

Českým batolatům chybí vitamín D. Nedostávají mléko

Téměř dvě třetiny (62 %) českých batolat mají ve stravě nedostatek vitamínu D. Na vině může být mléko. Každé čtvrté dítě mezi 2. a 3. rokem života totiž vůbec žádné mléko nedostává. Ukázala to loňská studie. Přitom právě mléko může být ideálním zdrojem vitamínu D i vápníku. Potřebám batolat ale obvyčejné mléko nestačí.

„V prvních tisíci dnech života mají děti výrazně vyšší nároky na skladbu stravy než starší děti nebo dospělí. A právě díky správně vybranému mléku můžeme malým dětem dodat přesně ty živiny, které potřebují, jako jsou mikronutrienty železo, vápník, vitamin D,“ říká MUDr. Radana Kotalová z Pediatrické kliniky FN Motol a zástupkyně iniciativy 1000 dní.

Třetinka batolecího mléka stačí

Přestože české matky patří ke světové špičce v délce kojení, jakmile začnou s příkrmy, zdroj mléka do jídelníčku svých dětí nezařazují v dostatečném množství. Přitom optimální přísun živin může dítěti zajistit batolecí mléko. Alespoň 330 ml denně.

Kravské mléko až o třetích narozeninách

Běžné kravské mléko by se v jídelníčku dítěte nemělo objevit dříve než mezi druhým a třetím rokem života. Obsahuje příliš bílkovin a sodíku. Tyto živiny může dítě čerpat i z jiných zdrojů, například z masa. Proto odborníci doporučují zařazovat do jídelníčku mléko určené přímo batolatům.

„Běžné kravské mléko se od batolecího výrazně liší. Kravské mléko není dostatečně bohaté na živiny, které dětem chybí. Z tohoto pohledu se ukazuje jako výhodnější zařazovat právě batolecí mléka,“ vysvětluje MUDr. Kotalová. V 330 ml kravského mléka dítě přijme jen 2 % doporučené denní dávky vitamínu D, zatímco v batolecím mléku je to 90 %.

Nedostatky potvrdil rozbor krve

Nedostatek vitamínu D potvrdila česká studie i díky laboratornímu rozboru krve sledovaných dětí ve věku 2-3 roky. Ukázalo se, že když dítě přijímá polovinu doporučené denní dávky vitamínu D, hladina tohoto vitamínu se v jeho krvi dlouhodobě snižuje. Kromě vitamínu D chybí batolatům ve stravě i vápník, s nedostatkem se potýká 36 % 2-3letých dětí.

„Výsledky ukázaly, že je třeba zvážit doporučení k podávání vitamínu D, a to zvláště v zimním období, kdy si dítě nemůže vitamín vytvořit přirozeně díky slunečnímu záření,“ upozorňuje MUDr. Petr Tláskal, CSc., vedoucí studie Stav výživy a nutriční návyky dětí časného věku.

Batole potřebuje dvakrát více vitamínu D než dospělý. Jeho nedostatek může mít za následek zpomalení růstu, apatii, svalovou slabost nebo sklon k častějším respiračním chorobám. V případě dlouhodobého nedostatku může dojít až ke vzniku křivice.



Studie Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku

Společnost pro výživu ve spolupráci s Odbornou společností praktických dětských lékařů provedla na přelomu roku 2013-2014 studii ke zhodnocení stavu výživy a nutričních zvyklostí zdravých dětí ve věku od 6 měsíců do 3 let života. Do studie se zapojilo celkem 823 dětí ze čtyř oblastí ČR (Praha, Kutná Hora, Ostrava, Plzeň). Podle protokolu byl u všech dětí zhodnocen dotazník stravovacích zvyklostí, třídenní záznam stravy a ve skupinách nejstarších a nejmladších dětí byly laboratorně ověřovány hodnoty vybraných biochemických parametrů a krevního obrazu.

Iniciativa 1 000 dní vznikla z podnětu předních českých odborníků z oblasti pediatrie, gastroenterologie a neonatologie. Cílem iniciativy je napomáhat aplikaci vědeckých poznatků z oblasti nutričního programování do praxe a podporovat vzdělávání praktických pediatrů a sester v oblasti výživy malých dětí. Ambicí iniciativy 1 000 dní je nasměřovat pozornost veřejnosti na důležitost budování správných stravovacích návyků v časném věku, nastartovat změnu chování rodičů a pozitivně tak ovlivnit celoživotní zdraví dítěte.

Pro bližší informace kontaktujte:

Ing. Eva Wolfová, PR Manager
GSM: 730 517 777
e-mail: e.wolfova@focus-age.cz

Mgr. Marie Vladyková, Key Account Manager
GSM: 724 770 896
e-mail: m.vladykova@focus-age.cz