

Żywienie dzieci i młodzieży

HANNA SZAJEWSKA, HALINA WEKER, PIOTR SOCHA,
MONIKA MIELUS

2.1. Żywienie w okresie niemowlęcym i poniemowlęcym

HANNA SZAJEWSKA, PIOTR SOCHA

Żywienie w okresie niemowlęcym jest szczególnie istotne ze względu na konieczność zapewnienia składników odżywczych do optymalnego rozwoju, ale również z uwagi na odległe efekty żywienia, w tym ryzyko wystąpienia w życiu dorosłym niektórych chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, osteoporoza, miażdżycy, alergii, nowotwory. Według teorii programowania żywieniowego (metabolicznego) ekspozycja na czynniki środowiskowe i doświadczenia żywieniowe w tzw. krytycznych okresach życia, m.in. w okresie wczesnego rozwoju pre- i postnatalnego, może wpływać na rozwój osobniczy i zdrowie w kolejnych latach życia. Czynniki środowiskowe to m.in. niedobór lub nadmiar pewnych składników odżywczych. Doświadczenia żywieniowe obejmują np. doświadczenia smakowe i zapachowe, które wpływają na preferencje żywieniowe w późniejszych okresach życia. Jedne i drugie stanowią podstawę zdrowego życia w wieku dorosłym. Poniżej przedstawiono podsumowanie aktualnych zaleceń towarzystw naukowych, w tym m.in. Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Komitetu Żywienia Europejskiego Towarzystwa ds. Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, ESPGHAN) oraz Amerykańskiej Akademii Pediatrii.

2.1.1. Fizjologia przewodu pokarmowego dziecka w wieku niemowlęcym

Przewód pokarmowy donoszonego niemowlęcia dojrzewa w ciągu 1. roku życia dziecka. Ważne funkcje dla pobierania pokarmu rozwijają się już w okresie płodowym, np. rozwój koordynacji ssania i połykania następuje w 34. tygodniu życia płodowego i dlatego znaczne wcześniactwo wiąże się z zaburzeniami ssania i połykania. Niemniej w dalszym okresie, również po urodzeniu, obserwujemy dojrzewanie motoryki żołądka, zwiększa się zagęszczenie komórek zwojowych splotu Auerbacha jelit u młodszych niemowląt, a także wraz z wiekiem zmniejsza się częstość skurczów masowych o dużej amplitudzie w jelicie grubym, co wpływa na rytm wypróżnień. Dojrzewa również funkcja trawienna przewodu pokarmowego: enzymy trzustkowe u niemowlęcia są wydzielane w ilości 60–90% w stosunku do osoby dorosłej, jednak nie stwierdza się początkowo aktywności amylazy trzustkowej w treści dwunastniczej, a aktywność lipazy trzustkowej jest niska. Mimo stopniowego dojrzewania funkcji trawiennych skuteczność trawienia białka u niemowląt jest dobra, a lipaza śliniankowa zastępuje lipazę trzustkową. Wysoka jest aktywność disacharydaz w rąbku szczoteczkowym i dlatego obserwuje się sprawne trawienie dwucukrów. Pełne dojrzewanie zdolności trawiennej następuje w ciągu 12 miesięcy życia. Zasadniczo u niemowlęcia nie obserwuje się istotnych problemów w zakresie trawienia i wchłaniania substancji odżywczych.

Na skutek niedojrzałości przewodu pokarmowego u niemowląt obserwujemy często czynnościowe zaburzenia przewodu pokarmowego: zaparcie, regurgitacje i kolkę jelitową.

2.1.2. Karmienie piersią

Podstawą żywienia niemowląt jest karmienie piersią. Według aktualnych (2017) wytycznych ESPGHAN należy promować wyłączne karmienie piersią przez co najmniej pierwsze 4 miesiące życia (do 17. tygodnia, tj. początku 5. miesiąca życia). Jednakże celem, do którego należy dążyć w żywieniu niemowląt, jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Oznacza to, że w tym czasie niemowlę otrzymuje jedynie mleko matki. Nie należy podawać innych płynów (np. wody, soków, mieszanek). Wyjątek stanowią witaminy lub leki. Zalecenie wyłącznego karmienia piersią przez 6 miesięcy odnosi się do całej populacji. U niektórych niemowląt (np. z dużym zapotrzebowaniem na żelazo) korzystne może być wcześniejsze (przed upływem 6. miesiąca życia) wprowadzenie pokarmów uzupełniających.

Na podstawie konsensusu ekspertów sformułowano zalecenie, że po 12. miesiącu życia karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to pożądane przez matkę i dziecko. W tym czasie wskazane jest uzupełnianie diety produktami żywnościowymi występującymi w danym regionie.