



POUČENIE O SPRÁVNEJ VÝŽIVE DIEŤAŤA

Dieťa:

Zákonný zástupca:

Meno a priezvisko:

Meno a priezvisko:

Rodné číslo:

Miesto bydliska:

Miesto bydliska:

Telefónne číslo:

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 živé 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. Známkypripravenosti dieťaťa na dojčenie sú bdelosť, aktivita, otváranie úst, hľadanie prsníka. Plač je neskorým príznakom hladu. V počiatočnom období nie je zriedkavé, že sa dieťa dožaduje dojčenia každé 1,5-2,5 hodiny. Ak matka pokračuje v dojení 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 dojiť, podáva sa umelá výživa - počiatočná formula s obsahom laktózy. 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 formule pre batoláta. Náhradná mliečna výživa je rôzna pre jednotlivé obdobia života a je prispôbená potrebám dieťaťa. Jej zloženie rešpektuje vývin tráviacej sústavy.

- Počiatočná 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, galaktozémie, alergií na bielkovinu kravského mlieka, tráviacich problémov (nafukovanie, zápcha, bolesť brucha, koliky, reflux) Vám pediater odporučí špeciálne formule ako napr. sójová formula, 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 živé 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 (doplnková) 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 nahrádzame jednu mliečnu dávku by malo byť mäsovo – zeleninové pyrė, ktoré môžeme 3x do týždňa obohatiť o vaječný žltok 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 žltok. Vhodné mäso: kuracie, morčacie, teľacie, hovädzie, králičie. Vhodná zelenina: zemiaky, mrkva, brokolica, cuketa.
- Druhým príkrmom je ovocné pyrė z jedného ovocia. Nahrádza 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 živených 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 batolívom 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 batolívneho obdobia je naučiť dieťa jesť primerané množstvo optimálne zloženej a pesternej stravy, s chuťou, samostatne, s uplatňovaním zásad stolovania. V správnej výžive sú zastúpene 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

Výživa a celiakia: 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. Príliš včasné aj neskoré zavedenie lepku do stravy je spojené s rizikom vzniku celiakie, DM 1. typ, alergie na pšenicu. Podľa odporúčaní ESPGHAN má byť lepok zavedený medzi 4.- 6. mesiacom, najlepšie ak je dieťa dojčené. (1) Lepok obsahuje pšenica, jačmeň, raž.

Výživa a rast: 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. Podľa odporúčaní ESPGHAN optimálna konzumácia tukov by mala byť 25 % a bielkovín 15 % z celkového energetického príjmu.

Výživa a vývoj centrálného nervového systému a krvotvorba: 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 žltok. 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.

Výživa a alergia: 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.

Výživa a kardiovaskulárne ochorenia: Vysoký príjem solí môže nepriaznivo ovplyvniť srdce, cievy, obličky a vedie k poruchám vodného hospodárenia. Platí pravidlo - nepridávať soľ do komplementárnej výživy do 1 roku života.

Výživa a zubný kaz: Vysoký obsah cukru v potrave je známym rizikovým faktorom vzniku zubného kazu. Komplementárna výživa nemá byť prisládaná 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 (sladkosti).

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

Vplyv dojčenia na zdravie matky: Existujú dôkazy o priaznivom vplyve dojčenia na zdravie matky. Dojčenie je spojené s nižším rizikom diabetes mellitus 2. typ, rakoviny prsníka a vaječníkov u matky.

Životospráva dojčiacej matky: Výživa matky môže negatívne ovplyvniť tvorbu a zloženie materského mlieka. Dojčené deti matiek na prísnej vegánskej strave majú vysoké riziko ťažkej chudokrvnosti a neurologických abnormalít, kvôli nedostatku vitamínu B12. Odporúča sa zaradiť potraviny bohaté na potrebné živiny alebo pridať vhodný výživový doplnok.

Upozornite detského lekára v prípade:

- Ak dieťa dojčíte, napriek tomu neprospieva (preukázané opakovaným vážením), je hladné pri neobmedzenom dojčení, prípadne ak prekročí hmotnosť 6000g. 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, prímies krvi v stolici, kolika a pod.
- Ak sa objavia akékoľvek kožné zmeny.

Pozn. ESPGHAN – Európska spoločnosť pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu.

RIZIKÁ NEDODRŽANIA ODPORÚČANEJ VÝŽIVY DIEŤAŤA

Správna výživa sa podieľa na zdravotnom stave človeka a je nevyhnutným predpokladom pre správny a zdravý vývoj jedinca a prevenciu 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.

Energiu získava telo z troch základných živín – bielkovín, tukov a sacharidov. Vitamíny a minerálne látky síce nedodávajú energiu, ale sú životne dôležité. 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. Na tele sa objavujú opuchy, miznú svaly a dochádza k celkovému spomaleniu telesného aj duševného vývoja. Nadbytok bielkovín treba sledovať u dojčiat, obličky ktorých ešte nie sú schopné väčšie množstvo spracovať. Optimálna je kombinácia rastlinných a živočíšnych zdrojov bielkovín v strave. Množstvo bielkovín, ktoré deti denne potrebujú, sa líši podľa veku, pohlavia aj pohybových aktivít dieťaťa.

Nedostatok tzv. esenciálnych mastných kyselín sa prejavuje spomalením rastu, poruchami v rozmnožovaní a zmenami na koži, vlasoch, obličkách a pečeni. Cholesterol je látka tukového charakteru, ktorá je súčasťou každej bunky. Je dôležitou stavebnou jednotkou nervov, mozgových buniek a niektorých hormónov. Zvýšený príjem tukov a cholesterolu je nežiadúci, v neskoršom veku má za následok srdcovo-cievne ochorenia a vedie k nadváhe.

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.

Minerálne látky nedodávajú telu energiu, ale majú významnú úlohu pri raste a regulácii chemických pochodov v tele, preto je nežiadúci ich nedostatok či nadbytok.

Vitamíny sa podieľajú na mnohých biochemických reakciách, sú nevyhnutné pre udržanie rôznych telesných funkcií a pre tvorbu nových tkanív. Nedostatok alebo nadbytok niektorého vitamínu sa prejaví zdravotnými ťažkosťami.

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

Zákonného zástupcu poučil: (meno zdravot. pracovníka)

Dátum a miesto poučenia:

Podpis zákonného zástupcu (POUČENIU SOM POROZUMEL)¹:

ODMIETNUTIE POUČENIA O SPRÁVNEJ VÝŽIVE DIEŤAŤA

Týmto vyhlasujem, že nesúhlasím s poskytnutím poučenia o správnej výžive dieťaťa a súčasne vyhlasujem, že mi boli zrozumiteľne a dostatočne vysvetlené hroziace riziká ak odmietnem poučenie. Napriek týmto rizikám odmietam prijať poučenie o správnej výžive dieťaťa.

Dňa:

Podpis zákonného zástupcu (POUČENIE O SPRÁVNEJ VÝŽIVE DIEŤAŤA ODMIETAM)¹:

(1) Týmto vyhlasujem, že som zákonným zástupcom nespôsobilého pacienta, a že neexistuje žiadna právna prekážka k tomu, aby som za nespôsobilého pacienta konal. Vyhlasujem, že som bol dostatočne poučený a boli mi poskytnuté všetky informácie v rozsahu ako vyplýva z predošlého textu tohto dokumentu.