Informacja prasowa

**Jak karmić dziecko w 2021 roku zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi zasad żywienia zdrowych niemowląt?**

**24 lutego 2021 r.**

**Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci opublikowało aktualizację stanowiska dotyczącego zaleceń żywienia zdrowych niemowląt. Jest to dokument, który reguluje zasady karmienia niemowląt   
i wyznacza standardy w tym kierunku dla postępowania lekarzy. Dlaczego żywienie niemowlęcia jest takie ważne? Jak powinno się je żywić w świetle nowych zasad? Czy COVID-19 wyklucza karmienie piersią? – na te pytania odpowiadamy wraz z prof. Hanną Szajewską,** **przewodniczącą interdyscyplinarnego zespołu, który opracował najnowsze zalecenia**.

Wydany dokument jest aktualizacją stanowisk Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, dotyczących zasad żywienia zdrowych niemowląt z 2014 r. oraz karmienia piersią   
z 2016 r. Zalecenia specjalistów kierowane są do wszystkich sprawujących opiekę nad dzieckiem,   
w tym rodziców i opiekunów oraz lekarzy (zwłaszcza pediatrów).

Odpowiednia dieta, która dostarcza właściwej podaży energii i składników pokarmowych, jest kluczowa dla wzrostu i prawidłowego rozwoju niemowlęcia. Wyniki badań naukowych z ostatnich lat pokazują, że właściwe żywienie w okresie 1000 pierwszych dni życia jest fundamentem przyszłego zdrowia malucha. W tym czasie dochodzi m.in. do programowania metabolicznego organizmu oraz kształtowania preferencji smakowych. To, czy jako dorosły człowiek będzie cieszyć się zdrowiem zależy w ogromnym stopniu od decyzji podejmowanych przez jego rodziców i opiekunów właśnie w tym kluczowym okresie życia.

**Złoty standard – karmienie piersią przez pierwsze 6. miesięcy życia**

Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci podtrzymuje rekomendację, że celem, do którego należy dążyć, jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Każda kropla mleka mamy jest korzystna dla maleństwa, nawet, jeśli okres karmienia jest krótszy lub jeśli mama karmi w sposób mieszany[[1]](#footnote-1). Jeśli z jakiś powodów mama nie karmi piersią, stanowisko autorów zasad żywienia zdrowych niemowląt jest jednoznaczne - należy skonsultować z lekarzem zastosowanie mleka modyfikowanego.

W nowych standardach podkreśla się również wpływ składników mleka matki na rozwój odporności niemowlęcia, kształtowanie się mikrobioty i prewencję przed niektórymi chorobami. Pokarm mamy zawiera bowiem, oprócz składników odżywczych idealnie dopasowanych do potrzeb dziecka, również ponad 80 enzymów wspomagających trawienie malucha, żywe komórki o właściwościach probiotycznych, oligosacharydy wspierające dojrzewanie śluzówki jelita, komórki układu odpornościowego, inne czynniki zapobiegające infekcjom, a nawet komórki macierzyste! Badania naukowe wskazują, że maluszek karmiony mlekiem mamy ma znacznie mniejsze ryzyko zachorowania z powodu infekcji układu pokarmowego i oddechowego, jak również w okresie pierwszych dwóch lat życia rzadziej choruje na zapalenie ucha środkowego. W późniejszym okresie życia ma mniejsze ryzyko wad zgryzu, rozwinięcia się otyłości i cukrzycy typu 2[[2]](#footnote-2).

**Karmienie piersią a COVID-19**

Karmienie piersią zalecane jest nawet w przypadku infekcji Covid-19 u mamy, która ma łagodne objawy: „Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego i Konsultanta Krajowego   
w dziedzinie neonatologii, większość matek z podejrzeniem zakażenia lub zakażonych SARS-CoV-2, które nie mają objawów lub są one łagodne, może karmić piersią od pierwszych chwil po urodzeniu (…). Jeżeli stan zdrowia matki nie pozwala na karmienie piersią (hospitalizacja na oddziale intensywnej terapii), należy podejmować próby pozyskiwania pokarmu i utrzymania laktacji, w zależności od nasilenia objawów klinicznych COVID-19 u matki.” – czytamy w nowych wytycznych z 2021 roku.

**Rozszerzanie diety**

Pokarmy inne niż mleko mamy wprowadzamy do diety maluszka, aby dostarczyć mu dodatkowej energii oraz składników pokarmowych, takich jak białko, żelazo, cynk, witaminy A, D, E oraz pierwiastków śladowych. Wprowadzanie produktów uzupełniają­cych należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spoży­wania, zwykle nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. m.ż.) i nie później niż w 26. t.ż. (początek 7. m.ż.).

- *Nie ma jednego właściwego wieku, w którym u wszystkich niemowląt należy wprowadzać pokarmy uzupełniające, zależy to bowiem od indywidualnych cech i rozwoju każdego dziecka. Dlatego wprowadzanie produktów uzupełniających należy rozpocząć, kiedy niemowlę wykazuje umiejętności rozwojowe potrzebne do ich spożywania tj. siedzi z podparciem, potrafi kontrolować ruchy głowy i szyi, nie usuwa językiem z buzi ciał obcych (typowy odruch noworodkowy i wczesnoniemowlęcy) i potrafi jeść łyżeczką. Zaproponowany szeroki przedział czasowy umoż­liwia wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 m. ż. dziecka. Rozszerzanie diety nie oznacza, że należy przerwać karmienie piersią, które powinno być kontynuowane tak długo, jak pragną tego mat­ka i dziecko*. - tłumaczy **prof. Hanna Szajewska, Kierownik Kliniki Pediatrii WUM, przewodnicząca interdyscyplinarnego zespołu, który opracował najnowsze zalecenia.**

**Pokarmy alergizujące**

Wprowadzanie do diety niemowląt produktów o potencjalnych właściwościach alergizujących, takich jak np. jajo kurze, zawsze budziło wśród rodziców i opiekunów wiele wątpliwości. Aktualne wytyczne są zgodne, że nie ma danych naukowych uzasadniających wprowadzanie pokarmów alergizujących   
w późniejszym wieku niż inne pokarmy uzupełniające w celu zmniejszenia ryzyka alergii na pokarm. Co dokładnie mówią zalecania o podawaniu poszczególnych produktów?

**Jajo** - alergia na białko jaja jest równie powszechna jak ta na białka mleka krowiego u małych dzieci. W oparciu o najnowsze piśmiennictwo, w celu zmniejszenia ryzyka alergii na jajo, zaleca się podawać dobrze ugotowane jajo w całości (jajo ugotowane na twardo, jajo pieczone) dwa razy w tygodniu.

**Orzeszki ziemne** – według najnowszego piśmiennictwa szacuje się, że u dzieci z wysokim ryzykiem rozwoju alergii na orzeszki ziemne (np. z alergią na jajo, wypryskiem atopowym) należy wprowadzić je we wczesnym etapie rozwoju tj. (4 -11 m.ż) po konsultacji ze specjalistą. Zalecaną wtedy formą orzechów jest masło orzechowe czy inna ich postać zmielona.

**Gluten** – zgodnie z aktualnym stanem wiedzy gluten należy wprowadzać w tym samym czasie co inne produkty uzupełniające. Eksperci zalecają by w początkowych miesiącach malucha, który rozpoczął rozszerzanie diety podawać produkty glutenowe w niewielkiej ilości.

*- Stanowiska naukowe są jednoznaczne i od wielu lat niezmienne, że w celu zmniejszenia ryzyka alergii na pokarm, wprowadzanie pokarmów alergizujących w późniejszym wieku niż ma to miejsce   
w odniesieniu do innych pokarmów nie ma uzasadnienia naukowego*. *Dodatkowo w zaleceniach podkreślono, że podczas wprowadzania produktów uzupełniających należy kontynuować karmienie piersią -* **mówi** **prof. Hanna Szajewska.**

**Napoje w diecie niemowlaka**

Mleko matki lub mleko modyfikowane przez pierwsze pół roku życia dziecka zapewnia mu zapotrzebowanie na płyny. W późniejszym okresie dziecko oprócz mleka powinno otrzymywać do picia wodę źródlaną lub mineralną niskozmineralizowaną, niskosodową, niskosiarczynową.

Jak wygląda sytuacja w przypadku mleka krowiego, owczego, koziego oraz napojów roślinnych?

- *Nie rekomenduje się podawania mleka zwierzęcego lub napojów roślinnych jako głównego napoju dla niemowląt, ponieważ nie pokrywają zapotrzebowania dziecka w 1. roku życia na składniki odżywcze   
i nie mogą stanowić alternatywy dla mleka kobiecego czy mleka modyfikowanego*. *Starsze dzieci   
nie powinny spożywać więcej niż 500 ml mleka krowiego dziennie, natomiast mleka smakowego (czekoladowego, truskawkowego, waniliowego) w ogóle nie powinno się podawać dzieciom  
poniżej 5 r.ż.* – **wyjaśnia Pani Profesor**.

**O programie:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem programu jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl).

**Kontakt dla mediów:**

Barbara Rożyńska

MSL GROUP

tel. +48 534 734 102

e-mail: barbara.rozynska@mslgroup.com

1. Koletzko B., Godfrey K.M., Poston L., Szajewska H. i wsp. Nutrition during pregnancy, lactation, and early childhood and its implications for maternal and long-term child health: the EarlyNutrition Project recommendations. Ann Nutr Metab 2019;74(2):93-106. [↑](#footnote-ref-1)
2. Victora CG, Bahl R, Barros AJ i wsp. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016;387:475-490. [↑](#footnote-ref-2)