



Odporúčania MUDR. Šimovičovej, lekárky pre deti a dorast

Od ktorého mesiaca by sa malo dojča prikrmovať?

Odporúčam začať od ukončeného 4. mesiaca, kedy by malo dieťa dostávať okrem materského mlieka aj stravu, ktorá je nemliečna.

Čím odporúčate začať?

Malo by sa začať zeleninou, ktorá nie je agresívna a to je napríklad mrkva a zemiak. Z ovocia odporúčam raz za 7 alebo 10 dní pridávať nemliečnu stravu, ktorá je nová pre dieťa, aby si zvyklo na určitú chuť. Po 7., 10. – 14. dňoch treba skúsiť iný druh ovocia. Odporúčam ovocie, ktoré rastie v našich zemepisných šírkach, lebo sme na to geneticky vybavení a možnosť alergických reakcií je tak minimalizovaná. Je vhodné ošúpané strúhané jablčko alebo hruška alebo zmes týchto dvoch druhov ovocia.

Od ktorého mesiaca odporúčate zavádzať kravské mlieko?

Kravské mlieko odporúčam zavádzať po dovŕšení 1. roku, kedy sa môže konzumovať kravské mlieko, ak sa jedná o zdravé dieťa a zdravých rodičov. Vhodné je kravské mlieko bežne dostupné v obchodoch. Výrobky z mlieka a všetku ostatnú stravu, ktorá nie je definovaná ako dojčenská, odporúčam pridávať až od 1. roku, pokiaľ je dieťa zdravé. Do 1. roku by malo dieťa jesť len to, čo je definované ako dojčenská strava. V dojčenskej strave je prikrmovanie u niektorých skupín detí, u ktorých je obohatenie nebielkovinovej zložky bielkovinovou po 4. mesiacoch života žiaduce napr. rýchlo rastúce deti, deti s deficitom vo výžive, pri zvýšenom metabolizme a iné. V takýchto prípadoch sa odporúčajú dojčenské tvarohové výživy alebo jogurtové druhy dojčenských výživ OVKO. Tvaroh je odtučnený a bielkoviny sú čiastočne denaturované, čo zlepšuje stráviteľnosť a znižuje alergicitu.

Kedy a akým spôsobom odporúčate zavádzať lepok?

Lepok odporúčam pridávať už po 1. polroku života. Ako prvé začíname s ovocím a zeleninou a po ukončení 6. mesiaca začíname s lepkom. Vtedy by mal byť tráviaci trakt dieťaťa už schopný takúto stravu stráviť. Môžu to byť napríklad piškótky, ktorých múka obsahuje lepok, keksíky alebo obilninové kaše.

Ktorým alergénom a do ktorého veku sa treba vyhýbať?

Nedá sa to tak jednoznačne povedať, avšak treba si dávať pozor na exotické ovocie, ktoré nemáme v genetickej výbave. Ak ho mamička chce dať dieťaťu, odporúčam ho vyskúšať najprv len v malom množstve. Ak sa neprejaví žiadna alergická reakcia, tak môže dať dieťaťu papať aj iné exotické ovocie a to už aj do roka. Treba tiež myslieť na to, akú majú genetickú výbavu rodičia – či sú alergici, majú sennú nádchu, astmu, nejaké alergie na lieky, na inú stravu alebo sú celiatici. V tomto prípade treba dávať väčší pozor. Pri úplne zdravých deťoch nemusíte mať však žiadne obavy.

Odporúčate mamičkám kupovať detské výživy?

Áno, dojčenská výživa, ktorú je dostať v obchodoch používa suroviny zásadne pestované pod veľmi prísny dozor špeciálne určeným pre detské výživy. To sa vzťahuje aj na prísnejšie normy na hnojivá, pôdu, ošetrovanie počas rastu, zber, skladovanie a proces výroby detskej výživy.

Ako mamička rozlíši, ktorá kupovaná výživa je kvalitná?

Detská výživa dostupná v našich obchodoch, vyhovuje prísnyim požiadavkám, a preto je kvalitná a dobrá. Postup výroby, suroviny a zloženie sú veľmi prísne kontrolované. Zloženia sú často krát konzultované s lekármi a vznikajú na základe ich spolupráce. Firmy, ktorým je dovolené na náš trh dovážať dojčenskú výživu do 1. roka, sú dobré. Mamičky si môžu byť týmto produktom isté. Dojčenské výživy OVKO od spoločnosti Novofruct SK spĺňajú náročné kritériá pre výrobu a suroviny prechádzajú laboratórnymi testami už pred použitím do výroby. Zloženie je bez chemických konzervačných látok, syntetických a aromatických látok, ako aj bez lepku a soli.

Odporúčate mamičkám vlastnú výrobu detských výživ?

Ak mamička na výrobu používa ovocie a zeleninu vypestovanú z vlastnej záhradky a vie, ako je hnojená a pestovaná, môže si detskú výživu pripraviť aj doma. Nebezpečná je prítomnosť dusičnanov, ktoré aj v malom množstve môže ohroziť zdravie dojčťa. Domáca sterilizácia je vhodná, ak sa vykonáva presne podľa predpisu a mrazí sa pri určenej teplote, nejde teda na bežný rytmus, ale hlboký -18 až -20. V mestských aglomeráciách by som určite ako pediater odporučila kupovanú výživu, lebo tam máte istotu, že výživa je bez prídavných látok, chemikálií a je bezpečná.

Môže ovocná výživa poslúžiť ako náhrada ovocia aj v dospelom veku?

Kým dieťa nemá zuby, nemôže ovocie a zeleninu pohryzť. Preto sa mu výživa podáva v kašovitom alebo postrúhanom stave. Samozrejme je výborná aj pre dospelých, najmä pre tých, ktorí majú nejaké zdravotné problémy s hltaním, ďalej starší ľudia, ktorí už nemajú zuby a nemôžu ovocie pohryzť alebo chorí ľudia. Ovocná výživa je vhodná aj ako desiata alebo olovrant, pretože pozitívne vplýva na trávenie a zabezpečuje prísun vitamínov. Praktické balenie vo fľaške môžete mať navyše vždy po ruke.

Aké sú ďalšie benefity ovocnej výživy?

Benefity sú také, že dieťa by si malo od malička zvykať na túto chuť, pretože ovocie je veľmi dôležitá zložka výživy. A to nielen pre obsiahnuté látky, ktoré spôsobujú dobré trávenie, ale deti nemajú potom ani problémy s obštipáciami (zápchou). Je preto dôležité dať dieťaťu ovocnú výživu ako príkrm do 1. roka, aby si zvyklo na túto chuť a vytvorilo si zdravý návyk. Je nesmierne dôležité, aby deti jedli ovocie každý deň. Nielen pre to, že pôsobí na tráviaci proces v čreve, ale samozrejme aj kvôli zásobovaniu organizmu čerstvým vitamínom C.

Aké sú podľa Vás momentálne trendy v stravovaní?

Trendy sú jednoznačné, čo sa týka rád pediatrov. Teraz, viac ako kedykoľvek predtým, je veľký problém s mnohými informáciami, ktoré sa hrnú na rodičov z rôznych internetových stránok, z časopisov alebo z rád všelijakých alternatívnych liečiteľov. Myslím, že treba dbať na to, že každý si môže zvoliť detského lekára a náš trend v detskej výžive je jednoznačne rovnaký. Takže treba sa riadiť radami pediatra, pretože každé dieťa je individuum, a to aj v závislosti od poznania zdravotnej genézy rodičov.

.....
MUDr. Katarína Šimovičová
Lekárka pre deti a dorast