

Výzkum odhalil nedostatky ve výživě nejmenších dětí. Pomoci by mohlo nutriční programování

Tématem výživy dětí časného věku se zabývala stejnojmenná konference, která se konala 23. května 2014 v Praze pod hlavičkou České pediatrické společnosti ČLS JEP, Společnosti pro výživu a za podpory společnosti Nutricia a. s. a její iniciativy 1000 dní do života. Jedním z témat bylo představení aktuálních výsledků výzkumu týkajícího se stravování dětí, který tyto společnosti provedly na 800 dětech ve věku od šesti měsíců do tří let.

Závěry výzkumu nejsou potěšující. Nešvary českého stravování už pronikly do jídelníčku nejmenších dětí – příliš cukru, soli i nevhodných tuků a nedostatek zeleniny. Ukázal se i nedostatek vápníku, železa a vitamínu D. 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 odpovídá v průměru výživovým doporučením, skladba stravy je nevyvážená. „Vyšší příjem živočišných bílkovin je často provázen nadměrnou konzumací nasycených mastných kyselin. To vede spolu s jinými stravovacími návyky mj. i k navýšení

Výsledky výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku byly představeny na konferenci, která se konala 23. května 2014 v Praze

příjmu sodíku a ke konzumaci kuchyňské soli. Celkově může taková strava způsobovat pozdější metabolické změny, jako jsou obezita nebo postižení cév,“ upozornil předseda Společnosti pro výživu a vedoucí výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku MUDr. Petr Tláskal, CSc.

Výsledky studie také ukázaly, že děti přijímají oproti doporučením výrazně méně železa. Celkem 10 % hodnocených půlročních až ročních dětí mělo dokonce laboratorní projevy chudokrevnosti. Podle Tláskala šlo většinou o děti, které byly plně kojené, ale oproti doporučením u nich byla opožděně zaváděna komplementární výživa. Nedostatečný příjem železa u malých dětí souvisí pravděpodobně s nedostatečným zařazováním nemléčných složek do jídelníčku dítěte. „Za dobrý zdroj železa je tradičně považováno maso, nicméně české děti dostávají především bílé maso, které obsahuje třikrát méně železa než maso červené,“ vysvětlil MUDr. Tláskal s tím, že v jídelníčku českých dětí se nejčastěji objevuje maso kuřecí. Úloha železa přitom nesouvisí jen s chudokrevností, ale je spojována i s poruchou rozvoje poznávacích funkcí nebo imunity. Tu však stejně jako metabolismus kostních tkání ovlivňuje i vitamin D. Výzkum prokázal i jeho nedostatek, který se projevil v laboratorních nálezech sledovaných dětí.

Co je nutriční programování

Výživa dítěte v prvním tisíci dnů jeho života je přitom pro jeho zdraví klíčová. „Právě v období raného dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči negativním vlivům stravovacích návyků, které aktivují rozvoj civilizačních onemocnění,“ vysvětlila předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP MUDr. Alena Šebková. „Zdraví v dospělosti předurčují geny pouze z 20 %, zbylých 80 % je výsledkem vlivu okolních faktorů, tedy životního prostředí a zejména stravy v raném věku,“ doplnil vedoucí kolektivu autorů Doporučení pro výživu kojenců a batolat doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D. Podle MUDr. Tláskala se organismus dítěte na



O konceptu a mechanismech nutričního programování pohovořila prof. Mary Fewtrell z Londýna

okolní prostředí připraví, pokud jej nastartujeme v prvních třech letech jeho života. „Díky nutričnímu programování tak bude organismus odolnější a bude se lépe vyrovnávat s riziky, která ho čekají,“ dodal. Nutriční programování klade důraz především na zdroje zdravé energie, pestrost stravy a včasnou diagnostiku alergií.

O konceptu a mechanismech nutričního programování pohovořila na konferenci profesorka dětské výživy prof. Mary Fewtrell z výzkumného institutu dětského zdraví na londýnské univerzitě, která zároveň působí jako pediatrická poradkyně v nemocnici Great Ormond Street v Londýně. Nutriční programování je podle jejích slov „programování“ definované v 80. letech 20. století jako proces, kde stimul nebo inzult působící v kritickém období vývoje vede k trvalé změně struktury nebo funkce organismu. Programovací stimul může

být endogenní (např. hormony) nebo exogenní. Experimenty u různých druhů zvířat prokázaly, že výživa v časném věku může působit jako stimul programování, ovlivňující řadu parametrů včetně rozvoje mozku, chování, rizikových faktorů kardio-vaskulárních onemocnění, správného vývoje kostí a délky života. Nutriční programování u lidí bylo zkoumáno v průběhu posledních 30 let s použitím kombinace epidemiologických studií, ale také randomizovaných výživových intervenčních studií. Výsledky těchto studií naznačují, že zdraví a vývoj u lidí, stejně jako u zvířat, může být naprogramován výživou časného věku a růstovým vzorcem. Navíc je pravděpodobné, že rozsah dopadů bude relevantní pro veřejné zdravotnictví. Mechanismus nebo mechanismy, na nichž se zakládá nutriční programování, jsou v současné době předmětem velkého množství výzkumů. Navrhované mechanismy pracují na několika různých úrovních, od molekulární po buněčné, od orgánů až po celé zvíře, a nejsou nutně vzájemně exkluzivní.

Do konce konference pak zazněla ještě celá řada s tím souvisejících přednášek, v nichž např. doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., seznámil přítomné s doporučením Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy pro výživu kojenců a batolat, MUDr. Martin Fuchs se podíval na dětské příkrmy z pohledu alergologa, prof. MUDr. Jiří Nevala, CSc., pohovořil o alergii na bílkovinu kravského mléka a MUDr. Jan Malý, Ph.D., z Dětské kliniky LF UK a FN Hradec Králové pohovořil o výživě novorozence s nízkou porodní hmotností pro propuštění do domácí péče. 📺

Magda Hettnerová, redakce Florence

dopisy čtenářů

Výlet na Svatý Kopeček



Ráda bych se s vámi podělila o zážitek z exkurze do hospice na Svatém Kopečku u Olomouce, kam nás, dobrovolnice

pracující v Citadele, vzala paní Kopecká z hospice Citadela (Diakonie ČCE) společně s paní Šimovou s dobrovolnického centra ADRA dne 23. května 2014, abychom měly možnost porovnat náš hospic s podobným zařízením.

Tato návštěva byla pro nás velmi přínosná a zajímavá. Po celou dobu se nám věnovala sympatická a ochotná sociální pracovnice, která nás zařízením provázela. Prohlédly jsme si celý hospic včetně ukázky pokoje, kaple a pietní místnosti. Také jsme si poslechly výklad o historii tohoto místa.

Následně jsme si prohlédly baziliku Panny Marie, která je opravdu nádherná.

Jedna z nás dobrovolnic, paní S., nám zpříjemnila výlet krásnou hrou na klavír, který byl volně přístupný v blízkosti baziliky.

Příjemně naladěné jsme si zašly do nedaleké restaurace na oběd, po kterém následoval zákusek s kávou v místní cukrárně a potom procházka do nedaleké zoologické zahrady. Prohlídku zoo jsme si náramně užily, protože nás během celého dne provázelo krásné slunečné počasí, i když trochu foukalo.

Celý den vládla skvělá a pohodová nálada a všechny jsme si výlet báječně užily. Nakonec nás milá paní Kopecká, příjemně unavené, bezpečně odvezla domů. 📺

J. E., dobrovolnice hospice Citadela