálnou stravou po ukončení štvrtého mesiaca.

WHO považuje za úspešné také krajiny, kde výlučné dojčenie v šiestom mesiaci života dosahuje aspoň 50 % detí. Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií je Slovensko v otázke dojčenia medzi úspešnými krajinami. *„V prvom mesiaci je plne dojčených 83 % detí, v šiestom mesiaci je to 52 % zo všetkých detí,“* uvádza hovorca NZCI Boris Chmel.

**Zázrak materského mlieka**

Materské mlieko, ktoré v prvých mesiacoch života zabezpečuje nielen výživové potreby dieťaťa, plní aj protektívnu (ochrannú) funkciu a pomáha pri správnom formovaní imunitného systému.

Materské mlieko obsahuje primerané množstvo výživných látok a v ideálnom zložení. Ide hlavne o makronutrienty ako bielkoviny, tuky a sacharidy, ďalej vitamíny, minerálne látky, LCP mastné kyseliny (omega 3 mastné kyseliny) a oligosacharidy(typ vlákniny) potrebné pre výživu črevnej mikroflóry. *„Imunitný systém môžeme trénovať, učiť ho najmä stravou“*, vysvetľuje doc. MUDr. M. Jeseňák. *„Bunky nášho imunitného systému sa počas života učia rozpoznávať škodlivé látky a reagovať správne na ich podnety. Tieto špecifické lymfocyty si vytvárajú čosi ako „databázu antigénov,“ teda škodlivých látok, ktoré rozoznávajú ako „cudzie“ a snažia sa ich rýchlo a efektívne odstrániť pri stretnutí sa s nimi v budúcnosti.“*

Okrem svojich imunomodulačných a výživových vlastností, je dojčenie aj výnimočným prostriedkom na komunikáciu a budovanie vzťahu medzi matkou a jej dieťaťom, ktorému poskytuje pocit istoty.