Zásady správné výživy u dětí-kojenci 5.-7.měsíc

Období zavádění příkrmů

Jaké jsou oficiální doporučení na zavádění příkrmu?

ESPGHAN (Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu) by se nemléčné příkrmy měly zavádět v období mezi 17. a 26. týdnem věku dítěte (tj. po ukončeném 4. měsíci, nejpozději však do ukončeného 6. měsíce věku)

WHO (Světová zdravotnická organizace) Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce následované pokračováním v kojení spolu s odpovídající komplementární výživou dle potřeb dítěte do 2 let i déle

A teď si vybrat, když každé doporučení je trochu jiné. Proč tomu tak je? Doporučení WHO je globální pro celý svět a tedy i pro oblasti s nedostatkem kvalitních potravin, proto se doporučuje prodloužit interval plného kojení. Zatímco doporučení ESPGHAN je pro oblast Evropy. Kde zatím máme relativně dostupné kvalitní potraviny.

Proč právě období mezi 5.-7. měsícem?

Důvodů je jistě víc, přes **psychomotrickou zdatnost**, která je potřeba pro správní polykání potravy a prevenci vdechnutí, přes **výživové potřeby** rostoucího organismu až pro hlavní důvod **nastavění imunitního systému** kojence v období od ukončeného 4. měsíce do 7. měsíce.

Okno příležitosti: někdy taky nazývané imunologické okno. Co přesně pro nás znamená tenhle pojem a proč o tom mluvím? Je to ten zásadní důvod proč zavádět příkrmy v tomhle období a pokusíme si ho vysvětlit. Věřím, že pochopení podstaty nám pomůže se v tom zorientovat. Pro další vývoj imunitního systému vašeho dítěte je to nesmírně důležitá věc a proto myslím, že stojí zato si o tom něco nastudovat a dělat to dle nejnovějších doporučení.

Vývoj imunitního systému je dynamické proces. Po porodu má velikou část imunitního systému kojenec od maminky přenesenou. Tahle funkce postupně klesá a dosahuje minima kolem 6 měsíců věku, kdy funkci přebírá vlastní imunitní systém. Takže můžeme říct, že reaktivita imunitního systému je v období mezi ukončeným 4-6. měsícem věku nejnižší.

A proč je důležitá imunita při zavádění stravy? Protože potraviny jsou plné takzvaných antigenů, tedy složených bílkovin, které imunitní systém miminka rozpoznává a může proti nim vytvářet protilátky a tím může vznikat takzvaná přecitlivělost a následně **alergie.**

A o alergii můžeme mluvit jako o pandemií dnešní doby. A tady není „čas ztrácet čas“. Věřím, že v zájmu nás všech je dobrá zdravotní kondice našich dětí 😊

Co je to orální tolerance?

Dnes a denně je náš imunitní systém střeva v kontaktu s bílkovinami různého původu, jak bílkovinami z jídla, tak patogeny a bílkovinami pochazejícími z našeho těla. Na tyto antigeny (bílkoviny) aktivně náš imunitní systém reaguje a v ideálním případě začne bílkoviny z potravy tolerovat 😊 Pokud ale proces selže rozvíjí se přecitlivělá reakce na potraviny- **alergie.**

Proto využíváme nejnovější poznatky a doporučení založených na důkazech k optimalizaci navození orální tolerance u kojenců s cílem modifikovat správný vývoj imunitního systému střeva a prevencí potravinových alergii a následně celého alergického pochodu.

Takže z toho plyne, že když mám miminko co právě ukončilo 4. měsíc, tak musím hned zavádět příkrmy?

To rozhodně ne nebojte. Imunologické okno **není striktní dogma** ani důvod k umělému urychlování příkrmů, pokud dítě ještě neprojevuje zájem. Podle novějších poznatků se schopnost budovat orální toleranci vůči alergenům (lepek, vejce, ořechy) úspěšně rozvíjí **až do 1 roku věku**.

Jak poznám, že moje dítě je připravené na příkrm?

- **Zájem o jídlo:** Pozoruje vás při jídle, natahuje se po něm nebo napodobuje žvýkání
- **Schopnost sedět s oporou:** Dokáže udržet vzpřímenou polohu, když sedí podepřené.
- **Vymizení vypuzovacího (protruzního) reflexu:** Dítě už nevytlačuje jídlo z pusy jazykem ven a dokáže kašovitou stravu udržet v ústech a polknout.
- **Zájem o jídlo:** Pozoruje vás při jídle, otevírá pusu, sahá po jídle nebo se pro něj natahuje.
- **Koordinace oko–ruka–pusa:** Dokáže hračku nebo jídlo uchopit a trefit se s ním do úst.
- **Váhové doporučení:** dítě má 6 kg
- **Objem vypitého mléka:** dítě vypije 900ml/1000ml mléka za den

A proč vůbec příkrmy zavádět? Nemůžu dál jen kojit, když mi miminko prospívá a je spokojené?

- **Nutričné důvody:** mateřské mléko kryje potřeby kojence do 6. měsíce věku.
    - **Železo : Nejkritičtější mikroživina** v tomto období. Zásoby železa z těhotenství se kolem 6. měsíce vyčerpávají a mateřské mléko ho již neobsahuje dostatek. Mezi první příkrmy by proto mělo brzy patřit libové maso, vajíčko.
    - **Energie a makroživiny:** Příkrmy postupně navyšují energetický příjem. Důležitý je **tuk**, který slouží jako hlavní zdroj energie a pomáhá vstřebávat vitamíny. Do každého zeleninového příkrmu přidejte lžičku kvalitního BIO rostlinného oleje (např. řepkový, olivový) nebo másla

    - **Bílkoviny:** Nezbytné pro růst svalové tkáně. Zdrojem je maso (cca 20 g na porci, 5-6× týdně), později ryby a vajíčko
    - **Vitamín C:** Zvyšuje vstřebatelnost nehemového železa (železa z rostlinných zdrojů). Je bohatě zastoupen v zelenině a ovoci
    - **Tekutiny:** Zpočátku kryje potřebu tekutin mléko. S hustší stravou (kolem 10. měsíce) podávejte obyčejnou kojeneckou vodu z hrnečku (cca 200–400 ml denně). Vyhněte se sladkým šťávám a džusům
- **Výchovné důvodu**: zavádění příkrmů učí kojence žvýkat a polykat tuhší stravu a rozšířit chuťové spektrum

Tak teď už víme kdy a proč a tak si řekněme ještě to nejdůležitější. „Jak"?

- **Příprava příkrmu:**
    - **Vhodná zelenina:** Začněte jemnou, dobře stravitelnou zeleninou, jako je mrkev, cuketa, dýně, květák nebo brambor.
    - **Tepelná úprava:** Zeleninu očistěte, oloupejte, nakrájejte na menší kousky a uvařte v malém množství vody nebo v páře doměkka (přibližně 5 až 8 minut).
    - **Mixování:** Uvařenou zeleninu rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Pokud je kaše příliš hustá, nařeďte ji vodou z vaření, převařenou kojeneckou vodou nebo mateřským/umělým mlékem.
    - **Přidání tuku:** Do hotového příkrmu vždy přidejte několik kapek kvalitního rostlinného oleje (například řepkového), což pomáhá tělu vstřebat vitamíny rozpustné v tucích (D,E,K,A)
    - **Bez dochucování:** Příkrm pro kojence nesolte ani neslaďte ideálně do let
    - **Složení příkrmu:** začínáme jednosložkovým příkrmem a složení střídáme po 3 dnech (to je čas potřebný k posouzení alergické reakce na zavedený příkrm). Po 14 dnech začneme druhy zeleniny kombinovat a zavedeme 2 složkové příkrmy. Po měsíci od zavedení zeleniny přidáme maso (drůbež, králik ,hovězí, rybu v 7.měsíci a vepřoví po 12 měsíci) Ovocné příkrmy v podobě svačin podáváme v 2. měsíci od začátku příkrmů. Tím přecházíme na 2 dávky komponentního příkrmu za den .
    - **Alergeny:** potravinovým alergiim a výživovými doporučeními bude věnována samostatná kapitola.
        - **Vajíčko: žloutek nebo celé vajíčko?** To je dilema, a názory nejsou jednotné. Dříve panovalo doporučení vajíčko rozdělovat a podávat ze začátku méně alergenní žloutek a podávání bílku odložit. Dnešní doporučení jsou liberálnější a v jednoduchosti doporučuji: pokud vaše miminko netrpí ekzémem projevem jiné potravinové alergie /hlavně ABKM/ můžete zavádět vajíčko celé. Rozdělovat vajíčko doporučuji u dětí neprospívajících s projevy generalizované atopické dermatitídy a potvrzených potravinových alergii. Podáváme 1x týdně do zeleninového příkrmu.
        - **Mléčné výrobky:** zavádíme jako poslední kolem 8. měsíce formou jogurtu bílého plnotučného (Hollandia)

- **Lepek:** asi nejkomplikovanější alergen . Taky kolem lepku existuje více doporučení. Proč je to s lepkem těžké? Protože může vadit více způsoby, formou intolerance, alergie i neimunologické přecitlivelosti. Další důvod je, že lepek je přidáván do spousty potravin a hlídání je dosti časově i energeticky náročně stejně jako příprava bezlepkových pokrmů. Tak jak na zavádění lepku?
  Načasování: ne dřív než ve 4. měsíci a ne později než v ukončeném 7. měsíci. Ideální je když je miminko v době zavádění kojeno.
  Dávkování: optimální je začít malou dávku a postupně navyšovat. Můžeme podávat třeba piškot do ovocného příkrmu, nebo volíme kaši s obsahem lepku.
- **Ryby:** jsou skvělým zdrojem kvalitních bílkovin, tuků (omega 3-mastné kyseliny) a minerálních látek (selén a jód) vitamin D,A
  Sladkovodní nebo mořskou? Vždy platí při zavádění příkrmů, že by se mělo začít s podáváním lokálních surovin. Doporučuji začít se sladkovodní. Nízkotučné ryby : treska aljašská, štika, candát (obsah tuku do 2%) středně tučné ryby: pstruh, kapr,losos (obsah tuku 2%-10%) a tučné ryby- makrela (nad 10%)

- **Příkrmy podáváme lžičkou a ideálně příkrmy vkládáme na zadní část jazyka tím usnadníme polykání**
- **Poloha dítěte:**
  - **Vzpřímená poloha:** Dítě by mělo sedět rovně, hlava nesmí být v záklonu ani v nepřirozeném předklonu.
  - **Stabilita a opora:** Dítě nemusí sedět samo bez pomoci, ale mělo by být vývojově připravené sedět ve stabilní poloze s oporou (například v kvalitní dětské jídelní židličce s polohovatelnou opěrkou zad nebo v klíně rodiče).
  - **Hlavu drží vzpřímeně:** Podmínkou je, že dítě bezpečně a jistě udrží hlavu v ose těla.
  - **Zákaz krmení vleže nebo v pololeže:** Vleže na zádech nebo v hlubokém pololeže hrozí snadné zaskočení jídla a špatné vykašlávání
- **Doba krmení:** optimálně do 20 minut, ale nespěcháme a dítě nenutíme, snažíme se ho spíš motivovat
- **Čas krmení:** optimálně začínáme s prvním příkrmem v době poledního kojení. Druhý příkrmy podáváme jako svačinu
- **Tekutiny:** ze začátku je ideální dítě po příkrmu dokojit. Vodu na zapíjení začínáme podávat po půl roce věku kdy nahradíme příkrmem jedno celé kojení.
- **Uchovávání:** V lednici v uzavřené nádobě vydrží příkrm maximálně 24 až 48 hodin. Zamrazit jej můžete v tvořítkách na led nebo v sáčcích na dobu až 2 měsíců.

Dovolte mi par slov na závěr:

Kojení je velice citlivé téma dovolím si říct pro všechny maminky. Ve své praxi se setkávám se širokou škálou názorů a přístupů ke kojení a celkově k výživě i výchově našich dětí. Nejsem tu soudce a ani porota, která by vás měla v ordinaci hodnotit a dokonce ani vládní opozice, která vás bude kritizovat. Dnes je komplikovaná doba ohledně informací dostupných z různých zdrojů. Je silná touha po senzacích, která se dotýká i doporučení výživy našich dětí. Spousta doporučení chce být převratných: „těch co zboří všechny dogmata a postupy“ které jsou výsledkem let studií a výzkumů. Je jen na Vás jak se k tomu postavíte a já se budu pokoušet Vám co možná nejvíc pomoct, pokud o to budete stát.