

ZAČÍNÁME S PRÍKRMMAMI

Eliška Pivrcová • Judita Tkáčová • Petra Kuřátková • Tereza Vrábelová



ODBORNÉ ODPORÚČANIA
više
50
receptov
RADY A TIPY



Ljndeni

Začíname s príkrmami

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

**Eliška Pivrcová, Judita Tkáčová,
Petra Kuřátková, Tereza Vrábelová**
Začíname s príkrmami – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

ZAČÍNÁME S PŘÍKRMMAMI

ZAČÍNÁME S PRÍKRMAAMI

Eliška Pivrcová • Judita Tkáčová • Petra Kuřátková • Tereza Vrábelová

Ljndeni

Slovo na úvod

Kto nezažije, nevie. A tak nám v časoch magisterského štúdia ani na um nezišlo, ako veľmi vedia rodičia riešiť stravu svojich detí, aká veľká téma je zavádzanie príkrmov a ako veľmi môže rodičov potrápiť. Potom prišlo rodičovstvo a osobná skúsenosť každej z nás. Naše deti nám nastavili zrkadlo, kam až naše vedomosti siahajú, a svet internetu a sociálnych sietí nám zas ukázal, ako veľmi radikálne, nezmyselné alebo zdraviu škodlivé rady ním kolujú.

Vyhľadávaniu informácií dokážu rodičia venovať množstvo energie a času v snahe urobiť pre svoje deti len to najlepšie. Tým však nechtiac prispievajú k formovaniu výživových mýtov a poloprávd takmer vždy, keď v diskusiách fórach píšou o svojich skúsenostiach. Žijeme v časoch, keď na internete nájdeme takéto skúsenosti a názory takmer na čokoľvek. Výnimkou nie je ani stravovanie. Navyše vzhľadom na dynamiku zmien vo výživových odporúčaníach a poznatkoch vedy je dnes veľmi ťažké orientovať sa v tom, čo ešte platí a čo už nie. Toto tempo často nestíha sledovať ani pediater, ktorý je pre rodičov neraz jediným odborným poradcom.

Aj napriek množstvu článkov o detskej strave a halde kníh o výžive detí chýbal ucelený zdroj s relevantnými informáciami, ktoré sa dajú spätne vyhľadať. Spojili sme preto sily a po troch rokoch práce popri materských povinnostiach držíte v ruke naše ďalšie bábätko, tentoraz knižné. Dlhé večery sme debatovali nad každým slovíčkom tejto knihy, spísovali kapitoly, fotili recepty, kedykoľvek nám to naše rodiny dovoľovali. V rukách držíte knihu, ktorá sem-tam zabieha do detailov nad rámec toho, čo by rodič mal v strave svojho dieťaťa riešiť. Naším cieľom však nebolo len vytvorenie komplexnej príručky pre laikov, ale uceleného zdroja informácií o výžive detí v prvom roku života, z ktorého môžu pre svoje štúdium čerpať aj študenti, nutriční terapeuti alebo pediatri a iná lekárska obec.

Želáme si, aby vám táto kniha bola sprievodcom a inšpiráciou vo výžive najmenších detí. Aby sa vám stala radcom pri rozhodovaní alebo pri akýchkoľvek problémoch s príkrmovaním. Veríme, že s každým ďalším prečítaným riadkom nadobudnete viac poznatkov a vedomostí, ktoré sa zakorenia do vášho rodinného stravovania, a budete si istejší tým, čo, ako, kedy a koľko deťom servírovať. Nie je to veda, i keď dúfame, že sme kus z nej do knihy predsa len vtisli.

Veľa pohody, radosti a spokojné brušká malých stravníkov prajú

Eliška, Judita, Petra a Tereza



Kto za knihou stojí

Štyri nutričné špecialistky dalo dokopy nielen ich vzdelanie, ale predovšetkým materstvo, láska k deťom a ich strave. Do Brna, kde na Lekárskej fakulte Masarykovej univerzity vyštudovali odbor nutričný terapeut a nutričný špecialista, každá pricestovala z iného kúta Česka a Slovenska. Napriek tomu, že ani jedna nebýva v rovnakom meste, rozhodli sa na diaľku spojiť sily a pretvoríť svoje znalosti a skúsenosti s detskou stravou do knižnej podoby. Na knihe začali spolupracovať ako šesťdesiatniky a za tri roky písania upravili skóre na osem. A deviaty kúsok je na ceste – svetlo sveta uzrie v rovnakom čase ako táto kniha.

Mgr. Eliška Pivrcová



Výskumníčka, nutričná terapeutka a laktáčna poradkyňa

Materstvo a tri deti sú hlavným dôvodom, ktorý ma priviedol k detskej výžive. S narodením dvojčiat som na svojom Instagrame a stránkach začala komentovať odborné odporúčania a odpovedať na najčastejšie otázky rodičov, čo sa stretlo s veľkým úspechom. Už niekoľko rokov sa venujem aj laktáčnemu poradenstvu a podpore dojčenia. Dlhodobu sa zaoberám črevným mikrobiómom, ktorý ma začal fascinovať počas štúdia vo Švédsku. Znalosti z výživy som najprv začala prepájať s oblasťou mikrobiológie na zahraničnej stáži v anglickom Quadram Institute. V súčasnosti sa preto profesionálne venujem výskumu vplyvu výživy na vývoj detského mikrobiómu v rámci doktorandského štúdia na Masarykovej univerzite a vplyvu výživy na ľudský mikrobióm a zdravie všeobecne v Mikrobiologickom ústave Akadémie vied ČR.

Mgr. Judita Tkáčová



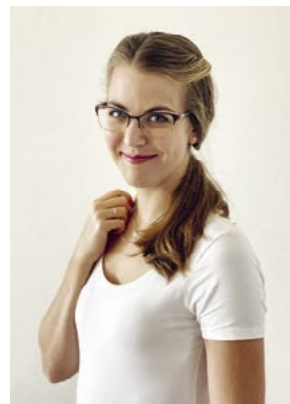
Nutričná terapeutka, špecialistka na alergie a intolerancie

Vo svojom rodnom Prešove som založila prvú profesionálnu nutričnú poradňu zameranú na liečebnú výživu. Súčasne pracujem ako nutričná terapeutka v alergologickej ambulancii Alergoimun, kde sa špecializujem najmä na potravinové alergie a intolerancie. To ma priviedlo k úspešnému projektu Pravda o atopii, ktorý spájal rodičov atopických detí s odborníkmi prostredníctvom prednášok a workshopov. Pred nástupom na materskú dovolenku som niekoľko rokov vyučovala predmet klinická výživa na Strednej zdravotníckej škole v Košiciach.

Mgr. Petra Kuřátková

Nutriční terapeutka, laktičná poradkyňa, spoluautorka aplikácie BabyDiary&tracker

Už počas štúdií som sa usilovala propagovať správnu stravu a bojovať s výživovými mýtmi, a tak som niekoľko rokov striedala stoličky v škole aj v redakcii. Pracovala som pre mnohé webové portály a prispievala do časopisov, čomu sa venujem dodnes. Po ukončení štúdií som zakotvila v súkromnej nutričnej poradni, kde som poskytovala komplexné výživové poradenstvo, tvorila výživové plány, receptúry pre „krabičkové“ stravovanie a pomáhala s online marketingom. Skúsenosti s tvorbou receptov a jedálničkov ma privedli k niekoľkým zaujímavým projektom, napríklad som zostavovala mesačné plány desiat pre pražské jasle. Spolu s manželom sme vyvinuli mobilnú aplikáciu BabyDiary&tracker na zaznamenávanie dojčenia, príkrmov, vylučovania a ďalších aktivít dieťaťa. Vo svojej online poradni zameranej na nutričnú pomoc rodičom a deťom sa špecializujem na vyberavé jedenie, poruchy prospievania/obezitu, diétne obmedzenia pri alergiách a intoleranciách alebo pomáham mamičkám s výživou počas tehotenstva, po pôrode a pri dojčení. Keď neviem, čo s časom, prispievam na blog nutrimamma.cz alebo na rovnomenný Instagram.



Mgr. Tereza Vrábelová

Nutriční terapeutka, špecialistka na redukciu hmotnosti

Nemocničnú prax som počas štúdia nikdy nepokladala za rutinnú povinnosť, ktorú musím iba absolvovať. Navyše mi prostredie nemocnice bolo blízke možno aj preto, že pochádzam zo zdravotníckej rodiny, a tak som si priala získať skúsenosti práve tam. Rok som pracovala na internom oddelení pre dospelých, potom takmer dva roky na pediatrických oddeleniach. Navyše ma zaujala ketogénna diéta pri liečbe epilepsie u detí. Zo školy som mala o tom napísaný iba jeden riadok a v nemocnici som bola prekvapená tým, koľko treba vedieť o tejto diéte. Medzi materskými dovolenkami som v rodnom meste založila poradňu pre redukciu hmotnosti. V súčasnosti študujem druhý rok dentálnu hygienu. Veľmi rada by som vedomosti a zručnosti z oboch odborov prepojila.



Začínáme s příkrmami



Kedy začať?

Pre všetkých rodičov je zavádzanie príkrmov obrovským míľnikom. Možno práve preto sa veľká časť z nás netrpezlivo pýta: „Kedy už konečne?!“, a má tendenciu posunúť všetko tak trochu dopredu, urýchliť určitý vývoj alebo preskočiť nejakú etapu. Z večne spiaceho bábätka je zrazu šikovné stvorenie, ktoré si dokáže rozmazať všetku mrkvu okolo ústičiek a zasiahnúť aj neďalekú stenu. Keď v boji s jedlom dieťa dokonca kúsky aj prehltnie, spustí sa nevidaná kaskáda reakcií. Toto obdobie nevykúzli len niekoľko úsmevov na tvári a nekonečný príbeh poprúkaných tričiek v práčke. Tu hovoríme o celkom novom prvku v tráviacej sústave, o nových podnetoch, ktoré zaťažujú a testujú chuťové poháriky, trávenie aj imunitu. Hovoríme o davoch mikróbov, ktoré mieria do nového bydliska. Vybíhame aj na dlhú trať v utváraní stravovacích návykov. Začína sa obdobie, ktoré môže zásadne ovplyvniť zdravie dieťaťa, a to si možno nie všetci plne uvedomujeme.

Toto obdobie sa nezačína u všetkých detí v rovnakom čase. Vhodný časový úsek je vymedzený mnohými faktormi. Bábätko si napríklad musí vedieť s porciou jedla poradiť. Nemyslíme tým len prehltnutie potravy, ale aj adekvátnu reakciu, ktorú by mala vyvolať tráviaca sústava a imunitný systém. Zároveň však musíme zhodnotiť benefity materského mlieka a dĺžku výlučného dojčenia. Pre niektoré deti môže byť materské mlieko jediným zdrojom stravy do 6. mesiaca bez akéhokoľvek deficitu, zatiaľ čo u iných nemusí materské mlieko dostatočne pokrývať potrebu určitých živín.

Výživové odporúčania

Niektoré európske krajiny preto odporúčajú čas zavádzania príkrmu na 4. – 6. mesiac. Odporúčanie je to veľmi jasné s presne ohraničeným obdobím pre všetky skupiny, dojčené aj nedojčené deti. Odborná verejnosť ale také vymedzenie právom kritizuje. Podpora dojčenia, ktorá je veľmi dôležitá, je v tejto forme úplne mizivá. Počet mamičiek, ktoré dojčia po šestonedelí a vydržia aspoň do 6. mesiaca, nie je vôbec veľký. V roku 2020 bolo dojčených šesť mesiacov iba necelých 30,5 % detí, výlučne do 6. mesiaca (deti nedostávajú nič iné ako materské mlieko) iba 16,3 %. Jeden z cieľov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je, aby aspoň 50 % detí bolo v 6. mesiaci výlučne dojčených. Väčšina krajín v európskom regióne sa však tomuto cieľu veľmi nepribližuje. Preto WHO v súvislosti s dojčením a zavádzaním príkrmov formulovalo toto odporúčanie:

„Odporúča sa výlučné dojčenie do ukončeného 6. mesiaca (26. týždňa) nasledované pokračovaním v dojčení spolu so zodpovedajúcou komplementárnou výživou (príkrmom) podľa potrieb dieťaťa do 2 rokov aj dlhšie.“

Odporúčanie WHO si našlo svoje miesto v mnohých krajinách vrátane Českej republiky a Slovenska. Odporúčanie Českej pediatrickej spoločnosti (ČPS) ale ďalej uvádza, že komplementárnu výživu treba začať u dojčených aj nedojčených detí zavádzať najneskôr po ukončení 6. mesiaca veku dieťaťa (v 26. týždni), no nie pred ukončením 4. mesiacom veku (v 17. týždni).

Nielen v Českej republike či na Slovensku, ale ani v iných krajinách často nie je odporúčanie, ako presne sa má postupovať najmä u dojčených detí, zrozumiteľné. Prípadne aké riziko predstavuje zavedenie príkrmu u dojčených detí pred 6. mesiacom.

Kameňom úrazu je odporúčanie výlučne dojčiť do 6. mesiaca a začať s príkrmom najneskôr v 6. mesiaci. Dojčenie aj príkrmy sú vzájomne prepojené.

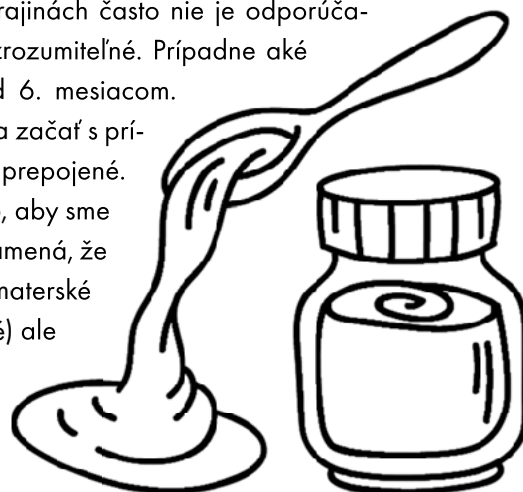
Nemôžeme teda začať s príkrmom pred 6. mesiacom bez toho, aby sme zároveň neohrozili výlučné dojčenie. Výlučné dojčenie totiž znamená, že

dieťaťu nie sú podávané žiadne potraviny ani iné tekutiny ako materské mlieko. Plné dojčenie (nápoje a príkrmy už môžu byť zaradené) ale

svojou frekvenciou i množstvom naďalej zodpovedá dojčeniu výlučnému, čo môžeme často pozorovať v prvých dňoch i týždňoch zavádzania. Napríklad vo Švédsku a v Holandsku je vysvetlené, že je bezpečné podávať príkrmy medzi

4. – 6. mesiacom. Na druhej strane aj v ich odporúčaní sa zdôrazňuje, že dojčenie v tomto období nemá byť nahradené. Do šiestich mesiacov má byť zachované plné dojčenie s tým, že sa deti zoznamujú s pevnou stravou, ktorú nazývajú „trial foods“ alebo tiež „small tastes“, voľne

preložené ako ochutnávky a chufovky.



Deti prevažujú nový podnet v ústach, spoznávajú jeho textúru, chuť a konzistenciu. Občas si s ním poradia bravúrne, inokedy väčšina skončí na podbradníku. Nijaké nahrádzanie dojčenia, ale zaradenie malých „chufoviek“, ktorými skôr zašpiníme lyžičku ako veľké hrnce. Ak sú odporúčania od všetkých autorít a odborníkov zrozumiteľné a jednotné, zavádzaním takého príkrmu neohrozujeme plné dojčenie.

Aj keď Slovensko odkazuje na stanovisko WHO a podporuje výlučné dojčenie do 6. mesiaca, aplikácia v praxi pediatrov je často odlišná. Zavádzanie príkrmu predstavuje šprintérsku disciplínu. Niektorí odborníci, a vďaka nim aj rodičia, to vnímajú ako štartovaciu čiaru, odkiaľ sa usilujú čo najrýchlejšie dostať k plnému príkrmu a čo najďalej od plného dojčenia už v 4. mesiaci. Všimnite si, ako často sa deti medzi sebou porovnávajú a pod akým tlakom sú rodičia. To nezriedka vedie aj k absolútnemu ignorovaniu pripravenosti dieťaťa.

Či už je dieťa dojčené alebo nie, vždy si pamätajte:

Príkrm by nikdy nemal byť zavedený pred ukončeným 4. mesiacom (17. týždňom). Sliznica tráviacej sústavy je po imunologickej stránke nevyzretá a zvyšuje sa tým riziko imunologickej precitlivenosti.

U predčasne narodených detí, teda pred 35. týždňom, by sa s príkrmami nemalo začínať skôr ako po ukončení 3. mesiaca (13. týždni) korigovaného veku. Znamená to, že sa so zavádzaním príkrmov vyčká minimálne tri mesiace od vypočítaného termínu pôrodu.

Pripravenosť bábätka

Po psychomotorickej stránke nemusia byť niektoré deti pripravené ani v 5. mesiaci. Kým napríklad nie sú schopné posunúť jedlo jazykom ďalej a dávať sa, je to jasné znamenie, že ešte potrebujú čas. Niektoré deti si, naopak, bez problémov poradia s celou miskou príkrmu. Každé bábätko je jednoducho iné, no existujú tri jasné známky psychomotorickej zrelosti, podľa ktorých by sme mali pripravenosť posudzovať:

- Bábätko udrží hlavu vzpriamene a dokáže zostať v stabilnej polohe.
- Bábätko pri hľadaní potravy koordinuje oči, ruky a ústa. Dokáže sa teda pozrieť na danú potravinu, zdvihnúť ju rukou a posunúť ju k ústam.
- Bábätko dokáže jedlo prehltnúť a z prednej časti jazyka mizne dávivý reflex.

Znakom pripravenosti nie je cmúľanie prstov a pästičiek, častejšie prebúdzenie sa v noci alebo zvýšená frekvencia dojčenia/kŕmenia. Zároveň tiež nie je podmienkou často spomínaná schopnosť posadiť sa, ktorú deti veľmi často dosahujú neskôr.

Prečo neodďalovať príkrmy za 6. mesiac?

Dôvodov na zavádzanie príkrmov môže byť veľa. Rodičia sa k nim uchýľujú predovšetkým v nádeji lepšieho spánku, utíšenia častého plaču, prevencie alergií alebo vyššieho hmotnostného prírastku. Ak vaše dieťa patrí do skupiny výlučne dojčených detí a až do 6. mesiaca ste neprišli na žiadny dôvod, prečo s príkrmami začať, určite vás bude zaujímať, prečo je 6. mesiac taký dôležitý míľnik.

Nedostatok živín a energie

Hlavným dôvodom je deficit niektorých mikroživín v materskom mlieku. Po odbornej stránke nazývame príkrm komplementárnou výživou. Tá dopĺňa materské mlieko z veľmi závažných dôvodov. Aj napriek známym deficitným vitamínom D a K je materské mlieko po všetkých stránkach tým najlepším zdrojom živín až do 6. mesiaca veku bábätka. Potom pomaly ale isto začínajú byť nedostatočne zastúpené aj niektoré ďalšie mikroživiny. Prvé je zvyčajne železo a potom aj zinok. Ako sme si už vysvetlili, pre veľkú časť dojčiat je na zavedenie príkrmu optimálny 6. mesiac. No niektoré deti môžu byť z pohľadu nedostatku železa rizikové už pred 6. mesiacom, a preto pre ne môže byť skoršie zavedenie príkrmu prínosom (napríklad deti narodené matkám s deficitom železa, predčasne narodené deti, deti narodené s nižšou hmotnosťou, než je typické pre ich gestačný vek). Navyše sa zvyšujú aj nároky na prísun energie, čo nie všetky mamičky dokážu pokryť materským mliekom. S príkrmami možno začať ešte pred 6. mesiacom aj na podnet pediatra, napríklad pri malom hmotnostnom prírastku.

Áno, materské mlieko je v mnohých ohľadoch úžasné, ale z týchto dôvodov nemôže byť exkluzívnou stravou pre všetky dojčatá nad 6 mesiacov.

Rodičia nedojčených detí môžu premýšľať nad počiatočnou dojčenskou výživou dosť podobne. Prečo začínať s príkrmami, keď je v náhradách materského mlieka obsiahnuté všetko presne na mieru? Je to nielen kvôli komplexnosti živín v potravinách a ich využiteľnosti, ale aj kvôli tréningu imunity a učeni sa novým chutiám a motorickým schopnostiam.

Imunita

Ďalší dôvod prečo príkrmy neodďaľovať za 6. mesiac je tréning imunity. Za posledných pár desiatok rokov sme mohli pozorovať v odporúčaní pri zavádzaní alergénov veľkú dynamiku. Je to skrátka veda a tá prináša nové poznatky, nové závery a nové odporúčania. Stanovisko alergológov k zavádzaniu všetkých základných potravín od 4. mesiaca sa opiera o takzvané okno imunologickej tolerancie. Podľa dostupných informácií ide o veľmi aktívny imunologický proces. V období medzi 4. – 6. mesiacom môže skorý kontakt s alergénom priaznivo ovplyvniť vývoj imunologickej tolerancie.

Táto teória nám hovorí, že ak neponúkame regulačným lymfocytom daný antigén práve v tomto období, môže sa vzťah k tomuto antigénu posunúť k atopickým či autoimunitným prejavom. Voľne preložené: ak náš imunitný systém nezoznámime v tomto období v malých dávkach s danou potravinou, u citlivých jedincov môže v budúcnosti dôjsť po kontakte s ňou k prehnanej reakcii. Táto oblasť výskumu je však ešte v plienkach, a práve preto sa v mnohých vyjadreniach odborníkov k tejto téme stretávame s veľkou nedôverou. Randomizované kontrolované prospektívne štúdie (napr. LEAP, EAT, BEAT) nám potvrdili, že v zavádzaní potenciálnych alergénov môže hrať načasovanie významnú úlohu. Vhodné načasovanie sa zdá byť kľúčové aj u rizikových skupín detí. Je teda veľmi diskutabilné, ako presvedčivé sú dostupné výsledky, aby boli základom pre nové odporúčania pre celú populáciu.

Pred niekoľkými rokmi sa zavádzanie alergénov hnalo striktne medzi 4. – 6. mesiac, teraz je rozmedzie u niektorých alergénov oveľa benevolentnejšie. U dojčených detí sa navyše v odporúčaní výlučného dojčenia do 6. mesiaca zatiaľ nič nezmenilo. U niektorých jedincov môže mať imunologické okno väčšiu váhu (nedojčené deti s vysokým rizikom vzniku alergií s pozitívnou rodinnou anamnézou) ako u iných (napr. dojčené deti bez rizika vzniku alergie), preto ho spomíname už v tejto kapitole, aj keď viac informácií sa dozvieme v kapitole o alergiách.

Nové chute

V neposlednom rade sú dôvodom, prečo neodkladať zavádzanie príkrmov za 6. mesiac, aj chuťové preferencie. Je dokázané, že deti si nepotrebujú zvykať na sladké a slané chute, ale preferencia iných chutí je značne ovplyvnená učením sa a poznávaním. Aj pre tento tréning existuje okno s lepšou toleranciou a podľa dostupných štúdií začína opäť okolo 6. mesiaca.

Pozn. autoriek: V našej knihe sa často stretnete s pojmom náhrady materského mlieka alebo aj dojčenská počiatočná/pokračovacia výživa. Nepredstavujte si pod tým nič zložité. Ide o akékoľvek „umelé“ mlieka, formuly, ktoré nájdete na našom trhu a ktoré spĺňajú prísne normy a legislatívne požiadavky stanovené príslušnými úradmi, aby boli bezpečné a výživovo vyvážené.

Aké príkrmy zvoliť ako prvé?

Názorov na voľbu prvých príkrmov je naprieč celým svetom neúrekom. Ku ktorému sa prikloniť pri voľbe toho úplne prvého? Zabudnime na všetky tradície a trendy a skúsme na základe vedeckých poznatkov definovať najideálnejší príkrm.

Železo a príkrmy

Je veľmi dôležité pozrieť sa na celú tému zoširoka. Príkrmy nezavádzame pre radosť zo zababraných detských tváričiek. Je to načasovaný akt, pri ktorom začíname dopĺňať k materskému mlieku ďalšie prvky. V určitej chvíli dojčením nedokážeme pokrývať všetky nutričné potreby dieťaťa. Ako už vieme, preukázaný deficit je najmä pri železe a zinku. Koncentrácia zinku v materskom mlieku počas prvých mesiacov rapídne klesá a okolo 6. mesiaca už nedokáže pokrývať potreby dojčaťa. Množstvo železa v materskom mlieku je už od začiatku veľmi nízke, preto sú dojčatá závislé predovšetkým od svojich zásob. Tie sa ale okolo 6. mesiaca vyčerpávajú. Železo

patrí medzi veľmi významné a u detí hojne diskutované stopové prvky. Deti na celom svete ho majú v jedálničku obvykle nedostatok. Svetová zdravotnícka organizácia aj Slovenská pediatrika spoločnosť zhodne apelujú na príkrmy s dostatočným obsahom železa. Aby sme si objasnili, ako s ním telo bábätka hospodári a kde ho nájdeme, venujeme železu väčší priestor.

Suplementácia železa

Hospodárenie so železom je veľmi dynamický proces. Otázka, ktorú si kladie veľa rodičov, znie, či je suplementácia železa vhodná alebo nutná. U zdravých jedincov s bežnou pôrodnou hmotnosťou a hmotnostným prírastkom nemusíme nad suplementáciou do 6. mesiaca veku premýšľať. Podľa Českej a Slovenskej pediatickej spoločnosti môžu byť deficitné najmä deti matiek s nedostatkom železa, deti s nízkou pôrodnou hmotnosťou a nezvyčajne rýchlo rastúce dojčatá, ktoré majú zásoby železa znížené. U deficitných mamičiek je preto dôležitá suplementácia v tehotenstve. U zdravých tehotných mamičiek nie je dokázané, že by suplementácia počas tehotenstva vylepšila zásoby železa bábätiek.

Zásoby železa v prvých mesiacoch života

Veľká časť železa v tele novorodenca je uložená v zásobách vo väzbe na rôzne bielkoviny alebo je súčasťou rôznych enzýmov. Najviac železa je viazaného v hemoglobíne, ktorý hrá úlohu pri prenose kyslíka. To, aké sú nároky na železo u dojčiat, určujú najmä zásoby pri narodení a rast bábätka. Zásoby železa sú určené najmä na tvorbu hemoglobínu. Ten v prvých šiestich až ôsmich týždňoch života deťom v krvi rapídne klesá kvôli zníženej tvorbe červených krviniek. Železo sa ukladá späť do zásob, ale netrvá to veľmi dlho a je opäť využité. Medzi 2. a 4. mesiacom sú požiadavky na železo veľké, lebo v tomto pomerne krátkom časovom úseku dieťa vyrastie až na dvojnásobok svojej pôrodnej hmotnosti a súčasne s tým sa zvyšuje objem krvi. Železo je po celé toto obdobie kryté zo zásob bábätka. Rast však pokračuje, zásoby sa znižujú a nároky na železo pretrvávajú.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Začínáme s příkrmami.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.