

Moderní přístupy k výživě dětí

Výuka VŠCHT

Kužela, L.

Moderní přístupy v oblasti výživy

■ **Převažující pojetí výživy doposud**

- V popředí obava z hladovění
 - Proto pohled spíše z kvantitativního hlediska
 - Je stále důležité v rozvojových zemích, kde je nedostatek potravin, hrozí hlad
- U nás jsou tyto obavy prakticky zbytečné
 - Přesto však k nedostatkům s následnou malnutricí může docházet

■ **Nové pohledy na problematiku výživy**

- V popředí více aspekt zajištění kvality
 - Poznali jsme nedostatky v řadě oblastí, které začínají v dětství, ale se projevují až za řadu let
 - Arterioskleróza, obezita, osteoporóza a další

Výživa a věkové kategorie

Společné pro výživu všech věkových kategorií

■ Energetická hodnota

- Při růstu organismu či zátěži stoupá
 - Růst a přírůstek hmotnosti jsou největší v prvním roce života
 - Hmotnost se zvýší 3x
 - Délka těla se zvýší o 50 %

■ Poměr základních živin- bílkoviny:tuky:sacharidy

- V podstatě zůstává stejný
 - v dětství se poněkud více zužitkuje tuk jako zdroj energie
 - v dospělosti se jedná spíše o rezervu

■ Potřeba jednotlivých nutrientů

- ~~Opět závislost na růstu či zvýšené energetické potřebě~~

Výživa a věkové kategorie

Odlišnosti ve výživě

- **Odlišnosti v základním složení v podstatě nejsou**
- **Odlišnost je v:**
 - Energetické potřebě základní a jednotlivých nutrientů
 - Bílkoviny, celková energetická hodnota, ostatní nutrienty
 - Při růstu a vyšší zátěži - vyšší
 - Ve formě podávané živiny
 - Mateřské mléko - kojenci
 - Spíše kašovitá strava - batolecí
 - Šetřivá strava - děti
 - Běžná strava - starší děti, adolescenti
- **Proto základní požadavky správné výživy člověka platí ve všech věkových kategoriích**

Některé nové aspekty - I.

■ **Bílkoviny**

- Nejvhodnější kombinace živočišné a rostlinné bílkoviny
 - Proto považují např. masozeleninové příkrmy již při přechodu z mléčné stravy za velmi vhodné
- Při intenzivním růstu potřeba stoupá

■ **Sacharidy**

- Velmi důležitá součást pro energetické potřeby
 - Hlavní složkou jsou polysacharidy, cukry jako sladidla vhodné omezit (maximálně 10 % celkových sacharidů)
 - Snížení glykemického indexu
 - Pokrmy s obsahem vlákniny

■ **Tuky**

- Omezení tuků nasycených
- Velký důraz na dostatek polynenasycených mastných kyselin
 - Imunita
- V mateřském mléku přirozeně zajištěno, žádoucí ale pokračovat v této tendenci i pokračovací či batolecí stravě

Některé nové aspekty - II

■ Vlákna

- Hlavně+ zelenina a ovoce (pektin)

■ Flavonoidy

- Zesilují antioxidační efekt, obsahují řadu důležitých složek výživy
 - Dostatek v zelenině

■ Vápník

- Prevence osteoporózy, nutno pečovat již v dětském věku, zejména v období adolescence
 - Vstřebávání vápníku nejlepší při jeho vazbě na organické látky, tj. konkrétně mléčná bílkovina

■ Snížení sodíku

- Zajistění potřebných minerálních látek přirozenou cestou ze zeleniny
 - opět tento požadavek zdůrazňuje výhodnost vhodných příkrmů, zejména masozeleninových
- Co nejméně přisolovat

■ Technologie přípravy stravy

- U dospělých
 - omezit smažení, pečení
- U dětí
 - Konzervace ne chemickými postupy, ale tepelné ošetření (pasterizace)

Rizika nevhodné výživy v dětském věku

■ Časné změny

- Při přiměřené péči se prakticky nevyskytují

■ Opožděné či pozdní

- Poruchy imunity

- Zvýšená či vysoká nemocnost

- Obezita

- Riziko diabetu, urychleného rozvoje arteriosklerotických změn

- Hypertenze

- Nadbytek soli

- Osteoporóza

Závěry pro praktický život

- Výraznou pozornost věnovat nejen kvantitě, ale zejména **kvalitě výživy**
- Vysoký výskyt civilizačních chorob má často původ
 - V genetických faktorech
 - V opomenutí kvalitativních aspektů výživy již v dětském věku (event. až časném dětském)
- Nutný dostatek kvalitních zdrojů pro výživu již v dětském věku
 - Nutno připravovat podle nejmodernějších poznatků v nutriologii
 - Proto velmi důležitá volba výrobků od renomované firmy, která tyto nové poznatky respektuje a prakticky aplikuje u svých výrobků
 - Nutno připomenout, že při použití průmyslově vyráběné produktů je pravděpodobnost event. nutričních deficitů minimální