SPRÁVNOU VÝŽIVOU PRO PODPORU IMUNITY A ZDRAVÝ VÝVOJ VAŠEHO MIMINKA

Zásady správné výživy a trénování imunity kojenců ve věku **6 – 12 měsíců**
Publikace vznikla ve spolupráci s MUDr. P. Tláskalem, CSc., předsedou Společnosti pro výživu

Růst a vývoj dítěte i jeho současný a dlouhodobý zdravotní stav významně ovlivňuje výživa. Uvádí se, že v době prvních 1000 dnů života hraje výživa významnou roli při správném nastavování metabolických procesů organismu a tím i prevenci vzniku a rozvoje civilizačních onemocnění.

Jednotlivé složky výživy dítěte podmiňují vývoj tělesných orgánů a jejich funkcí. Je tomu tak i u imunitního systému. Naše současné znalosti ukazují, že některé složky výživy a jejich včasné zavádění jsou pro dobrou funkci obranného systému organismu velmi podstatné. První výživou, která nejlépe startuje a aktivuje vývoj imunitního systému dítěte, je mateřské mléko.

Mateřské mléko představuje ideální zdroj výživy dítěte v prvních šesti měsících života. Rostoucímu a vyvíjejícímu se organismu i jeho imunitnímu systému je však nutné začít doplňovat i další složky. Zásady systému výživy pro období 6-12 měsíců shrnuje tato brožurka, která čtenáře seznamuje s imunitním systémem, jeho vývojem a faktory, které imunitu dítěte ovlivňují. Ve vztahu k imunitě a výživě se zabývá i problematikou alergie u dětí. Zvláště pak alergií na bílkovinu kravského mléka. Publikace dále uvádí praktické recepty, které odpovídají fyziologickým potřebám dítěte.

MUDr. P. Tláskal, CSc.
předseda Společnosti pro výživu

OBSAH

Imunita a její správné trénování 4
Co byste měli vědět o imunitě? 4
Jak imunitní systém funguje? 5
Jak se imunitní systém vyvíjí? 6
Rozdělení imunity 7
Vrozená/získaná imunita 7
Chyby imunitního systému 9
Imunita kojence ve věku 6 až 12 měsíců 10
Křehkost imunitního systému 10
Imunita po prvním půlroce života 10
Tipy pro podporu imunity kojence 12
Denní režim 12
Pobyt venku 12
Správná výživa 12
Pohyb 13
Přiměřená hygiena 13
Otužování 13
Zásady správné výživy již od počátku 17
Výživou ke správné funkci imunity 17
Základní složky výživy 18
• Sacharidy 18
• Bílkoviny 18
• Tuky 18
• Vitamíny a minerální látky 18
• Prebiotika, probiotika a postbiotika 19
Zavádění příkrmů do 1 roku 20
Období výlučně mléčné výživy 4.-6. měsíc 22
Období přechodu na smíšenou stravu 6.– 8. měsíc 23
Období smíšené stravy 8. – 12. měsíc 24
Alergie u dětí 26
Co je to alergie a jak vzniká? 26
Lze alergiím předejít? 29
Jaké jsou typy alergií a jak se projevují? 29
Potravinové alergie 30
Jak zjistit alergii 35
Závěr 37
Přílohy 38
Ukázky jídelníčků 38
Recepty 40
Recepty pro děti s alergií v rodině 48

IMUNITA A JEJÍ SPRÁVNÉ TRÉNOVÁNÍ

0 – 4 MĚSÍCE

Prvotní stimulace imunity opuštěním dělohy při porodu a první vystavení novorozence vnějšímu prostředí.

4 – 6 MĚSÍCŮ

Nastartování imunity, miminko je zčásti chráněno protilátkami z mateřského mléka, začíná tak budovat svou imunitu.

6 – 12 MĚSÍCŮ

Trénování nezralé imunity, která se učí fungovat samostatně reagováním na různé podněty.

12 – 24 MĚSÍCŮ

Imunitní systém se nadále trénuje tím, jak batole objevuje svět a je stále více vystavováno novým vnějším vlivům.

24+ MĚSÍCŮ

Vytrvalé trénování imunity při zvyšujícím se vystavování vnějším vlivům s nástupem do dětských kolektivů.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O IMUNITĚ?

Imunita představuje především schopnost organismu bránit se mikroorganismům (bakteriím a virům), ale i jiným cizorodým látkám. Imunita je řídicím centrem procesu uzdravování organismu. Imunitní systém se skládá z velkého počtu buněk, tkání a molekul, které se nacházejí v různých částech těla.

Úlohou imunitního systému je zasáhnout vždy, když je ohroženo naše zdraví, a to tak, že identifikuje mikroby, které organismus napadají, a reaguje spuštěním reakcí zaměřených na jejich odstranění z těla. Milióny dobře organizovaných buněk, přítomných v celém těle, si tak soustavně předávají informace a pokud v organismu zjistí „nepřítele“, nastartují reakce pro boj s ním.

Nejvíce se imunitní systém vyvíjí v prvních 3 letech života. Úlohou imunitního systému dítěte je chránit ho před infekcemi, a tak mu pomoci, aby zůstalo zdravé.

JAK IMUNITNÍ SYSTÉM FUNGUJE?

Základní charakteristikou imunitního systému je schopnost rozlišovat mezi vlastními buňkami organismu a buňkami cizími. Cizí látky, které vyvolávají obrannou reakci imunitního systému, se označují jako **antigeny** (viry, bakterie, toxiny). Imunitní systém funguje v několika etapách. První etapa spočívá v zablokování přístupu mikrobů do organismu pomocí různých bariér, které jsou součástí našeho těla (např. kůže nebo sliznice). Pokud mikrob přesto do organismu pronikne, může imunitní systém reagovat dvěma způsoby:

- **Nespecifická imunitní reakce:** v důsledku průniku mikrobů do organismu vzniká zánět. Zánět přitáhne bílé krvinky a zmobilizuje k boji celý imunitní systém.
- **Specifická imunitní reakce:** předpokládá obrannou pomoc specializovaných buněk, které jsou schopny antigen identifikovat a zničit.

JAK SE IMUNITNÍ SYSTÉM VYVÍJÍ?

Imunitní systém je základem fungování celého našeho organismu. Jeho schopnost nás chránit je dána způsobem, jakým ukládá informace o každém mikrobu nebo toxinu, který do organismu pronikne. Během prvního roku života se na dítě neustále valí proud nových zážitků a informací. Musí přijímat a zpracovávat nejrůznější podněty, a tím se učit. Totéž platí i pro setkávání s nejrůznějšími viry a bakteriemi.

Imunita neboli obranyschopnost člověka se začíná aktivně formovat již **během těhotenství**. Zhruba v posledním trimestru se plod seznamuje s podněty z vnějšího prostředí a prostřednictvím placenty dokáže do jisté míry rozlišovat „dobré“ od „špatného“. Klíčovým impulsem pro zahájení vyzrávání imunitního systému je však až **porod** – tedy přechod ze sterilního prostředí do prostředí plného vnějších podnětů. Zatímco v těle matky před nimi bylo dítě dobře chráněno jejím imunitním systémem, teď se s nimi musí vypořádat samo. Po porodu se totiž v těle miminka začínají vytvářet vlastní protilátky a další složky obrany, jejichž množství je zpočátku malé, ale postupně se zvyšuje.

Pro vývoj imunity jsou důležité první tři roky života. Klíčovými prvky pro ochranu dítěte jsou kojení a očkování. V průběhu let se imunita dále formuje. Nejvíce je ovlivněna tím, do jaké míry je dítě vystaveno různým chorobám a okolním vlivům.

ROZDĚLENÍ IMUNITY

VROZENÁ IMUNITA (DĚDIČNÁ)

S tou se miminko narodí a tvoří jakousi **první obrannou linii.** Vrozená imunita představuje rychlou a okamžitou odpověď, která miminku umožňuje bránit se proti škodlivinám vnějšího prostředí a různým choroboplodným zárodkům již od narození.

Tvoří ji zejména kůže a sliznice a pomáhají i některé buňky imunity v krvi, které jsou schopny zasáhnout tam, kde do těla pronikne skrz tyto bariéry cizí mikroorganismus.

ZÍSKANÁ IMUNITA

Představuje **druhou obrannou linii** a na rozdíl od vrozené imunity se s ní miminko nerodí, ale **formuje se v průběhu života** na základě kontaktu s cizorodými podněty. Získaná imunita má pro dítě největší účinek, protože poskytuje obranu specificky namířenou proti danému antigenu (látce, která je schopná vyvolat imunitní reakci).

Tuto imunitu miminko **získává postupně** tím, jak se jeho imunitní systém trénuje. Jakmile se organismus setká s infekcí, imunitní systém začne produkovat **protilátky**, které pomáhají proti infekci bojovat. V tu chvíli se vytváří **paměťové buňky**, které při dalším setkání s infekcí zavelí „pozor“ a zabrání propuknutí nemoci.

K největšímu vývoji imunity dochází právě v prvních 3 letech života, ale vyvíjí se dále až do dospělosti.

Získaná imunita se vytváří dvěma způsoby:

- **PŘIROZENOU CESTOU**
  - **aktivně:** když dítě přichází do styku s patogeny, získává organismus proti mikrobům odolnost
  - **pasivně:** přenosem protilátek z matky na plod v těhotenství, při přirozeném porodu a kojení
- **UMĚLE**
  - **aktivně:** očkováním
  - **pasivně:** pasivní imunizací (léčebným podáním séra obsahujícího protilátky pocházející z jiného člověka nebo zvířete)

Očkování představuje podání inaktivovaných bakteriálních toxinů, oslabených nebo usmrcených mikroorganismů. Vakcíny nemohou způsobit onemocnění, mají však schopnost chovat se jako antigen a vyvolat stejnou reakci imunitního systému – dávají mu tedy stejný důvod k tomu, aby produkoval specializované protilátky.

Očkování dítěte provádí pediatr po poradě s matkou. V případě poruch imunitního systému lékař rozhodne, zda je očkování doporučeno nebo zakázáno.

V den očkování je dítě nutno prohlédnout a rodiče musí být poučeni o tom, co mají dělat v případě zvýšené teploty nebo zarudnutí okolí místa vpichu. Každou reakci po očkování je nutno sdělit pediatrovi.

Po očkování je imunitní systém dítěte připraven na situaci, kdy se daný mikrob poprvé dostane do organismu, a bude pro něj mnohem snazší jej účinně zničit, aniž by dítě onemocnělo. Anebo jej alespoň odstranit rychleji, a tak přispět k rychlému uzdravení.

Ve výjimečných případech, především u dětí s těžkými poruchami imunity, by očkování mohlo způsobit závažné nežádoucí účinky. V těchto případech je třeba zvážit přínos a rizika očkování.

CHYBY IMUNITNÍHO SYSTÉMU

- **autoimunitní onemocnění** (imunitní systém reaguje proti vlastnímu organismu)
- **imunodeficience** (některé součásti imunitního systému nefungují, nebo nefunguje imunitní systém jako celek)
- **alergie** (nepřiměřené reakce imunitního systému na látky, které jsou pro většinu lidí neškodné)

Alergie je abnormální reakce imunitního systému, kdy organismus považuje určitou neškodnou látku za látku pro organismus nebezpečnou a spustí přehnanou imunitní reakci.

Látka, která vyvolává alergickou reakci, se nazývá alergen; takové látky najdeme v potravinách, ve věcech denní potřeby i v životním prostředí. Je-li dítě na určitou látku alergické, může jeho organismus vykazovat různé příznaky (podráždění na různých místech těla, kašel, ztížené dýchaní, bolesti břicha apod.).

IMUNITA KOJENCE VE VĚKU 6 - 12 MĚSÍCŮ

KŘEHKOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU

V prvních třech letech života je dítě z hlediska imunity ohroženo nejvíce. Imunitu získává kontaktem s infekčními podněty. Imunitní systém dítěte v raném věku není dostatečně vytrénovaný na to, aby odolal velkému počtu mikrobů. Nemá také vytvořeny regulační mechanismy. **Na počátku života dochází v imunitním systému dítěte k řadě změn:** určité protilátky jsou přejímány od matky přes placentu nebo v mateřském mléce, jiné jsou naopak produkovány uvnitř těla, ale pomaleji. Vzhledem k tomu, jak imunitní systém funguje a dále se trénuje, existuje několik faktorů určujících jeho choulostivost v prvních letech života.

- dítě se **nenarodilo přirozenou cestou**, nezískalo tak od matky dostatek bakteriálních podnětů prospěšných pro trávicí soustavu a další vývoj imunity
- dítě **nebylo do věku šesti měsíců vůbec kojeno**
- dítě **zdědilo genetickou predispozici** k alergiím
- **přechod na běžnou stravu** byl zahájen příliš brzy nebo pozdě, jednotlivé potraviny nebyly do stravy zavedeny ve vhodnou dobu
- dítě nebylo vystaveno **vnějšímu prostředí** v dostatečné míře, aby si vytvořilo přirozenou imunitu
- **nevhodná výživa** bohatá na kalorie, avšak s nedostatkem vitamínů a minerálů prospěšných pro správné fungování organismu, a tedy i imunitního systému

Menší odolnost imunitního systému je důvodem k obavám pro rodiče, kteří musí jednak předcházet onemocnění dítěte a zároveň zajistit jeho zdravý růst tak, aby jeho imunitní systém byl připraven bojovat s mikroby a uzdravovat celé tělo.

Silná imunita dítěte je důležitá:

- aby ho **chránila před nemocemi,** které mohou organismus ohrozit
- aby ho chránila před komplikacemi, které mohou vyvolat trvalé následky
- prodělané **choroby mají dlouhodobý vliv** (vytvářejí budoucí odolnost proti daným chorobám)
- aby **příznivě ovlivnila vývoj dítěte** a jeho emoční stav
- aby **chránila před onemocněním jiné členy rodiny** se sníženou imunitou
- **léky mohou být pro kojence příliš agresivní**, proto je lepší onemocněním novorozenců a kojenců předcházet

IMUNITA PO PRVNÍM PŮLROCE ŽIVOTA

Mezi nejběžnější onemocnění u dětí ve věku 6-12 měsíců patří **nemoci z nachlazení**. Děti začínají trpět nachlazením po dosažení 6 měsíců. **Za normální se u kojenců, batolat a předškolních dětí považuje 6-8 případů nachlazení za rok.**

V tomto věku se dítě nachází v etapě zkoumání a učení, začíná lézt či se dokonce učí samo chodit. Je zvědavé na vše, co je obklopuje.

Předměty, s nimiž přichází do styku, si vkládá do **pusy**. V rámci diverzifikace stravy **ochutnává řadu nových potravin**, přichází do styku s větším počtem dětí i dospělých, rodiče s ním více chodí ven. Dítě tak má více „příležitostí“ **chytit viry a bakterie** z okolního prostředí nebo od osob ve svém okolí. Vždy, když dítě přichází do kontaktu s mikroby, jeho imunitní systém produkuje protilátky a ukládá si do paměti způsob jak škodlivé podněty neutralizovat. Pomocí těchto reakcí imunitního systému se organismus **učí bojovat proti mikrobům** a být v budoucnosti lépe připraven.

Některé mikroby jsou však agresivnější a mohou u dětí vyvolat komplikace, proto je i v raném věku důležitá prevence onemocnění. Při vystavování dítěte faktorům prostředí musí existovat určitá **rovnováha**.

Běžné nachlazení může imunitní systém trénovat. Ke snižování rizika onemocnění jsou účinná běžná hygienická opatření (mytí rukou, větrání místností, kýchání do kapesníku a utírání nosu). **Přehnaná čistota**, dezinfekce všech předmětů, s nimiž dítě přichází do styku, časté otírání rukou antibakteriálními gely vytváří podmínky pro **málo odolný imunitní systém**.

Pokud jde o rozvoj imunity, má dítě následující specifické potřeby:

- pestrost a správný poměr stravy
- pokračování v kojení
- optimální spánkový režim
- očkování podle národního programu a doporučení lékaře
- postupné vystavování faktorům okolního prostředí

TIPY PRO PODPORU IMUNITY KOJENCE

DENNÍ REŽIM

Nastavte dítěti **pravidelný denní rytmus** s dostatečným množstvím spánku, protože bez kvalitního spánku není možné zabezpečit dostatečnou regeneraci celého organismu včetně imunity. **Spánek je jedním z významných faktorů** ovlivňujících imunitu dětí, neboť umožňuje zachování energie a obnovu tkání napadených viry nebo bakteriemi. Hlavním negativním důsledkem nedostatku spánku je **zvýšená náchylnost k onemocněním**, může však ovlivnit i růst dítěte. Nedostatek spánku může ovlivnit i způsob, jak organismus metabolizuje potravu, ale také motorické schopnosti a schopnost soustředění během dne.

Kojenci potřebují denně 16-20 hodin spánku. Jak dítě roste, doba spánku se zkracuje; proto je nutno věnovat zvláštní pozornost předškolním dětem, neboť ty musí spát nejméně 8 hodin denně. Pro dostatečnou sekreci melatoninu (spánkový hormon) musí děti **spát ve tmě**, bez noční lampičky. Vzhledem k tomu, že kvalitu spánku ovlivňují i elektromagnetické vlny, ujistěte se, že jsou všechny **elektronické přístroje** v ložnici dítěte vypnuty. Pokoj dítěte přeměňte na útočiště spánku tak, že jej v noci budete udržovat zatemněný a dobře větraný.

POBYT VENKU

Kojence neizolujte a dopřejte mu **dostatek pohybu venku** na čerstvém vzduchu. Kontakt s vnějším světem zvyšuje jejich odolnost, tak je v tom podporujte. Nezapomínejte ani na správné oblečení. Děti „nerozmazlujte“ a **oblékejte je přiměřeně**, tedy ani moc, ani málo. Vždy je vhodnější obléknout dítěti více vrstev, které můžete v případě potřeby kdykoli svléknout (nebo zase obléknout).

TIP 1: Jak dlouho být venku?
S dětmi buďte venku **2 - 3 hodiny** (dle počasí), v zimě zkraťte čas, ale zvyšte počet vycházek. Ani zima by vás tedy neměla odradit od pravidelných procházek venku. Pokud budete dítě držet jen uvnitř, bude choulostivější, a proto i častěji nemocné. Na procházky choďte i s kojencem do teploty minus 5 stupňů Celsia. Omezte ale návštěvy přelidněných míst, jako jsou nákupní centra.

TIP 2: Jak dítě správně obléci?
Hlavně v chladnějších měsících byste se měli držet hesla: vrstvit. To znamená, že se obvykle používají **tři základní vrstvy**:

- první vrstva bývá tzv. termoprádlo, které vsakuje pot, a dítě pak nemá pocit mokra a chladu,
- druhá vrstva zase udržuje teplotu a odvádí vlhkost od těla,
- třetí vrstva bývá většinou nějaká bunda nebo kombinéza, která chrání před nepříznivými vlivy počasí, je odolná vůči větru a nepromokne.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Je vědecky prokázáno, že **70 % buněk imunitního systému se nachází ve střevní sliznici**. Proto dbejte na to, abyste správným výběrem stravy podpořili střevní mikroflóru dítěte. Nejlepším způsobem, jak přispět k posilování obranyschopnosti organismu dítěte, je kojení. Pokud kojení není možné, je potřeba vybrat kojenci takové kojenecké mléko, které mateřské mléko co nejlépe nahradí. **Správná skladba stravy je zásadní pro zajištění:**

- potřebných **vitamínů a minerálních látek**, které přispívají k vývoji imunitního systému a růstu kostí
- potřebných **bílkovin** pro rostoucí organismus dítěte,
- potřebných **esenciálních mastných kyselin**, které jsou prospěšné pro vývoj nervové soustavy,
- potřebných **sacharidů**, které tělu dodávají energii a podporují funkčnost trávicího traktu.

POHYB

Vhodně vybraná **pravidelná fyzická aktivita** zvyšuje počet přirozených protilátek a posiluje obranyschopnost dětí.

PŘIMĚŘENÁ HYGIENA

Nepřehánějte to se sterilitou, dítě vyrůstající v přehnané čistotě není zdravější, jak se mylně mnohé maminky domnívají. Naopak, čím častěji se setká s vnějšími podněty (cizorodými látkami), tím lépe pro imunitu.

Naprogramovaná imunita potřebuje vnější vlivy, aby se mohla učit a rozvíjet. Platí to o infekčních stimulech, potravinách i zvířatech.

OTUŽOVÁNÍ

Posilujte imunitu svých dětí všemi možnými prostředky. Vhodné jsou **časté procházky venku**.

- v případě mrazu nebo silného větru je vycházky nutno omezit - v domě **udržujte teplotu 20-22°C**, aby nebyl rozdíl proti venkovnímu prostředí příliš velký
- dítě musí být oblečeno tak, aby to odpovídalo ročnímu období, v zimě musí mít nepromokavý oděv a vhodnou zimní obuv
- v podzimním a zimním období musí být dítě vystavováno chladu postupně

Chlad není příčinou nachlazení a chřipky, ale k onemocnění může dojít snáze, neboť imunitní systém organismu trpícího podchlazením má **menší schopnost obrany** proti mikrobům.

V zimním období způsobuje chlad vysušení nosní sliznice, což vede ke snížené schopnosti těla filtrovat patogeny ze vzduchu. Vystavení chladu v mírnějších obdobích a vhodné oblečení pomůže batoleti s mikroby účinně bojovat.

JAK SE PROJEVUJE SNÍŽENÁ IMUNITA?

Snížená imunita vede k častým onemocněním, dlouhým obdobím zotavování, anebo ke komplikacím vyžadujícím zdlouhavé léčení.

Faktory, které mohou způsobovat pokles imunity, jsou:

- Skutečnost, že dítě **nebylo kojeno**, ho v období života, kdy je nejvíce ohroženo, připravuje o protilátky užitečné pro trávicí trakt.
- **Porod císařským řezem** připravuje dítě o kontakt s bakteriemi z porodních cest, které ho mohou chránit.
- **Nevhodná výživa** dětí ve věku nad 6 měsíců (kaloricky bohatá strava, ale bez přísunu vitamínů a minerálních látek; potraviny, které přetěžují funkce vnitřních orgánů nebo mohou vyvolat alergie).
- Chybějící vyvážené **vystavení dítěte okolnímu prostředí,** které připravuje imunitní systém o potřebný trénink.
- Nedodržování **hygienických opatření**, alespoň v době začleňování do kolektivu, kdy je dítě vystaveno možnému onemocnění.
- **Poruchy spánku.**

Snížení imunity může mít i zdravotní příčiny:

- **Poruchy imunitního systému**, které lze včas odhalit (dítě je často nemocné, trpí zdánlivě bezdůvodnými a přetrvávajícími stavy slabosti a únavy, má ve stolici krev nebo hlen a má bolesti břicha, suchost kůže a očí, úbytek hmotnosti a bolesti svalů nebo třes).
- **Alergie** (nejčastější jsou potravinové alergie)
- **Chronická onemocnění** (diabetes, žloutenka, vrozené srdeční vady apod.)

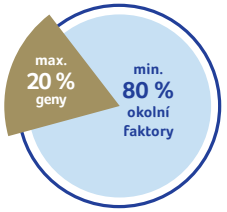
Snížená imunita se projevuje častým onemocněním, vznikem alergie nebo zhoršením stávající alergie.

ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY JIŽ OD POČÁTKU

VÝŽIVOU KE SPRÁVNÉ FUNKCI IMUNITY

Výživa dítěte v prvních **1000 dnech života** hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. Právě v období raného dětství mohou rodiče ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči vnějším vlivům, zejména civilizačním onemocněním. **Geny** totiž ovlivňují zdraví jen z **20 %**. Mnohem významnější roli, a to až **z 80 %**, hraje **vnější prostředí**, především výživa.

Kojení je nejpřirozenější způsob výživy, má velký psychický význam pro matku i dítě. Umožňuje správný vývoj dítěte i v méně příznivých podmínkách. Mateřské mléko dodá dítěti dostatek tekutin, živin, vitamínů a minerálních látek, navíc však obsahuje další složky podporující imunitu. Jedněmi z nejdůležitějších složek pro podporu imunity jsou tzv. **prebiotika**. Ta podporují růst přirozené střevní mikroflóry, důležité pro stimulaci imunitního systému.



Mateřské mléko kvantitativním a kvalitativním složením optimálně kryje potřebu dítěte v prvních šesti měsících života. Dále již musí být zařazovány do výživy dítěte další složky výživy. Postupně zelenina, ovoce a kaše, jak bude dále uvedeno.

Má-li matka mléka méně, musí být dítě přikrmováno. V některých případech matka mléko nemá vůbec a dítě musí být živeno uměle. Základem umělé výživy je kravské mléko, které však má některých živin několikanásobně více nebo naopak méně. Ledviny novorozence nemají dostatečnou filtrační a koncentrační schopnost a proto musí být kravské mléko upraveno, snižuje se například obsah soli a bílkoviny, ale dochází i k dalším úpravám, aby tak byly co nejlépe reflektovány potřeby dítěte. Takto upravené kravské mléko s určením pro výživu kojenců označujeme jako formule.

V lékárnách jsou k dispozici mléka (formule) počáteční (podávají se v prvních šesti měsících věku, ale mohou se podávat i později) i pokračovací (podávají se v druhé polovině prvního roku života) a mléka pro batolata. Výběr mléka a jeho zařazení do jídelníčku dítěte probíhá podle doporučení praktického dětského lékaře.

ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

SACHARIDY

Sacharidy jsou **hlavním zdrojem energie** zejména v období růstu a vývoje miminka. V mateřském mléce se vyskytují ve formě mléčného cukru laktózy, která plní funkci dodavatele energie, ale i prebiotických oligosacharidů plnících funkci obrannou. Jelikož dítě roste a časem mu energie obsažená v mateřském mléce přestane stačit, je na místě postupně začít se zaváděním příkrmů, tedy další formou sacharidů. Základem jsou polysacharidy obsažené zejména v **obilninách**, které dodávají energii postupně, a tím zasytí na delší dobu. Do stravy je postupně přidávána **zelenina a ovoce**. Ovoce obsahuje přirozeně se vyskytující cukry. To, na co je třeba do určité míry dávat **pozor**, jsou do potravin přidávané jednoduché cukry – jako je řepný nebo třtinový cukr (sacharóza), kterým běžně sladíme. Co se snažíme dětem dávat jen v opravdu malé míře, nebo raději vůbec, jsou různé formy **sladkostí a sladké nápoje**. Nemají žádné hodnotné živiny a útočí na křehké zoubky dětí. Umělá sladidla jsou pro děti zcela nevhodná, stejně jako jiná sladidla - např. glukózofruktózový sirup, který ve většině slazených nápojů nahrazuje cukr.

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou důležitou **stavební jednotkou** v období růstu a vývoje dítěte. Hlavním zdrojem jsou maso, mléko, vejce a luštěniny. Důležité je ve stravě sledovat celkové množství a kvalitu bílkovin. **Bílkoviny masa nevyřazujeme,** protože obsahují esenciální stavební kameny – aminokyseliny, které nelze v dostatečném množství z rostlinných bílkovin získat. Schopnost malého dítěte zpracovat nadbytek bílkovin je totiž zatím omezená, kvůli nedostatečné vyzrálosti ledvin. Dítě by nemělo dostávat více než 5-6 porcí bílkovin za týden ve formě masa.

TUKY

Tuky jsou **zdrojem energie** a umožňují **vstřebávání některých vitamínů**. Hlavním zdrojem tuku, pro děti do 1 roku, je mateřské mléko nebo kojenecké mléko, pokud nemůže být dítě kojeno. Dále pak mléčné výrobky, maso a rostlinné oleje. Rozhodně nejsou vhodná odtučněná mléka ani mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.

Při přípravě pokrmů upřednostňujeme kvalitní rostlinné oleje - např. řepkový, lněný, sojový nebo olivový. Obsahují pro organizmus nezbytné nenasycené mastné kyseliny ze skupiny **omega-3 a omega-6**.

VITAMÍNY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Jsou obsažené ve stravě a jsou pro zdraví dětí nezbytné. Organismus člověka si vitamíny neumí sám vytvořit, proto je nutné dodávat je tělu prostřednictvím stravy. Mezi důležité vitamíny a minerální látky patří **A, C, D, železo, jód** a další.

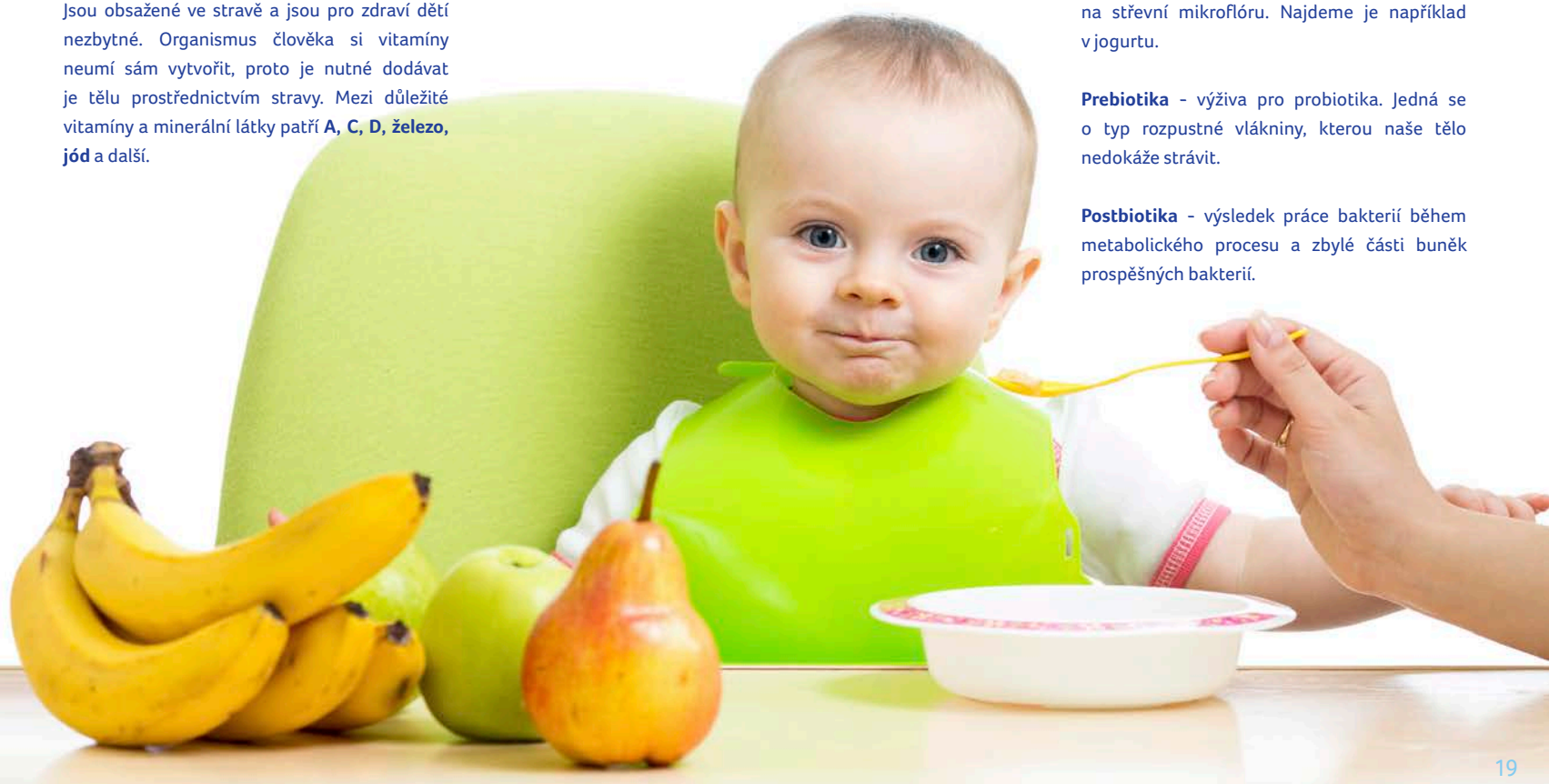
PREBIOTIKA, PROBIOTIKA A POSTBIOTIKA (PROSPĚŠNÉ LÁTKY)

Prebiotika jsou nestravitelné součásti potravy, které stimulují růst a aktivitu **prospěšných bakterií v trávicím traktu**. Prebiotika ve formě oligosacharidů jsou třetí nejvýznamnější složkou mateřského mléka a zjednodušeně řečeno jsou vhodnou "stravou" pro "přátelské" bakterie ve střevech. Zároveň **vytvářejí příznivé podmínky** pro růst zdraví prospěšných bakterií a naopak brzdí růst těch škodlivých. Přátelské bakterie následně metabolickým procesem produkují tzv. **postbiotika** neboli prospěšné látky, které **mají za funkci oslabit nepřátelské bakterie** a tím pomoci v prevenci infekcí a nemocí. **Prebiotika a postbiotika** posilují imunitní systém a jsou důležitá zvláště v kojeneckém věku, kdy se celý imunitní systém vyvíjí. Ukazuje se, že postbiotika mohou mít vliv na redukci zánětů, a mohla by dokonce hrát důležitou pozitivní roli při rozvoji diabetu či při syndromu dráždivého střeva. Postbiotika neboli prospěšné látky vznikají procesem řízené fermentace, která využívá vědecky ověřených druhů bakterií. Prebiotická vláknina se nachází například v potravinách, které kojenec dostává v prvních příkrmech, jako jsou zelenina a ovoce. Zejména kojenci stimulaci střevních bakterií potřebují, neboť se rodí se sterilním střevním traktem.

Probiotika - živé přátelské bakterie v potravinách (zvláště bakterie mléčného kvašení), které mimo jiné mají pozitivní účinek na střevní mikroflóru. Najdeme je například v jogurtu.

Prebiotika - výživa pro probiotika. Jedná se o typ rozpustné vlákniny, kterou naše tělo nedokáže strávit.

Postbiotika - výsledek práce bakterií během metabolického procesu a zbylé části buněk prospěšných bakterií.



ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ DO 1. ROKU

Děti nerostou podle hodinek, a proto nelze přesně říct, kdy je ten správný čas pro první mrkvovou kaši a kdy pro první ovesné vločky. Každé dítě se vyvíjí individuálně, a proto berte tento popis pouze jako orientační.

Pokud vaše dítě dobře prospívá a je zdravé, pak je vše v pořádku a není kam spěchat. Miminko si nejprve musí zvyknout na nové vůně, chutě a konzistenci. Proto se ze začátku držte základních osvědčených receptů. Ke konci 1. roku by se pak variace chutí a jídel měla rozšířit.

Stáří *(měsíce)*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Stáří *(měsíce)*
Ráno											**Snídaně**		Ráno
Poledne		**Mateřské mléko nebo kojenecká výživa**				**Zeleninová kaše**							Poledne
Odpoledne								**Obilno-ovocná kaše**			**Svačina**		Odpoledne
Večer									**Mléčná kaše**		**Večeře**		Večer

1. – 6. měsíc
Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa, vždy připravená s převařenou kojeneckou vodou.

6. měsíc

Mateřské mléko nebo pokračovací mléčná výživa, mrkev, dýně, květák, hrášek, kedlubna, špenát, zelené fazolky, brambory, netučné maso (králičí, jehněčí, vepřové, hovězí, drůbeží, ryby), máslo a řepkový olej, jablko, banán, hruška, meloun, kukuřičná krupice

7. – 8. měsíc

Dále přidáváme:

kuskus, fenykl, chřest, řapíkatý celer, mango, špenát, cuketa, brokolice, pekingské zelí zelené fazolky, červená čočka

kaše pro kojence – kukuřičné, rýžové, pohankové, pšeničné

9. – 10. měsíc

Dále přidáváme:

drobné zahradní a lesní ovoce, kiwi, meruňky, rajčata, kukuřice, bylinky, chléb, kroupy, těstoviny, čerstvý sýr, bílý jogurt

11. – 12. měsíc

Dále přidáváme:

Jemné šťavnaté běžné pokrmy, které se dají dobře kousat.

Vždy bez přidané soli, cukru a ochucujících látek, ochucujeme jen bylinkami.
Velmi důležitý je pravidelný a pestrý stravovací režim.

Signály ukazující správný čas pro první příkrm:

- když dítě vypije více jak 1 l mateřského mléka denně
- když dítě dosáhne váhy kolem 6 kg
- když dítě sedí s oporou a dobře tak kontroluje pohyby hlavy, aby mohlo konzumovat i stravu, která není tekutá

OBDOBÍ VÝLUČNĚ MLÉČNÉ VÝŽIVY 4. - 6. MĚSÍC

Základem výlučné mléčné výživy je mateřské mléko. Novorozenec, následně kojenec se spontánně hlásí o svoji výživu. Dítě si tak samo reguluje potřeby svého energetického příjmu. Intervaly mezi kojením se postupně ustálí na 3 až 3,5 hodiny při 6-7 kojeních za den.
Vyžaduje-li dítě výživu častěji, nepřibývá-li dostatečně na váze a podobně, je nutné uvažovat o nedostatku mateřského mléka. Smíšenou výživu zahajujeme po poradě s praktickým dětským lékařem, který by měl posoudit zdravotní stav dítěte a doporučit další postup k jeho výživě.

- **První týden:** Postupně zvyšující se množství mléka 70- 400 ml mléka na 6 – 7 krmení
- **4. týden:** 600 – 700 ml mléka na 6 – 7 krmení
- **2. – 4. měsíc:** 700 – 800 ml na 5 krmení

U plně kojených dětí od 6. měsíce, u smíšeně a uměle živených dětí od šestého nebo již i od ukončeného 4. měsíce můžeme zařadit přírodní zeleninové nebo ovocné šťávy nebo speciální dětský čaj v množství 30 – 60 ml.

OBDOBÍ PŘECHODU NA SMÍŠENOU STRAVU 6. – 8. MĚSÍC

Kojené děti by měly začínat s příkrmy kolem **6. měsíce**, **ne však dříve než před 4. měsícem**. Pokud jsou děti jen částečně kojené nebo nekojené, pediatr určí na základě fyziologického vývoje dítěte, kdy s příkrmy začít. Není vhodné zkracovat období **výlučného kojení**, protože zažívací soustava kojence není dříve dostatečně přizpůsobena k trávení některých jiných potravin. Rovněž některé složky ovoce a zeleniny mohou působit dráždivě na jemné tkáně zažívacího ústrojí.

Jak již bylo výše uvedeno při zavádění nemléčné potraviny, volíme jednosložkovou zeleninu nebo ovoce, abychom zjistili, zda nevznikne u dítěte nežádoucí reakce a postupně za jeden dva dny přidáváme další druh ovoce či zeleniny Obdobně je tomu tak i u ostatních složek výživy.

ZELENINA

- Při zavádění nemléčné potraviny jako první volíme jednodruhovou zeleninu ve formě pyré, abychom zjistili, zda nevznikne u dítěte nežádoucí reakce.
- Nijak první příkrmy neochucujeme a podáváme nejlépe plastovou lžičkou.
- Postupně nahrazujeme polední porci mléka zeleninovým příkrmem, aby si dítě na tuto novou chuť zvyklo. Tuto dávku postupně zvyšujeme, až nám cca do dvou týdnů zcela nahradí polední porci mléčné stravy.
- U některých dětí trvá přivyknutí chuti déle, ale vytrvejte a nabízejte zeleninový příkrm každý den. Druh příkrmu můžeme vystřídat poté, co zjistíme, že si dítě na chuť zvyklo a nemělo žádnou alergickou reakci. Odstup mezi zařazením nového příkrmu by měl být 3-4 dny. Pokud je dítě nemocné, tak s další variantou počkáme.
- Následně začneme podávat zeleninovou polévku. Do polévky přidáváme každý druhý den různé druhy masa (včetně ryb) nebo uvařený vaječný žloutek.

MASO, VEJCE, LUŠTĚNINY

K zavádění masa do výživy kojence používáme čerstvé libové maso uvařené do měkka, které lze v rámci konzistence polévky upravit pro potřeby konzumace dítěte - nejprve **mixovat**, později **nasekat** na drobné kousky. Používáme všechny druhy libového masa (**králičí, hovězí či vepřové** – jejichž výhodou je vyšší obsah železa než u masa kuřecího). Nezapomínáme na kvalitní **rybí maso** (samozřejmě zbavené kostiček), které má další příznivě působící látky pro dětský organismus (jód, vitamin D a další). Dopuručují se sladkovodní ryby (např. pstruh). Maso podáváme **5-6x týdně**. Žloutky podáváme střídavě s masem 1-2x týdně. Do polévky začneme zařazovat i **luštěniny** (červenou čočku, cizrnu apod.).

OVOCE A OBILNINY

Když dítě přivykne chuti zeleniny, můžeme začít podávat jemné **pyré z ovoce**, nejlépe jako dopolední a odpolední svačinu. Ovoce je lehce stravitelné, obsahuje vitamíny, minerální látky a skládá se převážně z vody, sacharidů a vlákniny. Postupně zařazujeme i **obilné kaše.** Na noc, ale i k snídani, protože dobře zasytí a dodají energii do začínajícího dne. Dodržujeme zásadu postupného přidávání druhů, aby se dala identifikovat případná alergie. Obecně se nevyhýbáme **žádnému alergenu**, tedy ani lepku.

Jaké druhy ovoce jsou vhodné?
Čím má ovoce jemnější strukturu a méně kyselou chuť, tím lépe. Velmi dobře jsou přijímána **jablka, hrušky, melouny, broskve a mango**. Naopak dráždivě mohou na počátku působit citrusové plody, kiwi a ananas - právě kvůli obsahu ovocných kyselin. Na začátku jsou vhodná **dušená ovocná pyré** a poté se ovoce podává syrové, pokud je dostatečně uzrálé. U surovin pro pyré, jako jsou jablka, hrušky, broskve a meruňky, není potřeba od 7. měsíce loupat slupku, pokud je dobře omytá a osušená, protože ve slupce a pod ní je obsaženo velké množství bioaktivních látek.

OBDOBÍ SMÍŠENÉ STRAVY 8. – 12. MĚSÍC

Kojenec postupně přechází z tekuté na kašovitou stravu a v závislosti na vývoji chrupu na stravu s kousky. Strava má být složena z **mléka, masa, vajec, luštěnin, obilovin, zeleniny, ovoce a rostlinného oleje.**

Nesprávné složení stravy (mnoho cukru, bílého pečiva, tuků, sladkých tučných smetanových výrobků nebo i mnoho bílkovin, například tvarohu) vede k tloustnutí a nedostatku důležitých vitamínů a minerálních látek.

Dítě by nemělo dostávat:

- pravý čaj – zelený ani černý
- uzeniny, paštiky
- konzervovanou stravu typu konzervovaná zelenina a ovoce
- masové konzervy
- hotová jídla pro dospělé
- příliš sladkostí
- příliš studené a horké pokrmy
- slané pokrmy

Jídla jsou bez soli a koření, bez výrazné chuti a vůně. Příliš slaná i sladká chuť je návyková a dítě pak nechce jíst potraviny, které nejsou chuťově atraktivní, např. zeleninu. V tomto období podáváme i jídla ze surovin obsahujících **lepek** (mouka, krupice, kroupy, nebo pečivo).

Zeleninové a maso-zeleninové příkrmy připravujeme stejně jako pro mladší děti, úměrně však zvyšujeme množství.

Maso je důležitým zdrojem stravitelných a plnohodnotných bílkovin a také zdrojem důležitého železa. Proto střídáme všechny druhy masa - **hovězí, telecí, vepřové, drůbeží, králičí** a nejméně 1x týdně zařazujeme tučnější **rybu**. Vybíráme čerstvé libové maso, 2x týdně můžeme do příkrmu nasekat **vařený žloutek**.

Pokud je nabídka omezená, nebo si nejsme jisti kvalitou surovin, bez obav sáhneme po **maso-zeleninovém příkrmu ve skleničce** určeném pro kojence a malé děti. Nutričním složením a konzistencí jsou přizpůsobeny věku dítěte. Tyto dětské příkrmy jsou vyráběny z nejkvalitnějších sledovaných surovin a splňují přísné legislativní požadavky na kojeneckou stravu jak v oblasti hygieny, tak bezpečnosti (nepřítomnost pesticidů, těžkých kovů, konzervačních látek atd.). Trvanlivost je u nich dána čistotou surovin a výroby a konečným běžným „zavařením“ sterilizací v horké páře.

Ve 12 měsících by mělo mít vaše batole pevně zažitý pravidelný stravovací režim 5 jídel denně + lahvička mléka nebo kojení před spaním.

- dopoledne ovocný příkrm
- v poledne maso-zeleninový příkrm
- odpoledne mléčnou porci s jogurtem
- na večer nebo k snídani obilnou mléčnou kaši

Tím, jak v pusince **přibývá zoubků**, necháváme v příkrmech větší kousky (nakrájené nebo rozmačkané).

PITNÝ REŽIM

Podle Světové zdravotnické organizace má být miminko **kojeno do 6. měsíce** věku, případně přijímat náhradní kojeneckou výživu. Mateřské mléko není tedy pouze jídlem, ale i základní tekutinou, kterou dítě přijímá. Pokud nejsou vysoké teploty a dítě nepobývá v příliš suchém prostředí, stačí jako nápoj mateřské mléko. **Se zaváděním příkrmů** postupně můžete miminku začít podávat **převařenou vodu** a **neslazené čaje.** U malých dětí může lehce docházet k dehydrataci, protože dětský organizmus potřebuje relativně více vody než ten dospělý. K **dehydrataci** nejčastěji dochází v parných dnech, při cestě autem, pobytu na slunci a při onemocněních, jako je průjem a zvracení. V období od 6. do 12. měsíce má dítě optimálně vypít **130–150 ml na 1 kg hmotnosti**, což odpovídá cca 5 sklenicím tekutin za den.

Z toho mateřské mléko tvoří 500 – 600 ml za den. Od 6. měsíce lze doplňovat neslazenými ovocnými a zeleninovými šťávami, bez přídavků barviv a připravované ze 100 % ovoce, které je vhodné ředit vodou Nepřesahujte však nikdy dávku 150 ml za den.

VÝZNAM OBILOVIN VE STRAVĚ DĚTÍ

Vaše dítě pokrývá svou potřebu energie díky základním složkám výživy, a to sacharidům, bílkovinám a tukům. V druhém půlroce života je již schopno trávit komplexní sacharidy/škroby, které jsou obsaženy v bramborách, zelenině a obilí. Postupně se stávají základem jeho výživy, spolu se zeleninou a obilovinami dodávají důležité vitamíny, minerální látky, bílkoviny a kvalitní tuky. Nejlepší způsob zavádění obilovin do stravy je formou **obilných kaší**, nejprve rýžových nebo kukuřično-rýžových a dále pak vybírat podle stáří dítěte varianty s hrubší texturou a různými příchutěmi.

Co je to vlastně lepek?

Lepek je bílkovina, která je obsažena v zrnech pšenice, špaldy, ovsa, žita a ječmene. Lepek může u geneticky disponovaných jedinců vyvolat celiakii, chronické onemocnění sliznice tenkého střeva, které je způsobené intolerancí lepku. U jedinců s podezřením na toto onemocnění máme k dispozici spolehlivé postupy, kterými je celiakie diagnostikována.

Všichni nemocní celiakií musí dodržovat striktní bezlepkovou dietu. **Ale není dobré preventivně obiloviny s obsahem lepku z potravy vyřazovat.** Tyto potraviny se zavádějí stejným režimem a ve stejné době jako ostatní potraviny. Je také důležité to, aby potraviny s obsahem obilí, tedy lepku, byly správně zpracované a neobsahovaly zbytečně velké množství přidaných jednoduchých cukrů, umělých sladidel a konzervantů.

KRAVSKÉ MLÉKO ANO ČI NE

Nezapomínejte na **mateřské nebo kojenecké mléko i po ukončeném 6. měsíci**, protože mléčná složka hraje stále velmi podstatnou roli ve výživě děťátka. Do ukončeného **8. měsíce** by dítě mělo dostat **do 1000 ml mléka denně.** Tato dávka se však postupně snižuje na cca 500 ml, protože dítě dostává mléko i jinou formou, v příkrmech, např jogurt, sýry atd. **Pozor, obyčejné kravské mléko** z obchodu není pro dítě vhodné až do 3 let. Na rozdíl od mateřského nebo kojeneckého mléka neobsahuje dostatek prebiotických oligosacharidů, železa, jódu a vitamínu D. Pro děti do jednoho roku života obsahuje vysoké množství bílkovin.

ALERGIE U DĚTÍ

Alergie se v rodině dědí. U dítěte, které se narodilo alergickým rodičům, je tedy riziko vzniku alergií vyšší. Většina alergií se v prvním roce života nezjistí, protože organismus potřebuje na spuštění imunitní reakce určitý čas. Příznaky alergie mohou být zaměňovány s příznaky nachlazení. Pokud se však příznaky objevují vždy ve stejném období – na jaře, hlen je čirý, příznaky přetrvávají déle a nejsou spojeny se zvýšenou teplotou, s největší pravděpodobností jde o alergii. Většina rodičů se obává alergií na prach, pyl či plísně, které mohou vyvolat astma. Velké nebezpečí však představují potravinové alergie, které mohou ohrozit i život dítěte.

CO JE TO ALERGIE A JAK VZNIKÁ?

Alergie je abnormální reakce imunitního systému, kdy organismus považuje určitou neškodnou látku (alergen) za látku pro organismus škodlivou a spustí přehnanou imunitní reakci.

Při reakci imunitního systému na alergen se tvoří imunoglobulin E (IgE) s cílem alergen zničit a v těle dochází k řadě imunitních reakcí, které se projevují různými příznaky (označovanými jako alergické reakce, např. zarudnutí očí). Pokud dítě trpí alergií a přijde do kontaktu s alergenem, není reakce vždy okamžitá. Imunitní systém si přecitlivělost na danou látku buduje postupně, než se přehnaná reakce na ni objeví. Senzibilizace může trvat od několika dnů až po několik let. Obecně platí, že čím je **nástup alergie pozdější, tím menší jsou šance na vyléčení**.

- **Celosvětově je alergické každé třetí dítě.**
- **Odhaduje se, že asi třetina kojenců má alergii na mléčnou bílkovinu; ve většině případů se však tato alergie do věku tří let neprojeví a po třetím roce ABKM u většiny dětí vymizí úplně.**

Z rozsáhlých studií jasně vyplývá, že u lidí žijících v rozvinutých zemích světa, včetně České republiky, se zvyšuje výskyt alergických onemocnění. Tento trend můžeme pozorovat zhruba 30 let. Na jejich vzniku se z největší části podílí dědičné vlohy, ale svůj silný vliv mají i vnější faktory, jako je např. životní prostředí, strava a fyzická aktivita.

Pokud **vy nebo váš partner máte alergii**, pak má vaše dítě ohroženou imunitu díky možnému dědičnému předpokladu ke vzniku alergie.

ZJISTĚTE RIZIKO VZNIKU ALERGIE SVÉHO DÍTĚTE JEDNODUCHÝM TESTEM:

Zaškrtněte: ✓ano ×ne

Má nebo měl někdy někdo z rodiny:	Matka dítěte	Otec dítěte	Souro-zenec
kopřivku nebo ekzém? (zarudnutí kůže, svědění, puchýře, otoky podkoží)			
alergické astma? (kašel, pískoty, dušnost při nádechu či výdechu)			
alergickou celoroční nebo sezónní rýmu? (svědění v nose, ucpaný nos, záchvaty kýchání, pálení očí, zčervenání očí, svědící nebo oteklé oči)			
alergickou reakci po požití některé potraviny? (otok či svědění ústní sliznice, kopřivka, neinfekční průjem nebo zvracení, bolesti břicha)			

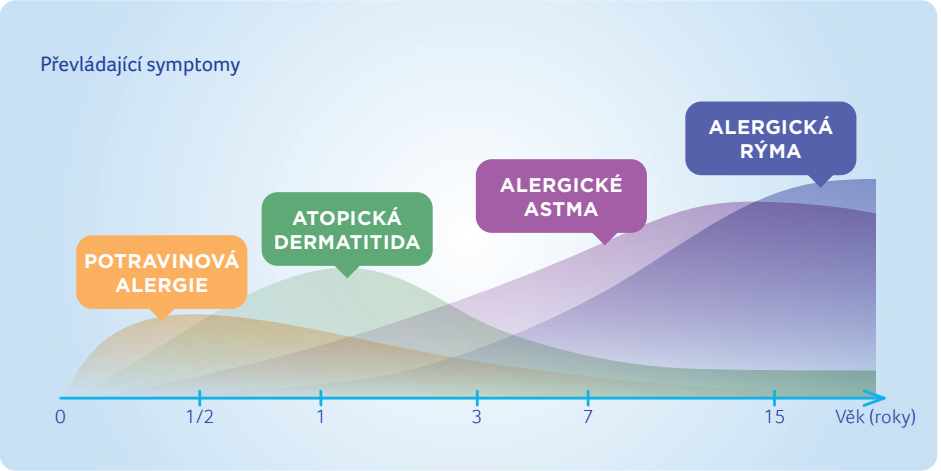
Pokud jste v dotazníku odpověděli vždy NE, má vaše dítě štěstí a alergie je pravděpodobně trápit nebudou. Pokud jste odpověděli alespoň jednou ANO, patří vaše dítě do skupiny dětí ohrožených alergiemi. Míru rizika vzniku alergie u vašeho dítěte indikuje následující tabulka:

Výskyt alergie v rodině	Riziko vzniku alergie u dítěte
Alergie u obou rodičů	50–90 %
Alergický jeden rodič a sourozenec	40–70 %
Alergický jeden rodič	40–50 %
Alergický sourozenec	25–35 %
Žádná alergie u rodičů ani sourozenců	5–15 %

Pokud se u vašeho dítěte vyskytuje riziko vzniku alergie, domluvte se o dalším postupu se svým pediatrem. V raném dětském věku jsou nejčastějšími projevy alergie potravinové alergie (zejména alergie na bílkovinu kravského mléka) a atopická dermatitida. Dobrá zpráva je, že u dětí alergie na bílkovinu kravského mléka, díky dozrávání imunitního systému, většinou do 3 let věku vymizí.

** Podklady pro test a jeho vyhodnocení poskytl MUDr. Martin Fuchs.*

PRŮBĚH ALERGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ



LZE ALERGIÍM PŘEDEJÍT?

Jedním z klíčových faktorů je **výživa**. Nejvhodnější ochranou proti vzniku alergií je **kojení**. Mateřské mléko v prvních měsících života napomáhá dozrávání imunitních mechanismů. Pokud dítě nemůže být kojeno a máte alergii v rodině, poraďte se se svým pediatrem.

Jeden z důležitých kroků při prevenci alergií je **zavedení potenciálních alergenů** do stravy dítěte ve správný čas. Nejvhodnější období pro zavádění nemléčné stravy u zdravých dětí určí na základě fyziologického vývoje dítěte lékař. Zároveň s prvními příkrmy by se měly postupně zavádět všechny alergeny. Nebylo prokázáno, že by oddalování i potenciálně alergenních nemléčných příkrmů za uvedenou hranici vedlo ke snížení alergických onemocnění. Právě období prvních příkrmů je optimální pro setkání i s **potravinovými antigeny** a navození imunitní tolerance - tedy přijetí cizorodé látky bez alergické reakce organismu.

JAKÉ JSOU TYPY ALERGIÍ A JAK SE PROJEVUJÍ?

Projevy alergií mohou být různé, od celkových až po orgánové. V závislosti na typu alergie jsou nejčastější reakce:

- **kožní:** zarudnutí kůže, otok úst, ekzémy, dermatitida, kopřivka
- **trávicí:** zvracení, průjem, krev ve stolici, koliky, zácpa
- **dýchací:** ztížené nebo zrychlené dýchání
- **jiné typy:** nepřibývání na váze, koliky, podrážděnost, anémie

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Alergii může vyvolat teoreticky jakákoli potravina, nejčastější jsou však alergie na bílkovinu kravského mléka, na vejce a intolerance lepku. Potravinovou alergii je u dětí nutno potvrdit eliminačním testem. V období diferenciace stravy se proto doporučuje přidávat potraviny jednu po druhé a pozorovat případné alergické reakce. V případě projevů, které mohou naznačovat alergii, příslušnou potravinu ze stravovacího režimu vyřadíme a pozorujeme, zda daný projev zmizel.

Potraviny s alergenním a intolerantním potenciálem:

- **obiloviny** obsahující lepek (pšenice, ječmen, žito)
- **vejce**
- **mléko** (kravské, ovčí nebo kozí mléko či mléčné výrobky)
- **zelenina** (celer)
- **skořápkové ořechy** (lískové ořechy, vlašské ořechy, pistácie)
- **arašídy**
- **ryby a mořské plody**
- **sója**

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Většinou **ustupuje do cca 3 let věku** (až u 90 % dětí) a děti poté tolerují kravské mléko bez obtíží. U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmů alergie i na další potraviny. ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem – bílkovinou kravského mléka.

Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již **do mateřského mléka**, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit od doby krátce po porodu, výjimečně již do druhého týdne po narození. Nicméně obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je 2. – 3. měsíc věku i u plně kojeného dítěte.

Projevy alergie na bílkovinu kravského mléka:

- akutní nebo chronický ekzém
- ublinkávání potravy
- zvracení
- průjem nebo zácpa
- koliky
- krev ve stolici
- poruchy spánku
- neklid
- opožděný vývoj
- anémie
- nepřibývání na váze

Nesmíme ale zapomínat i na méně specifické obtíže, jako je neklid, poruchy spánku, neprospívání, chudokrevnost. Uvedené příznaky se často mohou i kombinovat.

Uvádí se, že pokud kojenec snáší kontakt s bílkovinou kravského mléka déle než čtvrt roku, ať již po narození, nebo až po zavedení prvních mléčných produktů, je rozvoj ABKM méně pravděpodobný.

Diagnostika ABKM patří do rukou lékaře

Výše uvedené příznaky nemusí být vždy jednoznačně projevem ABKM (např. průjem a zvracení může signalizovat i akutní zánět žaludku nebo střeva).

Alergii musí lékař potvrdit **eliminačním testem** – vysazením, resp. vyloučením (eliminací) podezřelé potraviny.

Pokud se jedná o ABKM, dojde k ústupu projevů alergie v optimálním případě do 3 dnů (kopřivka, zvracení, kolika, krev ve stolici, dušnost), ale v některých případech až v odstupu několika týdnů (ekzém, hleno-krvavé průjmy).

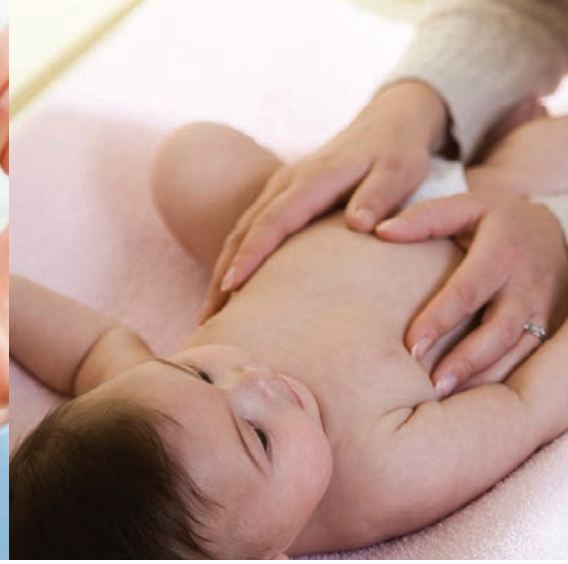
Metody prevence

Pokud jsou v rodině alergie, může je dítě zdědit, a proto je při zavádění příslušných potravin do stravy dítěte nutná opatrnost. Kojení vzniku potravinových alergií předchází.

Zavádění pevné stravy postupně, jednotlivé druhy s odstupem, aby bylo možné vypozorovat případné alergické reakce. Zároveň se doporučuje stejným systémem zkoušet zavádět v malém množství i potraviny s potenciálními alergeny.

V případě dětí trpících alergií na bílkovinu kravského mléka, které jsou krmeny speciálním mlékem pro děti, se doporučují speciální kojenecká mléka:

- **mléka s vysoce hydrolyzovanou bílkovinou** – bílkoviny jsou hydrolyzované, a tedy naštěpené pro lepší stravitelnost
- **výživa s volnými aminokyselinami** – výživa obsahuje jen čisté aminokyseliny



PRACHOVÁ A PYLOVÁ ALERGIE

Pylové alergie jsou sezónní povahy, od března do září. Nejčastějšími alergeny jsou pyly stromů, bylin a trav.

Prachové a pylové alergie mohou mít tyto příznaky:

- ucpaný nos
- svědění očí
- svědění nosu
- výtok z nosu
- otok nebo slzení očí
- sípavý dech a dýchací obtíže (ve vzácnějších případech)

Metody prevence a zmírnění příznaků:

- okna, v době zvýšeného výskytu alergenů ve vzduchu, nechávejte zavřená
- nesušte oblečení venku, protože se v něm zachytí pyl
- oblečení, které dítě nosí venku, často perte
- mytí vlasů
- podávání léků proti alergii v případě prokázané alergie

KOŽNÍ ALERGIE

Kožní alergické projevy (**kopřivky, ekzémy, atopické či kontaktní dermatitidy**) se vyznačují cyklem svědění – škrábání – svědění, který je těžké přerušit. Když organismus reaguje na alergen, uvolňuje se histamin a další látky, které se dostávají do kůže a vyvolávají svědění.

Abychom zabránili zhoršení vyrážky, doporučuje se, na základě rozhodnutí alergologa, podávat léčiva, která snižují pocit svědění, a dále speciální hydratační krémy, které zabrání vysychání pokožky.

Nejobvyklejší příčiny:

- oblečení ze syntetických vláken, nikoli z bavlny
- prací prostředky použité na oblečení
- obuv (pokud k jejímu lepení nebo barvení byly použity určité chemikálie)
- mýdla, šampón (kosmetické přípravky neurčené dětem a přesto použité)

Způsoby předcházení dermatitidám

- Oblékejte dítě do bavlny.
- Používejte jemná mýdla určená pro kojence a speciální neparfémované krémy bez parabenů.
- Používejte veškeré nádobí určené pro děti do 3 let, které neobsahuje nebezpečné chemikálie.
- Používejte prací prostředky pro citlivou pokožku.

ALERGIE NA ZVÍŘATA A HMYZ

Alergie na zvířata není vyvolávána pouze zvířecí **srstí**, ale také **slinami** a **močí zvířat**; zvláště koček; v některých případech se projeví i tehdy, když zvíře není v bezprostřední blízkosti dítěte.

Pokud již některý člen rodiny alergii na zvířata má, doporučuje se opatrnost, pokud jde o chov zvířat, zejména dokud je dítě malé.

V případě alergie na zvířata mohou vzniknout tyto alergické reakce:

- dechová nedostatečnost
- neklid
- závrať
- zarudlá, silně svědící kopřivka, která se šíří
- kašel

V případě hmyzího štípnutí může dojít k těmto alergickým reakcím:

- sípavý dech
- otok v místě štípnutí
- prudký pokles krevního tlaku
- svědění kůže
- zarudlá, silně svědící kopřivka, která se šíří
- závrať

Ve vzácných případech může být alergická reakce závažná; pak se označuje jako **anafylaxe**. Anafylaktický šok je akutní alergická reakce, která může být smrtelná, pokud postižený okamžitě nedostane speciální injekci (epinefrin). **Projevuje se:** ztíženým dýcháním, ekzémy po celém těle, vyrážkou, zarudnutím v obličeji, otokem jazyka a hrdla. V těchto případech je k záchraně života nezbytná rychlá lékařská pomoc.

ALERGIE NA LÉKY

Léky se skládají z chemikálií, které u dětí mohou přímo vést ke vzniku alergie. Nepodávejte léky bez doporučení lékaře. Příznakem alergické reakce na léky mohou být:

- sípavý dech
- otok jazyka
- otok rtů
- otok obličeje
- vyrážky
- svědění
- anafylaxe

Metody prevence

Pokud se po podání některého léku projeví vedlejší účinky, tak by měl lékař provést vyšetření ke zjištění, zda může některá ze složek léku vyvolávat alergii.

FAKTORY PODPORUJÍCÍ ALERGIE

Zde je několik rizikových faktorů spojených s alergiemi:

- **Případy astmatu nebo alergie v rodině** – v případě, že mají astma nebo alergii rodiče, prarodiče nebo sourozenci, je riziko, že dítě bude trpět alergií, vyšší.
- **Okolní prostředí**, v němž se nachází nespočet chemikálií, které mohou být pro citlivou pokožku dítěte alergenní.
- **Chyby v diverzifikaci stravy** – potraviny s alergenním potenciálem zavedené do stravy dítěte příliš brzy nebo pozdě.
- **Věk** – u dítěte je mnohem vyšší pravděpodobnost alergie než u dospělého a řada dětí může z alergií „vyrůst“ (především z alergie na ABKM).
- **Nedostatečný pobyt na slunci**, který může vést k nedostatku vitamínu D, a tak oslabit regulace imunitního systému.
- Skutečnost, že **dítě nebylo v prvních šesti měsících života výlučně kojeno**.

JAK ZJISTIT ALERGII

V první řadě požádáme pediatra, aby **analyzoval rodinnou anamnézu**, a tak zjistil, zda bude dítě trpět alergií. Pokud se u dítěte objeví výše popsané příznaky a nejsou způsobeny jiným onemocněním, doporučuje se navštívit s dítětem alergologa.

Lékař může doporučit určité testy ke zjištění, který alergen u dítěte tyto příznaky způsobuje. Některé příklady **testů na alergie:**

- **Krevní testy**
- **Prick test** – po nanesení malé kapky možného alergenu se provede drobný vpich do kůže. Objeví-li se kožní reakce – svědění, zarudnutí a otok na kůži, může to znamenat, že jde o alergii.
- **Epikutánní** (náplasťové) **testy** – doporučují se u pacientů trpících kontaktní dermatitidou (ekzémem). Speciální kovové kotoučky se stopami alergenu se nalepí na kůži.

ZÁVĚR

Imunita představuje schopnost organismu bránit se před mikroorganismy (bakteriemi a viry). Nejvíce se imunitní systém vyvíjí v prvních 3 letech života.

Úlohou imunitního systému dítěte je **chránit ho před infekcemi**, a tak mu pomoci, aby **zůstalo zdravé**. Děti prochází v průběhu prvních 3 let svého života obdobím rychlého růstu a vývoje. Jak roste dítě, začnou sílit i jeho orgány, aby zvládly zásobovat rostoucí tělo.

A právě v této fázi vývoje dítěte je správný jídelníček podstatný pro zachování zdraví a silné imunity i v dospělosti. Správná výživa hraje klíčovou roli v tom, aby dítě zůstalo zdravé, mělo správně fungující metabolismus a úspěšně bojovalo proti mikrobům, díky silnému imunitnímu systému. Správná výživa ale není založená na kvantitě, ale kvalitě potravin bohatých na bílkoviny, kvalitní tuky, sacharidy, vitamín A, vitamín C, vitamín D, esenciální mastné kyseliny a prebiotika.

Váš výběr výživy pomůže ovlivnit, jak odolné bude vaše dítě.

PŘÍLOHY
UKÁZKA JÍDELNÍČKU 6. – 8. MĚSÍC

	6. měsíc	6. – 8. měsíc po zavedení příkrmů libovolně obměňujeme ve stejném množství 1. den	6. – 8. měsíc 2. den
Snídaně	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 200 ml	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 250 ml	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 250 ml
Přesnídávka	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 200 ml	ovocný příkrm - jablečné pyré 150 g	meruňková pěna 150 g
Oběd	polévka zeleninová (ob den s přidáním ½ ks vařeného žloutku nebo ½ polévkové lžíce jemně mletého masa) 150-200 g	maso-zeleninový příkrm (2-3 polévkové lžíce vařeného namletého hovězího masa s mrkví) 150-200 g	maso-zeleninový příkrm (dušený králík se špenátem)
Svačina	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 200 ml	ovocná kaše s obilovinou nebo mlékem (vařená rýže nebo jáhly) v poměrech dle chuti dítěte 150 g nebo ovocná přesnídávka s jogurtem 150 g	ovocná přesnídávka s netučným jogurtem
Večeře	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 200 ml nebo kaše 150-200 ml	rýžová kaše s ovocem 150-200 g	obilná kaše s malinovou šťávou 150 - 200 g
II. večeře	mléko (mateřské mléko či pokračovací kojenecké mléko) 200 ml nebo kaše 150-200 ml	mléko (mateřské mléko nebo pokračovací kojenecké mléko) 250 ml	mléko (mateřské mléko nebo pokračovací kojenecké mléko) 250 ml

UKÁZKA JÍDELNÍČKU 8. – 12. MĚSÍC

	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den
Snídaně	mléko (mateřské mléko nebo pokračovací kojenecké mléko) 250 ml				
Přesnídávka	čerstvé ovoce rozmačkané (rozmixované) se 4 piškoty 150 g nebo ovocná přesnídávka ve skleničce 150-200 g	ovocný koktejl (jakékoliv měkké ovoce) z kojeneckého mléka nebo zakysaného plnotučného mléka 150 ml	ovocná obilno-mléčná kaše 150 g	střední rozmačkaný banán s bílým plnotučným jogurtem 150 g	strouhané jablko s piškoty 150 g
Oběd	polévka zeleninová se žloutkem 100 ml, mleté hovězí maso (4 polévkové lžíce) se zeleninou, bramborová kaše, lžička rostlinného oleje, bez soli a koření celkem 150 g, ovocný čaj	polévka bramborová 100 ml, mleté vepřové maso na celeru (např. kýta - 4 nasekané polévkové lžíce), jemné těstoviny 5-6 lžic, čajová lžička rostlinného oleje, bez soli a koření 150 g	polévka zeleninová s luštěninou 100 ml, filet z ryby bez kostí (treska, losos - 4 nasekané polévkové lžíce), bramborová kaše, čajová lžička rostlinného oleje 150 g	polévka špenátová se žloutkem 100 ml, mleté kuřecí maso (4 polévkové lžíce) s dušenou mrkví, bramborová kaše, čajová lžička rostlinného oleje 150 g	polévka vločková se zeleninou 100 ml, mleté hovězí maso, koprová omáčka, rozmačkané brambory, čajová lžička rostlinného oleje 150 g
Svačina	ovocná přesnídávka s jogurtem 200 g	šlehaný banán 150 g	čerstvé ovoce na malé kousky s 5 piškoty nebo dětské sušenky 150 g	ovocná přesnídávka 150 g	ovocný koktejl s přídavkem kojenecké mléka 150 g
Večeře	obilná kaše, v případě, že vaříte z domácích surovin, čajová lžička rostlinného oleje (např. řepkového) 200 ml	obilno-mléčná kaše s ovocnou příchutí, v případě, že vaříte z domácích surovin, čajová lžička rostlinného oleje 200 ml	dušená zelenina 150 g se zapečeným tvrdým sýrem 30 g, čajová lžička rostlinného oleje	obilno-mléčná kaše, v případě, že vaříte z domácích surovin, čajová lžička rostlinného oleje 200 g	obilná kaše, čajová lžička rostlinného oleje 200 g
II. večeře	mléko (mateřské mléko nebo pokračovací kojenecké mléko) 250 ml				

RECEPTY

PŘÍPRAVA OVOCNÉ ČI ZELENINOVÉ ŠŤÁVY

Šťávu z ovoce nebo zeleniny vytlačíme na skleněném mačkadle, tvrdé části rozstrouháme na nerezovém struhadle a protlačíme přes řídké plátno nebo cedník z umělé hmoty (jablka, banány, broskve, maliny, jahody, pomeranče, mandarinky, rybíz, ryngle, mrkev, rajčata). Zvolíme vždy jeden druh zeleniny či ovoce a další druhy pak postupně přidáváme. Lépe tak můžeme rozpoznat případnou nepříznivou reakci dítěte. Připravenou šťávu podáváme hned po prolisování. Můžeme do ní přidat několik kapek citrónové šťávy a podle kyselosti druhu ovoce trochu přisladit. Ovocnou šťávu podáváme dítěti mezi jídly v množství postupně zvyšovaném od 2 do 15 polévkových lžic.

Zelenina a ovoce pro přípravu šťáv

- mrkev, rajčata, jablka
- mrkev + jablka
- mrkev + rajčata
- jablka + hrušky
- jablka + bílé hroznové víno
- jablka + broskve
- jablka + meruňky
- jablka + hrušky + banán
- jablka + hrušky + broskve
- jablka + hrušky + meruňky
- mrkev + jablka + hrušky + pomeranč
- jablka + červené hroznové víno + borůvky + sladké třešně
- hrušky + pomeranč + banán

ZELENINOVÝ A OVOCNÝ PŘÍKRM

Začneme jemným zeleninovým nebo ovocným pyré (mrkev, rajčata, fazolky, hrášek, jablka, banány, broskve, maliny, jahody, pomeranče, mandarinky, rybíz, ryngle), které nejdříve podáváme na lžičce.

Zeleninu podáváme nejlépe v době poledního příjmu mléka, aby si dítě na tuto novou složku výživy zvyklo. Dávku od 1 do 2 lžiček postupně zvyšujeme. Asi po dvou týdnech začneme dělat zeleninovou polévku, která nám zcela nahradí polední porci mléčné stravy. Do polévky pak ob den přidáváme maso nebo vaječný žloutek. Dále začneme do polévky zařazovat i luštěniny. Vyvarujeme se podávání syrového bílku, který obsahuje avidin vázající biotin (vitamin H) a způsobil by jeho nedostatek.

Ovocnou složku výživy začneme podávat v rámci dopolední konzumace stravy. Rovněž postupně jako u zeleniny, kdy touto složkou nahradíme kompletně vlastní porci mléka.

PŘÍPRAVA

Očištěnou a opranou zeleninu (později po zavedení nejméně tři druhy – brambory, mrkev, fazolky, hrášek, brokolice, celer, petržel, květák, dýně, cuketa apod.) rozkrájíme a dusíme v malém množství kojenecké vody do měkka pod pokličkou. Zeleninu pak prolisujeme (rozmixujeme) zpět do vývaru. Přidáme 2 čajové lžičky kvalitního rostlinného oleje (například řepkový) a 1-5 lžiček kojeneckého mléka nebo 2 čajové lžičky vařené sójové mouky nebo vloček. Pokrm zředíme podle potřeby převařenou kojeneckou vodou, aby měl kašovitou konzistenci. Nesolíme. Postupně podáváme 150-200 g.

Na trhu je řada zeleninových a maso-zeleninových příkrmů. Jejich výhodou je snadná příprava a zaručená kvalita surovin i bezpečnost z hlediska kontaminujících látek (těžkých kovů, pesticidů atd.) a nepřítomnost konzervačních látek a umělých barviv. Kromě toho je zde i obrovská rozmanitost druhů zelenin i masa, a tím i chutí, kterým by mělo děťátko přivyknout, aby později zeleninu a maso neodmítalo.

PŘÍPRAVA POLÉVKY

Očištěnou a opranou zeleninu (brambory, mrkev, květák, kedluben, petržel, celer, pórek apod.) pokrájíme na kostičky a vaříme v malém množství kvalitní kojenecké vody (asi 300 ml scezeného odvaru), přidáme 2 polévkové lžíce prolisované (rozmixované) zeleniny. Polévka má mít konzistenci řídké kaše. Přidáme 2 čajové lžičky rostlinného oleje (například řepkový) a doplníme střídavě polovinou vařeného žloutku a polovinou polévkové lžíce jemně mletého masa (drůbeží, vepřové, hovězí, rybí apod.) nebo jemně prolisované luštěniny (fazole, červená čočka). Má-li dítě raději mléčnou chuť, můžeme přidat do polévky trochu kojeneckého mléka. Nesolíme a nezahušťujeme - nepřidáváme jíšku ani krupičku.

PŘÍPRAVA OVOCNÉ KAŠE

Připravujeme ji z čerstvého nastrouhaného nebo rozmačkaného ovoce a doplňujeme citrónovou šťávou. Podáváme jako samostatné jídlo v dávce 150 – 200 g. Kaše můžeme kombinovat s netučným jogurtem v poměru 3:1. Aby se dítě naučilo kousat, žvýkat a polykat rozkrájíme ovoce na drobné kousky.

ZELENINA MÍSTO JEDNÉ MLÉČNÉ PORCE 200 g

- dušená mrkev
- dušené fazolky
- dušený hrášek
- dušená mrkev + brambory *
- dušená mrkev + fazolky *
- dušená mrkev + hrášek*
- dušený špenát + brambory
- mrkev + květák + brambory*
- mrkev + brokolice + brambory *
- mrkev + květák + hrášek + brambory *
- mrkev + květák + hrášek + rýže*
- dýně + brambory*
- dýně + fazolky*
- dýně + hrášek *
- dýně + brokolice + brambory *
- dýně + květák + hrášek + brambory *

OVOCE MEZI HLAVNÍMI JÍDLY NEBO DEZERT NEBO PŘÍDAVEK K MLÉČNÉ KAŠI 150 g

- jablko
- jablko + banán *
- jablko + broskev*
- jablko + meruňka *
- jablko + meruňky + broskev *
- jablko + hruška + lisované hrozn. víno *
- jablko + mrkev *
- citrusy postupně zavádíme od 1 roku věku dítěte

** ve stejném poměru*

MASO, VEJCE, OBILOVINY

Maso, vejce dáváme do zeleninové polévky. K zavádění masa do výživy kojence užíváme samozřejmě maso drůbeží, jemné, které lze v rámci konzistence polévky upravit pro potřeby konzumace dítěte. Užíváme však i jiné druhy libového masa (králičí, hovězí či vepřové – jejichž výhodou je vyšší obsah železa než u masa kuřecího). Nezapomínáme na rybí maso (samozřejmě zbavené kostiček), které má další příznivě působící látky pro dětský organismus (jód, vitamin D a další). Žloutky podáváme, jak je výše uvedeno, střídavě s masem 2-3x týdně.

KAŠE Z OBILOVIN

Kaše z obilovin zajišťují zvyšující se energetický příjem i další složky výživy, které organismus dítěte potřebuje. Kaše z běžných obilovin (pšenice, žito, ječmen, často i oves) obsahují lepek. **Vzhledem k obsahu lepku zavádíme obilné kaše do stravy dítěte rovněž postupně.** Obilné kaše s lepkem by do výživy dítěte neměly být zařazovány před před ukončeným 4. měsícem života, ale ne později než v 7. měsíci života dítěte.

MASOZELENINOVÉ PŘÍKRMY NA JEDNO HLAVNÍ JÍDLO 150-200 g

- kuře *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + mrkev + rostlinný olej např. řepkový *(2 kávové lžičky)*
- králík *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + mrkev + brambory + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- telecí maso *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + špenát + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- telecí maso *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + špenát + brambory + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- vepřové maso *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + mrkev + rajčata + rýže + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- krůtí maso *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + mrkev + květák + brambory + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- kuřecí maso *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + mrkev + brokolice + brambory + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*
- losos *(4 polévkové lžíce 30-50 g)* + fazolky+ dýně + brambory + rostlinný olej *(2 kávové lžičky)*

JABLKOVÁ SVAČINA

Nastrouháme střední jablko, přidáme pár kapek citronu a 2 piškoty. Piškoty můžeme nahradit lžičkou plnotučného bílého jogurtu nebo používaným kojeneckým mlékem. K jablku přidáme půlku banánu.

BANÁNOVÁ SVAČINA

Rozmixujeme 1 banán a přidáme asi 5-6 nadrobených piškotů. Na zředění můžeme použít ovocnou šťávu. Místo piškotů můžeme přidat lžičku plnotučného bílého jogurtu.

JABLKOVO-MRKVOVÁ SVAČINA

Najemno nastrouháme mrkev a jablko, smícháme s ovocnou šťávou. Později přidáme na drobné kousky nakrájené čerstvé ovoce.

RÝŽOVÁ SVAČINA

Do kojeneckého mléka přidáme uvařenou měkkou rýži a smícháme s ovocnou přesnídávkou. Později doplníme drobně nakrájeným čerstvým ovocem nebo piškotem.

OVOCNÝ KOKTEJL

Připravíme kojenecké mléko a rozmixujeme ho s ovocnou přesnídávkou nebo čerstvým ovocem.

SVAČINA Z TROPICKÉHO OVOCE

Vidličkou rozmačkáme banán nebo kiwi a přidáme šťávu ze 2 pomerančů či mandarinek. Pro větší děti můžeme přidat rozdrobené piškoty nebo plnotučný bílý jogurt (v tomto případě nepoužijeme kiwi, protože v jogurtu zhořkne).

SVAČINA Z JÁHEL

Jablko a mrkev nastrouháme na jemném struhadle, spaříme BIO rozinky a posekáme je. Vše podusíme a promícháme s jáhlami uvařenými doměkka.

KUŘE SE ZELENINOU

Uvaříme 2 brambory, 1 mrkev, kousek květáku, kapusty a kousek kuřecího masa. Přidáme dušenou rýži (uvařené těstoviny nebo vločky) a lžičku rostlinného oleje. Vše rozmixujeme, nebo na drobno rozkrájíme. Maso i zeleninu různě kombinujeme.

ŠPENÁTOVO-MRKVOVÝ PŘÍKRM

Uvařené prolisované brambory promícháme se špenátem nebo dušenou jemně strouhanou mrkví.

ZELENINOVÉ PYRÉ

Uvaříme brambory nebo rýži, podusíme mrkev, květák nebo brokolici a vše rozmixujeme.

KOPROVÁ OMÁČKA

Uvaříme brambory se lžící sekaného kopru. Měkké brambory rozmačkáme, zředíme kojeneckým mlékem, přidáme kapku citrónové šťávy a lžičku rostlinného oleje.

SVÍČKOVÁ OMÁČKA

Zeleninový příkrm (hotový či doma připravený) naředíme převařenou kojeneckou vodou a přidáme 3 lžičky zakysané smetany. Podáváme s jemnými těstovinami nebo knedlíky. Do omáčky můžeme přidat maso.

BRAMBOROVÁ KAŠE

Oloupané brambory uvaříme ve vodě a scedíme. Rozmixujeme je s kojeneckým mlékem a podáváme se zeleninovým nebo maso-zeleninovým příkrmem.

RIZOTO

Uvaříme rýži a promícháme s hotovým nebo doma připraveným masozeleninovým příkrmem.

RÝŽOVÁ KAŠE S JABLKY

Ve vodě rozvaříme rýži, přidáme strouhaná jablka a zalijeme kojeneckým mlékem. Pro starší děti přidáme ovoce nakrájené na kousky. Místo rýže lze použít krupici.

BÁBOVIČKY

Do formiček na pudink uděláme hustší mléčno-obilnou kaši a necháme ztuhnout. Vyklopíme na talířek a přelijeme ovocnou přesnídávkou. Ovocnou přesnídávku můžeme nahradit čerstvým ovocem. Bábovičky lze ozdobit bílým plnotučným jogurtem a ovocem.

VAŘENÁ MRKEV

50 g očištěné mrkve, 50 ml vody, 2 káv. lžičky tuku příp. slunečnicového nebo kukuřičného oleje. **Postup:** Nakrájenou mrkev dusíme do měkka a propasírujeme nebo rozmixujeme.

VAŘENÁ MRKEV S BRAMBOREM

130 g oloupaných brambor, 20 g očištěné mrkve, 50 ml vody, 2 kávové lžičky tuku případně slunečnicového nebo kukuřičného oleje. Nakrájené brambory a mrkev dusíme do měkka a pasírujeme nebo mixujeme.

MASO-ZELENINO-BRAMBOROVÁ KAŠE

KUŘE-MRKEV-BRAMBORY

100 g oloupaných brambor, 50 g očištěné mrkve, 20 g kuřecích prsíček, 4 – 5 pol. lžic vody, 2 káv. lžičky tuku příp. slunečnicového nebo kukuřičného oleje.

Postup: Nakrájené brambory a mrkev udusíme ve vodě. Přidáme dušené kuřecí maso a více či méně (podle věku) rozmixujeme. Přidáme tuk.

HOVĚZÍ-ŠPENÁT-BRAMBORY

100 g oloupaných brambor, 50 g vařeného mixovaného špenátu, 20 g vařeného libového hovězího masa (drůbež, králík), 3 pol. lžíce vody, 2 káv. lžičky tuku nebo slunečnicového či kukuřičného oleje.

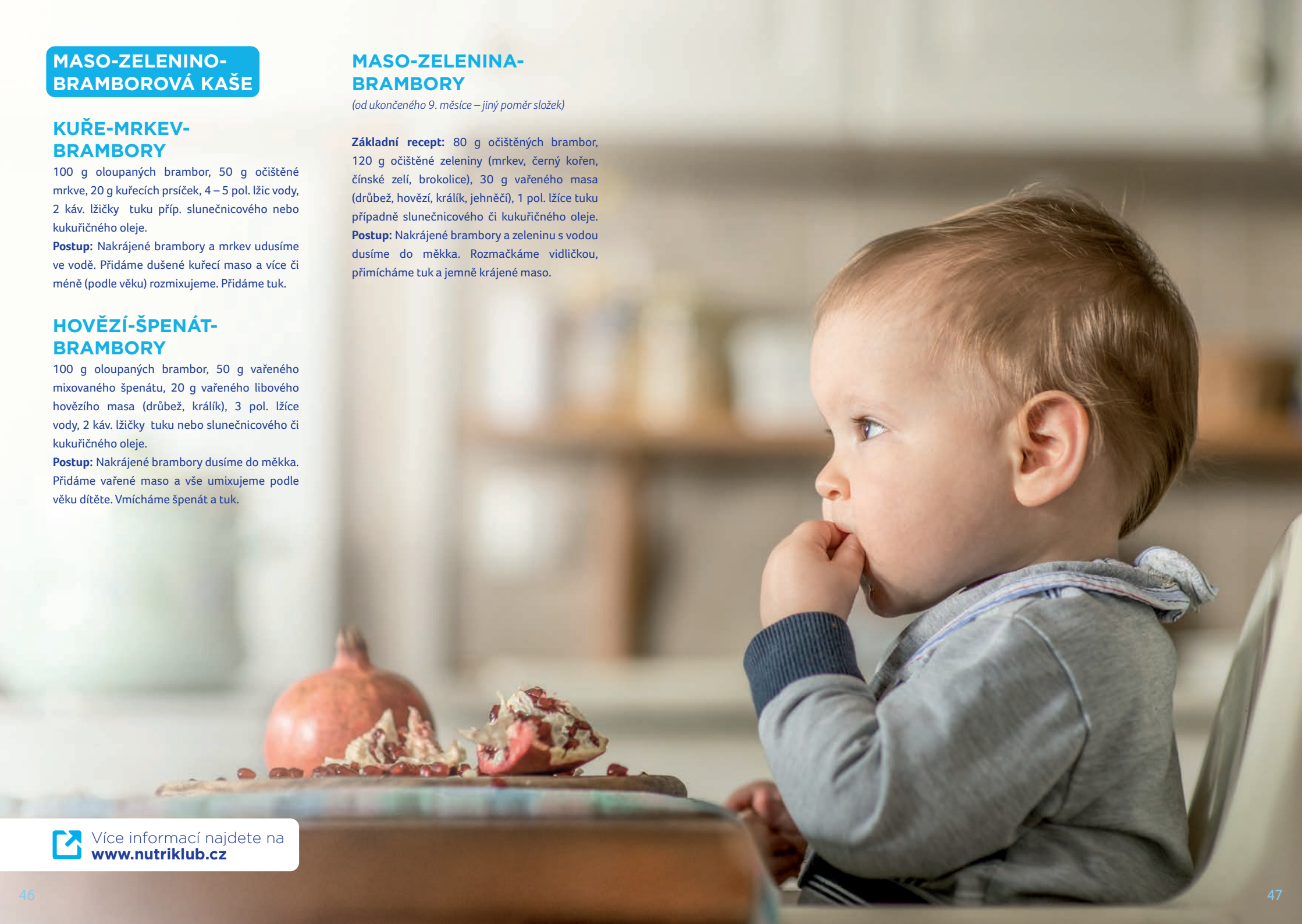
Postup: Nakrájené brambory dusíme do měkka. Přidáme vařené maso a vše umixujeme podle věku dítěte. Vmícháme špenát a tuk.

MASO-ZELENINA-BRAMBORY

(od ukončeného 9. měsíce – jiný poměr složek)

Základní recept: 80 g očištěných brambor, 120 g očištěné zeleniny (mrkev, černý kořen, čínské zelí, brokolice), 30 g vařeného masa (drůbež, hovězí, králík, jehněčí), 1 pol. lžíce tuku případně slunečnicového či kukuřičného oleje.

Postup: Nakrájené brambory a zeleninu s vodou dusíme do měkka. Rozmačkáme vidličkou, přimícháme tuk a jemně krájené maso.



Více informací najdete na **www.nutriklub.cz**

RECEPTY PRO DĚTI S ALERGIÍ V RODINĚ

PŘI VAŘENÍ VŽDY POUŽÍVEJTE VODU VHODNOU PRO KOJENCE.

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

100 g brokolice, 1 lžíce kukuřičné mouky, 50 ml vody, 50 ml lékařem určeného mléka.

Postup: 100 g brokolice uvaříme do měkka ve 150 ml vody. Kukuřičnou mouku rozšleháme s 50 ml vody na řídkou kaši a za stálého míchání přiléváme do vývaru s brokolicí a 5 minut povaříme. Necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme společně s mlékem.

KUŘECÍ PRSÍČKA S BROKOLICOVOU OMÁČKOU

100 g kuřecích prsíček, 5 růžiček brokolice, 50–100 ml lékařem určeného mléka, 1 lžička olivového oleje.

Postup: Kuřecí maso nakrájíme a uvaříme. Brokolici očistíme, nakrájíme a vaříme do změknutí. Scedíme, necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s mlékem. Kuřecí maso můžeme též rozmixovat nebo u větších dětí podáváme rozkrájené na kousky a přelité brokolicovou omáčkou. Jako příloha je vhodná bramborová kaše.

MRKVOVÁ POLÉVKA

2 střední mrkve, 1 lžíce ovesných vloček, 1 lžička rostlinného oleje. **Postup:** Mrkev očistíme, nakrájíme a dáme vařit do 200 ml vody, přidáme vločky, olej a vaříme do změknutí. Vše rozmixujeme.

BRAMBOROVÁ KAŠE

Postup: Brambory uvaříme do měkka a scedíme. Dle návodu připravíme kojenecké mléko. Brambory a mléko společně rozmixujeme.

KUŘECÍ PRSÍČKA S MRKVÍ

1 středně velká mrkev, 2 polévkové lžíce uvařených kuřecích prsíček, 4–5 polévkových lžic kojenecké vody, 1 kávová lžička slunečnicového oleje. **Postup:** Mrkev omyjeme, očistíme, uvaříme do měkka a rozmačkáme vidličkou. Přidáme ještě teplá kuřecí prsa, vodu a slunečnicový olej. Vše důkladně rozmixujeme a vlijeme do polévkového talíře nebo misky. Pokud je pokrm příliš hustý, můžeme přidat polévkovou lžíci mléka.

MLÉČNÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

250 ml vody, kousek květáku, odměrka pokračovacího mléka, lžička oleje, špetka sušené nebo lístky čerstvé bazalky, 1 lžíce ječných vloček. **Postup:** Očištěné a omyté růžičky květáku uvaříme do měkka a scedíme. Do vroucího vývaru po květáku přidáme vločky a podle druhu asi 5 minut vaříme. Květák rozmixujeme s mlékem a bazalkou. Přidáme vločky, které jsme uvařili v květákovém vývaru.

TELECÍ S CUKETOVÝM PYRÉ

Kousek cukety, 10 dkg telecího masa, 50 ml mléka. **Postup:** Cuketu oloupeme, nakrájíme a uvaříme do měkka. Zároveň povaříme a následně rozmixujeme telecí maso. Uvařenou cuketu necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s připraveným kojeneckým mlékem na pyré.

KRÉMOVÁ ZELENINOVÁ KAŠE

1 mrkev, 2 růžičky květáku, 2 růžičky brokolice, 4 na tenko nakrájená kolečka pórku, 1 brambora, plátek kuřecího masa (prsa), 1 hrnek vychladlého kojeneckého mléka.

Postup: Dusíme do měkka na kousky nakrájenou zeleninu. V druhém hrnci vaříme do měkka kuřecí maso. Přecezené uvařené suroviny rozmixujeme, necháme chvíli vychladnout a smícháme s připraveným mlékem a vývarem z uvařených surovin na potřebnou hustotu kaše.

KRŮTÍ MASO SE ŠPENÁTEM

100 g krůtího masa, 3 lžíce špenátového protlaku, 2 odměrky mléka.

Postup: Krůtí maso nakrájíme a uvaříme. Špenátový protlak povaříme, necháme chvíli vychladnout a přidáme mléko. Vše dobře rozšleháme. Maso můžeme rozmixovat či nakrájet. Podáváme s vařeným rozmačkaným bramborem nebo kaší.

BANÁNOVÝ KOKTEJL

1 banán, 150 ml kojeneckého mléka. **Postup:** Mléko připravíme dle návodu na balení, necháme vychladnout a rozmixujeme s banánem.

RÝŽOVÁ KAŠE

Speciální mléčná kaše rýžová.

Postup: Kaši připravíme dle návodu. Rýžovou kaši lze použít v kombinaci se zeleninou nebo ovocem, např.:

- rýžová kaše s brokolicí,
- rýžová kaše s fazolkami,
- rýžová kaše s mrkví,
  (zeleninu vždy povaříme a rozmixujeme),
- rýžová kaše s jablky,
- rýžová kaše hrušková,
- rýžová kaše meruňková.

OVOCNÉ PYRÉ

1 malý banán, 1 hruška, 2 meruňky, 50 ml kojeneckého mléka. **Postup:** Hrušku oloupeme a zbavíme jádřince, meruňky vypeckujeme. Vše rozmixujeme společně s připraveným mlékem.

Kojenecká a batolecí mléka a mléčné kaše nikdy nevařte. Přidávejte je do pokrmů až po uvaření, aby nedošlo ke zničení vitaminů a degradaci bílkovin. Při výběru mléka postupujte vždy v souladu s radou lékaře.

Nutriklub+

STÁHNĚTE SI

UNIKÁTNÍ MOBILNÍ APLIKACI

PRO TĚHOTNÉ A MAMINKY

- ✔ **odborné články** podle stáří děťátka
- ✔ **záznamníček kojení** (už nikdy nezapomenete, z jakého prsa jste naposledy kojila)
- ✔ **sledování váhy dítěte** před a po kojení
- ✔ **jídelníčky** pro kojící matky
- ✔ **živý chat s Nutriklub odborníky**

SPOLUTVOŘENO ODBORNÍKY, TESTOVÁNO MAMINKAMI.

APLIKACE NUTRIKLUB+ ZDARMA NA

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

Nutriklub

Sledujte nás na

nutriklub_cz

- **okamžité rady našich Nutriklub odborníků** na online chatu nebo telefonicky, a navíc rady spolupracujících odborníků z řad lékařů na mailu
- **články** z oblasti zdraví, výživy a vývoje dětí psané odborníky
- užitečné **aplikace** pro sledování správného vývoje vašeho děťátka
- **ukázkové jídelníčky** pro kojící maminky
- aktuální **informace** podle stáří miminka přímo na váš e-mail
- slevové kupony, dárky k narozeninám vašeho děťátka, VIP vstupenky na akce a **další skvělé benefity**

Navštivte nás na

WWW.NUTRIKLUB.CZ

Zaregistrujte se a staňte se Nutriklub mama ambasador

WWW.NUTRIKLUB.CZ/REGISTRACE

NUTRICIA Sponzor výroby a distribuce brožury

Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do 6 měsíců věku dítěte a, pokud je to možné, pokračovat v kojení až do dvou let dítěte. Vždy mějte na paměti, že rozhodnutí přestat kojit může být nevratné. Přechod na kojenecké mléko má i zvýšené finanční a sociální dopady. Pro zdraví kojence je důležité dodržovat doporučený postup přípravy, dávkování a použití kojenecké výživy podle doporučení výrobců. Termín tisku 01/2022. BF312609.

800-110-000 **info@nutriklub.cz** **www.nutriklub.cz**