

VÝŽIVA NOVORODENCA A DOJČAŤA (OD NARODENIA DO 1. ROKU ŽIVOTA)

Základným cieľom správnej výživy je dosiahnuť optimálny rast a vývin mladého organizmu a zároveň zabezpečiť potenciálny dlhodobý vplyv na spôsob príjmu potravy a tiež na prevenciu civilizačných chorôb v dospelosti (napr. predčasná ateroskleróza, hypertenzia, diabetes mellitus a obezita). Už v detskom veku sa na základe výberu konzumovanej stravy môže naprogramovať ďalší rast a metabolizmus organizmu. Kvalita a množstvo stravy ovplyvňuje rast a vývoj dieťaťa a má úzky vzťah k vývoju budúcich ochorení, ako sú metabolický syndróm a kardiovaskulárne ochorenia.

Výživu novorodenca a dojčťa možno rozdeliť na tri obdobia:

1. obdobie výhradne mliečnej výživy,
2. prechodné obdobie,
3. obdobie odstavenia.

Prechod medzi jednotlivými obdobiami je plynulý.

1) OBDOBIE VÝHRADNE MLIEČNEJ VÝŽIVY

V tomto období je dieťa živené výlučne mliekom, podľa možnosti materským mliekom. Materské mlieko je optimálny a najprirodzenejší spôsob výživy dojčiat. Dojčenie sa odporúča do 6. mesiacov života. Dávky mlieka sa pohybujú medzi 150 až 180 ml/kg za 24 hodín. Zdravé a podľa potreby dojčené dieťa nepotrebuje žiadne ďalšie tekutiny, potraviny ani iné mlieko navyše, s výnimkou, ak je to lekárom indikované. Znamky pripravenosti dieťaťa na dojčenie sú bdelosť, aktivita, otváranie úst, hľadanie prsníka. Plač je neskorým príznakom hladu. V počiatocnom období nie je zriedkavé, že sa dieťa dožaduje dojčenia každé 1,5-2,5 hodiny. Ak matka pokračuje v dojčení podľa požiadaviek dieťaťa, tak sa frekvencia dojčenia najneskôr do 6. týždňa nastaví na 3-4 hodinové intervaly v priebehu dňa a pri hmotnosti okolo 4,5 kg vydrží 5-6 hodín medzi posledným nočným a prvým ranným kŕmením.

Pre dieťa je výhodou, ak je dojčené aj dlhšie ako 6 mesiacov, avšak po 6. mesiaci je potrebné zavádzať doplnkovú výživu. Výživa iba materským mliekom po 6. mesiaci bez komplementárnej (doplnkovej) výživy je pre vývoj dieťaťa nedostatočná (napr. pre nízky obsah zinku, železa, bielkovín). Avšak aj v ďalšom období má materské mlieko prínos, a to nielen nutričný, ale aj imunologický a psychologický (kontakt matky s dieťaťom). Materské mlieko obsahuje malé množstvo vitamínu D a vitamínu K, preto je potrebné ich podávanie vo forme kvapiek (napr. Vigantol, Kanavit) v dávke určenej pediatrom.

Ak matka nemôže dojčiť, podáva sa umelá výživa - počiatocná formula. Toto obdobie trvá zvyčajne do dovŕšenia 4. mesiaca, resp. do dosiahnutia telesnej hmotnosti 6 000 g, keď sa objavuje potreba zvýšiť príjem energie aj stopových prvkov.

Náhradná mliečna výživa, tzv. mliečna formula (náhradné mlieka) sa vyrába z kravského mlieka, ktorého zloženie sa upravuje (napr. znížený obsah bielkovín, úprava pomeru vápnik a fosfor, obohatenie o železo, stopové prvky a vitamíny a pod.). Optimálne je aj po prvom roku až do 3. rokov podávať špeciálne mliečne formuly pre batoľatá. Náhradná mliečna výživa je rôzna pre jednotlivé obdobia života a je prispôbena potrebám dieťaťa. Jej zloženie rešpektuje vývin tráviacej sústavy.

- Počiatocná formula - je určená pre dojčatá od narodenia do 6. mesiaca veku.
- Pokračovacia formula - pre dojčatá od 4. – 6. mesiaca až do 36. mesiaca života. Pridáva sa do stravy až po zavedení komplementárnej výživy.

Mlieko pripravujeme vždy čerstvé, nesladíme a neohrievame.

V prípade výskytu laktózovej intolerancie, alergie na bielkovinu kravského mlieka, tráviacich problémov (nafukovanie zápcha bolesti brucha, koliky, reflux) Vám pediater odporučí špeciálne formuly ako napr. antirefluxová formula, formula so zníženým obsahom laktózy, hypoalergénna formula a pod.

Kravské mlieko je absolútne nevhodné pre dojčatá do 1. roku života hlavne pre vysoký obsah bielkovín a sodíka, ktoré zaťažujú obličky, ďalšie možné následky sú závažné alergické prejavy a chudokrvnosť. Deti živene kravským mliekom do 1. roku života majú vyššie riziko obezity, hypertenzie, cukrovky a porúch obličiek v dospelosti. Kozie mlieko nie je vhodné pre výživu dojčiat. Sójové mlieko, ktoré je dostupné na trhu je určené pre väčšie deti a nemá sa zamieňať so sójovou formulou.

Neupravené kravské, kozie, ovčie, sójové mlieko, ovsené alebo ryžové nápoje, ktoré nie sú deklarované ako dojčenské formuly, predstavujú pre dojčatá zdravotné riziko a ich použitie nie je v tomto veku odporúčané.

2) PRECHODNÉ OBDOBIE

Komplementárna (doplňková) výživa je definovaná ako nemliečna výživa zložená z jedla alebo tekutín, ktoré sa pridávajú k materskému mlieku alebo mliečnym formulám. Komplementárna strava nemá byť zavádzaná do diéty pred 4. mesiacom života a jej zavedenie by sa malo začať najneskôr po 6. mesiaci, teda medzi 17. a 26. týždňom dojčatá v záujme hradenia potrieb bielkovín, energie a železa v mladom organizme. Väčšina detí dobre toleruje nové zložky potravín, určitá časť však má intoleranciu rôzneho stupňa na určité druhy potravín. Keďže každá nová zložka je pre dieťa potenciálnym „alergénom“, nové zložky by sa mali zavádzať postupne (naraz len jedna) s 3 – 4 dňovým odstupom. U detí so zvýšeným rizikom alergických ochorení sa má postupovať ešte opatrnejšie (jedna nová zložka za týždeň). Druh potraviny, ktorá sa začne pridávať na začiatku komplementárnej výživy závisí od zvyklostí, ako prvé sa odporúčajú potraviny s vyšším obsahom železa.

- Prvým príkrmom, ktorým nahradíme jednu mliečnu dávku by malo byť mäsovo – zeleninové pyrė, ktoré môžeme 3x do týždňa obohatiť o vaječný žĺtok uvarený na tvrdo (bielok je silný alergén). Začíname jednozložkovým príkrmom a s 3 – 4 dňovým odstupom pridávame ďalšiu zeleninu, po dvoch týždňoch pridáme mäso a po ďalšom týždni vaječný žĺtok. Vhodné mäso: kuracie, morčacie, teľacie, hovädzie, králičie. Vhodná zelenina: zemiaky, mrkva, brokolica, cuketa.
- Druhým príkrmom je ovocné pyrė z jedného ovocia. Nahradza sa ním ďalšia mliečna dávka. Vhodné ovocie: marhule, broskyne, jablko, banán, hrušky. Nevhodné ovocie: citrusy, jahody, kiwi.
- Tretím príkrmom je ovocno–mliečny príkrm (ovocné pyrė s nesladeným jogurtom, mliečno – ryžová kaša). Na prípravu kaše sa používa materské mlieko alebo mliečna formula, nikdy nie kravské mlieko. U dojčených detí podávame jogurt až okolo 8. - 10. mesiaca.
- Štvrtým príkrmom u detí živeneých umelým mliekom po 17. týždni života je mliečno – obilná kaša.

3) OBDOBIE ODSTAVENIA

Označuje časový úsek, v priebehu ktorého sa strava približuje jej zloženiu u dospelých. Mliečne dávky sa môžu podávať vo forme pokračujúcej formuly. Vhodné je zaradenie rýb, bezvaječných cestovín, prívarkov, ako aj pestrých mäsovo-zeleninových jedál. V oblasti dojčenskej výživy bolo doteraz vykonaných veľmi málo kvalitných vedeckých štúdií, predložený text skôr súhrnom názorov odborníkov. Konzistencia stravy sa postupne mení s ohľadom na psychomotorický vývoj dojčatá. Od 6. mesiaca dojča konzumuje mletú, polotuhú stravu, v 8. mesiaci vie prehĺtať tuhšiu hrudkovitú stravu. Od 9. do 12. mesiaca môže väčšina detí jesť pokrýjanú stravu. V prípade, ak sa dieťaťu mixuje strava a

nezavedie sa polotuhá strava do 10. mesiaca, môžu nastať problémy v neskoršom období, dieťa bude odmietať jesť tuhšiu stravu. Príkrmy do 1. roku nemajú byť dosáľané ani prisladzované. Do dvoch rokov sa neodporúčajú nízkotučné potraviny.

VÝŽIVA BATOLIAT (OD UKONČENÉHO 1. ROKA DO UKONČENÉHO 3.ROKA ŽIVOTA)

Primeraná výživa v batolivom období je základným predpokladom správneho rastu a vývinu organizmu, dieťa si vytvára vzťah k výžive, formujú sa stravovacie návyky, tvorí sa vzorec správania pre stravovanie v budúcnosti. Nesprávne zloženie výživy, nevhodné stravovacie návyky a nepravidelný stravovací režim, zvýšený kalorický príjem, nedostatočná pohybová aktivita, ovplyvňujú metabolizmus v ďalších rokoch. Už v tomto období vzniká základ na rôzne zdravotné problémy a rozvoj možných civilizačných ochorení. Jedným z cieľov v priebehu batolivého obdobia je naučiť dieťa jesť primerané množstvo optimálne zloženej a pestrej stravy, s chuťou, samostatne, s uplatňovaním zásad stolovania. V správnej výžive sú zastúpené primerane všetky zložky: makronutrienty (sacharidy, lipidy, proteíny), mikronutrienty (minerály a vitamíny), seminutrienty (vláknina, prebiotiká, fotochemické latky) a nenutrične komponenty (probiotiká, symbiotiká).

Strava má byť chutná, vhodne zložená, dobre stráviteľná, denne čerstvá. Nevhodné sú tučné, sladké, slané, korenené jedlá, údeniny, jedlá z konzervy. Podávame väčšie aj menšie kúsky, rôznych chutí a vôní. Jedlo sa pripravuje varením, na pare, dusením a pečením v rúre.

Strava sa podáva 4 až 5-krát denne, dodržiavame pitný režim. Potreba tekutín je v 2. roku života 80-120ml/kg/deň, v 3. roku života 80-100ml/kg/deň. Počas choroby (horúčky, hnačky a pod.) je potrebné zvýšiť celkový príjem tekutín. Základom pitného režimu má byť dostatočne kvalitná čistá voda (nesýtená). Odporúčané denné množstvo mlieka je po 1. roku 300-330ml/deň a po 2. roku života aspoň 125ml/deň (porovnanie 150ml mlieka = 100ml = 25-30 g syra)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O VÝŽIVE

Štúdie poukazujú na zvýšenie rizika celiakie, ak je lepok (glutén) zavádzaný do stravy príliš skoro pred ukončeným 4. mesiacom, ale aj príliš neskoro po 7. mesiaci. Podľa odporúčaní ESPGHAN (Európska spoločnosť pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu) má byť lepok zavedený medzi 4.- 6. mesiacom, najlepšie ak je dieťa dojčené. Lepok obsahuje pšenica, jačmeň, raž.

Štúdie poukazujú na zvýšené riziko obezity, v prípade, ak sa komplementárna výživa zavádza pred 12. týždňom života. Okrem času zavedenia doplnkovej výživy je dôležité aj jej zloženie, nakoľko nadmerný príjem energie vedie k zvyšovaniu hmotnosti dojčiat a riziku obezity v školskom veku.

Súčasťou materinského mlieka sú polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom tzv. LC PUFA, ktoré hrajú významnú úlohu pri vývoji zraku a centrálného nervového systému. V súčasnosti aj mliečne formule sú obohacované o LC PUFA. Zdrojom týchto mastných kyselín v potrave je mäso, rybí tuk a vaječný žĺtok. Železo je potrebné pre optimálny vývoj centrálnej nervovej sústavy aj krvotvorbu. Obsah železa v materinskom mlieku je nízky, predĺžovanie dojčenia bez zavedenia doplnkovej výživy vedie k jeho nedostatku a vzniku chudokrvnosti. Zdrojom železa je predovšetkým mäso.

Je známe, že niektoré potraviny sú viac alergénne ako iné, napr. vajcia, pšenica, ryby. Podľa viacerých prác neskoršie zavádzanie potenciálnych alergénov nezabráni rozvoju alergie u predisponovaných detí, iba oddiali nástup príznakov.

Vysoký obsah cukru v potrave je známym rizikovým faktorom vzniku zubného kazu. Komplementárna výživa nemá byť prisládzaná cukrom. Ako sladidlo sa neodporúča ani med, ktorý by nemal byť podávaný do 12. mesiaca života. Prevencia zubného kazu spočíva zároveň vo vylúčení sladkých nápojov

a džúsov, odstránení nesprávnych návykov ako zaspávanie s fľašou, príjem jedla s obsahom jednoduchých cukrov (sladkostí).

Ako komplementárna výživa sa pre dojčatá neodporúča vegetariánska a vegánska strava pre nízky obsah železa a esenciálnych mastných kyselín.

Upozornite detského lekára v prípade:

- Ak dieťa dojčíte, napriek tomu neprospieva (preukázané opakovaným vážením), je hladné pri neobmedzenom dojení. Tieto dôvody môžu viesť k včasnému zavedeniu komplementárnej výživy, nie však pred 4. mesiacom života.
- Ak sa vyskytne u dieťaťa zvýšená dráždivosť, nechutenstvo, vracanie, chronické hnačky, objemné zápachajúce stolice, neprospievanie, nepriberanie na hmotnosti, zápcha, prímes krvi v stolici, kolika a pod.
- Ak sa objavia akékoľvek kožné zmeny.

RIZIKÁ NEDODRŽANIA ODPORÚČANEJ VÝŽIVY DIEŤAŤA

Správna výživa sa podieľa na zdravotnom stave človeka a je nevyhnutným predpokladom pre správny a zdravý vývoj jedinca a prevenciou najvýznamnejších ochorení. Je dôležité, aby dieťa prijímalo stravou dostatok energie, vitamínov a minerálnych látok a aby bol zachovaný správny pomer hlavných zložiek potravy, pitný režim a pohyb. Výživa dieťaťa musí zabezpečovať optimálny telesný rast, vývoj psychických funkcií, imunitného systému a priebeh metabolických procesov organizmu. Nedostatky vo výžive v ranom veku sa môžu nielen bezprostredne odraziť v zdravotnom stave dieťaťa, ale môžu aj dlhodobo ovplyvňovať jeho zdravotný stav v dospelosti. Dodržaním pravidiel správnej výživy v detstve sa môžete predísť najrôznejším ochoreniam v dospelosti. Návyky vytvorené v detstve si dieťa prenáša do dospelosti.

Nesprávna výživa sa vyznačuje nedostatočnou konzumáciou ovocia, zeleniny, mäsa, vajec a rýb, v dôsledku čoho môže dieťa trpieť nedostatočným príjmom živín (najmä bielkovín a esenciálnych mastných kyselín), nedostatočným prísunom vitamínov (hlavne vitamín D a B12), minerálnych látok (železa, vápnika, zinku) a vláknin.

Škodlivosť nedostatku bielkovín sa prejavuje pomalým vývinom kostrového svalstva, vedie k zlému hojeniu rán, znižovaniu odolnosti proti infekciám, niekedy aj ku vzniku psychických porúch. Veľký nedostatok bielkovín môže viesť k častejšiemu výskytu zápalov či infekcií.

Charakteristickými znakmi nesprávnej výživy u detí je najmä vysoký energetický príjem. Vysoko kalorická strava, ktorá je bohatá na cukor a živočíšne proteíny v kombinácii s nízkou pohybovou aktivitou podmieňujú celkovú energetickú nerovnováhu, čo prináša zdravotné riziká ako vznik obezity v detstve alebo v dospelosti, vznik cukrovky, srdcovo cievnych ochorení, rakoviny.

Dôsledky nesprávneho stravovania sa môžu prejavovať v podobe porúch rastu, postihnutia zubov a kostí, výskytu obezity, zubného kazu, častých infekcií či chudokrvnosti. V neskoršej dobe sa môžu prejavovať najmä srdcovocievne ochorenia, cukrovka či postihnutie zubov a kostí. Rôzne diéty u dojčiat a malých detí môžu viesť k spomalenému psychomotorickému vývoju dieťaťa.