**Dlaczego dieta wpływa na pracę brzuszka, a brzuszek**

**na dobre samopoczucie dziecka?**

**Przychodząc na świat, dziecko dynamicznie się rozwija, a w pierwszych latach życia cały czas dojrzewa również jego układ pokarmowy. Co ciekawe, w tym okresie to brzuszek odgrywa niezwykle istotną rolę w harmonijnym rozwoju. Dlaczego? Ponieważ gdy układ pokarmowy prawidłowo pracuje, to maluch rośnie, czuje się dobrze, jest radosny, dobrze śpi i ma apetyt.** **Dowiedz się, dlaczego tak wiele zależy od małego brzuszka?**

1. **Brzuszek źródłem dobrego samopoczucia**

Wyniki najnowszych badań pokazują, że szczęście dziecka wpływa na atmosferę panującą w domu. Większość rodziców – bo aż 89% – uważa, że **kiedy dziecko jest szczęśliwe, szczęśliwa jest cała rodzina[[1]](#footnote-1)**. Warto wiedzieć, że na samopoczucie dziecka oprócz bodźców zewnętrznych, takich jak np. przytulanie rodziców, wpływa także m.in. właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego.

W wyniku dojrzewania brzuszka u malucha mogą jednak pojawiać się bóle spowodowane m.in. przez kolki czy zaparcia, które wywołują płacz i niezadowolenie niemowlęcia. Na szczęście istnieją **sprawdzone rozwiązania, dzięki którym rodzice mogą pomóc dziecku w tych trudnych momentach**. Postępowanie przy zaparciach to przede wszystkim zmiana diety, a jednym ze sposobów na złagodzenie kolki jest masaż brzuszka, który należy wykonywać okrężnym ruchami, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

1. **Z brzuszka bierze się odporność**

Jednym z ważniejszych organów odpowiedzialnych za prawidłowe działanie układu immunologicznego są jelita. W układzie pokarmowym znajduje się około **70-80% komórek odpornościowych** organizmu[[2]](#footnote-2). **Zbilansowana dieta i obecność w jelicie dobrych bakterii wspierają harmonijne funkcjonowanie brzuszka**, a dzięki temu również odporność dziecka. **Warto wiedzieć, że bakterie stanowią ponad 90% wszystkich mikroorganizmów bytujących w ludzkich jelitach**[[3]](#footnote-3). Najwięcej jest ich w jelicie grubym, zdecydowanie mniej w jelicie cienkim, a śladowe ilości występują w żołądku. Niektóre dobre bakterie mogą zapobiegać biegunkom. Są również takie, które modulują mikrobiotę jelitową wpływając tym samym na zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii.

1. **Brzuszek przyswaja kluczowe substancje pokarmowe**

Dla harmonijnej pracy i rozwoju brzuszka niezbędne są cenne mikro- oraz makroelementy, witaminy i inne składniki pokarmowe. **Odpowiednio pracujący układ pokarmowy właściwie przyswaja i trawi składniki odżywcze dostarczane wraz z pokarmem**. Przez pierwsze lata życia brzuszek dziecka jest bardzo wrażliwy, dlatego najlepszym pożywieniem dla niemowlęcia jest mleko mamy. Rodzice są tego świadomi – badania wskazują, że **70% rodziców dba odpowiednio o dietę swojego dziecka**, by prawidłowo się rozwijało i miało szczęśliwe dzieciństwo[[4]](#footnote-4).

Bez dwóch zdań – karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, jednak zdarzają się sytuacje, kiedy kobieta nie może karmić swoim pokarmem. Z myślą o maluchach, które z uzasadnionych powodów nie są karmione mlekiem mamy, powstało [**Bebiko 2**](https://www.bebiklub.pl/bebiko-2) **z udoskonaloną, dobrze tolerowaną[[5]](#footnote-5) formułą NUTRIflor Expert, które wspiera szczęście małych brzuszków po 6. miesiącu życia**. To kompletna kompozycja[[6]](#footnote-6) składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA[[7]](#footnote-7), ważny dla rozwoju mózgu i wzroku[[8]](#footnote-8), aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Produkt zawiera[[9]](#footnote-9) także m.in.: kompozycję witamin i składników mineralnych, takich jak: wapń i witamina D, niezbędne do prawidłowego rozwoju kości i zębów; żelazo i jod, wspierające prawidłowy rozwój poznawczy; kwas ALA (omega 3), niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych;, a także unikalną kompozycję błonnika GOS/FOS.

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. Jak polscy rodzice (Millenialsi) definiują szczęśliwe dzieciństwo? Badanie przeprowadzone przez agencję badawczą IQS na zlecenie marki Bebiko 2 w lipcu 2019 roku. Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na grupie 523 rodziców dzieci w wieku 0-3 lata. [↑](#footnote-ref-1)
2. Furness et al. Clerc N. Am J Physiol, 1999; 277 (5Pt 1):G922-8 [↑](#footnote-ref-2)
3. Giulia.Enders, Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, Warszawa 2015. [↑](#footnote-ref-3)
4. Jak polscy rodzice (Millenialsi) definiują szczęśliwe dzieciństwo? Badanie przeprowadzone przez agencję badawczą IQS na zlecenie marki Bebiko 2 w lipcu 2019 roku. Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI na grupie 523 rodziców dzieci w wieku 0-3 lata. [↑](#footnote-ref-4)
5. Na podstawie testu Bebiko 2 zrealizowanego przez IQS Sp. z o.o., lipiec 2019, N=242 matki dzieci 7-12 mies., użytkowniczki marki. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-6)
7. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-7)
8. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-8)
9. Zgodnie z wymaganiami prawa Bebiko 2 NUTRIflor Expert – zawiera żelazo, wapń, witaminę D, jod, DHA i ALA. [↑](#footnote-ref-9)