1000 dní

Tlačová správa

11. október 2016

**NutriCHEQ: Možnosť, ako zlepšiť stravovanie najmenších**

*Má batoľa dostatok vitamínov, vápnika či železa? Nemá problémy s nadváhou či nadmerným príjmom niektorých živín? Identifikovať stravovacie problémy detí má pomôcť v slovenských ambulanciách nový program NutriCHEQ. Pre slovenských lekárov ho pod gesciou Slovenskej pediatrickej spoločnosti pripravila pracovná skupina pod vedením prof. MUDr. László Kovácsa, DrSc., MPH. a iniciatíva 1000 dní.*

Stravovanie najmenších detí má svoje medzery, vo výžive chýbajú viaceré stopové prvky, železo, vápnik i vitamíny. Mnohé deti po prechode na veku primeranú stravu navyše odmietajú rôzne potraviny, vrátane tých najzdravších, ako je zelenina a ovocie. Navyše prijímajú nadmerné množstvo soli a cukrov.

Podľa najnovších vedeckých poznatkov je výživa batoliat do veľkej miery zodpovedná za zdravotný stav v neskoršom veku. *"Strava v prvých rokoch života môže významným spôsobom ovplyvniť vývoj dieťaťa až do dospelosti,“* upozorňuje prof. MUDr. László Kovács, DrSc, MPH, prednosta II. detskej kliniky DFNsP a LF UK v Bratislave. *„Ovplyvňuje naše budúce stravovacie návyky, preferencie potravín i potravinové alergie. NutriCHEQ je nový jednoduchý, ale účinný diagnostický nástroj, ktorý v ambulantnej praxi pediatra pomôže rýchlo rozoznať rizikové dieťa. NutriCHEQ* *umožní odporučiť rodičom správny postup pri zlepšení stravovacích návykov."*

**Čo je vlastne NutriCHEQ?**

NutriCHEQ je diagnostický nástroj, ktorý pomôže lekárovi a rodičom zlepšiť potenciálne stravovacie problémy detí. Nie je to liek, ale súbor odporúčaní. Je na rodičoch, aby tieto odporúčania preniesli aj do svojej každodennej praxe.

Samotný NutriCHEQ tvorí dotazník pre rodičov s vyhodnoteniami pre lekára, informačná brožúra *„Ako stravovať moje batoľa“* a súbor 15 odporúčacích návodov pre riešenie najčastejších problémov vo výžive najmenších. Dotazník vyplnia rodičia a lekár na základe jeho vyhodnotenia vysloví predpoklady pre možné problémy vo výžive. Pediater v ambulancii môže dať rodičom na mieru šité odporúčania, ako zvládať stav a zlepšiť výživu ich dieťaťa. Pokiaľ sa problémy javia ako vážne, určite odporučí ďalšie vyšetrenia a kontakt s lekárskymi odborníkmi na stravovanie.

V základnej brožúre „Ako stavovať moje batoľa“ sa rodičia dozvedia o zdravej a primeranej výžive batoľaťa vrátane veľkostí porcií, vzorových stravovacích dní pre dieťa či tipov, ako batoľa motivovať k ochutnávanie nových potravín.

Lekári, ktorí program NutriCHEQ na Slovensku pripravovali, odporúčajú jeho zaradenie medzi štandardné vyšetrenia, ktoré budú súčasťou prehliadok detí medzi 1. až 3. rokom dieťaťa.

**Prečo používať NutriCHEQ?**

NutriCHEQ vznikol pôvodne vo Veľkej Británii a Írsku, kde dlhé roky pretrvávajú problémy s výživou detí. Jeho cieľom bolo identifikovať individuálne problémy, ale aj výživovo rizikové oblasti. Projekt prešiel podrobným klinickým overovaním a plne sa osvedčil aj v praxi. V nadväznosti na nedávnu slovenskú štúdiu *Nutričné návyky dojčiacich matiek a malých detí*, ktorá odhalila nedostatky v strave najmenších detí (podrobnejšie o štúdii a výsledkoch písal prof. MUDr. L. Kovács v odbornom časopise Pediatria pre prax 1/2016) sa odborníci rozhodli NutriCHEQ adaptovať aj do pediatrickej praxe na Slovensku.

Spomínaná štúdia zhromaždila údaje o výžive 550 detí do troch rokov na Slovensku. Medzi najzávažnejšie zistenia, ktoré výskum priniesol patrí, že deti do troch rokov:

- prijímajú neúmerne veľa sodíka (soli) presahujúcej 200 % odporúčanej dennej dávky

- prijímajú málo železa, až tretina detí prijíma menej ako 60 % odporúčanej dennej dávky

- prijímajú veľmi málo fluóru, celá populácia detí prijíma menej ako 50 %

- prijímajú málo vitamínu D, polovica detí má príjem nižší ako 15 % odporúčanej dennej dávky

- prijímajú málo vitamínu B9 (kyselina listová), pod 40 % odporúčanej dávky

- prijímajú nevhodný pomer polynenasýtených tukov voči nasýteným tukom, nenasýtených prijímajú výrazne menej, ako by mali, kým nasýtených dvojnásobne viac, než potrebujú

- prijímajú nedostatok vlákniny, so zvyšujúcim sa vekom nedostatočne laktózy, zato s vekom stúpa spotreba sacharidov

Tieto výsledky potvrdzujú, že výživa najmenších detí má svoje medzery. Nedostatočný alebo nadbytočný príjem jednotlivých živín v rannom veku vedie pri dospievaní a v dospelosti ku vzniku nevhodných nutričných návykov a zvýšenej hrozbe civilizačných ochorení.

**1000 dní a NutriCHEQ**

Program NutriCHEQ na Slovensko prichádza vďaka iniciatíve 1000 dní a s podporou Slovenskej pediatrickej spoločnosti a Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti. Cieľom iniciatívy 1000 dní je napomáhať aplikácii vedeckých poznatkov z oblasti nutričného programovania do praxe a podporovať vzdelávanie praktických pediatrov a sestier v oblasti výživy malých detí. Ambíciou iniciatívy 1 000 dní je nasmerovať pozornosť verejnosti na dôležitosť budovania správnych stravovacích návykov v ranom veku, naštartovať zmenu správania rodičov a pozitívne tak ovplyvniť celoživotné zdravie dieťaťa.

**RÁMČEK**

**Ako používať NutriCHEQ**

Rodičia počas čakania na lekársku prehliadku vyplnia jednoduchý dotazník (max 5 minút). Odovzdajú ho lekárovi, ktorý ho vyhodnotí a podľa toho určí možné riziká. Pokiaľ sa ukážu vysoké výživové riziká, naplánuje ďalšie vyšetrenia, prípadne odporučí návštevu špecialistu. Na riešenie bežných výživových nedostatkov rodič dostane návod, ako postupovať, aby výživu svojho dieťa sám zlepšil. Pri ďalšej návšteve lekár skontroluje, či rodičia aplikujú odporúčania správne.

**RÁMČEK**

**15 problémov, ktoré rieši NutriCHEQ:**

Naše dieťa

• odmieta zeleninu

• odmieta ovocie

• odmieta mlieko

• odmieta mäso alebo ryby

• nemá dostatok vitamínu D

• nemá dostatok železa

• nemá dostatok omega-3 mastných kyselín

• nemá dostatok zinku

• je v jedle vyberavé

• ako stravovať v rodine vegetariánov

• môže mať potravinovú alergiu

• má podváhu

• je príliš málo

• je príliš veľa

• má nadváhu