

Jak dietę malucha, opartą o pokarm matki, bezpiecznie i zdrowo rozszerzyć na produkty znajdujące się w diecie dorosłych?

Żywienie niemowląt

cz. I

Naturalnym sposobem żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Zapewnia ono prawidłowy, harmonijny rozwój młodego organizmu. Jest ono również najlepszym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, które pojawiają się w wieku dorosłym, m.in. miażdżycy, cukrzycy typu II, otyłości, udaru mózgu, a także osteoporozy.

Mleko kobiece jest swoim gatunkowo pokarmem, a jednocześnie aktywnym biologicznie systemem immunologicznym i hormonalnym o unikalnych właściwościach zdrowotnych. Mleko kobiece jest wydzieliną tworzącą się wskutek międzykomórkowego pasażu składników osocza i powstaje w gruczole sutkowym kobiety.

Możemy wyróżnić następujące rodzaje mleka kobiecego:

1. Siara (colostrum), która jest wydzielana przez pierwsze 3 – 4 dni po porodzie, charakteryzująca się wysoką

zawartością białka oraz zawierającą dużo substancji biologicznie aktywnych (np. sIgA), niższą zawartością tłuszczu całkowitego i wyższą zawartością DNKT.

2. Mleko przejściowe – wydzielane przez pierwsze 2 tygodnie laktacji, zawierające stosunkowo wysoką ilość białka.

3. Mleko dojrzałe wydzielane powyżej 15 dnia laktacji, charakteryzujące się niższą zawartością białka i wysoką zawartością tłuszczu.

Wpływ diety kobiety karmiącej na jakość mleka

Z najnowszych badań wynika, że sposób odżywiania matki karmiącej nie ma znaczącego wpływu na skład pokarmu. Dieta matki tylko w bardzo nieznacznym stopniu wpływa na pokarm, różnice w jego składzie są nieduże.

Skład mleka zmienia się w sposób dynamiczny w zależności od czasu trwania laktacji.

Przy źle zbilansowanej diecie kobiety karmiącej, nawet w warunkach niedostatecznego spożycia składników odżywczych, kobiety są zdolne produkować mleko w wystarczającej ilości i o odpowiedniej jakości, aby podtrzy-

mać wzrost i zdrowie dziecka. Niedoborowe żywienie matki w okresie karmienia piersią wiąże się jednak z ryzykiem zubożenia jej własnych zasobów.

Dieta matki może mieć jednak wpływ na skład kwasów tłuszczowych w mleku. Spożycie kwasu linolowego, DHA oraz izomerów trans kwasów tłuszczowych przez matkę wpływa na ich zawartość w mleku.

Wykazano, że izomery trans kwasów tłuszczowych wykazują silniejsze działanie aterogenne, wyrażające się wzrostem poziomu lipoproteiny (a) niż nasycone kwasy tłuszczowe.

W celu ochrony niemowląt karmionych piersią przed nadmiernym spożyciem izomerów trans kwasów tłuszczowych należy w diecie kobiet karmiących piersią ograniczać spożycie produktów zawierających tłuszcze utwardzone, przede wszystkim produkty cukiernicze, margaryny twarde, żywność przetworzoną przemysłowo. Dieta matki nie wpływa na zawartość cholesterolu w mleku. Poza tym kobieta karmiąca powinna jeść jak najwięcej różnorodnych produktów, aby w jak największym stopniu urozmaicać dietę. Wystarczy tylko obserwować, czy u dziecka nie występuje jakieś niepokojące objawy, mogące wskazywać na

nietolerancję pokarmowa (alergie), czy nie ma ono: kolek, biegunki, zaparcia, czy nie przejawia nietypowego niepokoju, czy na skórze nie pojawiła się wysypka. Jeżeli matka zauważa tego typu objawy, to powinna dokładniej przyjrzeć się zjadany produktom i w miarę możliwości zasięgnąć porady lekarza lub dietetyka.

Negatywny wpływ na niemowlaka mogą wywołać także różnego rodzaju używki stosowane przez kobiety w okresie karmienia, tj: mocna kawa i mocna herbata – pite w dużych ilościach, powodują nadmierną pobudliwość dziecka i trudności z zasypianiem. Alkohol spożywany w dużych ilościach przez kobietę karmiącą może wywołać u dziecka senność, wymioty, nadmierne pocenie, osłabienie, zaburzenia wzrostu i wagi. Również negatywny wpływ na zdrowie dziecka ma nikotyna pochodząca z wypalanych przez matkę papierosów. W najnowszych badaniach zwrócono także uwagę na zawartość metali ciężkich, szczególnie rtęci, która przechodzi do pokarmu matki. Do głównych źródeł tego pierwiastka w diecie możemy zliczyć ryby żyjące w skażonych wodach. Ryby na które szczególnie należy zwrócić uwagę to: tuńczyk, rekin, miecznik.

Żywienie naturalne 0-6 miesiąc

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka (nie należy podawać nic poza pokarmem matki) i utrzymywać karmienie naturalne wraz z wprowadzaniem innych pokarmów do 2-go roku życia.

Niemowlaka należy karmić według jego potrzeb czyli „na żądanie”, oraz potrzeb matki czyli wtedy, kiedy matka ma przepełnione piersi.

Charakterystyczną oznaką głodu może być: wybudzenie się ze snu, płacz, charakterystyczne ruszanie buzią lub wkładanie rączek do buzi. Jeśli dziecko śpi zbyt długo (ponad 3-4 godziny),

można je obudzić i przypomnieć o jedzeniu.

Noworodka należy karmić dość często, minimum ok. 8 razy na dobę (lub częściej), również w nocy.

Przystawienie do piersi musi być prawidłowe, a ssanie musi trwać odpowiednio długo, zaleca się żeby trzymać dziecko przy piersi min. 10 minut.

Dzienne spożycie energii i źródła energii u niemowląt karmionych piersią:

Białko	Tłuszcz	Węglowodany
1g / kg mc	4,6g / kg mc	9,3g / kg mc
(4 kcal)	(41,4 kcal)	(37,2 kcal)

Żywienie naturalne i uzupełniające 7-12 miesiąc

Żywieniem uzupełniającym Światowa Organizacja Zdrowia określa czas przechodzenia od okresu wyłącznego karmienia piersią do podawania innych produktów, występujących na co dzień w diecie osób dorosłych i uważa się, że okres ten powinien trwać od początku 7 miesiąca przynajmniej do 18 – 24. Taki okres rozszerzania diety malucha uznano za najzdrowszy i najbezpieczniejszy, ponieważ redukuje do minimum problemy związane z alergią, zanieczyszczeniem, lub złą jakością produktów, bowiem odbywa się pod ciągłą osłoną przeciwciał odpornościowych, które są obecne w pokarmie przez cały okres karmienia piersią.

Przy wprowadzaniu produktów dodatkowych rytm karmienia piersią nie powinien ulec zmianie. Nadal należy stosować zasadę karmienia „na żądanie”. Posiłki uzupełniające nie powinny zastępować karmienia piersią, lecz powinny stanowić jak sama nazwa wskazuje uzupełnienie dotychczasowej diety. W 7-8 miesiącu mleko matki powinno zapewnić 70% zapotrzebowania energetycznego dziecka, a w 9-11 miesiącu – 55%.

Szczegółowe zalecenia co do wprowadzania poszczególnych produktów przedstawia tabela 1.

Zasada wprowadzania nowych produktów jest prosta. Jeden produkt podajemy przez 3-5 dni. Zaczynamy od 1 łyżeczki, codziennie zwiększamy ilość o 1-3 łyżeczki. Ostatniego dnia dajemy dziecku potrawę do syta. Jeśli przez te dni nie zaobserwujemy żadnych objawów nietolerancji, w postaci bólu brzuszka lub wysypki, dany produkt może pozostać w diecie. Najczęściej zaczynamy od podawania jabłka gotowanego lub surowego, ziemniaczka gotowanego bez soli, marchewki – gotowanej, banana, kleiku ryżowego.

Pierwsze dania należy podawać w postaci papkowatej, należy je ucierać, ugniatać widelcem lub miksować. Najwygodniej podawać posiłki łyżeczką. Stopniowo maluch może jeść coraz mniej rozdrobnione produkty. Od 8 miesiąca można podawać dodatki w postaci chrupiek kukurydzianych lub miękkich owoców. Po ukończeniu 12 miesięcy większość dzieci zaczyna jeść podobnie jak cała rodzina.

Należy pamiętać aby posiłki były podawane w miłej i spokojnej atmosferze. Karmienie w nerwowych warunkach czy „na siłę” ma odwrotny skutek i na ogół kończy się niedożywieniem. Najlepiej więc pierwsze zupki podawać w spokoju, sam na sam z dzieckiem. Kiedy dziecko oswoi się z nowym pożywieniem można podawać posiłki w większym gronie domowników. Ważne jest, aby dobrze rozpoznawać potrzeby dziecka, ponieważ nie każdy płacz sugeruje nam potrzebę karmienia. Należy również wychwycić moment, kiedy dziecko już się najadło, aby na siłę nie zmuszać go do jedzenia. W miarę potrzeby, należy także zmieniać smaki i konsystencję potraw.

Ponieważ fizjologicznie przewód pokarmowy nie jest jeszcze w pełni dojrzały, a niemowlę dostaje dodatkowe produkty poza pokarmem matki, zmieni się charakter jego stolca. Na początku będzie on mógł zawierać cząstki nie strawionych warzyw, owoców

**Dziękujemy za zapoznanie się z fragmentem artykułu
z bieżącego wydania miesięcznika:**

optymalnik

Jeśli interesuje Cię poruszana przez nas tematyka,
zachęcamy do zakupu pisma. Szczegóły dotyczące tego,
gdzie można zakupić miesięcznik dostępne są
na naszej stronie internetowej pod adresem:

www.GazetaOptymalnik.pl

Oglądany plik jest elektronicznie zabezpieczony przed drukiem