**Tlačová správa**

**Prieskum u pediatrov: Slovenské batoľatá sa nestravujú zdravo**

**Prieskum u pediatrov: Zbystrite pozornosť, ak máte príliš bacuľaté batoľa**

**Bratislava 1. október 2018**

*Celoslovenský prieskum* ***Výživa detí - pohľad z ambulancie pediatra*** *odhalil, že podľa pediatrov sú najväčšími nedostatkami vo výžive batoliat nesprávne stravovacie návyky ako nadbytok cukru a soli v strave, nesprávne zavádzanie prvých príkrmov a nedostatočný príjem mliečnej výživy, ktoré môžu vyústiť do nadváhy až obezity v neskoršom veku, ale aj rozvoju civilizačných ochorení. Prieskum medzi pediatrami realizovala Slovenská pediatrická spoločnosť v spolupráci s Iniciatívou Prvých 1000 dni v prvej polovici roka 2018.*

Cieľom prieskumu bolo zistiť, aký je aktuálny pohľad pediatrov na tému výživy najmä u detí v prvých troch rokoch života. Zároveň prieskum identifikoval aktuálne problémy vo výžive v dojčenskom a batolivom veku.

Celoslovenský prieskum sa realizoval kvantitatívno-kvalitatívnou formou (online dotazník, štruktúrované rozhovory) na reprezentatívnej vzorke ambulantných pediatrov - všeobecných lekárov pre deti a dorast.

**Zistené nedostatky vo výžive batoliat**

Takmer dve tretiny slovenských pediatrov vnímajú viditeľný nárast nadváhy a obezity u svojich pacientov za posledných dvadsať rokov. *„Nie je to len spôsob výživy, ale – na čo upozorňuje lekárska verejnosť dlhodobo – aj nedostatok pohybu,“* hovorí doc. MUDr. Milan Kuchta, CSc., mim. prof., predseda Slovenskej pediatrickej spoločnosti.

Z prieskumu vyplynuli ako najzávažnejšie nedostatky v strave batoliat z pohľadu pediatrov:

* nadmerný príjem cukru
* nadmerný príjem soli
* vyberavosť v jedle podporovaná rodičmi
* nevhodný pitný režim (sladené nápoje, malinovky, sirupy)
* nevhodné stravovacie a stolovacie návyky (odpútavanie pozornosti dieťaťa pri jedle TV, mobilmi, hračkami, nepravidelné stravovanie, nevhodné stolovanie)
* nedostatok ovocia a najmä zeleniny v strave
* veku neprimeraná - nadmerná konzumácia kravského mlieka a nedostatočná konzumácia mliečnych produktov
* nedostatok pohybu a spánku

Niektorí rodičia dávajú svojim batoľatám už vo veľmi skorom veku napríklad párky a podobné údenárske výrobky a polotovary. Problémový je aj prechod od prirodzeného materského mlieka priamo ku kravskému mlieku, ktoré nie je nutrične vhodné pre batoľatá. *„Napriek tomu, že pediatri dlhodobo upozorňujú na fakt, že veku primeraná mliečna výživa vyrobená špeciálne pre potreby batoliat je lepšia ako kravské mlieko, časť mamičiek siaha radšej po mlieku alebo po alternatívnych nápojoch, ktoré sa vyrábajú zo sóje, ryže a iných rastlinných zdrojov, ktoré nie sú vhodnou náhradou mliečnej výživy v batoľacom veku“* upozorňuje prof. Kuchta.

**Rizikové skupiny**

Prieskum odhalil, že výživu batoliat významne ovplyvňujú aj sociálno-ekonomické faktory. Pediatri hodnotia, že na Slovensku sú stále oblasti, kde sa potraviny pre batoľatá nevyberajú podľa výživovej hodnoty, ale podľa najnižšej ceny. Opačným extrémom sú rodiny, kde je hojnosť i kontakt s veľmi exotickými potravinami, čo tiež nemusí viesť k správnym výživovým zvyklostiam, ktoré sa utvárajú najmä v prvých rokoch života.

Ako problémovú oblasť výživy podľa prieskumu vidia pediatri v náraste predčasne narodených detí, kde sú výživové otázky veľmi citlivou a individuálnou témou. Ďalšie vzdelávanie v oblasti výživy predčasne narodených detí by privítali aj samotní pediatri.

Rovnako je badateľný aj nárast laktózovej intolerancie a potravinových alergií v ambulanciách pediatrov. *„V tomto prípade sa nedá hovoriť o jednoznačných príčinách, pretože, okrem vplyvu prostredia, môžu na výskyt intolerancie a alergie vplývať práve aj nedodržiavanie pravidiel správnej výživy a nesprávne zavádzania prvých príkrmov, čo sa v prieskume objavilo ako jeden z veľkých problémov,“* hovorí prof. M. Kuchta. Aj v tejto oblasti vnímajú pediatri i rodičia nedostatok informácií o tom, ako strava ovplyvňuje imunitný systém a alergie.

Podľa pediatrov sa o témy výživy rodičia deti v batoliacom veku zaujímavú primerane, pričom skúsené matky (s viac ako 1 dieťaťom) už otázky výživy konzultujú zväčša pri výskyte problémov. Dojčiace matky najviac prejavujú záujem o tému výživy pri prechode na tuhú stravu. Rodičia sa tiež vo zvýšenej miere zaujímajú o vplyv výživy na imunitu.

Pediatri však upozorňujú, že stále častejšie sa v ambulanciách stretávajú s matkami, ktoré nevedia variť ani jednoduché jedlá a spoliehajú sa na polotovary. Edukácia v tomto smere síce nie je úlohou lekárov, ale lekári by privítali pre matky aj praktické odporúčania s receptármi ako variť a ako zostaviť denný jedálniček dieťaťa.

**Vzdelávanie a internet**

Edukácia rodičov v oblasti výživy patrí, najmä v prvých mesiacoch života detí, k základným okruhom, ktorým venuje pediater pozornosť. Z prieskumu vyplýva, že viac než 80 % pediatrov prikladá strave mimoriadnu dôležitosť a venuje sa týmto téma počas pravidelných prehliadok najmä v prvých dvoch rokoch života približne tretinu času.

*„Pediatri odhadujú, že približne tretina rodičov prichádza do ambulancie ovplyvnená aj informáciami z internetu a sociálnych sietí. Treba však upozorniť, že práve toto je často zdroj plný poloprávd, zavádzajúcich informácií, módnych trendov i fám, ktoré môžu negatívne ovplyvniť výživu a tým aj zdravie detí,“* upozorňuje predseda Slovenskej pediatrickej spoločnosti. *„Z tohto dôvodu je dôležité, aby si rodičia vyhľadávali dôveryhodné zdroje informácií.“*

Lekári sa pri diskusiách s rodičmi cítia spochybňovaní a privítali by aj zo strany kompetentných orgánov väčší dôraz na verejnú osvetu týkajúcu sa správnej, veku primeranej stravy. Na základe prieskumu vnímajú pediatri aj nárast počtu rodičov s alternatívnymi spôsobmi stravovania, s rôznymi nutričnými obmedzeniami, vegetariánstvom až vegánstvom, pričom túto výživovo obmedzenú stravu podávajú aj na deti. Deti tak vyrastajú bez kontaktu s niektorými potravinovými skupinami, čo môže negatívne vplývať na ich telesný i mentálny vývoj.

**Prečo je batoliace obdobie kľúčové?**

Pediatri rodičov varujú, že nesprávne stravovanie batoliat môže ovplyvniť ich zdravie na celý život!

*„Výživa počas prvých 1000 dní formuje základy optimálneho vývoja metabolizmu, môže pozitívne naprogramovať stravovacie návyky či chuťové preferencie. Významným spôsobom sa dá pozitívne ovplyvniť riziko civilizačných ochorení akými sú napr. obezita, cukrovka typu II, alergia, astma, kardiovaskulárne ochorenia,“* hovorí prof. Milan Kuchta.

Zlepšenie výživových podmienok v období tehotenstva a v prvých dvoch rokoch života pritom môže znížiť náchylnosť k civilizačným ochoreniam celých budúcich generácií. Strava už nikdy nebude tak dôležitá, ako práve do skončenia batoliaceho veku, preto jej výberu sa má venovať náležitá pozornosť, na čo upozorňujú aj najvýznamnejšie svetové a medzinárodné inštitúcie, vrátane WHO, UNICF či ESPGHAN.

Stále platí, že v prvom polroku života je optimálnym zdrojom výživy materské mlieko podľa potreby dieťaťa, ďalej následne dojčenie so zavedením príkrmov. Pokiaľ mamička nemôže dojčiť, mala by zvoliť kvalitnú náhradnú mliečnu výživu.

Obdobie medzi 4. až 6. mesiacom je tzv. „imunologickým oknom“ a je ideálnym časom pre vytvorenie imunologickej stopy. V tomto období sa odporúča zoznámiť detský organizmus so všetkými bežnými potravinami, napríklad ovocie, zelenina, cereálie, ktoré sú z nášho geografického okolia. Práve včasný kontakt s nimi je účinnou prevenciou potravinových alergií či celiakie.