Detské potraviny v lekárni

Zverejnené: 4. novembra 2022 | Autor: Ing. Mária Lamparská



Epigenetika

Strava detí od ich počatia až po prvé dva roky života má oveľa vyšší vplyv na ich zdravie ako to na prvý pohľad vyzerá. Epigenetika skúma vplyv vonkajších podnetov ako je strava, lieky, životné prostredie, stres na potláčanie alebo expresiu génov. Mechanizmus spočíva vzmene metylácie DNA, v modifikáciihistónov a nekódujúcej mikroRNA.

Na tomto princípe je postavená aj umelá mliečna formula detí, napríklad vysoké množstvo bielkovín a sacharidov v strave detí do 2 rokov je spojené so vznikom obezity v dospelosti, vysoké množstvo sodíka v strave môže byť príčinou vysokého krvného tlaku v dospelosti alebo už v pubertálnom veku.

Základy v komplementárnej (doplnkovej) výžive detí

Dojčatám by nemala byť podávaná strava skôr ako v 4. mesiaci života, to znamená ani piškóty, chrumky či

ovocné šťavy. Príliš včasné podávanie stravy či sladených nápojov zvyšuje riziko vzniku obezity. Rizikovým faktorom je vysoký podiel živočíšnych tukov a jednoduchých cukrov. Preto je vhodné ovocné šťavy riediť v pomere 1:1. Dôležité je nepodávať deťom do 1 roka nápoje či nemliečne príkrmy sladené sacharózou či medom, z dôvodu zvýšenej kazivosti zubov, vzniku obezity v detstve a v dospelosti alebo hrozby botulizmu. Med by sa do prvého roka života nemal nachádzať ani v piškótach či iných detských pochutinách, pretože v mede sa často vytvárajú spóry baktérie Clostridium botulinum. Deťom do 1 roka by sa nemala podávať žiadna potravina s obsahom soli. Od roka je akceptované len minimálne či občasné množstvo soli v jedle, pretože hrozí osmotická záťaž obličiek a následne riziko zvýšeného krvného tlaku v dospelosti. Vývoj obličiek je najrýchlejší u detí do dvoch rokov. Do veku dvoch rokov je funkcia obličiek obmedzená na prispôsobenú stravu pre batoľatá a dojčatá.

Nemliečne príkrmy ako sú ovocné výživy, kaše alebo piškóty by sa nemali zavádzať do jedálnička dieťaťa pred ukončeným 17. týždňom a nie neskôr ako po 26. týždni života dieťaťa. Dôležité je zdôrazniť, že dojčené deti sa prikrmujú väčšinou až okolo 6. mesiaca a to z dôvodu čo najdlhšieho poskytnutia ochrany pred infekciou posilnením imunity. Keďže je však každé dieťa iné (neprospieva alebo naopak vykazuje záujem o jedlo), je možné začať aj skôr.

Dôležité je, aby detská výživa, príkrmy, chrumky či piškóty neboli dochutené soľou a neobsahovali nízkotučné mliečne suroviny, pretože deti potrebujú v tomto veku vysoký energetický príjem pre svoj vývoj, vývoj mozgu a nervovej sústavy. Detská strava nesmie obsahovať konzervanty.Postnatálne obdobie je rozhodujúcim faktorom pre prvé programovanie chuti do jedla a dynamiky rastu.

Pri zavádzaní nemliečnych príkrmov sa začína zeleninou, ktorá sa podáva po jednom druhu, pričom každý druh sa podáva dieťaťu po dobu 3 dní, aby sa zistila prípadná alergická reakcia alebo tráviace problémy. Ďalej sa pridáva k zeleninovým príkrmom mäso, pretože zásoby železa sa po 6. mesiaci znižujú. Dieťa dovtedy čerpá zásoby železa ešte z prenatálneho obdobia. Ďalej sa pokračuje so zavádzaním ovocia. Preto ak si príde rodič do lekárne po radu ohľadom výberu kaše alebo príkrmu, je vhodné zistiť, ktoré potraviny už má dieťa v jedálničku zavedené, aby sa vyhlo prípadným problémom s trávením či alergickej reakcii.

V lekárni dostať obyčajné ryžové (najľahšie stráviteľné), pšenové, jačmenné kaše alebo kaše s obsahom pridaných vitamínov a minerálov, tzv. fortifikované, ktoré sa označujú ako mliečne či nemliečne. Žiadnu z týchto kaší nie je vhodné pripravovať s kravským mliekom.

Kravské mlieko

Kravské mlieko obsahuje vysoké množstvo vápnika a kazeínu, čo znižuje vstrebávanie železa u detí do 1 roku života. Taktiež spôsobuje zvýšené okultné krvácanie, čo sa môže prejavovať bolestivým vyprázdňovaním alebo vznikom ekzému. Kravské mlieko obsahuje veľké množstvo minerálov a bielkovín, ktoré môžu pri nižšom príjme alebo vyššej spotrebe tekutín spôsobiť záťaž obličiek a močových ciest, a tým môže byť organizmus dojčaťa dehydrovaný. Pitie kravského mlieka do 1. roku života vyvoláva u niektorých detí tvorbu protilátok proti inzulínu, a tak môže vzniknúť diabetes I. typu. Preto je vhodné pripravovať kaše pre dojčatá do 1 roku s materským mliekom, umelou mliečnou formulou alebo dojčenskou vodou. Po 1. roku je možné tieto kaše pripraviť s plnotučným kravským mliekom.

Pozor na stopové množstvá alergénov

Nemliečne kaše, teda kaše bez obsahu mlieka, sú vhodné pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka

alebo s intoleranciou laktózy. Lepšie je sa však uistiť, že naozaj neobsahuje stopové množstvo mlieka.

Niektoré kaše, piškóty či keksy majú na obale napísané, že môžu obsahovať stopové množstvo sóje, mlieka alebo orechov. Tieto kaše treba podávať deťom s opatrnosťou a najlepšie nepodávať vôbec. Uvediem príklad, matka dojčeného dieťaťa pripravila dieťaťu prvú mliečnu kašu s cieľom zaviesť dieťaťu bielkovinu kravského mlieka. Ďieťa malo následne alergickú reakciu v podobe atopického ekzému. Pediater následne nariadil matke absenciu mliečnych produktov a všetkých potravín s obsahom bielkoviny kravského mlieka. Po mesiaci sa matka rozhodla skúsiť dieťaťu pridať do jedálnička jogurt a dieťa nevykazovalo alergickú reakaciu. Následne sa zistilo, že dieťa malo alergickú reakciu na stopy alergénov, ktoré výrobca kaše uvádzal na obale výrobku. Dieťa tak bolo zbytočne obmedzované na príjme stravy s obsahom bielkoviny kravského mlieka.

Fortifikované detské potraviny

V štúdiiod doktorky Aly Dian z Lekárskej fakulty Univerzity Padjadjaran v Indonéziiet al. (2017)porovnávali vplyv obohatených (fortifikovaných) doplnkových potravín na stravovanie a zdravie 9 mesačných dojčiat. Zistili, že deti kŕmené fortifikovanou stravou (kaše, sušienky), mali výrazne nižší energetický príjem a príjem bielkovín v strave, zatiaľ čo množstvo vitamínu C, železa, vápnika a vitamínu A bol podľa očakávania vyšší. Konkrétne u detí, ktoré jedli fortifikovanú stravu bol energetický príjem 250 kcal a u detí, ktoré nejedli fortifikovanú stravu bol energetický príjem 310 kcal za deň, čo je pravdepodobone spôsobené zníženým obsahom sušiny kvôli predĺženiu trvanlivosti výrobku. V štúdii tiež zistili, že fortifikované doplnkové potraviny (kaše) mali pozitívny vplyv na rast dojčiat, čo je však spôsobené prítomnosťou sušeného kravského mlieka prostredníctvom inzulínového rastového faktora-1 (IGF-1). Pozitívny vplyv na rast detí bol zistený aj u dojčiat, ktoré jedli nefortifikované potraviny s prídavkom kravského mlieka.

Preto je pre správny energetický príjem a rast dojčiat dôležitá vyvážená a pestrá strava, pričom fortifikované doplnkové potraviny sú vhodné pre dojčatá so zvýšeným rizikom anémie. Mliečne dojčenské kaše, ktoré obsahujú aj umelú mliečnu formulu, sú vhodné pre dojčatá, ktorých príjem materského mlieka (alebo u dojčiat, ktoré nie sú dojčené na požiadanie) či umelej mliečnej výživy nie je dostačujúci.

Úloha farmaceutov a farmaceutických laborantov v edukácii rodičov

Farmaceuti a farmaceutickí laboranti sú zdravotnícki pracovníci, ktorých poslaním je zlepšiť zdravotný stav pacienta a taktiež poskytnúť pacientom podporu v prevencii vzniku chorôb. Ako sa uvádza v článku vyššie, strava patrí medzi faktory, ktoré majú vplyv na vznik civilizačných ochorení v dospelosti. Preto je nutné, aby sme sa oboznámili aj s touto možnosťou prevencie chorôb u najmenších pacientov.

Ing. Mária Lamparská