
Mýty rodičů ve výživě dětí z pohledu pediatra

Vloženo 20.5.2009 | Autor: Bohuslav Procházka

Do ordinace praktického dětského lékaře přicházejí rodiče nejčastěji s nemocným dítětem nebo na preventivní prohlídky. Řešení otázek zdravé nebo dietní výživy nebývá obvykle hlavním důvodem návštěvy pediatra, a tak bývá tato problematika řešena pouze okrajově, jako součást jiných problémů.

Do ordinace praktického dětského lékaře přicházejí rodiče nejčastěji s nemocným dítětem nebo na preventivní prohlídky. Řešení otázek zdravé nebo dietní výživy nebývá obvykle hlavním důvodem návštěvy pediatra, a tak bývá tato problematika řešena pouze okrajově, jako součást jiných problémů. Některé dotazy jsou zcela překvapivé, jiné se často opakují. Mezi ty nejčastější patří následující:

Biopotraviny a „éčka“: ano či ne

Mnoho uvědomělých rodičů se přiklání k názoru, že když chtějí dát dítěti to nejlepší, znamená to pouze potraviny v bio kvalitě. Přitom ale zatím nebylo prokázáno, že biopotraviny jsou v porovnání s konvenčními potravinami prospěšnější zdraví, obsahují více vitaminů, minerálních látek atp. Některé bio potraviny mohou být dokonce potenciálně více nebezpečné, protože při jejich produkci nebyly odstraněny choroboplodné zárodky nebo plísně.

Podobná situace je i v oblasti přídatných látek, tzv. „éček“. Je pravdou, že některá z nich, zejména barviva a konzervační látky, mohou u dětí vyvolávat alergické reakce, zhoršovat hyperaktivitu, vyvolávat bolesti břicha nebo hlavy. Na druhé straně by ale potraviny bez některých konzervačních látek mohly být více nebezpečné (rychle podléhat zkáze, například plísním, které na první pohled nemusí rodiče vidět a mohou tak dítě ohrozit). Svě „éčko“ mají také některé zdraví prospěšné látky – vitamin C (E 300), vitamin E (E 307), beta karoteny (E 160) nebo estery mastných kyselin (E 470-473). Není tedy řešením se přídatným látkám zcela vyhýbat, ale sledovat, které jsou v potravině použity. Zákon o potravinách navíc jasně hovoří o tom, že žádné „éčko“ v potravinách na našem trhu nesmí být zdraví škodlivé a dává přesný seznam, v jakých potravinách se jaké přídatné látky a v jakém množství mohou používat.

Máslo nebo rostlinný tuk?

Kamenem úrazu se stává i použití správných tuků. Mnoho rodičů i prarodičů chce svým potomkům dávat pouze „pocivé máslo“, protože rostlinné tuky jsou podle nich jen jeho umělou náhražkou a do dětského jídelníčku nepatří. Nevědí ale, že pro výrobu obou potravin se používají přírodní suroviny – pro máslo mléko a pro rostlinné tuky rostlinné oleje. Navíc byla v roce 2007 publikována studie, která probíhala ve Finsku a potvrdila, že náhrada živočišných tuků rostlinnými již od nejútlejšího věku je vhodnou součástí prevence srdečně-cévních nemocí v pozdějším věku. Rodiče se proto nemusejí bát do prvních zeleninových nebo maso-zeleninových příkrmů přidat trochu olivového oleje. A když už jejich potomek může kousat pečivo, mohou mu jej bez obav namazat kvalitním rostlinným tukem. Rostlinné tuky by totiž měly ve zdravém jídelníčku zaujímat 2/3 z celkového příjmu tuků. Zbývající 1/3 připadá na tuky živočišné, včetně těch, které jsou obsaženy v mase, mléce, mléčných výrobcích a vejcích.

Vitaminové doplňky

Řada maminek také ve strachu, aby jejich dítěti něco důležitého nechybělo, doplňuje jídelníček ještě spoustou vitaminových nebo minerálových preparátů, případně preparátů s vlákninou. Přitom ale zdravé dítě, které dostává pestrou a vyváženou stravu, bohatou na všechny základní živiny, nemusí podobné přípravky dostávat. Svě opodstatnění mají v případě nízkého příjmu ze stravy (nedostatečně pestrá strava, některé alternativní způsoby stravování, poruchy vstřebávání a trávení způsobené nemocí či při snížení vstřebávací plochy trávicího systému, například po operaci) nebo při zvýšené potřebě (v době rekonvalescence). U dítěte se zdravotními problémy je vhodné podávat vitaminové preparáty jen po konzultaci s ošetřujícím lékařem a dodržovat dávkování uvedené v příbalovém letáku.

Starší děti

U starších dětí se pediatr setkává s řadou dalších základných dotazů a problémů. K těm nejčastějším opět patří „nechutenství“ dítěte. Rodiče jsou nešťastní a dožadují se léků na zvýšení chuti k jídlu. Přitom ale neberou v potaz skutečnost, že děti rostou ve skocích, nikoli průběžně. Může se tak stát, že dítě, které bylo dříve velký jedlík, toho najednou moc nesní. Momentální odmítání jídla tak nemusí vždy znamenat zdravotní problém, který je třeba řešit léky. Ale ani podávání sladkostí jako náhrady plnohodnotného jídla s vědomím, že sní alespoň něco, není dobrým krokem. Daleko vhodnější je obrnit se trpělivostí a vyčkat, až období přejde.

Závěr

Chyb, které rodiče činí z neznalosti, i když z dobré vůle dopřát dítěti opravdu to nejlepší, bychom našli ještě spoustu. Některé se stále opakují, jsou různě závažné co do zdravotního dopadu na dítě, nad některými se můžeme zasmát. Takový příklad uvádíme na závěr: do ordinace přišel tatínek s dítětem, které již týden trpělo průjmem. Při otázce na dodržování diety uvedl, že malý pacient dostává k večeři párky. Ale samozřejmě pouze dietní...