**Jesteś mamą roczniaka? Sprawdź, jaki wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego dziecka ma jego codzienna dieta**

**Układ immunologiczny dziecka zaczyna rozwijać się jeszcze na długo przed narodzinami, w brzuchu mamy, a proces ten jest kontynuowany w pierwszych latach życia. Na jego przebieg wpływa wiele czynników, w tym m.in. odpowiedni sposób żywienia. Dowiedz się, w jaki sposób odporność dziecka jest powiązana z jego układem pokarmowym i jak komponować dietę juniora, aby wspierać budowanie jego tarczy ochronnej – układu odpornościowego.**

**Odporność – to trzeba wiedzieć**

Układ odpornościowy, inaczej immunologiczny, pełni bardzo ważną rolę – jest odpowiedzialny za **obronę organizmu przed infekcjami i wspomaganie walki z innymi chorobami**. Będąc jeszcze w brzuchu mamy, dziecko jest chronione, ponieważ organizm kobiety jest dla niego bezpiecznym środowiskiem. W chwili przyjścia na świat noworodek wkracza jednak w zupełnie nowe otoczenie, a jego odporność każdego dnia jest wystawiana na próbę, mając kontakt m.in. z chorobotwórczymi drobnoustrojami.

**Odporność bierze się z brzuszka**

Początkowo niemowlę jest chronione przed infekcjami głównie dzięki przeciwciałom, które otrzymało w trakcie życia płodowego przez łożysko mamy. Przeciwciała te zmniejszają się stopniowo po porodzie i zanikają do ok. 6. miesiąca życia dziecka. Mimo że jego organizm stopniowo wytwarza swoje własne przeciwciała, to jego niedojrzały jeszcze **układ odpornościowy jest dopiero na początku swojej drogi i nie wie, jak radzić sobie ze wszystkimi wrogami, ponieważ ciągle się uczy**. Maluch do stworzenia mocnej bariery dla bakterii czy wirusów potrzebuje odpowiedniego wsparcia.

|  |
| --- |
| **Czy wiesz, że w jelitach znajduje się aż 70% komórek układu odpornościowego?[[1]](#footnote-1)** Tak – jelita są odpowiedzialne nie tylko za trawienie i wchłanianie treści pokarmowej, ale również za odporność. Dbając o odpowiednią dietę dziecka, pomagasz mu także chronić je przed infekcjami. |

Ogromny wpływ na prawidłowe dojrzewanie układu immunologicznego ma dobrze skomponowany jadłospis i odpowiedni skład flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przez pierwsze pół roku życia **najlepszym sposobem żywienia dziecka, które zapewni mu pożądaną ochronę, jest karmienie piersią**. Karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. Ważne jest wspieranie pracy układu odpornościowego również na etapie rozszerzania diety dziecka i później, ponieważ proces kształtowania się odporności może trwać nawet do 12. roku życia.

**Wskazówka dla mam: mleko podstawą diety juniora**

Rodzice mogą wspierać odporność dziecka po 1. roku życia na różne sposoby, poprzez hartowanie młodego organizmu, a więc spacery czy zabawy na świeżym powietrzu, szczepienia – zarówno te obowiązkowe, jak i zalecane, a także odpowiednie żywienie. **Warto wiedzieć że dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego ważne są m.in. witaminy C i D.** Jak zatem komponować menu dziecka, by dostarczyć mu te kluczowe składniki?

Dziecko miedzy 1. a 3. rokiem życia powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie (3 posiłki główne i 2 uzupełniające). Chociaż dieta po 1. urodzinach jest już różnorodna, to mleko, w tym mleko modyfikowane i produkty mleczne, nadal powinny stanowić jej ważną część. Junior w tym okresie wciąż szybko się rozwija i każdego dnia zdobywa nowe umiejętności, dlatego jego potrzeby są szczególne. Przykładowo roczniak potrzebuje **aż 6 razy więcej witaminy D niż osoba dorosła[[2]](#footnote-2)**. Warto włączyć do diety dziecka mleko, które jest dopasowane do potrzeb jego brzuszka i pomaga odpowiednio zrealizować zapotrzebowanie na cenne składniki odżywcze niezbędne dla prawidłowego rozwoju.

Podając dziecku **2 kubki po 200 ml mleka modyfikowanego wzbogaconego w witaminy i składniki mineralne** [**Bebiko Junior 3**](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-junior-3-nutriflor#zawartosc) **dziennie z wysoką dawką witaminy D i C,** rodzice mogą wspierać jego prawidłowy rozwój, w tym prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego[[3]](#footnote-3). W porównaniu do mleka krowiego 2 %, ten produkt zawiera aż 15 razy więcej witaminy C i 155 razy więcej witaminy D.

**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. Furness JB, Kunze WA, Clerc N. Nutrient tasting and signaling mechanisms in the gut. II. The intestine as a sensory organ: neural, endocrine, and immune responses. Am J Physiol. 1999;277:G922–G928. [↑](#footnote-ref-1)
2. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosza, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewskiej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020. [↑](#footnote-ref-2)
3. Bebiko Junior 3 zawiera witaminy C i D ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. [↑](#footnote-ref-3)