

Pitný režim v prvom roku života dieťaťa

Mgr. Slávka Mrosková, PhDr. Martina Požonská, PhD.

Fakulta zdravotníctva, Prešovská univerzita v Prešove

Pitný režim predstavuje základňu zdravých stravovacích návykov. S jeho formovaním je potrebné začať už v najútlejšom veku, a to poskytnutím informácií rodičom o tom, kedy je potrebný prídavok tekutín popri materskom mlieku, resp. umelom mliečnom prípravku, aké množstvo a aké druhy nápojov majú rodičia dojčatá ponúkať.

Kľúčové slová: dojča, voda, čaj, ovocné šťavy.

Celkový objem vody v organizme závisí od veku, pohlavia a stavby tela. Objem celkovej teľovej tekutiny klesá s vekom, pričom k najväčšiemu poklesu dochádza v 1. roku. U donoseného novorodenca tvorí celkový objem vody 75 %, u dieťaťa vo veku 1 – 12 mesiacov je to 60 % telesnej hmotnosti (11).

Kedy začať podávať tekutiny a v akom množstve

Prvých 6 mesiacov pri výlučne mliečnej výžive zdravé dojča nepotrebuje nijaký prídavok tekutín. Výnimku tvoria situácie vedúce ku zvýšenej strate tekutín (napr. zvýšená telesná teplota, silné potenie, hnačka) (2). Materské mlieko obsahuje takmer 90 % vody, preto deti, ktoré sú často dojčené dostávajú dostatočné množstvo tekutín. **Prvé tekutiny** sa odporúča podávať v čase, keď sú nemliečne príkrmy hustejšie a klesá počet mliečnych dávok – približne od 9. až 10. mesiaca, a to v dávke asi **200 ml/deň** (9). U detí prijímajúcich umelý mliečny prípravok je možné podávať tekutiny o niečo skôr (po ukončení 6. mesiaca) (13).

Druhy vhodných a nevhodných nápojov

Najvhodnejšia je **dojčenská voda** alebo **prevarená pitná voda** (9). Dojčenská voda je „vybraný druh kvalitnej prírodnej pitnej vody z podzemného zdroja, ktorá vyhovuje podmienkam na prípravu stravy a nápojov pre dojčatá a deti“ (12), pričom jej limitné hodnoty pre väčšinu ukazovateľov sú stanovené prísnejšie, a preto zaručuje vyšší štandard (5). Medzi dôležité požiadavky kladené na dojčenskú vodu patria (12):

- špecifické postupy úpravy vlastností vody (iba ultrafiltráciou alebo UV-C žiarením),
- stabilizácia vody takým množstvom oxidu uhličitého, ktorý nespôsobí pokles pH pod hodnotu päť,
- povinnosť výrobcu označiť na obale upozornenie o potrebe odstránenia oxidu uhličitého varom, ak bol pri stabilizácii použitý,
- celková mineralizácia (optimálne rozmedzie je 250 – 500 mg/l),

- obsah dusičnanov do 10,0 mg/l (na rozdiel od minerálnej vody, kde je horný povolený limit 50,0 mg/l).

Neodporúča sa používať destilovanú vodu (vznik reverznej osmózy) (5), rovnako ako ani minerálnu vodu (vyššie množstvo rozpustených látok vedie k vyššej osmotickej záťaži obličiek) (4, 5).

Prirodzenou súčasťou všetkých druhov **čajov** sú taníny, ktoré zapríčiňujú ich horkú chuť (výnimkou je rooibos čaj – má najnižšiu koncentráciu tanínov a mierne sladkú chuť). Horká príchuť čajov spôsobuje u väčšiny detí ich odmietanie a podnecuje rodičov (resp. výrobcov čaju) k ich dosladzovaniu. Taníny čaju taktiež limitujú absorpciu nehemového železa v priemere 62 % v jedle v porovnaní s vodou. Pitie čajov sa spolupodieľa na vzniku anémie (6). Preto konzumáciu čaju u detí v 1. roku nie je vhodné odporúčať (výnimku môžu tvoriť situácie, keď podávaním čaju pri rešpektovaní hore uvedeného zmierňujeme zdravotné problémy dieťaťa ako je napr. bolesť brucha pri dojčenskej kolike).

Deti obľubujú **ovocné šťavy** pre ich sladkú chuť, rodičia ich preferujú z mnohých dôvodov – praktické balenie, trvanlivosť, dostupnosť a predpokladaná zdravotná prospešnosť. Aj keď ovocné šťavy predstavujú zdroj vitamínov, minerálnych látok a ďalších bioaktívnych zložiek, ich množstvo v džúsoch je výrazne redukované procesmi úpravy, stabilizácie, pridávaním aditív a pod. (10). Ich veľkou nevýhodou je vysoká koncentrácia sacharidov (ovocné šťavy nemajú obsahovať viac sacharidov ako 15 g/100 ml) (9). Výhody a nevýhody ovocných štiav je možné sumarizovať nasledovne (1, 4, 10):

- nesmú byť prijímané pred ukončeným 6. mesiacom (prevencia vytlačenia materského alebo umelého mlieka);
- sú prijímané iba pohárom, nie fľašou, nesmú byť ponúkané na noc a konzumované formou sippingu (prevencia zubného kazu);
- majú byť konzumované iba v pasterizovanej podobe (prevencia bakteriálnej kontaminácie);
- nesmú byť konzumované vo veľkých množstvách (u dojčiat maximálne 120 – 150 ml šťavy denne);

- majú byť vnímané ako doplnok k výžive, forma adjuvantnej prevencie (prísun vitamínov, minerálov, flavonoidov) a nemajú sa stať nevhodným stravovacím návykom do budúcnosti.

Dojča a smäd

Vzhľadom na to, že **dojča nesignalizuje smäd** a ľudský organizmus si nevytvára zásoby vody, je potrebné nápoje ponúkať počas celého dňa, niekoľkokrát denne k uspokojeniu smädu dieťaťa (4, 13).

Literatúra

1. American Academy of Pediatrics. The use and misuse of fruit juice in pediatrics. Committee on Nutrition. Pediatrics 2001; 107(5): 1210–1213.
2. Doležel Z. Pitný režim u detí. Pediatr. pro Praxi 2007; 3: 136–138.
3. Frühauf P. Umělá mléčná kojenecká výživa. Prakt. Lékař. 2009; 5: 88–90.
4. Kovács L. Pitný režim u detí. Pediatr. prax 2008; 2: 86–89.
5. Kožíšek F. Je vodovodná voda vhodná pro přípravu kojenecké stravy? Praktický lékař 2007; 4: 224–227.
6. Merhav H, Amitai Y, Palti H, Godfrey S. Tea drinking and microcytic anemia in infants. The American Journal of Clinical Nutrition 1985; 41: 1210–1213.
7. Michaelsen KF, et al. Feeding and nutrition of infants and young children. Guidelines for the WHO European Region, with emphasis on the former Soviet countries. WHO 2003. 288 s. ISBN 0378-2255.
8. Nelson M, Polter J. Impact of tea drinking on iron status in the UK: a review. Journal Hum Nutr Diete 2004; 17: 43–54.
9. Nevorál J, et al. Výživa v dětském věku. 1. vydání. Praha: H@H vydavatelstvo 2003: 105–119. ISBN 80-86-022-93-5.
10. Stanková S, Kaletová V, Gombošová K, Halušková V, Kuchta M. Ovocné šťavy vo výžive detí. Detský lekár 2006; 1: 24–27.
11. Šagát T. Telové tekutiny. In: Šašinka M, Šagát T, Kovács L, et al. Pediatria 1.2. doplnené a aktualizované vydanie. Bratislava: HERBA 2007: 249–251. ISBN 978-80-89171-49-1.
12. Výnos Ministerstva pôdohospodárstva Slovenskej republiky a Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 10. augusta 2000 č. 2313/4/2000-100, ktorým sa vydáva hlava Potravinového kódexu Slovenskej republiky upravujúca nápoje.
13. World Health Organization. Guiding principles for feeding non-breastfed children 6–24 months of age. 2005. p. 40. ISBN 92-4-159343-1.

Mgr. Slávka Mrosková

Fakulta zdravotníctva,
Prešovská univerzita v Prešove
Obrancov mieru 44, 080 01 Prešov
slavkam@uniipo.sk