



NAŠI EXPERTI



doc. MUDr.
JIŘÍ BRONSKÝ,
Ph.D.
dětský
gastroenterolog



MUDr. PETR
TLÁSKAL, CSc.
odborník
na dětskou
výživu

Začněte rybou!

Nová pravidla, jak krmit děti

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

Dosud se české matky dostávaly do poněkud schizofrenní situace. Pokud chtěly svému dítěti koupit příkrmu zahraniční provenience (u nás nejčastěji německé) a ještě předtím začaly číst složení, zjišťovaly, že údaje na „cizím“ příkrmu 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 zastítli studii, která podrobně mapovala, jak české děti jedí a jak jsou na tom z hlediska

vitaminů 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 neboli nedostatkem železa. „Železa je třikrát více v červeném masu, tedy hovězím, vepřovém, telecím, než v masu kuřecím či krůtím,“ poznamenává Petr Tláškal, předseda Společnosti pro výživu a zástupce iniciativy 1000 dní do života. Ta zdůrazňuje, že právě prvních tisíc dnů (neboli tři roky) v životě dítěte jsou zásadní pro jeho zdraví v dospělosti. Kuřecí maso zřejmě dostává přednost, protože ho rodiče považují za dietnější 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 drůbeže, nicméně výhody převažují.

ŽÁDNÉ 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 dobu: sladkovodní se doporučovaly v deseti měsících, s mořskými se dokonce čekalo na rok a půl věku. „Bylo to z obavy z alergie. Nicméně následně prováděné 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 současné době platí dpo-



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 bílku panovaly obavy z rozvoje alergie. Nyní se podobně jako u zmiňovaných ryb doporučuje zavést bílek mezi prvními příkrmy. Ovšem citlivě. „Vaječný bílek je hodně bohatý na bílkoviny, proto by neměl být podáván ve velkém množství, ale s rozvahou,“ upozorňuje docent Bronský.