Příkrmy ve výživě kojence

Výzkumy v oboru alergologie a výživy zcela jasně ukazují, že u kojenců bez rizika vzniku alergie není žádný důvod odkládat podávání nemléčných příkrmů, byť potenciálních alergenů. Přístup musí být ale individuální.

1.–4. měsíc

Kojení a umělé mléko

Minimálně **první 4 měsíce** života má být dítě živeno **pouze mlékem** (mateřským – zvláště u alergických matek, nebo počátečním). Pokud dítě dobře prospívá, **může být plně kojeno až do 6. měsíce** (nebo živeno uměle do 5. měsíce). **Pokračovací mléko** lze podávat nejdříve **od ukončeného 6. měsíce** života dítěte a 6 kg hmotnosti současně.

Správné množství mléka pro zdravého kojence odpovídá 1/6 hmotnosti dítěte, tj. **150–180 ml/kg/den**, max. 1 litr mléka denně. Toto množství také do zavedení nemléčného příkrmu plně kryje potřebu tekutin a vitamínů. UM je třeba připravovat přesně podle návodu: 30 ml vody/1 zarovnaná odměrka prášku.

5.–6. měsíc (od 17. týdne věku)

Nemléčné příkrmy

Od ukončení 4. měsíce, nejpozději od ukončeného 6. měsíce, je optimální začít se **zaváděním nemléčných příkrmů**. A to nejlépe ještě v době, kdy je dítě kojeno, aby byla navozena orální tolerance. Čím pestřejší je strava kojící matky, tím lépe dítě snáší novou stravu. Nemléčný příkrm se má podávat pouze lžičkou. Je proto nutné, aby dítě dokázalo samo nebo s oporou sedět.

Jako **první příkrm** se doporučuje podat místo poledního mléka **jemné zeleninové pyré**. Zeleninové pyré **nesolíme, ani nesladíme**. Postupně přidáváme další druhy zeleniny: mrkev, brambor, batát, dýni, květák, brokolici aj. K snazšímu rozpoznání případné nesnášenlivosti by měl být každý nový druh potraviny zaváděn do jídelníčku kojenců **s odstupem 2 dnů** (3–4 dnů u dětí alergických matek). Zeleninu lze zavádět klidně najednou s masem, není potřeba odkládat od zeleniny 14 dnů. Pokud dítě příkrm zpočátku odmítá, nenutit, jen trpělivě nabízet. Některým dětem to trvá trochu déle, než si zvyknou na novou chuť.

Příkrm má obsahovat **maso 6x týdně** v množství 20 g masa do 6. měsíce, 35 g nad 6 měsíců. Zavádění masa zbytečně neodkládáme, dítě pak trpí nedostatkem železa. Nejvíce železa je v telecím a hovězím mase, méně ve vepřovém, nejméně v drůbežím. Drůbeží volíme tmavé, bílé maso neobsahuje žádné železo. Výborným zdrojem železa a vitamínu

A jsou játra, doporučuje se 1–2x týdně.

Jedenkrát týdně má být místo masa přidán jeden **slepičí žloutek**, nejdříve vařený, poté syrový žloutek do příkrmu, od 6. měsíce celé vařené vejce i s bílkem (zvýšené množství bílkoviny nevadí). Pokud dítě porci se žloutkem vyblinká, zkusíme za týden znovu. Pokud opět žloutek nesnáší, uděláme pauzu a zkusíme za měsíc znovu. Pokud opět nesnáší, vyřadíme ho z jídelníčku na delší čas.

Během 2–3 týdnů pak zcela nahradíme polední mléčnou porci **maso-zeleninovým příkrmem**.

Nápoje

Paralelně s nemléčnými příkrmy je vhodné naučit kojence pít vodu, a to v množství asi **200 ml** převařené vody pro kojence **denně**. **Pokud dítě sní hezkou porci oběda, tak oběd „nezakojovat“**, aby dítě neupřednostňovalo mléko před příkrmem.

Čaj je pro kojence nevhodný (ani heřmánkový, jiný bylinkový nebo zelený), snižuje totiž absorpci železa. Železo ve stravě se nejlépe vstřebává s ovocem nebo jinou potravinou obsahující vitamin C. Pít by tedy dítě mělo převařenou kojeneckou vodu nebo pouze jednosložkový dětský negranulovaný čaj.

Neupravené kravské mléko se nemá podávat před 9. měsícem věku, a to pro vysoký obsah bílkovin a minerálů (zátěž na ledviny) a pro chybějící přídavky (železo, jod, zinek). Po 9. měsíci lze neupravené plnotučné mléko použít třeba do kaše, ale ne na pití. Mléko a mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku nemají být ve stravě dítěte do 2. roku věku.

Přírodní ovocné šťávy se doporučují podávat teprve se zavedením ovocného příkrmu v množství 150 ml/den, nejlépe ředěné vodou, mají vysoký obsah cukru, ale nemají v žádném případě nahrazovat příjem mléka.

6.–9. měsíc

Ryby – aktivně zavádět vč. tučných – losos, pstruh, treska, korýši – důležitý zdroj omega-3 MK pro vývoj mozku a sítnice Nepodávejte pangasia, ten obsahuje příliš mnoho těžkých kovů.

Luštěniny – čočka, hrách, fazole (rozvařené, rozmixované). Stromové ořechy vhodné od 6. měsíce, arašídy ve formě ředěného másla

Výživa do ruky

Po plném zavedení nemléčné výživy je možno začít s tzv. **výživou do ruky**. Jde o měkké potraviny, chleba, ovoce (od 6. měsíce věku), měkký sýr na kousku chleba (od 9. měsíce věku). Tvrdý sýr je vhodné pro vysoký obsah soli zavádět až od 9. měsíce.

8.–10.měsíc – rodinná strava, postupně přejít na měkké kousky rodinné stravy a hrubší pyré, rozmačkané vidličkou. Všechny skupiny potravin by měly být zavedeny, dbát na aktivní roli dítěte při krmení – lžička, prsty (stále nesolit, nesladit). Není dobré prodlužovat období krmení mixovanou stravou. Dítě, které se naučí kousat hrubší stravu do roka věku, nebude mít problémy jíst tuhou stravu.

Ovocné pyré

Od 17. týdne lze také **dopolední mléčnou dávku** postupně zcela **nahradit ovocným pyré**, které **nepřislazujeme** (prevence zubního kazu a obezity – není třeba dítě zvykat na sladkou chuť). I každý nový druh ovoce by měl být zaváděn s odstupem 2 dnů (3-4 dnů u dětí alergických matek) ke snazšímu rozpoznání případné nesnášenlivosti. Ovocné pyré lze postupně smíchat **s neslazeným bílým jogurtem, tvarohem**.

Kaše

Od 6. měsíce je obvykle do stravy zaváděn další příkrm ve formě **obilné kaše**. Obilnina v **nemléčné kaši** je buď samotná, nebo v kombinaci s ovocem nebo zeleninou, a k její přípravě je nezbytné mléko. Druhý typ kaší – **mléčné kaše** – jsou sušené výrobky, které již obsahují mléko a připravují se proto pouze naředěním vodou.

Obilné kaše obsahují **velké množství lepku**, a je proto vhodné je zařadit do jídelníčku kojence **až od ukončeného 6. měsíce** věku, a to teprve poté, co se dítě seznámí s lepkem po malých porcích v zelenině. Je to preventivní opatření proti rozvoji těžkých forem nesnášenlivosti lepku. Bezlepkové kaše se mohou zavádět do kojeneckého jídelníčku již dříve, není to ovšem nezbytné.

Po 6. měsíci věku není třeba oddalovat **podání jakékoli stravy**. Porce mají být ale zpočátku malé, jen „na zkoušku“. Nesnižuje to vznik alergie. Zavedené alergeny podávat pravidelně, alespoň 1–2x týdně

Alergie

Alergické matky by neměly kojit zbytečně dlouho. Pokud má dítě nějaké projevy alergie, předávají dítěti vnímavost k alergenům. Pokud matka trpí silnou alergií (třeba atopickým ekzémem), je třeba individuálně zvážit další kojení. Není ale nutno, ani záhodno dodržovat **v těhotenství a při kojení „preventivně“** hypoalergenní dietu. Přísně se musí **vynechat jen potraviny, na které je matka alergická**. Dietu ale uměle nerozšiřujte. Eliminační dieta (vylučuje určitý alergen ze stravy matky) je nutná teprve až po případném objevení se alergie u dítěte. Pravidlo je **sledovat, ne hned vynechat**.

Riziko vzniku atopického ekzému a obezity v pozdějším věku může výrazně zvýšit časné zavádění příkrmu, tzn. před ukončeným 4. měsícem věku.

Lepek

Postupné zavádění lepku od 17. týdne do stravy dětí, které jsou ještě kojeny, snižuje riziko celiakie a/nebo oddaluje její začátek v časném dětském věku. Podáváním lepku před 3. a po 6. měsíci věku dítěte se u dětí s vrozenými předpoklady k těmto nemocem zvyšuje riziko vzniku cukrovky a alergie na lepek. Doporučuje se proto podávat 7g lepku na den do porce vícesložkového maso-zeleninového pyré = 2 rovné lžičky polohrubé mouky (buď povařit ve 150 ml kojenecké vody nebo opražit na pánvi, zavařit do zeleniny a rozmixovat) nebo později 2 piškoty (rozpustit v ovocném pyré).

9.–12. měsíc

Od 9. měsíce je možno obohatit jídelníček o další druhy příkrmů s využitím **těstovin a měkkého sýra**. Příkrmy by měly být už podávány ve formě **hruběji nasekaných měkkých kousků**, které dítě nutí ke žvýkání. Hrubší stravu je možné zavádět už dříve, aby dítě nemělo později problémy s přijímáním této stravy.

Potraviny nevhodné do 1 roku: med (může obsahovat spory Clostridium botulinum produkující botulotoxin), zrající sýry, není vhodné stravu přisolovat a přislazovat.

Batolecí strava – od 1. narozenin:

Množství vypitého mléka do konce 2. roku života dítěte nemá být menší než 500 ml/den. (500 ml mléka nebo 100g tvrdého sýra nebo 200g jogurtu = 500 mg Ca (DD)). **Mléko a mléčné výrobky** podávejte dítěti minimálně 2x denně.

Do 2 let věku NEomezujte tuky ve stravě, mléko i jogurty volte plnotučné, rostlinné tuky přes 50% celkového množství tuků (třeba avokádo má 20% objemových procent rostlinného tuku).

Celozrnné **pečivo** by mělo tvořit ½ z celkového množství pečiva.

Neomezujte cholesterol, podávejte cca **1 vejce týdne**.

Železo obsahují telecí játra nebo batolecí mléko 3 nebo 4. Kravské mléko je na železo chudé, ale je příznivějším přirozeným zdrojem Fe než kapky.

Pokud batole jí to, co má, **nepotřebuje dodatek** žádného **syntetického vitamínu.** Pouze v zimě, kdy je málo slunce, se doporučuje dodávat 1 kapku Vigantolu á 3 dny = cca 2x týdně (vitamin D).