

Výsledky multicentrické observační studie, 2013–2014: Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku

Kojení, příkrmy a nejčastější potraviny

Tlaskal P., Kudlová E., *Szitányi N., *Procházka B., Boženský J., *Šebková A., Balíková M., *Růžičková R., *Kočnarová N., *Schwarzová M., *Bronská E., *Adamová R., *Křížová H., *Mašínová A., *Skýba T., *Vospěllová J., *Andielová H., *Salzmanová L., *Kozderka C., *Lošanová J., *Nová J., *Nykodýmová E.

Společnost pro výživu, *Odborná společnost praktických dětských lékařů

Jak z názvu studie vyplývá, bylo jejím cílem zhodnocení nutričních návyků a stavu výživy dětí. Tato část prezentace se zaměřuje na hlavní dosud zpracovaná data týkající se kojení, zavádění příkrmu a porovnání nejčastěji konzumovaných potravin u dětí ve věku 6–11 a 24–35 měsíců.

V době šetření byla kojena polovina dětí ve věku 6–11 měsíců, čtvrtina ve věku 12–17 měsíců, 10,3 % ve věku 18–23 měsíců a jen 2,8 % dětí bylo kojeno v souladu s doporučením 2 roky nebo déle. Průměrná doba kojení vypočítaná u 635 dětí již nekojených v době šetření byla 10,4 měsíce a medián, to znamená střední hodnota, 9,5 měsíce. V době šetření již všechny děti dostávaly nemléčný příkrm, to znamená, že žádné z nich nebylo výlučně nebo plně kojené.

WHO sleduje pro monitorování kojení indikátory pokračující kojení v jednom a ve dvou letech. Pokračující kojení v 1 roce věku, definované jako procento dětí, které jsou dosud kojeny nebo u nichž bylo kojení ukončeno ve ≥ 12 měsících věku bylo v našem souboru 38,0 % (N=608) 95 % interval spolehlivosti 34,1 % – 41,9 %. Pokračující kojení ve 2 letech definované jako procento dětí, které jsou dosud kojeny nebo u nichž bylo kojení ukončeno ve ≥ 24 měsících věku bylo v našem souboru 7,41 % (N=216) 95 % Interval spolehlivosti (3,9 % – 10,9 %). (Prevalence kojení v době šetření u těžké skupiny dětí byla nižší, protože některé děti v této skupině sice nebyly kojeny v době šetření, ale byly kojeny, když jim bylo 24 měsíců.) Prevalence kojení v roce věku se neliší u chlapců a dívek. Závislost pokračování kojení v roce věku na vzdělání, věku matky a příjmu rodiny je vysoce významná.

Podle doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR potvrzeného v roce 2013, by mělo kojené i nekojené dítě začít dostávat nemléčnou stravu v nejpozději po ukončení 6. měsíce věku dítěte, 180 dní (v 26. týdnu) ale ne před ukončením 4. měsícem věku (17 týdnů).

Před ukončením 4. měsícem věku začalo dostávat příkrm 1 % dětí, předčasně ve srovnání s doporučením výlučně kojit do ukončení 6. měsíce, dalších 45 % dětí. Podle doporučení přesně v ukončeném 6. měsíci udává zahájení podávání příkrmu 23 % matek a až do ukončení 7. měsíce dalších 18 % matek. Mezi ukončením 7. a 11. měsícem věku a jedno dítě údajně až v 15 měsících, začalo dostávat příkrm 9 % dětí. Kojené děti začaly dostávat první nemléčnou stravu signifikantně později (medián 24 týdnů) než nekojené (medián 20 týdnů).

Jako první příkrm – nemléčnou složku stravy – dostala většina dětí (88,5 %) zeleninu (72,1 %), nebo brambor (6,2 %), kombinaci zeleniny a brambor (5,5 %) případně zeleninu v kombinaci s jinými potravinami (4,7 %). Jen malý počet dostal ovoce (7,9 %) obilovinu (3,0 %).

Kojenci, kteří už dostávají příkrm, by měli dostávat denně půl litru mléka. Tomu téměř odpovídá průměrné denní množství mateřského mléka u kojených dětí (454 ml ve věku 6–11 měsíců). U několika kojených dětí ve věku 24–35

měsíců bylo nižší – průměrně 292 ml. Průměrné množství náhrad mateřského mléka na den, kdy je děti pily, bylo o něco nižší než mateřského, 382 respektive 271 ml. Je však nutno vzít v úvahu, že některé děti byly současně kojeny nebo dostávaly neupravené kravské mléko. Neupravené kravské mléko může být podáváno v malých množstvích jako součást pokrmu od 10. měsíce věku – tomu se zdá odpovídat průměrný denní příjem 107 ml u 21 kojenců, kteří je dostávali. U 57 starších dětí byl průměrný příjem neupraveného kravského mléka na den, kdy je pily 271 ml. V obou věkových skupinách převažoval (86 %) konzum polotučného mléka s 1,5 % tuku, což je u dětí starších než 2 roky správné, ale mladší by měli dostávat mléko plnotučné. Alarmující je zjištění, že 57 (26 %) dětí ve věku 24 – 35 měsíců nepilo žádné mléko – i když 19 z nich pilo kakao. Výše uvedená množství platí pro děti, které mléko konzumovaly. Průměrný příjem mléka (jakéhokoliv) na den a dítě je jiný: 406 ml u kojenců a jen 173 ml u starších dětí.

Průměrná konzumace mléčných výrobků, nepočítáme-li kakao, byla 33 g na dítě a den u kojenců a 56 g u starších dětí. Vysoce převažoval bílý jogurt, který tvořil 81 % celkové hmotnosti zkonsumovaných mléčných výrobků u kojenců a polovinu u starších dětí. Další častěji konzumované mléčné výrobky byly bílá aktivia, pribináček/lipánek a ovocný jogurt. Konzumace pribináčku/lipánku a ovocného jogurtu se výrazně zvýšila ve starší věkové skupině. Pokud bychom počítali kakao mezi mléčné výrobky, pak by tvořilo 43 % celkového příjmu hmotnosti mléčných výrobků u věkové skupiny 24–35 měsíců a poměrné zastoupení ostatních mléčných výrobků by se přiměřeně snížilo. V nejmladší skupině pilo kakao pouze jednou jedno dítě (40 ml).

Konzumace tvarohu a termixu s vysokým obsahem bílkovin, pro které nejsou pro kojence doporučovány, se objevila ojediněle, právě tak, jako konzumace taveného sýra pro malé děti nevhodného kvůli vysokému obsahu soli. Dosud jsme vyhodnotili konzumaci jednotlivých druhů mléka a skupinu mléčné výrobky. K celkovému zhodnocení příjmu potravinové skupiny „Mléko a mléčné výrobky“ je potřebné vyhodnocení jejich příjmu jako potravinové skupiny.

Kojenci konzumovali průměrně na den 19 g potravin ve skupině „Maso“, děti ve věku 24–35 měsíců 29 g. V obou věkových skupinách byla nejčastější konzumace kuřecího masa, která z 2/3 celkového příjmu poklesla na 44 % u starších dětí. V obou věkových skupinách následovalo králičí maso (13 % a 9,9 %). Zdvojnásobila se konzumace vepřového ze 4 % na téměř 8 % z celkového konzumu. Počet dětí, které dostaly ryby (tuňák a losos) se s věkem výrazně zvýšila ze 4 kojenců na 28 batolat – žádné nedostalo rybu ve více než jednom dni. Alarmující je, že u dětí ve věkové skupině 24–35 měsíců tvoří pětinu hmotnosti potravin ve skupině maso (19,4 % + 2,2 %) uzeniny. Salám a párky kojenci nedostávali, konzumace šunky byla podobná v obou skupinách (2 % respektive 2,2 %). Hovězí maso konzumovaly v každé skupině 4 děti – každé jednou v desetigramovém množství.

Maso je tradičně považováno za dobrý zdroj železa, ale není tomu tak ve složení jaké konzumovaly naše děti. U nich se skupina „Maso“ podílela na příjmu železa jen 7 %, respektive 10 %. Bílé maso, které převažovalo, má asi 3× méně železa než červené maso a uzeniny také nejsou dobrým zdrojem železa. Proto největší část celkového příjmu železa pocházela z obilovin – zejména se na tom podílely železem – i jinými mikronutrienty – fortifikované kojenecké kaše. Dalším významným zdrojem železa byla zelenina a brambory (19 % a 20 %), následovaná mlékem, kde k příjmu železa výrazně přispívaly náhrady mateřského mléka, protože neupravené mléko obsahuje železa málo.

Konzumace zeleniny se s věkem zvýšila jen málo – z 35 g na dítě a den u kojenců na 43 g u dětí ve věku 24–35 měsíců. U obou věkových skupin je zaznamenáno celkem 15 druhů podané zeleniny, ale více než 10 % celkové hmotnosti zkonsumované zeleniny tvořily u kojenců pouze 2 a u starších dětí 3 druhy zeleniny. Podle očekávání snědly děti nejvíce mrkve, ale poněkud překvapivě byla na druhém místě dýně, což je dáno dobou sběru dat v listopadu a únoru. V dotazníku o stravovacích zvyklostech 77 % matek kojenců a 88 % matek starších dětí zaškrtno, že dítě dostává brokolici (hned po mrkvi, kterou podle matek „běžně konzumuje“ 94 % respektive 98 % dětí). Na rozdíl od mrkve, která je v konzumaci na prvním místě, brokolici, která obsahuje značné množství vitamínu C a dalších cenných mikronutrientů se na celkovém množství zkonsumované zeleniny podílela nepatrně, protože ji v průběhu tří dnů jedlo jen 6 kojenců a 3 starší děti.

Pokud bychom počítali brambory mezi zeleninu, pak by brambory a bramborová kaše tvořily u kojenců 49 % celkového příjmu hmotnosti skupiny „Zelenina“ a 65 % ve věkové skupině 24–35 měsíců a poměrné zastoupení ostatní

zeleniny by se průměrně snížilo. Celková konzumace skupiny „Zelenina“ by stoupla na 69 g na dítě a den u kojenců a 124 g u dětí ve věku 24–35 měsíců.

Konzumace ovoce byla pozoruhodně podobná u obou věkových kategorií. Průměrný příjem na dítě a den byl 91 g u kojenců a 97 g u starších dětí, kde je nutno ještě připočítat 56 ml džusů, které zde nejsou uvedeny. Kojenci pili džus jenom 4, celkem 125 ml.

Kojenci konzumovali ze skupiny „Obilovin“ průměrně 89 g potravin na dítě a den a děti ve věku 24–35 měsíců 118 g. Na prvním místě byly kaše, celkem 64 % zkonsumované hmotnosti u kojenců a 68 % u starších dětí. Druhou největší kategorii tvořilo sladké pečivo a sušenky, 20 % u kojenců a 14 % u batolat, což není optimální. Chléb, rýže a těstoviny byly až na dalších místech. V kategorii „ostatní“ nepřesáhl konzum žádné z potravin 2 % celkové hmotnosti. U kojenců tato kategorie zahrnuje hladkou mouku použitou při přípravě pokrmů, loupáky, rohlíky, křupky, jáhly, kroupy a pizzu, u starších dětí se k nim připojují snídaňové cereálie, knedlík a kus kus.

Kojenci pili průměrně 117 ml nápojů denně, děti ve věku 24–35 měsíců 312 ml. Za tento rozdíl odpovídá vyšší konzumace mléka u kojenců. U obou věkových skupin byla na prvním místě voda, na druhém neslazený čaj, u kojenců se více vyskytovalo pití fenyklového čaje, 18 % celkového příjmu nápojů u větších dětí tvořil džus a jablečná šťáva.

Závěrem je nutné poznamenat, že adekvátnost množství jednotlivých druhů potravin teprve bude hodnocena a že uvedené průměrné hodnoty zakrývají značné rozdíly mezi jednotlivými dětmi, které je také v budoucnu potřebné vyhodnotit.