**Dlaczego karmienie piersią ma tak duży wpływ na odporność dziecka?**

**Wieloletnie badania potwierdziły tezę, że na dojrzewanie układu immunologicznego niemowlęcia duży wpływ ma jego układ pokarmowy. Czynnikami wspierającymi budowanie mocnej odporności dziecka są m.in. odpowiednia dieta i skład mikrobioty jelitowej. Trzeba też wiedzieć, że pokarmem najlepiej wzmacniającym funkcjonowanie układu odpornościowego, dzięki swojej kompleksowej kompozycji, jest kobiecy pokarm.**

**Wyzwania dla odporności niemowlęcia**

Proces rozwoju układu odpornościowego rozpoczyna się już w brzuchu mamy i trwa do około 12. roku życia dziecka. **W chwili przyjścia noworodka na świat jego układ immunologiczny nie jest zatem w pełni dojrzały i nie mając wcześniej kontaktu z wirusami i bakteriami, nie potrafi jeszcze z nimi walczyć**. W pierwszych dniach i miesiącach organizm niemowlęcia wyposażony jest we własne przeciwciała IgM oraz te otrzymane od mamy poprzez jej łożysko – immunoglobuliny IgG.

Przeciwciała są kluczową składową układu odpornościowego – są niezbędne do rozpoznawania zagrożeń. **Noworodek nie produkuje początkowo wystarczającej ilości własnych przeciwciał.** Jak w takim razie mama powinna wspierać proces dojrzewania odporności niemowlęcia?

**Wsparciem dla odporności dziecka jest mleko matki**

W budowaniu odporności dziecka bardzo ważną rolę odgrywa sposób żywienia. Wiele procesów związanych z rozwojem układu immunologicznego odbywa się właśnie w układzie pokarmowym, a **w jelitach znajduje się prawie 70% komórek odpornościowych[[1]](#footnote-1).**

**Najlepszym pokarmem, który umożliwia stopniowy i prawidłowy rozwój, również układu odpornościowego, jest matczyny pokarm**. Zawiera on przeciwciała, które chronią niemowlę przed zagrożeniami z otoczenia, a także posiada naturalne prebiotyki, stymulujące aktywność tzw. dobrych bakterii zasiedlających układ pokarmowy dziecka i tworzących odpowiedni profil mikrobioty jelitowej.

Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają **wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia,** a następnie kontynuowanie karmienia piersią wraz z wprowadzaniem pokarmów uzupełniających. Zawarte w kobiecym pokarmie składniki czynią **go wyjątkowym pożywieniem**. Wśród komponentów tworzących kompleksową kompozycję mleka mamy należy wymienić m.in. **oligosacharydy**, które stanowią kompozycję **ponad 1000 różnych** **krótkołańcuchowych i długołańcuchowych oligosacharydów w stosunku 9:1,** z czego jedynie 200 zostało do tej pory szczegółowo scharakteryzowanych[[2]](#footnote-2), **nukleotydy** – element procesów metabolicznych, który wspiera produkcję przeciwciał i zwiększa działanie komórek walczących z patogenami oraz **tłuszcze** – długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe, ważne dla rozwoju mózgu i wzroku. Warto jednak zaznaczyć, że **dopiero** **wszystkie te składniki razem mają szczególnie dobroczynny wpływ na rozwój dziecka, w tym m.in. jego odporności.**

**Składniki ważne dla odporności**

**Układ odpornościowy, podobnie jak nerwowy, do harmonijnej pracy i rozwoju potrzebuje bodźców stymulujących**, w tym m.in. odpowiedniego żywienia. Naukowcy od kilkudziesięciu lat prowadzą badania nad różnorodnością składników mleka matki, aby zrozumieć, w jaki sposób ten pokarm wspiera rozwój młodego organizmu.Nie jest to proste, ponieważw **mleku matki nie chodzi o jeden składnik, ale o całą kompozycję składników.**

Z myślą o dzieciach, które z różnych przyczyn nie mogą być karmione pokarmem mamy, powstał [**Bebilon** **2**](https://www.bebiprogram.pl/poznaj-bebilon-pronutra-advance) **– kompletna kompozycja zawierająca także składniki naturalnie występujące w mleku matki**[[3]](#footnote-3). To mleko następne dostarcza dziecku wiele korzyści, m.in. wspiera prawidłowy rozwój, w tym funkcjonowanie układu odpornościowego, oraz rozwój funkcji poznawczych. W składzie zawarta jest m.in.unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS w stosunku 9:1, które odwzorowują kompozycję krótko- i długołańcuchowych oligosacharydów mleka matki, kwas DHA dla rozwoju mózgu, witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego czy jod i żelazo dla rozwoju poznawczego. Jest to również **mleko modyfikowane najczęściej rekomendowane przez pediatrów w Polsce[[4]](#footnote-4).**

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest 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. Ok. 70% komórek odpornościowych organizmu znajduje się w przewodzie pokarmowym (Furness JB, et al., 1999). [↑](#footnote-ref-1)
2. Stahl B. et al. Oligosaccharides from human milk as revealed by matrix-assisted laser desorption/ionization mass spectrometry. Anal Biochem 1994; 223(2):218–26. [↑](#footnote-ref-2)
3. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodna z przepisami prawa zawiera m.in. witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, DHA dla rozwoju mózgu i wzroku oraz żelazo dla rozwoju poznawczego. Laktoza, DHA, witaminy, żelazo, wapń oraz nukleotydy naturalnie występują w mleku matki. Mleko matki zawiera dodatkowo unikalne składniki, w tym m.in. przeciwciała, hormony i enzymy. [↑](#footnote-ref-3)
4. Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2020 r. [↑](#footnote-ref-4)