

OBECNÉ ZÁSADY VÝŽIVY DĚTÍ A DOROSTU

Kamila Berková

Oddělení léčebné výživy, FN Olomouc

Každý člověk chce být zdravý, i když ne všichni přesně vědí, co to znamená být zdravý. Zdraví není pouhá nepřítomnost nemoci, ale plnohodnotný tělesný, duševní, duchovní a sociální život člověka. Žel, většina lidí si chce udržet či získat zdraví bez vlastního přispění, pouze na zásah zvenčí. To však není možné.

Výživa je jedním z důležitých činitelů zevního prostředí, kteří ovlivňují zdravotní stav člověka a následně i délku života. Úroveň výživy závisí na přírodních a hospodářských podmínkách a na politické orientaci ve světě.

Největším rizikem v našich podmínkách je vysoký příjem energie a vysoká spotřeba tuků a jejich nevhodné složení. Nepřiměřeně vysoký je i příjem cholesterolu, cukru a soli. K slabým bodům v naší výživě patří dále nízká spotřeba vitamínu C a vlákniny. Vysoká spotřeba energie a nesprávné složení stravy se významně podílí na vysokém výskytu kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, obezity, diabetu a některých dalších tzv. civilizačních onemocnění u obyvatelstva průmyslově vyspělých zemí.

Stále častěji se v médiích setkáváme se senzačními zprávami o naší stravě. Vyzývají se jednostranné přístupy k výživě, s mnohdy skutečně kuriózními názory o významu některých potravin. Běžně se setkáváme s hrozivými fámami o škodlivosti a nebezpečnosti těch i zcela nejběžnějších potravin a výrobků. Jsou to různé profese, sociální a náboženské skupiny, které se snaží prosadit svůj názor jako řešení obecně platné pro všechny občany. Z mnohých informací můžeme získat užitečná poučení, jak zlepšit naši výživu, ale jsou i poznatky, které by pro nás měly být spíše varováním. Odborníci a informovaná veřejnost nemá bohužel dost prostředků ani prostoru aby mohla účinně extrémům ve výživě čelit.

Své místo musí najít vegetariáni, respektovat musíme i extrémní potřeby a zkušenosti malé náboženské sekty, stejně jako zvyklosti odlišných etnik.

Obecně lze říci, že dětem vegetariánskou stravu nedoporučujeme z důvodů opožděného růstu vzhledem k nedostatečnému energetickému přísunu a nevhodné skladbě jednotlivých živin. Riziko je největší ve věku 4–6 měsíců u kojenců, kteří jsou odstavováni na striktní vegetariánskou nebo veganskou stravu.

Z vitamínů ve vodě rozpustných je v makrobiotické stravě zpravidla nedostatečně zastoupen vitamin C, kyselina listová, riboflavin, ale zejména vitamin B 12 a vitamin D, který je obsažen v živočišných potravinách. Dále může dojít k nedostatku železa a zinku.

Stravování každého dítěte je důležitou součástí jeho života. I děti se občas dostávají do situace, kdy vyžadují mnoho péče. Je to především v době nemoci a rekonvalescence, které si často vyžadují vedle změny životního režimu také zásah do způsobu stravování. A je to mnohdy jeden z nejdůležitějších léčebných prvků.

Pro zdárný vývoj dítěte je nutné, aby dostalo i při omezení vyplývajících z požadavků zdravotního stavu stravu smíšenou a pestrou a mohlo se co nejdříve vrátit k obvyklému způsobu stravování.

V prvním roce života se u dětí projeví zájem o mnohem širší sortiment potravin. Tento zájem je třeba podporovat. Přitom je dobré si uvědomit, že do dvou let je spotřeba tuků relativně vysoká a že není třeba příjem omezovat. Při výběru potravin musíme preferovat bohaté zdroje železa, vápníku, zinku a z vitamínů pak zdroje vitamínů D, B 6 a B 12. Železa je v mateřském mléce velice malé množství, ale je velmi dobře využitelné.

Po dosažení věku dvou let děti konzumují více či méně modifikovanou stravu dospělých. V tomto věku doporučujeme, aby energetický podíl tuků nepřesahoval 30 %.

Dětem od 1,5 roku do 3 let je určena strava batolat, pokud jejich onemocnění nevyžaduje jinou speciální dietu. Jídelní lístek batolat má obsahovat jídla lehce stravitelná a měkká, nenáročná na kousání. Jídelní plán má být v souladu s požadavky na racionální dětskou výživu. Má to být pestrá, smíšená strava, biologicky hodnotná. Kuchyňská úprava má být jednoduchá, bez koření.

Živočišné bílkoviny by měly být zastoupeny zhruba dvěma třetinami z celkové doporučené dávky 45 g. Podáváme libovú masu, drůbež, mléko, mléčné výrobky, vejce apod. Dítě má dostat minimálně půl litru mléka denně a další mléčné výrobky. Mléko je přirozeným důležitým zdrojem zejména vápníku. Při běžné stravě je pro děti nezastupitelné. Dětem starším dvou let dáváme přednostně polotučné mléko a nízkotučné mléčné výrobky, které si zachovávají své nutriční vlastnosti. Denní dávka vápníku by měla být u předškolních dětí asi 800 mg. Přitom jeden litr mléka obsahuje zhruba 1 200 mg vápníku. Protože vápník je i ve výrobcích z mléka, ale i v dalších potravinách, je jeho přísun v přirozené průměrné stravě, jejíž součástí je i mléko, dostatečný.

Do jídelního lístku větších dětí zařazujeme všechny běžná a oblíbená jídla. Potravu není třeba mechanicky upravovat. Děti se mají naučit dobře ji kousat. Vybíráme převážně jídla jednodušší, lehce stravitelná. Pamätujeme na to, že dítě si stravu nevybírá samo, musíme mu ji nabízet. Proto starost o přísun potravin a hlavně zodpovědnost za jejich kvalitu přebíráme my dospělí. Dítě se v nabídce orientuje chutí a zrakovými vjemy. Podvědomě cítí, že je jim prospěšná syrová zelenina a ovoce, mléčné výrobky jako jogurty a sýry. Dáváme přednost libovému masu, drůbeži a rybám. Děti mají rády i obilné výrobky (i celozrnné) a při troše zájmu uvítají i luštěniny.

Naopak dětská strava by neměla obsahovat tučná a smažená jídla, ani potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků. Platí to také pro různé smažené pochoutky, hamburgery a pro tzv. rychlá jídla. Při přípravě stravy dáváme pokud možno přednost oleji.

Dalším velkým prohřeškem našich stolů a především prohřeškem vůči dětem jsou uzeniny. Na jejich výraznou chuť si snadno zvyknou a pak je vyhledávají. Uzeniny mají velký obsah tuků, i když nejsou třeba přímo vidět, a vysoké množství soli, která se používá k jejich dochucování. Sůl a dráždivé koření by měly být užívány jen výjimečně.

Vysoce slazená jídla a hlavně nápoje jsou zbytečné. Nevhodné jsou 100 % džusy a sycené limonády. Zbytečné jsou i různé lahůdky obsahující majonézu. Jsou obtížně stravitelné, tučné a přinášejí riziko vzniku nakažlivých průjemových nemocí. Jejich podbízivá chuť může snadno vyvolat nezdravé chuťové návyky.

Samozřejmě nesmíme zapomínat na pitný režim. Každý člověk by měl denně vypít alespoň dva litry tekutin (u malých dětí úměrně méně). V létě a při vyšší fyzické námaze, např. při sportu, více. Z nápojů můžeme doporučit všechny druhy čajů, minerálky, ovocné šťávy. Nedoporučujeme nápoje příliš slazené a s oxidem uhličitým. Děti si ale většinou o pití samy neřeknou, musíme jim je nabízet.

Na stravování dětí má velký vliv také reklama, která je součástí obchodu a marketingu a ovlivňuje nás již od dětství. Vedle ustanovení, že reklama má být legální, slušná, čestná a pravdivá, je část kodexu věnována dětem. Nejznámější reklamy jsou asi ty o sladkých dobrotách, vždyť jen na čokoládu je jich hned několik a všechny zdůrazňují, že právě ta jejich je nejlepší a nejzdravější. A kdo by odolal, když slyší, že Kinder čokoláda s porcí mléka navíc pomáhá dětem růst, protože mléko je zdravé, nebo že čokoláda Milka je z čerstvých alpských přísad od kraviček, které mají to nejlepší mléko. Nebo že v každé tabulce Nestlé je sklenice plná mléka. Všichni přece chceme, aby naše děti byly zdravé!

Je zcela přirozené, že děti mají rády sladkosti, ale je rozhodující, v jakém množství, v jaké podobě a jak často jsou jim podávány.

Někteří lidé se již jako děti naučili sladkým jídlem přechodně zahánět pocit nudy a nejistoty. Nadměrný a častý příjem cukru vede nejen ke vzniku zubního kazu již u malých dětí, ale také ke stále stoupajícímu počtu dětí s nadváhou. Ne všechny děti ze své tloušťky „vyrostou“ a s tím souvisí i vzrůstající počet poruch příjmu potravy, jako jsou mentální anorexie a bulimie, zejména u dospívajících dívek. Musíme počítat s tím, že špatné stravovací návyky získané v dětství se později jen těžko mění. Některé maminky pěstují u svých dětí závislost na sladkém již od malička tím, že přislazují Sunar nebo dokonce i zeleninovou polévku, namáčeji dudlík do medu nebo dávají dětem sladké nápoje.

Řepný cukr kromě toho, že dodává tělu energii, nemá žádnou nutriční hodnotu. Naopak může ohrozit hospodářství organismu s vitamíny a minerály a spolupodílet se na vzniku řady onemocnění, jako je již zmíněný zubní kaz, obezita, zácpa, vysoký krevní tlak, ateroskleróza a hyperlipidemie.

Děti rozhodně musejí mít stravu smíšenou a pestrou nejen kvůli aktuální potřebě, ale i proto, že si vytvářejí chuťové návyky na celý život. Každá jednostrannost může vést k chronickému nedostatku některé z nezbytných živin.

Na životosprávu dětí má jistě vliv nejen skladba stravy, ale také stravovací návyky celé rodiny. Děti potřebují přirozenou pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá, nadměrně slaná, ani tučná. Taková strava prospěje všem členům rodiny a je tedy vhodné, aby celá rodina jedla totéž. Už i proto, aby se u dítěte nezačaly pěstovat nežádoucí návykové vlastnosti, jako je například vybíravost v jídle. A ještě jednu důležitou zásadu nesmíme opomenout – k dobrým návykům patří také kultura stolování a příjemná atmosféra u stolu. To vše přispěje nejen k dobré rodinné pohodě, ale i k zamezení vzniku nechutenství a žaludečních potíží našich dětí.