



Začněte rybou! Nová pravidla, jak krmit děti

Lékaři teď přišli s novými pravidly dětské výživy. Jsou podložené studiemi a odpovídají trendům ve vyspělých zemích. Přestalo se strašit alergiemi a co se dřív z jídelníčku vyškrtavalo, se nyní vrací.

LUCIE FRYDECKÁ

Dosud se české matky dostávaly do poněkud schizofrenní situace. Pokud chtěly svému dítěti koupit příkrm zahraniční provenience (u nás nejčastěji německé) a ještě předtím začaly číst složení, zjistily, že údaje na „cizí“ příkruji jsou v rozporu s tím, co se dozvěděly od svých lékařů. Příručky, které se ještě teď fasují v porodnicích, důrazně varují před zařazováním ryb nebo celých vajíček do jídelníčku dítěte dřív, než mu bude jeden rok. Německé (ale i britské) děti dostávají obojí už od půl roku. Nejen to se teď u nás mění.

KUŘECÍ JE PRO DĚTI MÁLO

Odborníci na dětské zdraví a stravování zasítili studii, která podrobně mapovala, jak české děti jedí a jak jsou na tom z hlediska

vitamínů a minerálů. Zjistili, že mají málo železa, vápníku nebo vitamínu D. I proto, že jejich jídelníček je málo pestrý.

České matky například preferují kuřecí maso – a právě to může stát za faktem, že desetina dětí trpí chudokrevností nebo nedostatkem železa. „Železo je tlíkárat více v červeném mase, tedy hovězí, vepřovém, telecí, než v mase kuřecím či krůtí,“ poznámenává Petr Tláskal, předseda Společnosti pro výživu a zástupce iniciativy 1000 dní do života. Ta zdůrazňuje, že právě prvních tisíc dní (neboli tři roky) v životě dítěte jsou zásadní pro jeho zdraví v dospělosti. Kuřecí maso zřejmě dostává přednost, protože ho rodiče povouží za etnější a jeho příprava je snazší. Takže první doporučení je jasné: děti by měly běžně jíst hovězí, telecí či králičí

maso. Příprava je opravdu delší než u druhého, nicméně výhody převažují.

ZÁDNE DLOUHÉ ČEKÁNÍ NA RYBY

Další změnou je seznamování dítěte s rybami. Původní starší doporučení hovořila o tom, že je vhodné odkládat zavedení ryb do jídelníčku dítěte až na pozdější dobou: sladkovodní se doporučovaly v deseti měsících, s mořskými se dokonce čekalo na rok a půl věku. „Bylo to z obavy z alergie. Nicméně následně provedené studie prokázaly, že tento postup je kontraproduktivní a ke snížení rizika alergií nedošlo. A také už víme, že časné zavádění ryb do jídelníčku k alergii nevede,“ vysvětluje docent Jiří Bronský, vedoucí oddělení dětské gastroenterologie v motolské nemocnici v Praze. Proto v současně době platí doporučení, že rodiče s podáním ryb kojencům nemají otálet. „Lze je zavést i jako jeden z prvních příkrmů,“ dodává lékař. Tedy standardně od ukončeního šestého měsíce, když matka koji. Pokud se plné kojení z nějakého důvodu nedáří, tak lze příkrmy zavést nejdříve v ukončeném čtvrtém měsíci věku.

ručené, že rodiče s podáním ryb kojencům nemají otálet. „Lze je zavést i jako jeden z prvních příkrmů,“ dodává lékař. Tedy standardně od ukončeního šestého měsíce, když matka koji. Pokud se plné kojení z nějakého důvodu nedáří, tak lze příkrmy zavést nejdříve v ukončeném čtvrtém měsíci věku.

MOŘSKÉ I SLADKOVODNÍ

V našich končinách není tradice zavádění ryb do jídelníčku kojenců příliš silná, ale ve světě je tento postup běžný – zejména v zemích, kde je rybí maso běžnou součástí jídelníčku i dospělých.

„Je škoda, že v Čechách nemají ryby takovou tradici. Přitom poskytuje řadu důležitých složek výživy, zejména pak mořské ryby, které díky vyššímu obsahu omega-3 vícenásycených mastných kyselin mohou přiznatelně ovlivnit vývoj funkci centrálního nervového systému u dětí – a to zejména v prvních dvou letech života,“ zdůrazňuje dětský gastroenterolog. A dodává, že ačkolik se dříve lékaři báli doporučovat mořské ryby z některých geografických oblastí kvůli možnému obsahu těžkých kovů, nyní se soudí, že vzhledem ke zdravotním přínosům je toto riziko zanedbatelné. Na tom se shodují odborníci napříč Evropou.

„Mořské ryby jsou ze zdravotního hlediska pro dítě přínosnější, ale ani obsah živin v mase sladkovodních ryb není z hlediska jídelníčku nezájmový. Ideální by tedy bylo oba druhy rybího masa kombinovat, neboť pestrost je pro stravu dítěte jednou z nejdůležitějších kvalit,“ říká Jiří Bronský. ■



BÍLEK ANO, ALE S CITEM

Kromě ryb by české děti měly mnohem dříve dostávat i celé vajíčko. Zatímco žloutek se i podle dřívějších doporučení mohl přidávat už zhruba od půl roku, u bílků panovaly obavy z rozvoje alergie. Nyní se podobně jako u zmiňovaných ryb doporučuje zavést bílek mezi prvními příkrmami. Ovšem citlivé. „Vaječný bílek je hodně bohatý na bílkoviny, proto by neměl být podáván ve velkém množství, ale s rozvahou,“ upozorňuje docent Bronský.