

Rady pri zavádzaní príkrmov

Ochutnávanie

Podľa najnovších poznatkov alergológovia zadefinovali **tzv. imunologické okno medzi ukončeným 4. – 6. mesiacom**. Neexistujú presné odborné odporúčania, ako postupovať pri ochutnávaní, je nutné dokončiť a vyhodnotiť viaceré cielené štúdie. Zatiaľ sa budeme riadiť konsenzom väčšiny odborných spoločností.

U plne dojčených detí odporúčame podávanie jednotlivých druhov potravín v stopových množstvách približne od konca 5. mesiaca. U detí na umelej mliečnej výžive začneme o čosi skôr, ale nikdy nie pred ukončeným 4. mesiacom života. Ochutnávanie neznamená zavádzanie príkrmov – je to len postupné predstavovanie rôznych potravín, vždy jednozložkovo - všetko musí byť v minimálnych množstvách a jednotlivo. Nevynechávame ani alergény ako bielkovinu kravského mlieka (napr. obližať malé množstvo bieleho jogurtu), citrusy (niekoľko kvapiek pomarančovej alebo citrónovej šťavy vo vodičke), uvarený vaječný bielok (malé množstvo roztláčené alebo prepasírované), ryby (malé množstvo uvareného rybieho mäsa roztláčeného alebo prepasírovaného), kakao. (malé množstvo rozmiešať s mliečkom). Nevyhýbame sa ani lepku – je možné uvariť malú lyžičku krupice vo vode a dať ochutnať, prípadne opakovane olízať chlebovú kôrku alebo rohlík – pozor na odlúpenie omrvínok a možné vdýchnutie! Podať možno aj malé množstvo domákka uvarených a pretlačených bezvaječných cestovín. Jednotlivé potraviny podávame postupne, najlepšie s odstupom 1-3 dní. U detí s významnou rodinnou predispozíciou na alergické ochorenia alebo u detí s príznakmi alergického ochorenia sme opatrnejší, intervaly medzi novými druhmi predlžujeme až na 5-7 dní, prípadne sa postupuje individuálne po porade s lekárom.

Zavádzanie príkrmov

Dojčené deti: po ukončení 6. mesiaca

Deti na umelej výžive (formule) : zväčša po ukončení 5. mesiaca (prípadne v piatom mesiaci)

Nahrádzame jednu mliečnu dávku – spravidla začíname obednou dávkou

1. príkrm: zeleninovo-mäsový

Vždy sa zavádza jeden nový druh zeleniny, po 2-3 dňoch podávania, ak nie sú alergické prejavy (viď nižšie), možno pridať novú zeleninu. Dôležité je to pre rozpoznanie prípadnej neznášanlivosti potraviny a tiež si dieťa môže ľahšie zvyknúť na novú chuť a konzistenciu. Vhodné na začiatok sú mrkva, zemiak, brokolica, tekvica, postupne cukina, špenát, petržlen, pór. Karfiol, kaleráb a mladý hrášok opatrne (sledovať prípadné nadúvanie). Nepodávame exotickú zeleninu, ktorá sa u nás nedopestuje, takisto zeler odkladáme až po roku života pre silne alergizujúci potenciál. Zeleninu po uvarení na pare alebo vo vode pomixujeme respektíve pretlačíme cez sito. Pripravíme hustejšiu polievku.

Príkrmy nedosofujeme a neochucujeme.

Pri predispozícii na alergické ochorenia v rodine alebo pri prejavoch atopického ekzému alebo iných alergických komplikáciách postupujeme opatrnejšie, nový druh potraviny predstavujeme každých 5-7 dní. Ako postupovať pri alergických prejavoch, veď nižšie.

Po 10-14 dňoch do zeleninového príkrmu pridáme mäso, najvhodnejšie je telacie, morčacie, kvalitné kuracie (radšej stehno ako prsia), králičie, prípadne kvalitné hovädzie a jahňacie. Podávame ho 4-6x týždenne, spočiatku približne 20g uvareného mäsa, od 7. mesiaca zvyšujeme na cca 35-40g. Ryby sa môžu zaradiť okolo 8. mesiaca, začíname sladkovodnými rybami 1x týždenne, neskôr pridáme aj morské ryby ako napr. losos, tuniak, treska. Nepodávame ryby s pancierom – krevety, kraby, homáre. !! Pozor na kosti!!

Po ďalších 2 týždňoch pridáme do zeleninového príkrmu vaječný žĺtok (z natvrdo uvareného vajíčka – variť najmenej 15 minút pre zahubenie baktérií): podávame ½ žĺtka 2-3x týždenne. Celé vajcia zatiaľ nepodávame hlavne pre vysoký obsah bielkovín a alergický potenciál vaječného bielka.

Na zahustenie môžeme miesto zemiakov v polievke uvariť trochu ryže, pohánky, neskôr bezvaječné cestoviny.

Pre vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, K, E) je potrebné pridať do hotového chladného príkrmu niekoľko kvapiek až lyžičku kvalitného rastlinného tuku (napr. za studena lisovaný olej slnečnicový, olivový, repkový, nie sezamový alebo kokosový) hlavne vtedy, ak neobsahuje mäso.

Príkrmy začíname postupne od 1-2 lyžičiek prvý deň, následne pridávame podľa akceptácie dieťaťom, zvyčajná dávka sa ustáli na cca 100-150g. Podľa množstva zjedeného príkrmu na začiatku zavádzania dokrmíť mliekom, postupne treba zvykať dojča na zapíjanie nemliečnou tekutinou – najlepšie vodou.

Ak dieťa pre zníženú tvorbu materského mlieka horšie prospieva, je možné so zavádzaním zeleninovo-mäsového príkrmu začať skôr - namiesto podávania mliečnej formuly. Ak by to na uspokojenie dojčaťa a dobré prospievanie postačovalo, je to výhodnejšie, ako skoré zavedenie väčšieho množstva kravskej bielkoviny, i keď v dojčenských mliekach je táto bielkovina adaptovaná.

2. príkrm: ovocný, prípadne ovocno-zeleninový

Pridáva sa 2-3 týždne po zavedení mäsovo-zeleninového príkrmu. Ak by sme začali chuťovo výraznejším a sladším ovocím, mohlo by dieťa zeleninovo-mäsový príkrm odmietať. Ovocie podávame v surovom stave, rozmixované, postrúhané prípadne popučené. U detí so silnou alergickou predispozíciou možno na začiatku zavádzania ovocie tepelne upraviť, podusiť alebo povariť.

Ako prvé ovocie môžeme podávať jablčko, hrušku, marhuľu, slivky. Jednotlivé druhy ovocia zavádzať po jednom každé 2-3 dni, napr. do jablkového základu, preferované sú druhy ovocia z nášho teplotného pásma. Banán u nás síce nerastie, ale zvyčajne je veľmi dobre tolerovaný. Jahody sú častý alergén a bobuľové druhy ako maliny, černice a podobne obsahujú drobné zrníčka, ktoré by mohli poškodiť citlivú sliznicu detského čreva, preto ich zavádzame až okolo roka, šťavu z nich možno podať skôr. Citrusy sú cudzokrajné druhy ovocia, preto ich zavedenie odkladáme po roku života. Potenciálne silne alergizujúcemu kivi sa treba vyhýbať až do tretieho roka života.

Opäť platí, že u predisponovaných dojčiat na alergické ochorenia postupujeme opatrnejšie, nový druh ovocia zaraďujeme až po 5-7 dňoch. Ako postupovať pri alergických prejavoch, veď nižšie.

Keď zaraďujeme nové ovocie na desiatu, nezavádzame novú potravinu na obed.

Ovocný príkrm podávame ako desiatu alebo olovrant, postupne má mať porcia cca 150-200g.

3. príkrm: cereálny – vo forme kaše

U detí, ktoré v noci nevyžadujú časté kŕmenie, stačí zaradiť kaše do stravy približne v 8.-9. mesiaci. Pri nedostatku materského mlieka alebo pri hladných deťoch možno zaradiť kaše i skôr podľa veku uvedeného na obale. Podávame doma pripravené alebo instantné kaše. Plne dojčené deti dostávajú nemliečne kaše, t.j. bez obsahu bielkoviny kravskeho mlieka.

Kaše sa podľa obsiahnutej obilniny delia na bezgluténové - bezlepkové (ryža, kukurica, pohánka, pšeno) a kaše s obsahom gluténu (pšenica, jačmeň, ovos, žito atď.). S gluténom sa dojča prvýkrát stretne pri ochutnávaní – to je medzi ukončeným 4.-6. mesiacom, vtedy je potrebné predstaviť malé množstvá lepku, ideálne ešte kým je dieťa dojčené alebo čiastočne dojčené. Vyššie dávky gluténu vo forme príkrmu podávame až po 8. mesiaci.

Kaša sa zväčša pripravuje ako večera.

Medzi 8. – 9. mesiacom možno pridať **d'alší príkrm** – napríklad ovocno-mliečny s bielym jogurtom (u plne dojčených detí približne od ukončeného 9. mesiaca), prípadne pečivo v mlieku, od 10. mesiaca chlebík natenko natretý maslom alebo nátierkou z tvrdého postrúhaného syra.

Optimálne teda jedálniček 8 mesačného dieťaťa môže vyzerat' nasledovne:

Raňajky - materské mlieko alebo formula

Desiata – ovocný príkrm

Obed – zeleninovo-mäsový príkrm

Olovrant – ovocno-mliečny príkrm, chlebík s nátierkou, prípadne materské mlieko alebo formula

Večera – kaša

Druhá večera – materské mlieko alebo formula

Zvyšuje sa tiež potreba tekutín, okrem mlieka by malo dojča vypiť asi 200-500ml.

Jedálniček u 10-12 mesačného dieťaťa môže vyzerat' nasledovne:

Raňajky – mlieko, chlebík s malým množstvom masla, nátierky

Desiata – ovocný, ovocno-mliečny alebo ovocno-zeleninový príkrm, výnimočne pridáme detskú sušienku

Obed – zvyčajne jeden chod: zeleninovo-mäsový príkrm, postupne treba skúsiť zavádzať dva chody: polievku a hlavné jedlo, k mäsku pridať prílohu – zeleninu, ryžu, zemiaky, cestoviny, možno podať aj žemľovku alebo ryžový nákyp

Olovrant – mlieko, jogurt s ovocím, chliebik

Večera – mliečna kaša, zemiaková kaša, inak upravený obed (ten je ale ťažšie stráviteľný na noc)

Čo by sme si mali uvedomiť

Príkrmy lyžičkou niektoré deti prijímú hneď, niektoré si zvykajú dlhšie, chce to len **trpezlivosť** a vytrvalé ponúkание. Kým dieťa prijme novú chuť, musí ju vyskúšať opakovane (aj viac ako 15 krát). Zväčša sa obedná mliečna dávka kompletne nahradí nemliečnym príkrmom do 2-3 týždňov od začiatku zavádzania.

Ak dieťaťko vytrvalo odmieta príkrm, možno skúsiť pridať do jedla trošku materského mlieka, prípadne mliečnej formule u nedojčených detí. Množstvo zjedeného príkrmu si dieťa určuje samo, nútenie do jedenia väčších množstiev môže vyvolať dlhodobé problémy.

Konzistencia podávaného príkrmu sa postupne mení. Začíname príkrmom jemnej konzistencie vo forme hustejšej polievky, aby si dieťaťko ľahšie zvyklo prehĺtať tuhú stravu. Pripravujeme ho pasírovaním, rozmixovaním alebo rozpučením najemno, mäsko nakrájame na najdrobnejšie kúsočky. Okolo 8. mesiaca má mať príkrm kašovitú konzistenciu. Neskôr okolo 9. mesiaca má byť strava hrubšie popučená hrudkovitá, aby sa dojča naučilo pracovať s ťasami. Po 10. mesiaci sa dieťa učí poradiť si s malými kúskami.

Príkrmy podávame **lyžičkou** v sede na kolenách s oporou prípadne na detskej špeciálnej stoličke – nikdy nie v ľahu! 9-10 mesačné dojčatá majú zručnosť a koordináciu dostatočne vyvinutú na to, aby sa začali krmiť prstíkmi a neskôr aj lyžičkou, aj keď proces bude veľmi pravdepodobne zdĺhavý a náročný na trpezlivosť.

U dojených detí do 6 mesiacov veku nie je nutné podávať extra **tekutiny**, vodu podávame len počas horúcich letných dní, pri horúčke a pri hnačke. Po zavedení príkrmov je nutné dodávať tekutiny iné ako mlieko, najlepšie vodu – doječenskú, prípadne prevarenú vodu z verejného vodovodu (v Bratislave je pomerne kvalitná). Voda v plastových fľašiach nemusí byť optimálna – najmä v letných mesiacoch, kedy môžu byť fľaše ponechané na slnku a pri vysokých teplotách sa môžu do vody uvoľňovať škodliviny z plastu. Občas možno zaradiť aj riedené ovocné šťavy (pozor na privykanie na sladkú chuť a zasýtenie obsiahnutými cukrami) a výnimočne aj detské čaje (pozor na kvalitu čajov a obsah nežiadúcich látok ako napr. hliníka). Bežné bylenné čaje sa dojčatám neodporúča podávať pre nepreskúmané účinky na ich organizmus, sú tiež častým alergénom (napríklad kamilky).

Stravu deťom do 1 roku **nedosáľame**. Veľa bežných potravín prirodzene obsahuje soľ, a denná potreba dojčatá je pomerne nízka. Korenie nepoužívame na dochucovanie do 2 rokov života.

Mlieko a mliečne výrobky. Dojeným deťom možno pridať do stravy plnotučné biele nesladené jogurty od ukončeného 9. mesiaca, deťom na umelej mliečnej výžive je možné zaradiť ich skôr napríklad do ovocných príkrmov približne od ukončeného 7. mesiaca. Pre dojčatá sú nevhodné smotanové jogurty, tvaroh, smotanové a tvarohové mliečne výrobky (pribináčik a pod.) pre vysoký obsah tukov a bielkovín. Po 10. mesiaci je možné zaviesť malé množstvo masla a tvrdý syr, upravený do vhodnej formy – napr. nátierka. Po roku života podávame tvaroh a tvarohové pokrmy, ale stále nie sú žiadúce smotanové presladené dezerty. Do dvoch rokov života nesmieme podávať nízkotučné potraviny.

Aj po roku života je denná potreba mlieka okolo 500ml. Vzhľadom na vysoký obsah solí a bielkovín, nedostatočné množstvo železa, vitamínov a esenciálnych mastných kyselín, a v neposlednej rade aj nekonštantnú kvalitu kravského mlieka bežne predávaného v obchodoch je dobré podávať deťom mlieko vo forme umelej mliečnej výživy (doječenská formula), ktorá je navyše obohatená o dôležité látky, optimálne až do 3 rokov. Neadaptované kravské mlieko je preto žiadúce podávať až po 2. roku života, optimálne však po 3. roku. Do varených rodinných jedál možno použiť neadaptované kravské mlieko už po roku života.

Toľko skloňované kozie a sójové mlieko nie je vhodnou náhradou pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka, pre svoje nevyhovujúce zloženie je nevhodné pre všetky dojčatá a batolatá do troch rokov.

Mäso je ťažko nahraditeľná zložka dojčenských príkrmov. **Mäsové výrobky** ale nie sú mäso. Párky, salámy a paštéty nepatria do detského jedálnička. Batolatám (to jest od jedného roku života) možno podať šunku – ale iba dusenú alebo varenú s vysokým obsahom mäsa a nízkym obsahom solí a ochucovadiel.

Sladkosti (cukríky, čokoláda, dezerty, sladké pečivo, sušienky) obsahujú okrem vysokého množstva sacharózy („rafinovaný cukor“) aj nadbytok tukov. Čím neskoršie sa stanú súčasťou jedálnička, tým lepšie. Nevhodné sú do jedného roka, neskôr je prijateľné podať malé množstvo po hlavnom jedle, nikdy nie ako náhrada jedla alebo pozobkavanie medzi jedlami. Deti ako i dospelí preferujú sladšiu chuť, preto nie je správne úplne im ju odopierať, siahnime však za sladkým ovocím alebo kvalitných sušienkach, prípadne kvalitnej čokoláde. Vyvarujte sa používaniu sladkostí ako odmeny alebo na utíšenie bolíestok.

Alergia na potraviny nemá byť strašiak. Podľa najnovších poznatkov je predstavovanie aj potenciálnych alergénov v rannom dojčenskom veku optimálne pri dojčení – medzi ukončeným 4.-7. mesiacom – žiadúce, znižuje výskyt závažných potravinových alergií a astmy. U vysoko rizikových detí je možné najprv podať tepelne upravené ovocie, ak sa nevyskytne alergická reakcia, možno podávať potraviny v surovom stave. Novú potravinu zavádzame vo väčších intervaloch – s odstupom 3-5 dní.

Prejavy alergie u dojčiat môžu byť rôznorodé: atopický ekzém, výsyp, opuchy podkožia lebo pier, kašeľ, dýchavičnosť, vodnatá nádcha, slzenie očí, hnačky, prímies krvi alebo hlienu v stolici.

V prípade, že sa vyskytne výrazná alergická reakcia na určitú potravinu, je nevyhnutné ju vyradiť najmenej na 6 mesiacov, následne postupovať podľa odporúčania lekára. Pri miernej alergickej reakcii treba potravinu na niekoľko týždňov úplne vyradiť, potom v malom množstve podať opäť, ak sa vyskytne opäť reakcia, vyradiť ju treba najmenej na 6 mesiacov.

Domáce verzus kupované príkrmy – častá dilema. Výhodou doma pripravenej stravy je možnosť kombinácií, čerstvosť a istota zloženia príkrmu, nevýhodou je častá neznalosť pôvodu surovín – obsah dusičnanov, ťažkých kovov a pesticídov. Komerčne vyrábané príkrmy od spoľahlivých firiem majú presne stanovené kritériá na obsah a tým je minimalizované riziko prítomnosti škodlivín. Vhodným je triezva kombinácia domácej stravy s kupovanými príkrmami.

Čomu sa rozhodne vyhýbame do veku jedného roku?

voda a zelenina s vysokým obsahom dusičnanov
med do roka života
cukor, umelé sladidlá
kakao, čokoláda, mak, oriešky, orechy, celé zrná obilnín, nepokrúpaná šupka ovocia
neupravené kravské mlieko
smotanové produkty, tvaroh, pudingy
surový vaječný bielok, varený bielok opatrne napr. vo forme vaječných cestovín po 10. mesiaci života
údené mäso, vyprážené jedlá, salámy a párky
soľ, glutaman sodný, koreniny, vývar z bravčových a hovädzích kostí
huby (až po 3. roku)
alkohol (nikdy)

Raz pripravený pokrm už znova neohrievajte a nepodávajte!

Pre dieťa do troch rokov platí:

Nikdy ho nenechávajte pri jedle bez dozoru!

Nikdy mu nedávajte neupravené potraviny, ktoré predstavujú riziko dusenia a vdýchnutia:

- zrnká hrozna, bobuľové ovocie
- kúsky surovej zeleniny
- tvrdé ovocie
- hrozienka a iné sušené ovocie
- orechy, oriešky, semená
- kúsky tvrdého syra alebo mäsa

- mäkký lepivý chlieb – najmä biely
- pukance
- cukríky!

Pri jedle sa nehrajte, dieťa má byť v pokoji, nemalo by sa smiať ani behať!