

# NUTRIČNÍ PROGRAMOVÁNÍ

Výživa dítěte v prvních 1 000 dnech života hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. Koncept nutričního programování v raném věku, zatím ne příliš známého odvětví pediatrie, přináší ucelená výživová doporučení pro lékaře i rodiče. Vychází z předpokladu, že rodiče mohou až z 80 % ovlivnit, jak kvalitní život bude mít jejich dítě v dospělosti. *„Zdraví dítěte v dospělosti předurčují geny pouze z 20 %, zbylých 80 % je výsledkem vlivu okolních faktorů, tedy životního prostředí a zejména stravy v raném věku,“* říká doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty Fakultní nemocnice Motol.



Na význam nutričního programování upozorňuje iniciativa 1000 dní do života. Nutriční programování přitom není vědou, kterou by nezvládli sami rodiče. Ideální je, když jídelníček svého dítěte konzultují s pediatrem nebo zdravotní sestrou. Ti jim mohou poradit například s vhodnou dobou zařazování problematických potravin a pomoci s odhalováním potravinových alergií.