

Výzkum odhalil nedostatky ve výživě nejmenších dětí

Příliš cukru, soli i nevhodných tuků a nedostatek zeleniny. Nešvary českého stravování pronikly i do jídelníčku nejmenších dětí. Aktuální výzkum, provedený na více než 800 českých dětech ve věku 6 měsíců až 3 roky, odhalil i nedostatek vápníku, železa nebo vitamínu D. Vlivem nevhodné stravy jsou Češi náchylnější k civilizačním onemocněním. Zvrátit tento trend může nutriční programování. V současné době vznikla pod hlavičkou České pediatrické společnosti ČLS JEP nová výživová doporučení právě pro děti do tří let. Spolu s výsledky studie pomohou pediatrům, zdravotním sestřám i rodičům přenést nutriční programování do každodenní praxe, změnit tak stravovací návyky dětí a zajistit jejich zdravější budoucnost.

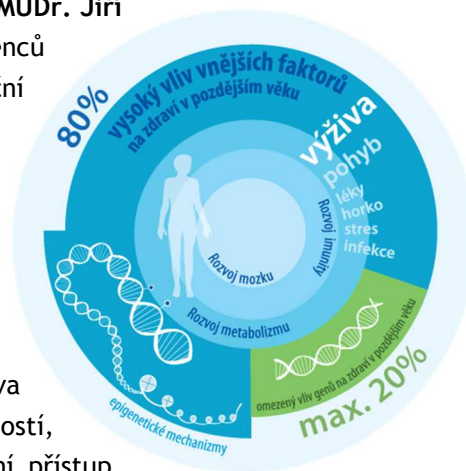
„Výživa dítěte v prvních 1 000 dnech života hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. Právě v období raného dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči negativním vlivům stravovacích návyků, které aktivují rozvoj civilizačních onemocnění,“ konstatuje MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP.

Nutriční programování je nadějí na zdravější budoucnost

„Zdraví v dospělosti předurčují geny pouze z 20 %, zbylých 80 % je výsledkem vlivu okolních faktorů, tedy životního prostředí a zejména stravy v raném věku,“ vysvětluje doc. MUDr. Jiří

Bronský, Ph.D., vedoucí kolektivu autorů Doporučení pro výživu kojenců a batolat. Předseda Společnosti pro výživu a vedoucí výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku MUDr. Petr Tláškal, CSc., k tomu dodává: „Nastartujeme-li organismus dítěte v prvních třech letech života, připravíme jej na okolní prostředí. Díky nutričnímu programování tak bude organismus odolnější a bude se lépe vyrovnávat s riziky, která jej čekají.“

Nutriční programování klade důraz především na zdroje zdravé energie, pestrost stravy, a včasnou diagnostiku alergií. Iniciativa 1 000 dní do života bude nyní spolu se zástupci odborných společností, s pediatry i sestrami prosazovat nutriční programování jako základní přístup k výživě dětí v prvních třech letech života.



Výzkum se zaměřil na základní živiny. Jejich příjem je nutné upravit

Společnost pro výživu a Odborná společnost praktických dětských lékařů ČLS JEP, podpořeny společností Nutricia a její iniciativou 1000 dní do života, uskutečnily rozsáhlý výzkum, jehož první výsledky právě zveřejňují. Z hodnocených záznamů výživy bylo zřejmé, že v časně výživě dětí se objevují některé stravovací zvyklosti, které je nutné včas odhalit a napravit.

Zatímco energetický příjem nejmenších dětí v průměru odpovídá výživovým doporučením, skladba stravy je nevyvážená. „Vyšší příjem živočišných bílkovin je často provázen nadměrnou konzumací nasycených mastných kyselin. Spolu s jinými stravovacími návyky to vede mimo jiné i k navýšení příjmu sodíku a ke konzumaci kuchyňské soli. Celkově může taková strava způsobovat pozdější metabolické změny, jakou jsou například obezita či postižení cév,“ upozorňuje doktor Tláškal.

Oproti doporučením děti přijímají:

- více bílkovin
- téměř dvojnásobek nasycených mastných kyselin
- nedostatek nenasycených mastných kyselin
- nadměru jednoduchých cukrů

„Na změnách metabolismu se může podílet i nižší příjem nenasycených mastných kyselin. Ty najdeme v rostlinných zdrojích nebo v rybách. Děti jich mají dlouhodobě nedostatek, a přitom právě tyto mastné kyseliny pozitivně ovlivňují psychomotorické schopnosti dítěte stejně jako jeho imunitu,“ dodává doktor Tláskal.

Dětem chybí železo, vápník i vitamin D

Výsledky studie ukazují, že děti přijímají oproti doporučením výrazně méně železa. 10 % zhodnocených půlročních až ročních dětí mělo dokonce laboratorní projevy chudokrevnosti. „Většinou to bylo tam, kde u plně kojených dětí byla proti doporučením zaváděna opožděně komplementární výživa,“ vysvětluje doktor Tláskal.

Nedostatečný příjem železa u malých dětí pravděpodobně souvisí s nedostatečným zařazováním nemléčných složek výživy do jídelníčku dítěte. „Za dobrý zdroj železa je tradičně považováno maso, nicméně české děti dostávají především bílé maso, které obsahuje asi 3x méně železa než červené. Výzkum ukázal, že v dětském jídelníčku se nejčastěji objevuje maso kuřecí,“ upozorňuje doktor Tláskal.

Úloha železa nesouvisí pouze s možným rozvojem chudokrevnosti, ale je spojována i s poruchou rozvoje poznávacích funkcí nebo imunity. Imunitu, stejně jako metabolismus kostních tkání, však ovlivňuje i vitamin D. Výzkum prokázal jeho nedostatečný příjem, který se projevil v zimních měsících i v laboratorních nálezech sledovaných dětí.

„Výsledky studie by měly být podnětem pro rodiče k pečlivějšímu výběru z nabídky výrobců potravin. Měli by věnovat zvýšenou pozornost kvalitě výrobků, jejich nutričnímu složení, a jídelníček svých dětí by měli sestavovat co nejpestřejší,“ shrnuje doktor Tláskal.

„Mojí synové se naučili jíst ryby v prvním roce, ale se zeleninou se potýkáme dodnes. Musím být vynalézavá, abych je přelstila, a oni snědli vše, co skutečně potřebují. Rodiče by si měli uvědomit, že co zvládnou v prvních třech letech života dítěte, to se jejich potomkovi v dospělosti mnohonásobně vrátí,“ uzavírá Štěpánka Duchková, ambasadorka iniciativy 1 000 dní do života.

Výzkum Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku

Společnost pro výživu ve spolupráci s Odbornou společností praktických dětských lékařů provedla na přelomu roku 2013-2014 studii ke zhodnocení stavu výživy a nutričních zvyklostí zdravých dětí ve věku od 6 měsíců do 3 let života. Do studie se zapojilo celkem 823 dětí ze čtyř oblastí ČR (Praha, Kutná Hora, Ostrava, Plzeň). Podle protokolu byl u všech dětí zhodnocen dotazník stravovacích zvyklostí, třídní záznam stravy a ve skupinách nejstarších a nejmladších dětí byly laboratorně ověřovány hodnoty vybraných biochemických parametrů a krevního obrazu.

Iniciativa 1 000 dní do života vznikla z podnětu společnosti Nutricia, která se dlouhodobě zabývá správnou výživou kojenců a batolat. Cílem iniciativy je napomáhat aplikaci vědeckých poznatků z oblasti nutričního programování do praxe a podporovat vzdělávání praktických pediátrů a sester v oblasti výživy malých dětí. Ambicí iniciativy 1 000 dní do života je nasměrovat pozornost veřejnosti na důležitost budování správných stravovacích návyků v časném věku, nastartovat změnu chování rodičů a pozitivně tak ovlivnit celoživotní zdraví dítěte.

Pro bližší informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Marie Vladyková, account manager
GSM: 724 770 896
e-mail: m.vladykova@focus-age.cz,
www.focus-age.cz