

Najväčším problémom pri správnom detskom stravovaní nie je dojčenie, ale prechod na kompletnú výživu, teda veku primeranú výživu. Práve pri tomto prechode vznikajú výživové medzery. Identifikovať stravovacie problémy detí má pomôcť v slovenských ambulanciách nový program NutriCHEQ pod gesciou Slovenskej pediatickej spoločnosti.

Mnoho detí po prechode na veku primeranú stravu odmieta rôzne potraviny, vrátane tých najzdravších, ako je zelenina a ovocie. Na druhej strane aj niektoré mamičky prístupujú k strave opatrne a vytvárajú deťom príliš jednotvárny jedálny lístok. Výsledkom je, že deťom chýbajú viaceré stopové prvky, železo, vápnik i vitamíny. Navyše deti často prijímajú aj vo veku jedného až dvoch rokov nadmerné množstvo soli a cukrov.

Podľa najnovších vedeckých poznatkov je výživa batoliat – najmä počas prvých 1000 dní života – 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.“

DOKEDY DOJČIŤ?

Odborná verejnosť vrátane autority, akou je Svetová zdravotnícka organizácia, odporúča výlučné dojčenie do ukončeného šiesteho mesiaca. Slovensko je v tomto smere relatívne edukované, podľa posledných prieskumov Národného centra zdravotníckych informácií u nás v šiestom mesiaci dojčí viac ako polovica matiek.

Po pol roku je však čas postupne zavádzať k dojčeniu veku primeranú stravu. Pri prechode z mliečnej výživy na tuhú stravu je veľmi dôležité zvoliť pestrú ponuku kvalitných a pre deti vhodných potravín. Prírodzene, začíname zeleninou a ovocím, s dostatočným obsahom vitamínov, postupne pridávame ďalšie zložky stravy, tak, aby sme dosiahli vyvážený pomer bielkovín, tukov a sacharidov.

Aj dieťa vníma jedlo komplexne, všetkými zmyslami. Vhodne skombinovaná chuť, vôňa, konzistencia a farba jedla podmieňujú reflexnú činnosť vyššej nervovej sústavy a prispievajú k správne tráveniu a využitiu živín v prospech zdravia. Dieťa potrebuje často aj desať či pätnásť pokusov, kým si novú potravinu obľúbi. Malo by si zvykať najmä na bežné potraviny, ktoré však môžu u niektorých ľudí vyvolať vo vyššom veku zdravotné problémy.

DÁVAM DIEŤAŤU, ČO POTREBUJE?

Pri prechode na tuhú stravu sa často stáva, že mama s dieťaťom „bojuje“ a batola odmieta niektoré potraviny. Môže však rodič zistiť, či jeho dieťa dostáva všetko, čo potrebuje? Najvhodnejšie je poradiť sa s lekárom, pretože práve pediatická ambulancia je miestom,

ktoré môže ovplyvniť stravovanie podľa najnovších vedeckých poznatkov.

V slovenských ambulanciách sa postupne objavuje NutriCHEQ, diagnostický nástroj, ktorý pomôže lekárovi a rodičom zlepšiť potenciálne stravovacie problémy detí. Nie je to žiadny liek, ale súbor odporúčaní v podobe brožúr, ktoré upozorňujú na výživové nedostatky a usmerňujú rodičov v ich náprave. 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 batola* a súbor 15 odporúčajúcich návodov na 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. Ak sa problémy javia ako vážne, určite odporučí ďalšie vyšetrenia a kontakt s lekáorskými odborníkmi na stravovanie.

„NutriCHEQ je nový jednoduchý, ale účinný diagnostický nástroj, ktorý v ambulancijnej praxi pediatra pomôže rýchlo rozoznať rizikové dieťa. NutriCHEQ umožní odporučiť rodičom správny postup pri zlepšení stravovacích návykov,“ upozorňuje prof. L. Kovács, ktorý viedol pracovnú skupinu pripravujúcu NutriCHEQ pod gesciou Slovenskej pediatickej spoločnosti a Iniciatívy 1000 dní.

AKO FUNGUJE NUTRICHEQ

Rodičia počas čakania na lekársku prehliadku vyplnia jednoduchý dotazník, čo im potrvá možno 5 maximálne 8 minút. Vyplnený dotazník odovzdajú lekárovi, ktorý ho vyhodnotí a podľa toho určí možné výživové riziká. Ak sa ukážu vysoké výživové riziká, naplánuje ďalšie vyšetrenia, ktoré sú potrebné na presnú diagnostiku a prípadne odporučí návštevu špecialistu.

Na riešenie bežných výživových nedostatkov, s ktorými sa rodičia stretávajú pravidelne, dostanú rodičia brožúru s návodom, ako postupovať, aby zlepšili výživu svojho dieťaťa. Na riešenie špecifických neuhov pri stravovaní batolaťa lekár rodičovi zároveň odporučí jednu alebo viacero brožúrok dostupných

POMÁHAJME ZDRAVIU STRAVOU

na stránke 1000dni.sk. Pri ďalšej návšteve lekár skontroluje, či rodičia aplikujú odporúčania správne a či sa problém rieši alebo vyriešil.

Problémy, ktoré rieši NutriCHEQ pomocou svojich brožúr, sú odmietanie zeleniny či ovocia, problémy s príjmom mlieka, či odmietaním mäsa a rýb. Niektoré odporúčania sú špecificky nastavené na niektoré výživové nedostatky, ako napríklad nedostatok vitamínu D, železa, zinku či chýbajúce omega-3 mastné kyseliny.

Ďalšie odporúčania v brožúrach NutriCHEQ sa zasa týkajú stravovacích problémov, ako je napríklad prílišná vyberavosť v jedle, či situácie, keď dieťa je príliš málo alebo, naopak, príliš veľa. Niektoré deti zasa môžu jesť primerane a predsa môžu mať podváhu alebo nadváhu. Špecifické problémy majú v rodinách, ktoré sa profilujú ako vegetariánske, alebo v rodinách, kde sa u detí objavuje potravinová alergia. Všetky materiály a odporúčania vo forme brožúrok sú voľne dostupné na stránke 1000dni.sk.

POTREBUJEME DIAGNOSTIKU

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.

- prijímajú neúmerne veľa sodíka (soli) presahujúcej 200 percent odporúčanej dennej dávky,
- prijímajú málo železa, až tretina detí prijíma menej ako 60 percent odporúčanej dennej dávky,
- prijímajú veľmi málo fluóru, celá populácia detí prijíma menej ako 50 percent odporúčanej dennej dávky,
- prijímajú málo vitamínu D, polovica detí má príjem nižší ako 15 percent odporúčanej dennej dávky,
- prijímajú málo vitamínu B₉ (kyselina listová), pod 40 percent odporúčanej dávky,
- prijímajú nevhodný pomer polynenasýtených tukov voči nasýteným tukom – nenasýtených tukov prijímajú výrazne menej, ako by mali, kým nasýtených dvojnásobne viac, než potrebujú,
- prijímajú nedostatok vlákniny, so zvyšujúcim sa vekom nedostatočné množstvo laktózy, zato s vekom stúpa spotreba sacharidov.

Nedostatočný alebo nadbytočný príjem jednotlivých živín v ranom veku zapríčiňuje pri dospievaní a v dospelosti vznik nevhodných nutričných návykov a zvýšenú hrozbu civilizačných ochorení.

NEVHODNÉ POTRAVINY

Všeobecne sa dá povedať, že pre deti sú nevhodné tie potraviny, ktoré sú nevhodné aj pre dospelých. V čase, keď dieťa prechádza na tuhú stravu, by postupne malo ochutnať potraviny primerané veku tak, aby sa s nimi oboznámilo včas, v období tzv. okna tolerancie, čiže v prvých mesiacoch počas prechodu od dojčenia ku komplementárnej strave.

Vplyvom vonkajších faktorov a najmä výživy na vývoj človeka sa zaoberá vedný odbor nazvaný nutričné programovanie (ENP – *early-life nutritional programming*). Najväčšiu možnosť ovplyvniť vývoj kľúčových orgánov a zdravia v dospelosti máme v období prvých tisíc dní, vrátane tehotenstva až po batolací vek. Je to dôležité obdobie pre naprogramovanie kľúčových orgánov (imunitný systém, mozog, metabolizmus) a budúcich stravovacích preferencií dieťaťa (budovanie zdravých stravovacích návykov). Adaptačná schopnosť organizmu je v tomto ranom období vývoja najlepšia, so stúpajúcim vekom sa znižuje.

Inak povedané, detský organizmus sa v ranom veku rýchlo vyvíja a správnou výživou môžeme ovplyvniť nielen to, aby sa kľúčové orgány vyvíjali tak, ako majú, ale tiež aby fungovali správne. V tomto období sa odporúča oboznámiť detský organizmus so všetkými bežnými potravinami, napríklad ovocím, zeleninou, cereáliami, keďže práve včasný kontakt s nimi je účinnou prevenciou potravinových alergií či celiakie.

CHCETE VEDIET VIAC?

Program NutriCHEQ na Slovensko prichádza vďaka Iniciatíve 1000 dní a s podporou Slovenskej pediatickej 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. Projekt NutriCHEQ nájdete na webových stránkach iniciatívy www.1000dni.sk, kde sú na stiahnutie aj jednotlivé brožúrky umožňujúce lepšiu orientáciu rodičov vo výživových otázkach batoliat.

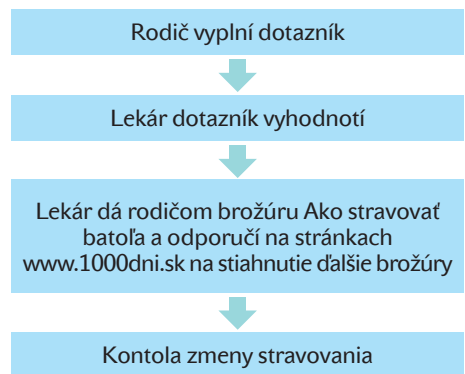
PESTRÁ A VYVÁŽENÁ

Pri detskej strave musíme vychádzať z poznatkov, ktoré o zdravej výžive máme. Pestrú a vyváženú stravu opisuje známa potravinová pyramída. Základom stravy sú obilniny, celozrnné výrobky, zemiaky, ryža, najlepšie nelúpaná, cestoviny. To by malo tvoriť 35 percent našej stravy (sacharidy, vláknina). Nasleduje ovocie a zelenina, ktorá by mala tvoriť približne 30 percent našej stravy (najmä cukry, vláknina, vitamíny). Mlieko, mliečne výrobky, vajcia, chudé mäso (ryby, hydina, chudé hovädzie a bravčové mäso) by mali tvoriť ďalších 25 percent stravy (bielkovinová zložka). Ten zvyšok, teda maximálne 10 percent, pripadá na tuky, v rámci čoho by mali byť rovnomerne zastúpené tuky rastlinného a živočíšneho pôvodu.

Samozrejme, pre názornú predstavu by to mali byť tri hlavné jedlá za deň, výdatnejšie raňajky, plnohodnotný obed a večera, popri tom napríklad ovocná desiata a olovrant, teda 5 jedál denne. A spokojne aj večer niečo malé. Ale s vylúčením nezdravých potravín. Takýto jedálny lístok by malo mať dieťa po skončení obdobia prechodu medzi dojčením a riadnou stravou. Proces to nie je dlhý, aj keď pre mamičku tak môže pôsobiť, najmä ak dieťa odmieta niektoré potraviny. Rodinný príklad je ale najlepším pre dieťa, ak sa učí jesť.

NutriCHEQ je pomocník, ktorý môže matky viesť spleťou džungľou informácií o strave tak, aby vstúpili svojim deťom správne stravovacie návyky a umožnili tak zdravý a plnohodnotný vývoj.

AKO FUNGUJE NUTRICHEQ



(PR)

