

ZÁKLAD PRO ZDRAVOU BUDOUCNOST

Věděla jste, že to, jak se bude vaše dítě stravovat v prvních dnech svého života, je zcela zásadní pro jeho silný a odolný kořínek? *text: Zuzana Labudová*



doporučení. Na otázku, zda naprogramování organismu lze zvrátit, můžeme odpovědět částečně ano. Přední odborníci se shodují, že výživa během prvního období života dítěte hraje klíčovou roli pro jeho zdraví a vývoj v dospělosti.“

Pro zjednodušení: Genetické dispozice představují pouze určitý základ – pro zpracování potravy, regulaci pocitů hladu a sytosti či spalování. Záleží však na tom, jak s těmito dispozicemi bude každý z nás pracovat. O tom, zda budeme zdraví, opravdu do velké míry rozhodujeme my sami. V případě dětí pak rodiče.

PRVNÍ TISÍČOVKA ROZHODUJE

Podle odborníků ve vědecké oblasti takzvaného nutričního programování hraje klíčovou roli pro zdraví dítěte v dospělosti právě výživa v prvních tisících dnech. Rozhodující je tedy také způsob stravování matky v průběhu těhotenství a následně v kojeneckém a batolecím věku dítěte. „Výživa v těhotenství má na vývoj plodu zcela zásadní význam. Existuje teorie

programování ‚in utero‘, tedy již v děloze, podle níž zevní vlivy působící na plod během těhotenství mohou vést k celoživotním následkům u dítěte. Z medicíny je známo mnoho příkladů, ať už se jedná o prodělané infekce v těhotenství, působení léků nebo nedostatečné okysličení (hypoxie) plodu apod. Stejný vliv mají i některé složky stravy, ať už jde o deficit kyseliny listové či jodu, nebo i o celkovou podvýživu matky,“ vysvětluje docent Bronský. Správná výživa v tomto raném věku zásadním způsobem snižuje pravděpodobnost vzniku civilizačních chorob. Naopak bude-li se dítě stravovat podle zásad racionální výživy, položíte tím základy optimálního vývoje jeho metabolismu, imunity a také mozku.

NAPROGRAMUJTE MU CHUŤ

Zní to trochu jako ze sci-fi, ale je to pravda. Výživou v prvním období života můžete naprogramovat budoucí stravovací chování svého dítěte, jeho návyky a chuťové preference, a tím mu zajistit tu nejlepší startovní pozici. Zásadní myšlenka nutričního programování vychází z předpokladu, že pokud má dítě dostatečné množství zdravé, kvalitní a čerstvé stravy, jsou podmínky k jeho přežití natolik



MAMINČIN ODBORNÍK
doc. MUDr. Jiří Bronský,
Ph.D.,
Pediatrická klinika UK 2. LF a FN
Motol, Praha

Mnoho z nás stále ještě věří tomu, že náš budoucí osud, co se fyzické kondice a tělesného i psychického zdraví týče, je nám dán do vínku v podobě konkrétních genetických informací. Podle tohoto přesvědčení se rodíme s určitou výbavou, kterou můžeme jen velmi těžko ovlivnit, takže vlastně ani nemá moc smysl snažit se svůj předem daný osud nějakým způsobem zvrátit. Kdo ale takhle smýšlí i při výchově a stravování svých dětí, dělá velkou chybu! Zdraví dítěte v dospělosti totiž ovlivňují až z osmdesáti procent okolní faktory, především výživa, a jen zbylých dvacet procent je předurčeno geny.

MÁME TO V RODINĚ

„V naší rodině jsme byli vždycky všichni oplácení, takže i náš Honzík určitě nebude žádný vychrtlý chudáček.“ Právě tímto způsobem mnoho lidí už předem svaluje vinu za budoucí nadváhu, či dokonce obezitu svých dětí na genetiku. Docent Bronský vysvětluje: „Genetické vyšetření pro rizika obezity se běžně neprovádí a v současné době je stále ve stadiu spíše klinického výzkumu, nikoli běžné lékařské praxe. Dá se říct, že pokud je v rodině nadváha či obezita přítomna v několika generacích, existuje určité riziko, že i dítě bude mít k obezitě sklony. Ale neplatí to stoprocentně. Všichni známe situace, kdy v rodině jedno dítě je obézní a jeho sourozenec nikoli. U kojenců se nedoporučuje omezování kalorického příjmu a stále platí, že zlatým standardem je kojení dítěte podle jeho potřeb bez omezování délky či frekvence kojení a běžný přístup k příkrmům tak, jak je to uvedeno v našich

příznivé, že organismus nemá potřebu preferovat cukry, soli či tuk. Prostřednictvím přijímané stravy tak vlastně mozek dítěte dostává zprávu o tom, jaké jsou jeho šance na přežití. A platí to i naopak – pokud je dítě stravováno tak, že jsou mu do stravy v prvních dnech, týdnech a měsících života přidávány různé přídavné látky, zejména cukry, soli a živočišné tuky, je to pro jeho organismus zpráva, že něco není v pořádku. Tělo dítěte pak reaguje tím, že dodávání dalších živin a přísad vyhodnotí jako potřebné.

RADĚJI NEPŘILEPŠUJTE

Tohoto poznatku se dá využít k tomu, abychom ve snaze dítěti přilepšit nenaprogramovali jeho organismus špatně. V tom může sehrát svou roli i naše vlastní naprogramování z dětství. Mnoho rodičů má stále pocit, že pokud dítěti „nedopřeje“, o něco jej ochuzuje. „Pro dítě je v prvních 2–3 letech života zásadní ‚optimální vývoj‘ a toho dosáhneme přiměřeným příjmem pestré stravy. Stále platí, že v prvním půlroce života je optimálním zdrojem výživy mateřské mléko podle potřeby dítěte, dále pak kojení se zavedením příkrmů. A pokud maminka nemůže kojit, měla by zvolit kvalitní náhradní mléčnou výživu. Nevyhýbejte se žádným potravinám, které byly tradičně považovány za alergeny. Pestrost je totiž základní kvalitou, se kterou se dítě potřebuje ve druhém půlroce života potkat. Nedoporučuje se přidávat žádné potravinové doplňky (kromě vitamínu D). Takový postup by totiž mohl vést k rozvoji nadváhy či obezity u dítěte,“ shrnuje základní doporučení docent Bronský.

VÝŽIVOU PROTI NEMOCEM

Je důležité pamatovat si především toto: Správným a zdravým jídelníčkem naučíte dítě zdravým stravovacím návykům a tím snížíte riziko civilizačních chorob v dospělosti. Třeba u vysokého cholesterolu nebo cukrovky, což jsou právě choroby s genetickým podílem, je zdravý životní styl součástí prevence a vlastně i léčby. Proto zvažte, co dáváte na talíř nejen sobě, ale i svému miminku. ■

ŠTĚPÁNKA DUCHKOVÁ, MODERÁTORKA, MAMINKA DVOJČAT HONZÍKA A ADÁMKA

„Otázka výživy dětí pro mě byla důležitá už v těhotenství. Třeba jsem zásadně nehladověla, což se mi v běžném stavu při pracovním nasazení občas stává. K výživě svých dětí jsem přistupovala zodpovědně, ale bylo to náročné. Kluci byli v inkubátoru a krmila jsem je sondičkou zavedenou do žaludku. Když už bylo možné je kojit, nastal problém s nedostatkem mateřského mléka. Dostávali tedy přebytky od jiných maminek a náhradní kojenecké mléko. Rychle přibývali na váze, což mě těšilo. Později jsem považovala za nezbytné, aby dostávali ovoce a zeleninu. Chutnalo jim totiž jen masíčko, což jim vydrželo až do současných pěti let. Mixovala jsem jim tedy ovocné a zeleninové kaše. Dělam to dodnes, protože třeba z ovoce oba jedí výhradně jahody a maliny. Takže další ovoce do nich dostávám pomocí mateřských lstí.“



Iniciativa **1000 dní do života** vznikla na podnět společnosti Nutricia a s podporou předních odborníků. Pod záštitou Společnosti pro výživu a Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP proběhla rozsáhlá studie **Nutriční návyky a stav výživy časného věku**, s jejímiž výsledky bude postupně seznamována odborná i laická veřejnost. Pracovní skupina postupně vypracovala ve spolupráci s neonatologem a alergologem shrnutí **Doporučení pro výživu kojenců a batolat**. To obsahuje klíčové poznatky v oblasti výživy malých dětí.

