

INFORMACJA PRASOWA

**10 mitów o niedożywieniu**

21 lutego 2022 r.

**Czy wiesz, że nie wystarczy nakarmić niedożywione dziecko, a głód nie występuje tylko w krajach afrykańskich? UNICEF rozprawia się z najczęstszymi mitami dotyczącymi niedożywienia na świecie. Poznaj 10 z nich.**

**Mit 1 - Niedożywienie i głód to to samo**

Powszechne jest przekonanie, że niedożywienie oznacza to samo, co głód. Jednak prawdą jest, że wiele osób na całym świecie cierpi z powodu niedożywienia, nawet jeśli jedzą wystarczająco dużo, aby czuć sytość. Dzieje się tak, ponieważ w ich diecie brakuje składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. To często prowadzi do anemii i niedożywienia.

**Mit 2 - Niedożywienie to bycie zbyt chudym**

Choć prawdą jest, że wiele niedożywionych dzieci ma skrajną niedowagę, to nie jest to jedyna oznaka niedożywienia. Kluczowa jest nie tylko ilość spożywanego pokarmu, ale też i jego jakość. Dzieci potrzebują diety bogatej w różne składniki odżywcze, aby rosnąć i prawidłowo się rozwijać. Niestety pełnowartościowa żywność jest często dużo droższa od diety opartej na zbożach lub węglowodanach. UNICEF szacuje, że trzy miliardy dzieci i dorosłych na świecie nie ma dostępu do zdrowej diety, głównie z powodu jej wysokiej ceny.

**Mit 3 - Dorośli tak samo jak dzieci cierpią na niedożywienie**

Osoby dorosłe na ogół tolerują utratę większej części masy ciała niż dzieci. W konsekwencji dorośli są mniej podatni na niedobory składników odżywczych i potrzebują stosunkowo mniej kalorii na kilogram masy ciała. Jednocześnie u dzieci system odpornościowy dopiero się kształtuje, więc niedożywienie naraża je na większe ryzyko zgonu z powodu powszechnych infekcji. Infekcje u niedożywionych dzieci są też częstsze i bardziej nasilone. Prawie połowę wszystkich zgonów dzieci poniżej 5. roku życia można przypisać niedożywieniu.

**Mit 4 - Niedożywione dziecko wystarczy nakarmić**

Leczenie niedożywionych dzieci nie może być ani zbyt szybkie ani zbyt wolne. W sytuacjach kryzysowych UNICEF dostarcza dzieciom niedożywionym żywność terapeutyczną, np. wysokokaloryczną pastę ze zmielonych orzeszków ziemnych, bogatą w składniki odżywcze. Jest to terapia ratująca życie najmłodszych, która z reguły trwa miesiąc. Następnie stopniowo należy rozszerzać dietę w pokarmy bogate w składniki odżywcze.

**Mit 5 - Prawidłowe odżywianie najlepiej zacząć od narodzin dziecka**

Prawidłowe odżywianie powinno się rozpocząć jeszcze przed narodzinami dziecka! Niedożywiona matka najprawdopodobniej urodzi niedożywione dziecko. Bogata w składniki odżywcze dieta kobiety ciężarnej ma pozytywny wpływ na prawidłowy rozwój płodu i daje dziecku lepszy start w życie. Przed niedożywieniem należy szczególne chronić dzieci poniżej 5. roku życia.

**Mit 6 - Konsekwencje niedożywienia wiążą się tylko ze zdrowiem**

Prawdą jest, że niedożywienie ma ogromny wpływ na zahamowanie rozwoju fizycznego organizmu. Niedożywione dzieci są zbyt chude lub zbyt niskie jak na swój wiek. Jednak niedożywienie ma też inne skutki. Jego konsekwencją może być wolniejszy rozwój funkcji poznawczych u dziecka, problemy w nauce, niższy status ekonomiczny w przyszłości czy mniejsze szanse na wykorzystanie przez dziecko pełnego potencjału.

**Mit 7 - Niedożywienie to problem pojedynczych osób**

Wielowymiarowe i długofalowe skutki niedożywienia są często niedostrzegane. Niedożywienie może mieć bowiem wpływ na całą populację: wzrasta poziom ubóstwa, a mobilność i produktywność ludności zmniejsza się. Niedożywienie może wpędzić cały kraj w błędne koło ubóstwa.

**Mit 8 - Niedożywienie występuje tylko w krajach afrykańskich**

Niedożywienie występuje na całym świecie! Ponad połowa wszystkich niedożywionych ludzi (418 mln) mieszka w Azji, a 1/3 (282 mln) w Afryce. Niedożywienie dotyka również osoby mieszkające w Ameryce Środkowej i Karaibach (60 mln ludzi).

**Mit 9 - Na świecie liczba niedożywionych ludzi zmniejsza się**

Niestety, to również jest mit. W połowie ubiegłej dekady poziom głodu na świecie zaczął niepokojąco rosnąć. W ostatnich latach sytuację żywnościową pogorszyły negatywne skutki pandemii COVID-19 i zmian klimatu. W ubiegłym roku co dziesiąty człowiek na świecie był niedożywiony. Łącznie to aż 811 mln ludzi.

**Mit 10 - Problemu niedożywienia nie da się rozwiązać**

Osiągnięcie bezpieczeństwa żywnościowego, poprawa jakości odżywiania i zapewnienie wszystkim dostępu do zdrowej diety są możliwe. W zależności od konkretnej przyczyny niedożywienia (lub kombinacji przyczyn) w danym kraju, UNICEF apeluje o: integrację polityki humanitarnej i rozwojowej, pokój na obszarach dotkniętych konfliktami, zwiększenie odporności systemów żywnościowych na zmiany klimatu, wsparcie osób najbardziej narażonych na trudności gospodarcze, interwencje w całym łańcuchu dostaw, aby obniżyć koszty pełnowartościowej żywności, walkę z ubóstwem i nierównościami oraz zmianę zachowań konsumenckich.

Wyeliminowanie głodu i niedożywienia to jeden z Celów Zrównoważonego Rozwoju, który powinniśmy osiągnąć do 2030 r. To wymaga jednak współpracy wielu stron i podmiotów. UNICEF robi wszystko, aby skutecznie leczyć niedożywienie i chronić przed nim dzieci i ich rodziny na całym świecie.

###

**O UNICEF**

UNICEF od 75 lat ratuje życie dzieci, broni ich praw i pomaga im wykorzystać potencjał, jaki posiadają. Nigdy się nie poddajemy!

Pracujemy w najtrudniejszych miejscach na świecie, aby dotrzeć do najbardziej pokrzywdzonych dzieci. W ponad 190 krajach i terytoriach pracujemy #dlakazdegodziecka, aby budować lepszy świat dla wszystkich. Przed, w trakcie i po kryzysach humanitarnych jesteśmy na miejscu niosąc ratującą życie pomoc i nadzieję dzieciom i ich rodzinom. Realizujemy nie tylko działania pomocowe, ale także edukacyjne. Wierzymy, że edukacja to jedna z najbardziej skutecznych form zmieniania świata. W Polsce pracujemy ze szkołami i samorządami, aby prawa dziecka były zawsze przestrzegane, a głos młodych ludzi słyszany i respektowany. Jesteśmy apolityczni i bezstronni, ale nigdy nie pozostajemy obojętni, gdy chodzi o obronę praw dzieci i zabezpieczenie ich życia i przyszłości. Więcej informacji na [unicef.pl](http://www.unicef.pl).