



# Výživou k správnej funkcii imunity

Zásady správnej výživy a trénovanie imunity dojčiat vo veku **6–12 mesiacov**.

Publikácia vznikla v spolupráci s: MUDr. P. Tláskal, CSc., predseda Spoločnosti pre výživu, MUDr. Jarmila Kabátová, PhD., praktická lekárka pre deti a dorast a detský gastroenterológ, MUDr. Silvia Barteková, praktický lekár pre deti a dorast

# OBSAH

*Rast a vývoj dieťaťa aj jeho súčasný a dlhodobý zdravotný stav významne ovplyvňuje výživa. Uvádza sa, že výživa v čase prvých 1 000 dní života hrá významnú úlohu pre správne nastavenie metabolických procesov v organizme a tým aj pre prevenciu rozvoja vzniku civilizačných ochorení.*

*Jednotlivé zložky výživy dieťaťa podmieňujú vývoj telesných orgánov a ich funkcií. Je to tak aj pri imunitnom systéme. Naše súčasné znalosti ukazujú, že niektoré zložky výživy a ich včasné zavádzanie sú pre dobrú funkciu obranného systému organizmu veľmi podstatné. Prvou výživou, ktorá najlepšie štartuje a aktivuje vývoj imunitného systému dieťaťa, je materské mlieko.*

*Materské mlieko predstavuje ideálny zdroj výživy dieťaťa v prvých šiestich mesiacoch života. Rastúcemu a vyvíjajúcemu sa organizmu aj jeho imunitnému systému je však nutné začať dopĺňať aj ďalšie zložky. Táto brožúrka zhrňa zásady systému výživy pre obdobie veku 6-12 mesiacov. Čitateľov oboznamuje s imunitným systémom, jeho vývojom a faktormi, ktoré imunitu dieťaťa ovplyvňujú. Vo vzťahu k imunitě a výžive sa zaoberá aj problematikou alergie u detí. Obzvlášť alergiu na bielkovinu kravského mlieka. Publikácia ďalej uvádza praktické recepty, ktoré zodpovedajú fyziologickým potrebám dieťaťa.*

MUDr. P. Tláskal, CSc.  
predseda Spoločnosti pre výživu

<b>Imunita a jej správne tréningovanie</b>	4	<b>Tipy na podporu imunity dojčaťa</b>	12
Čo by ste mali vedieť o imunitě?	4	Denný režim	12
Ako imunitný systém funguje?	5	Pobyt vonku	12
Ako sa imunitný systém vyvíja?	6	Správna výživa	12
<b>Rozdelenie imunity</b>	7	Pohyb	13
Vrodená / získaná imunita	7	Primeraná hygiena	13
Chyby imunitného systému	9	Otužovanie	13
<b>Imunita dojčaťa vo veku 6 - 12 mesiacov</b>	10	<b>Zásady správnej výživy už od počiatku</b>	17
Krehkosť imunitného systému	10	Výživou ku správnej funkcii imunity	17
Imunita po prvom polroku života	10	Základné zložky výživy	17
		• Sacharidy	17
		• Bielkoviny	18
		• Tuky	18
		• Vitamíny a minerálne látky	18
		• Prebiotiká, probiotiká a postbiotiká	19
		<b>Zavádzanie príkrmov do 1. roka</b>	20
		<b>Obdobie prechodu na zmiešanú stravu</b>	
		<b>6.– 8. mesiac</b>	23
		<b>Obdobie zmiešanej stravy 8. – 12. mesiac</b>	24
		<b>Alergia u detí</b>	26
		Čo je alergia a ako vzniká?	26
		Je možné jej predísť?	29
		Aké sú typy alergií a ako sa prejavujú?	29
		Potravinové alergie	30
		Ako zistiť alergiu	35
		<b>Záver</b>	37
		<b>Prílohy</b>	38
		Sprievodca prvými príkrmami	
		s Agátou Lekeš	38
		Imunologické okno	40
		Ukážka jedálničkov	41
		Recepty	43
		Recepty pre deti s alergiou v rodine	49



# IMUNITA A JEJ SPRÁVNE TRÉNOVANIE



## ČO BY STE MALI VEDIĚŤ O IMUNITĚ

Imunita predstavuje predovšetkým schopnosť organizmu brániť sa pred mikroorganizmami (baktériami a vírusmi), ale aj inými cudzorodými látkami. Imunita je riadiacim centrom procesu uzdravovania organizmu. Imunitný systém sa skladá z veľkého počtu buniek, tkanív a molekúl, ktoré sa nachádzajú v rôznych častiach tela.

**Úlohou imunitného systému** je zasiahnuť vždy, keď je ohrozené naše zdravie, a to tak, že identifikuje mikroby, ktoré organizmus napádajú a reaguje spustením reakcií zameraných na ich odstránenie z tela. Milióny dobre organizovaných buniek, prítomných v celom tele, si tak sústavne odovzdávajú informácie a ak v organizme zistia "nepriateľa", naštartujú reakcie pre boj proti nemu.

**Najviac sa imunitný systém vyvíja počas prvých 3 rokov života.** Úlohou imunitného systému dieťaťa je chrániť ho pred infekciami, a tak mu pomôcť, aby zostalo zdravé.

## AKO IMUNITNÝ SYSTĚM FUNGUJE?

Základnou charakteristikou imunitného systému je schopnosť rozlišovať medzi vlastnými bunkami organizmu a bunkami cudzími. Cudzie látky, ktoré vyvolávajú obrannú reakciu imunitného systému, sa označujú ako antigény (vírusy, baktérie, toxíny). Imunitný systém funguje v niekoľkých etapách. Prvá etapa spočíva v zablokovaní prístupu mikrobov do organizmu pomocou rôznych bariér, ktoré sú súčasťou nášho tela (napr. koža alebo sliznice). Ak mikrób aj napriek tomu do organizmu prenikne, môže imunitný systém reagovať dvoma spôsobmi:

- **Nešpecifická imunitná reakcia:** v dôsledku prieniku mikrobov do organizmu vznikne zápal. Zápal priťahuje biele krvinky a zmobilizuje k boju celý imunitný systém.
- **Špecifická imunitná reakcia:** predpokladá obrannú pomoc špecializovaných buniek, ktoré sú schopné antigén identifikovať a zničiť.

## AKO SA IMUNITNÝ SYSTÉM VYVÍJA?

**Imunitný systém je základom fungovania celého nášho organizmu.** Jeho schopnosť chránenia je daná spôsobom, akým ukladá informácie o každom mikróbe alebo toxíne, ktorý do organizmu prenikne. Počas prvého roku života sa na dieťa neustále valí prúd nových zážitkov a informácií. Musí prijímať a spracovávať najrôznejšie podnety, a tým sa učiť. To isté platí aj pre stretávanie sa s najrôznejšími vírusmi a baktériami.

Imunita alebo obranyschopnosť človeka sa začína aktívne formovať už **počas tehotenstva**. Zhruba v poslednom trimestri sa plod zoznamuje s podnetmi z vonkajšieho prostredia a prostredníctvom placenty dokáže do istej miery rozlišovať „dobré“ od „zlého“. Kľúčovým impulzom pre zahájenie dozrievania imunitného systému je však až **pôrod** - teda prechod zo sterilného prostredia do prostredia plného vonkajších podnetov. Zatiaľ čo v tele matky bolo dieťa pred nimi dobre chránené jej imunitným systémom, teraz si s nimi musí poradiť samo. Po pôrode sa totiž v tele bábätka začínajú vytvárať vlastné protilátky a ďalšie zložky obrany, ktorých množstvo je spočiatku malé, ale postupne sa zvyšuje.

Pre vývoj imunity sú dôležité prvé tri roky života. Kľúčovými prvkami pre ochranu dieťaťa sú dojčenie a očkovanie. V priebehu rokov sa imunita formuje ďalej. Najviac je ovplyvnená tým, do akej miery je dieťa vystavené rôznym chorobám a okolitým vplyvom.



# ROZDELENIE IMUNITY

## VRODENÁ IMUNITA

S tou sa bábätko narodí a tvorí akúsi **prvú obrannú líniu**. Vrodená imunita predstavuje rýchlu a okamžitú odpoveď, ktorá bábätku umožňuje brániť sa proti škodlivinám vonkajšieho prostredia a rôznym choroboplodným zárodkom už od narodenia. Tvoria ju hlavne koža a sliznica a pomáhajú aj niektoré bunky imunity v krvi, ktoré sú schopné zasiahnuť tam, kde cez tieto bariéry prenikne do tela cudzí mikroorganizmus.

## ZÍSKANÁ IMUNITA

Predstavuje **druhú obrannú líniu** a na rozdiel od vrodenej imunity sa s ňou bábätko nerodí, ale **formuje sa v priebehu života** na základe kontaktu s cudzородnými podnetmi. Získaná imunita má pre dieťa najväčší účinok, pretože poskytuje obranu špecificky namierenú proti danému antigénu (látke, ktorá je schopná vyvolať imunitnú reakciu).

Túto imunitu bábätko **získava postupne** tým, ako trénuje svoj imunitný systém. Akonáhle sa organizmus stretne s infekciou, imunitný systém začne produkovať **protilátky**, ktoré pomáhajú proti infekcii bojovať. V tomto momente sa vytvárajú **pamätové bunky**, ktoré pri ďalšom stretnutí s infekciou zavelia „pozor“, a zabránia prepuknutiu choroby.

Najväčší vývoj táto imunita prekonáva práve počas prvých 3 rokov života, ale vyvíja sa ďalej až do dospelosti.

**Získaná imunita sa vytvára dvoma spôsobmi:**

### • PRIRODZENOU CESTOU

- **aktívne:** keď dieťa prichádza do styku s patogénmi, organizmus získava odolnosť proti mikróbov
- **pasívne:** prenosom protilátok z matky na plod v tehotenstve, pri prirodzenom pôrode a dojčení

### • UMELO

- **aktívne:** očkovaním
- **pasívne:** pasívnou imunizáciou (liečebným podaním séra obsahujúceho protilátky pochádzajúce z iného človeka alebo zvierata

**Očkovanie** predstavuje podanie inaktivovaných bakteriálnych toxínov, oslabených alebo usmrtených mikroorganizmov. Vakcíny nemôžu spôsobiť ochorenie, majú však schopnosť správať sa ako antigén a vyvolať rovnakú reakciu imunitného systému - dávajú mu teda rovnaký dôvod na to, aby produkoval špecializované protilátky.

Očkovanie dieťaťa vykonáva pediater po porade s matkou. V prípade porúch imunitného systému lekár rozhodne, či je očkovanie odporúčané alebo zakázané.

V deň očkovania je nutné dieťa prezrieť a rodičia musia byť poučení o tom, čo majú robiť v prípade zvýšenej teploty alebo začervenania okolia miesta vpichu. O každej reakcii po očkovaní musíte pediatra informovať.



Po očkovaní je tak imunitný systém dieťaťa pripravený na situáciu, kedy sa daný mikrób prvýkrát dostane do organizmu, a bude preňho oveľa jednoduchšie ho účinne zničiť bez toho, aby dieťa ochorelo alebo ho aspoň odstrániť rýchlejšie a prispieť k rýchlemu uzdraveniu.

Vo výnimočných prípadoch, predovšetkým u detí s ťažkými poruchami imunity, by očkovanie mohlo spôsobiť závažné nežiaduce účinky. V týchto prípadoch je potrebné zvážiť prínos a riziká očkovania.

## CHYBY IMUNITNÉHO SYSTÉMU

- **autoimunitné ochorenie** (imunitný systém reaguje proti vlastnému organizmu)
- **imunodeficiencia** (niektoré súčasti imunitného systému nefungujú alebo nefunguje imunitný systém ako celok)
- **alergia** (neprimeraná reakcia imunitného systému na látku, ktoré sú pre väčšinu ľudí neškodné)

**Alergia** je abnormálna reakcia imunitného systému, kedy organizmus považuje určitú neškodnú látku za látku pre organizmus nebezpečnú a spustí prehnajú imunitnú reakciu.

Látka, ktorá vyvoláva alergickú reakciu, sa nazýva alergén; takéto látky nájdeme v potravinách, vo veciach dennej potreby aj v životnom prostredí.

Ak je dieťa na určitú látku alergické, jeho organizmus môže mať rôzne príznaky (podráždenia na rôznych miestach tela, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesti brucha a pod.).

# IMUNITA DOJČAŤA VO VEKU 6 - 12 MESIACOV

## KREHKOSŤ IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Počas prvých troch rokov života je dieťa z hľadiska imunity ohrozené najviac. Imunita sa získava kontaktom s infekčnými podnetmi. Imunitný systém dieťaťa v ranom veku nie je dostatočne vytrénovaný na to, aby odolal veľkému počtu mikróbov. Nemá tak vytvorené regulačné mechanizmy. **Na počiatku života dochádza v imunitnom systéme dieťaťa k množstvu zmien:** určité protilátky sú preberané od matky cez placentu alebo v materskom mlieku, iné sú naopak produkované vo vnútri tela, ale pomalšie. Vzhľadom na to, ako imunitný systém funguje a ďalej sa trénuje, existuje niekoľko faktorov určujúcich jeho krehkosť počas prvých rokov života.

- dieťa sa **nenarodilo prirodzenou cestou**, nezískalo tak od matky dostatok bakteriálnych podnetov prospešných pre tráviacu sústavu a ďalší vývoj imunity
- dieťa **nebolo do veku šiestich mesiacov dojčené**
- dieťa **zdedilo genetickú predispozíciu** k alergiám
- **prechod na bežnú stravu** sa začal príliš skoro alebo neskoro, jednotlivé potraviny neboli do stravy zavedené vo vhodnom čase
- dieťa **nebolo vystavené vonkajšiemu prostrediu** v dostatočnej miere, aby si vytvorilo prirodzenú imunitu
- **nevhodná výživa** bohatá na kalórie, ale s nedostatkom vitamínov a minerálnych látok prospešných pre správne fungovanie organizmu, a teda aj imunitného systému

Menšia odolnosť imunitného systému je dôvodom pre obavy rodičov, ktorí musia jednak predchádzať ochoreniam dieťaťa a zároveň zabezpečiť jeho zdravý rast tak, aby bol jeho imunitný systém pripravený bojovať s mikróbami a uzdravovať celé telo.

### Silná imunita dieťaťa je dôležitá:

- aby ho **chránila pred chorobami**, ktoré môžu organizmus ohroziť
- aby ho chránila pred komplikáciami, ktoré môžu vyvolať trvalé následky
- prekonané **choroby majú dlhodobý vplyv** (vytvárajú budúcu odolnosť proti daným chorobám)
- aby **priaznivo ovplyvnila vývoj dieťaťa** a jeho emočný stav
- aby **chránila pred ochorením iných členov rodiny** so zníženou imunitou
- **lieky môžu byť pre dojčatá príliš agresívne**, preto je lepšie ochorením novorodencov a dojčiat predchádzať

## IMUNITA PO PRVOM POLROKU ŽIVOTA

Medzi najbežnejšie ochorenia u detí vo veku 6-12 mesiacov patria **choroby z prechladnutia**. Deti začínajú trpieť prechladnutím po dosiahnutí 6 mesiacov. **Za normálne sa u dojčiat, batoliat a predškolských detí považuje 6-8 prípadov prechladnutia za rok.**

V tomto veku sa dieťa nachádza v etape skúmania a učenia, začína liezť či sa dokonca učí samo chodiť. Je zvedavé na všetko, čo ho obklopuje.



Predmety, s ktorými prichádza do styku, si vkladá **do úst**. V rámci diverzifikácie stravy **ochutnáva množstvo nových potravín**, prichádza do styku s väčším počtom detí i dospelých, rodičia s ním viac chodia von. Dieťa tak má **viac "príležitostí" chytiť vírusy** a baktérie z okolitého prostredia alebo od osôb vo svojom okolí. Vždy, keď dieťa prichádza do kontaktu s mikróbami, jeho imunitný systém produkuje protilátky a ukladá si do pamäti spôsob ako škodlivé podnety neutralizovať. Pomocou týchto reakcií imunitného systému sa organizmus učí **bojovať proti mikróbom** a byť v budúcnosti lepšie pripravený.

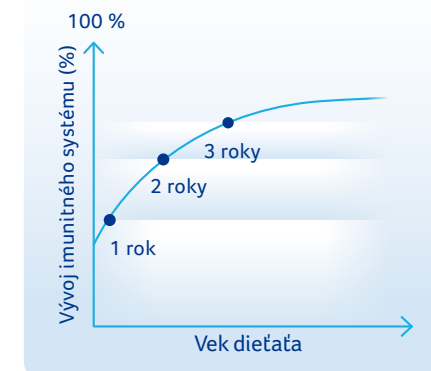
Niektoré mikróby sú však agresívnejšie a môžu u detí vyvolať komplikácie, preto je aj v ranom veku dôležitá prevencia ochorení. Privystavovaní dieťaťa faktorom okolia musí existovať určitá **rovnováha**.

**Bežné prechladnutie môže imunitný systém trénovať.** Na znížovanie rizika ochorenia sú účinné bežné hygienické opatrenia (umývanie rúk, vetranie miestností, kýchanie do vreckovky a utieranie nosa). **Prehnaná čistota**, dezinfekcia všetkých predmetov, s ktorými dieťa prichádza

do styku, časté utieranie rúk antibakteriálnymi gélmami, vytvára podmienky pre **málo odolný imunitný systém**.

**Pokiaľ ide o rozvoj imunity, má dieťa nasledujúce špecifické potreby:**

- pestrosť a správny pomer stravy
- pokračovanie v dojení
- optimálny spánkový režim
- očkovanie podľa národného programu a odporúčania lekára
- postupné vystavovanie faktorom okolitého prostredia





# TIPY NA PODPORU IMUNITY DOJČAŤA

## DENNÝ REŽIM

Nastavte dieťaťu **pravidelný denný rytmus** s dostatočným množstvom spánku, pretože bez kvalitného spánku nie je možné zabezpečiť dostatočnú regeneráciu celého organizmu, vrátane imunity. **Spánok je jedným z významných faktorov** ovplyvňujúcich imunitu detí, pretože umožňuje zachovanie energie a obnovu tkanív napadnutých vírusmi alebo baktériami. Hlavným negatívnym dôsledkom nedostatku spánku je **zvýšená náchylnosť k ochoreniam**, môže však ovplyvniť aj rast dieťaťa. Nedostatok spánku môže ovplyvniť aj spôsob, akým organizmus metabolizuje potravu, ale aj motorické schopnosti a schopnosť sústredenia sa počas dňa.

### Dojčatá potrebujú 16–20 hodín spánku denne.

Ako dieťa rastie, doba spánku sa skracuje; preto je potrebné venovať osobitnú pozornosť deťom v predškolskom veku, pretože tie musia spať najmenej 8 hodín denne. Pre dostatočnú sekréciu melatonínu (spánkový hormón) musia deti **spať v tme**, bez nočnej lampičky. Vzhľadom na to, že kvalitu spánku ovplyvňujú aj elektromagnetické vlny, uistite sa, že sú všetky **elektronické prístroje** v spálni dieťaťa vypnuté. Izbu dieťaťa premeňte na útočisko spánku tak, že ju v noci budete udržiavať zatemnenú a dobre vetranú.

## POBYT VONKU

Dojča neizolujte a doprajte mu **dostatok pohybu vonku** na čerstvom vzduchu. Kontakt s vonkajším svetom zvyšuje ich odolnosť, tak ich v tom podporujte. Nezabúdajte tiež na správne

oblečenie. Deti „nerozmaznávať“ a **obliekajte ich primerane**, teda ani veľmi, ani málo. Vždy je vhodnejšie obliecť dieťaťu viac vrstiev, ktoré môžete v prípade potreby kedykoľvek vyzliecť (alebo zase obliecť).

### TIP 1: Ako dlho byť vonku?

S deťmi buďte vonku **2 - 3 hodiny** (podľa počasia), v zime skrátte čas, ale zvýšte počet vychádzok. Ani zima by vás teda nemala odradiť od pravidelných prechádzok vonku. Pokiaľ budete dieťa držať len vnútri, bude chúlостivejšie a preto i častejšie choré. Na prechádzky choďte i s dojčaťom do teploty mínus 5 stupňov Celzia. Obmedzte ale návštevy preľudnených miest ako sú nákupné centrá.

### TIP 2: Ako dieťa správne obliecť?

Hlavne počas chladnejších mesiacov by ste sa mali držať hesla: vrstviť. To znamená, že sa obvykle používajú **tri základné vrstvy**:

- prvá vrstva zvykne byť tzv. termobielizeň, ktoré vsiakne pot a dieťa potom nemá pocit mokra a chladu,
- druhá vrstva zasa udržiava teplotu a odvádza vlhkosť od tela,
- tretia vrstva býva väčšinou nejaká bunda alebo kombinéza, ktorá chráni pred nepriaznivými vplyvmi počasia, je odolná voči vetru a nepremokne.

## SPRÁVNA VÝŽIVA

Je vedecky dokázané, že **70 % buniek imunitného systému sa nachádza v sliznici čreva**. Preto dbajte na to, aby ste správnym

výberom stravy podporili črevnú mikroflóru dieťaťa. Najlepším spôsobom, ako prispieť k posilneniu obranyschopnosti organizmu dieťaťa, je dojčenie. Pokiaľ dojčenie nie je možné, je potrebné vybrať dojčaťu také dojčenské mlieko, ktoré čo najlepšie nahradí materské mlieko. **Správne zloženie stravy je nevyhnutné pre zabezpečenie:**

- potrebných **vitamínov a minerálnych látok**, ktoré prispievajú k vývoju imunitného systému a kostí
- potrebných **bielkovín**, pre rastúci organizmus dieťaťa
- potrebných **esenciálnych mastných kyselín**, ktoré sú prospešné pre vývoj nervovej sústavy
- potrebných **sacharidov**, ktoré telu dodávajú energiu a podporujú funkčnosť tráviaceho traktu

## POHYB

Vhodne vybraná **pravidelná fyzická aktivita** pomáha tiež zvyšovať počet prirodzených protilátok a posilňuje obranyschopnosť detí.

## PRIMERANÁ HYGIENA

**Nepreháňajte to so sterilitou**, dieťa vyrastajúce v prehnanej čistote nie je zdravšie, ako sa mnohé mamičky mylne domnievajú. Naopak, čím častejšie sa stretáva s vonkajšími podnetmi (cudzorodými látkami), tým lepšie pre imunitu.

Naprogramovaná imunita ich potrebuje, aby sa mohla učiť a rozvíjať. Platí to o infekčných stimuloch, potravinách i zvieratách.

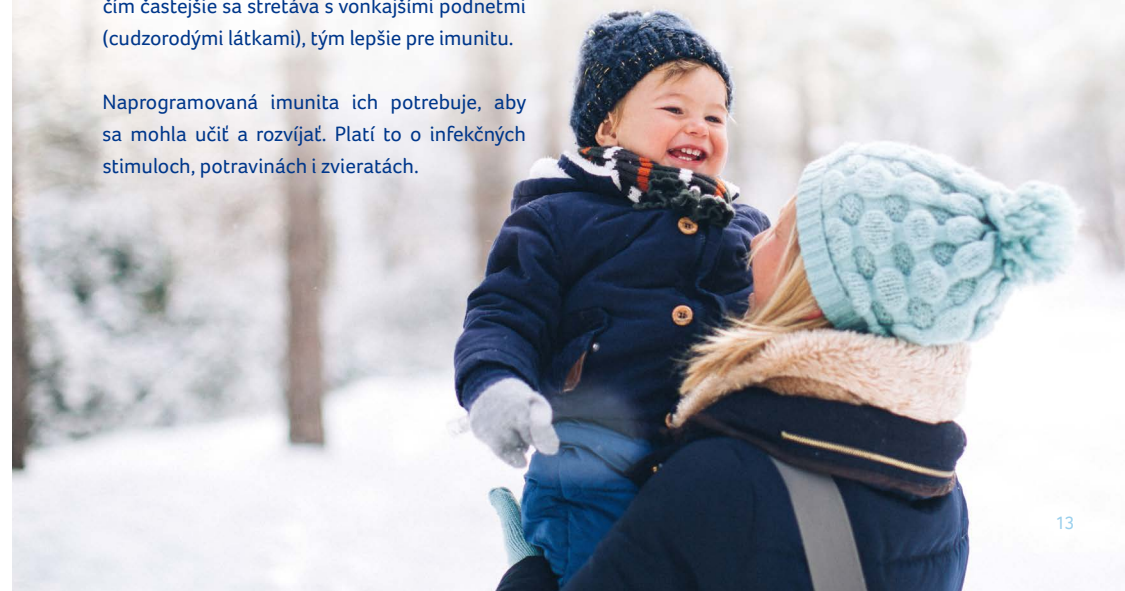
## OTUŽOVANIE

Posilňujte imunitu svojich detí všetkými možnými prostriedkami. Vhodné sú **časté prechádzky vonku**.

- v prípade mrazu alebo silného vetra je vychádzky nutné obmedziť
- v dome **udržiavajte teplotu 20-22 °C**, aby nebol rozdiel oproti vonkajšiemu prostrediu príliš veľký
- dieťa musí byť oblečené tak, aby to zodpovedalo ročnému obdobiu, v zime musí mať nepremokavý odev a vhodnú zimnú obuv
- v jesennom a zimnom období musí byť dieťa vystavované chladu postupne

**Chlad nie je príčinou prechladnutia** a chrípky, ale k ochoreniu môže dôjsť ľahšie, pretože imunitný systém organizmu trpiaceho podchladením má **menšiu obranyschopnosť** proti mikróbov.

V zimnom období spôsobuje chlad vysušenie nosovej sliznice, čo vedie k zníženej schopnosti tela filtrovať patogény zo vzduchu. Vystavenie chladu v miernejších obdobiach a vhodné oblečenie pomôže dieťaťu s mikróbmi účinne bojovať.





## AKO SA PREJAVUJE ZNÍŽENÁ IMUNITA?

Znížená imunita vedie k častým ochoreniam alebo dlhým obdobiam zotavovania, alebo ku komplikáciám vyžadujúcim zdĺhavé liečenie.

**Faktory, ktoré môžu spôsobovať pokles imunity, sú:**

- Skutočnosť, že dieťa **nebolo dojčené**, ho v období života, kedy je najviac ohrozené, pripravuje o protilátky užitočné pre tráviaci trakt.
- **Pôrod cisárskym rezom** pripravuje dieťa o kontakt s baktériami z pôrodných ciest, ktoré ho môžu chrániť.
- **Nevhodná výživa** detí vo veku nad 6 mesiacov (kalo­ricky bohatá strava, ale bez prísunu vitamínov a minerálnych látok; potraviny, ktoré preťažujú funkcie vnútorných orgánov alebo môžu vyvolať alergie).
- Chýbajúce vyvážené **vystavenie dieťaťa okoli­te­mu** prostrediu, ktoré pripravuje imunitný systém o potrebný tréning.
- Nedodržiavanie **hygienických opatrení**, aspoň v čase začleňovania do kolektívu, kedy je dieťa vystavené možnému ochoreniu.
- **Poruchy spánku**.

**Zníženie imunity môže mať aj zdravotné príčiny:**

- **Poruchy imunitného systému**, ktoré možno včas odhaliť (dieťa je často choré, trpí zdanlivo bezdôvodnými a pretrvávajúcimi stavmi slabosti a únavy, má v stolici krv alebo hlien a má bolesti brucha, suchosť kože a očí, úbytok hmotnosti a bolesti svalov alebo tras)
- **Alergie** (najčastejšie sú potravinové alergie)
- **Chronické ochorenia** (diabetes, žltáčka, vrodené srdcové chyby a pod.)

Znížená imunita sa prejavuje častým ochorením, vznikom alergie alebo zhoršením alergie.





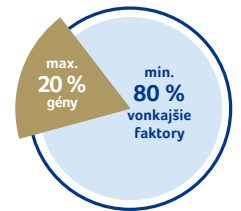


# ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY UŽ OD POČIATKU

## VÝŽIVOU K SPRÁVNEJ FUNKCII IMUNITY

Výživa dieťaťa počas prvých 1000 dní života hrá kľúčovú úlohu pre jeho zdravie v dospelosti. Práve v období raného detstva môžu rodičia ovplyvniť, do akej miery bude dieťa odolné voči vonkajším vplyvom, hlavne civilizačným ochoreniam. Gény totiž ovplyvňujú zdravie len z 20 %. Oveľa významnejšiu úlohu až z 80% hrá vonkajšie prostredie, a to predovšetkým výživa.

Prvou výživou novorodenca by malo byť iba a len materské mlieko. Materské mlieko dodá dieťaťu dostatok tekutín, živín, vitamínov a minerálnych látok, navyše však obsahuje ďalšie zložky podporujúce imunitu. Jednou z najdôležitejších zložiek pre podporu imunity sú tzv. **prebiotiká**. Tie podporujú rast prirodzenej črevnej mikrobioty, dôležitej pre stimuláciu imunitného systému.



## ZÁKLADNÉ ZLOŽKY VÝŽIVY

### SACHARIDY

Sacharidy sú **hlavným zdrojom energie** najmä v období rastu a vývoja bábätka. V materskom mlieku sa vyskytujú vo forme mliečneho cukru laktózy, ktorá plní funkciu dodávania energie, ale aj prebiotických oligosacharidov plniacich funkciu obrannú. Keďže dieťa rastie a časom mu energia obsiahnutá v materskom mlieku prestane stačiť, je na mieste postupne začať so zavádzaním príkrmov, teda ďalších foriem sacharidov. Základom sú polysacharidy obsiahnuté najmä v **obilninách**, ktoré dodávajú energiu postupne a tým zasýtia na dlhší čas. Postupne pridávame do stravy **ovocie a zeleninu**.

Ovocie obsahuje prirodzene sa vyskytujúce cukry. To, na čo je potrebné v určitej miere dávať **pozor**, sú jednoduché cukry prídavané do potravín - ako je repný, alebo trstinový cukor (sacharóza), ktorým bežne sladíme.

Čo sa snažíme deťom dávať len naozaj v malej miere, alebo radšej vôbec, sú rôzne formy **sladkostí a sladké nápoje**. Nemajú žiadne hodnotné živiny a útočia na krehké zúbky detí. Umelé sladidlá sú pre deti úplne nevhodné, rovnako ako ďalšie sladidlá, ktorá vo väčšine sladených nápojov nahrádzajú cukor.

## BIELKOVINY

Bielkoviny sú dôležitou **stavebnou jednotkou** v období rastu a vývoja dieťaťa. Hlavným zdrojom sú mäso, mlieko, vajcia a strukoviny. Dôležité je v strave sledovať celkové množstvo a kvalitu bielkovín. **Nevyradujeme bielkoviny mäsa**, pretože obsahujú esenciálne stavebné kamene - aminokyseliny, ktoré nie je možné v dostatočnom množstve z rastlinných bielkovín získať. Schopnosť malého dieťaťa spracovať nadbytok bielkovín je totiž zatiaľ obmedzená, kvôli nedostatočnej zrelosti obličiek. Dieťa by nemalo dostať viac ako 5-6 porcií bielkovín vo forme mäsa za týždeň.

## TUKY

Tuky sú **zdrojom energie** a umožňujú i **vstrebávanie niektorých vitamínov**. Hlavným zdrojom tukov, pre deti do 1 roku, je materské mlieko alebo dojčenské mlieko, pokiaľ nemôže byť dieťa dojčené. Ďalej potom mliečne výrobky, mäso a rastlinné oleje. Rozhodne nie sú vhodné odtučnené mlieka alebo mliečne výrobky so zníženým obsahom tuku.

Pri príprave pokrmov uprednostňujeme kvalitné rastlinné oleje, napr. repkový, ľanový, sójový alebo olivový. Obsahujú pre organizmus nevyhnutné nenasýtené mastné kyseliny zo skupiny **omega-3 a omega-6**.

## VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY

Vitamíny a minerálne látky sú obsiahnuté v strave a sú pre zdravie detí nevyhnutné. Organizmus človeka si vitamíny nevie sám vytvoriť, preto je nutné ich telu dodávať stravou. Medzi dôležité vitamíny a minerálne látky patria **A, C, D, železo, jód** a ďalšie.

## PREBIOTIKÁ, PROBIOTIKÁ A POSTBIOTIKÁ

**Prebiotiká** sú nestráviteľnou súčasťou potravy, ktorá stimuluje rast a aktivitu **prospešných baktérií v tráviacom trakte**, tzv. probiotík. Prebiotiká vo forme oligosacharidov sú treťou najvýznamnejšou zložkou materského mlieka a zjednodušene povedané sú vhodnou "stravou" pre "priateľské" baktérie v črevách. Tým, že **vytvárajú priaznivé podmienky** pre rast zdraviu prospesných baktérií a naopak brzdia rast tých škodlivých. Priateľské baktérie následne metabolickým procesom produkujú tzv. postbiotiká čiže prospešné látky, ktorých funkciou je oslabiť nepriateľské baktérie a tým pomôcť v prevencii infekcií a chorôb.

Prebiotiká a postbiotiká posilňujú imunitný systém a sú dôležité najmä v dojčenskom veku, kedy sa celý imunitný systém vyvíja. Ukazuje sa, že postbiotiká môžu mať vplyv na redukciu zápalov, a mohli by zohrávať dôležitú pozitívnu úlohu pri rozvoji diabetu či pri syndróme dráždivého čreva. **Postbiotiká čiže prospešné látky** vznikajú procesom riadenej fermentácie. Prebiotická vláknina sa nachádza napríklad v potravinách, ktoré dojča dostáva v prvých príkrmoch, ako sú zelenina a ovocie. Najmä dojčatá stimuláciu črevných baktérií potrebujú, pretože sa rodia so sterilným črevným traktom.

**Probiotiká** - Živé priateľské/prospešné baktérie (obzvlášť baktérie mliečneho kvasenia) majú okrem iného pozitívny účinok na črevnú mikroflóru. Môžeme ich nájsť v niektorých potravinách, napríklad v jogurte.

**Prebiotické oligosacharidy** – výživa pre priateľské baktérie. Jedná sa o typ rozpustnej vlákniny, ktorá podporuje množenie priateľských baktérií v črevách.

**Postbiotiká (Prospešné látky)** – výsledok práce priateľských baktérií počas metabolického procesu a zvyšné časti buniek prospesných baktérií.





# ZAVÁDZANIE PRÍKRMOV DO 1. ROKA

Deti nerastú podľa hodínok a preto nie je možné presne povedať, kedy je ten správny čas na prvú mrkvovú kašu a kedy na prvé ovsené vločky. Každé dieťa sa vyvíja individuálne, a preto berte tento popis iba ako orientačný.

Pokiaľ vaše dieťa dobre prospieva a je zdravé, potom je všetko v poriadku a nie je sa kam ponáhľať. Bábätko si najprv musí zvyknúť na nové vône, chute a konzistenciu. Preto sa zo začiatku držte základných osvedčených receptov. Ku koncu 1. roka by sa potom variácia chutí a jedál mala rozšíriť.

Vek (mesiace)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Vek (mesiace)
Ráno												<b>Raňajky</b>	Ráno
Poludnie		<b>Materské mlieko alebo dojčenská výživa</b>							<b>Zeleninová kaša</b>				Poludnie
Popoludní									<b>Obilno-ovocná kaša</b>		<b>Desiata</b>		Popoludní
Večer									<b>Mliečna kaša</b>			<b>Večera</b>	Večer

## 1. – 6. mesiac

Materské mlieko alebo dojčenská mliečna výživa, vždy z prevarenej dojčenskej vody

## 6. mesiac

Materské mlieko alebo následná mliečna výživa, mrkva, tekvica, kaleráb, špenát, hrášok, karfiol, zelené fazuľky, zemiaky, netučné mäso (králičie, jahňacie, bravčové, hovädzie, hydina, ryby), maslo a repkový olej, varený vaječný žĺtok, jablko, banán, hruška, melón, kukuričná krupica

## 7. – 8. mesiac

Ďalej pridávame:

kuskus, karfiol, fenikel, špargľa, zeler, špenát, cuketa, brokolica, pekingská kapusta, zelené fazuľky, červená šošovica

**kaša:** kukuričná, ryžová, pohánková, pšeničná

## 9. – 10. mesiac

Ďalej pridávame:

ovocie - broskyne, slivky, banán, marhule, paradajky, kukurica, bylinky, chlieb, krúpy, cestoviny, čerstvý syr, biely plnotučný jogurt

## 11. – 12. mesiac

Ďalej pridávame:

Jemné šťavnaté bežné pokrmy, ktoré sa dajú dobre hrýzť.

**Vždy bez pridanej soli, cukru a ochucujúcich látok, ochucujeme len bylinkami.** Veľmi dôležitý je stravovací režim



## OBDOBIE PRECHODU NA ZMIEŠANÚ STRAVU 6. – 8. MESIAC

Dojčené deti by mali začínať s príkrmami okolo **6. mesiaca, nie však skôr než pred 4. mesiacom**. Pokiaľ sú deti len čiastočne dojčené alebo nedojčené, pediater určí na základe fyziologického vývoja dieťaťa, kedy s príkrmami začať. Nie je vhodné skracovať obdobie **výhradného dojčenia**, pretože tráviaca sústava dojčťa nie je skôr dostatočne prispôbená na trávenie niektorých iných potravín. Rovnako tak niektoré zložky ovocia a zeleniny môžu pôsobiť dráždivo na jemné tkanivá tráviacej sústavy.

### ZELENINA

- Pri zavádzaní nemliečnej potraviny ako prvú volíme **jednodruhovú zeleninu** vo forme **pyré**, aby sme zistili, či u dieťaťa nevznikne nežiadúca reakcia.
- Prvé príkrmy nijak **neochucujeme** a podávame ideálne plastovou lyžičkou.
- Postupne nahradzujeme poludňajšiu porciu mlieka zeleninovým príkrmom, aby si dieťa na túto novú chuť zvyklo. Túto dávku postupne zvyšujeme, až nám do cca dvoch týždňov úplne nahradí poludňajšiu porciu mliečnej stravy.
- U niektorých detí trvá prispôbenie sa chuti dlhšie, ale vytrvajte a ponúkajte mu zeleninový príkrm každý deň.
- Druh príkrmu môžeme vystriedať po tom, čo zistíme, že si dieťa na chuť zvyklo a nemalo **žiadnu alergickú reakciu**. Odstup medzi zavedením nového príkrmu by mal byť 3-4 dni. Pokiaľ je dieťa choré, tak s ďalšou variantou počkáme.
- Následne začneme podávať **zeleninovú polievku**. Do polievky pridávame každý druhý deň rôzne druhy mäsa (vrátane rýb) alebo uvarený vaječný žltok.

### MÄSO, VAJCIA, STRUKOVINY

Pri zavádzaní mäsa do výživy dojčťa používame **mäso netučné**, čerstvé, uvarené do mäkka, ktoré je možné v rámci konzistencie polievky upraviť pre potreby konzumácie dieťaťa – najprv **mixovať**, neskôr **nasekať** na drobné kúsky. Používame všetky druhy netučného mäsa (**králičie, hovädzie či bravčové** – ktorých výhodou je vyšší obsah železa než u kuracieho mäsa). Nezabúdame na kvalitné **rybie mäso** (samozrejme zbavené kostičiek), ktoré má ďalšie priaznivo pôsobiace látky pre detský organizmus (jóđ, vitamín D a ďalšie). Odporúčajú sa sladkovodné ryby napr. pstruh. Mäso podávame **5-6x** týždenne. Žltka podávame striedavo s mäsom 1-2x týždenne. Do polievky začneme zaraďovať i **strukoviny** (červenú šošovicu, cícer a pod.)

### OVOCIE A OBI LNINY

Keď si dieťa prívkykne na chuť zeleniny, môžeme začať podávať jemné **pyré z ovocia**, najlepšie ako desiatu a olovrant. Ovocie je ľahko stráviteľné, obsahuje vitamíny, minerálne látky a skladá sa prevažne z vody, sacharidov a vlákniny. Postupne zaraďujeme aj **obilné kaše** na noc, ale deti môžu dobre nasýtiť i na raňajky a dodať energiu do začínajúceho dňa. Dodržíjeme zásadu postupného pridávania druhov, aby sa dala identifikovať prípadná alergia. Vo všeobecnosti sa nevyhýbame **žiadnemu alergénu**, teda ani lepku.

**Aké druhy ovocia sú vhodné?** Čím má ovocie jemnejšiu štruktúru a menej kyslú chuť, tým lepšie. Veľmi dobre sú prijímané **jablká, hrušky, melóny a broskyne**. Naopak dráždivo môžu na začiatku pôsobiť citrusové plody, kiwi a ananás práve kvôli obsahu ovocných kyselín. Na začiatku sú vhodné **dusené ovocné pyré** a potom sa ovocie podáva surové, pokiaľ je dostatočne zrelé. Pri surovinách na pyré ako jablká, hrušky, broskyne a marhule, nie je potrebné od 7. mesiaca lúpať šupku, pokiaľ je dobre umytá a vysušená, pretože v šupke a pod ňou je obsiahnuté veľké množstvo bioaktívnych látok.

#### Signály ukazujúce správny čas na prvý príkrm:

- keď dieťa vypije viac ako 1 l materského mlieka denne
- keď dieťa dosiahne váhu okolo 6 kg
- keď dieťa sedí s oporou a dobre tak kontroluje pohyby hlavy, aby mohlo konzumovať i stravu, ktorá nie je tekutá



## OBDOBIE ZMIEŠANEJ STRAVY 8. – 12. MESIAC

Dojča postupne prechádza z tekutej na kašovitú stravu a v závislosti na vývoji chrupu, na stravu s kúskami. Strava má byť zložená z **mlieka, mäsa, vajec, strukovín, obilnín, zeleniny, ovocia a rastlinného oleja**.

**Nesprávne zloženie stravy** (veľa cukru, bieleho pečiva, tukov, sladkých tučných smotanových výrobkov alebo i veľa bielkovín, napríklad tvarohu) vedie k príberaniu a nedostatku dôležitých vitamínov a minerálnych látok.

### Dieťa by nemalo dostávať:

- pravý čaj – zelený alebo čierny
- údeniny, paštéty
- konzervovanú stravu typu konzervovaná zelenina a ovocie
- mäsové konzervy
- hotové jedlá pre dospelých
- príliš veľa sladkostí
- príliš studené a teplé pokrmy
- slané pokrmy

Jedlá sú bez soli a korenia, bez výraznej chute a vône. Príliš slaná aj sladká chuť je návyková a dieťa potom nechce jesť potraviny, ktoré nie sú chuťovo atraktívne, napr. zeleninu. V tomto období podávame i jedlá zo surovín obsahujúcich **lepok** (múka, krupica, krúpy, alebo pečivo). **Zeleninové a mäsovo-zeleninové príkrmy** pripravujeme rovnako ako pre mladšie deti, úmerne však zvyšujeme množstvo.

**Mäso** je dôležitým zdrojom stráviteľných a plnohodnotných bielkovín a tiež zdrojom dôležitého železa. Preto striedame všetky druhy mäsa - **hovädzie, teľacie, bravčové, hydinu, kráľčie** a najmenej 1x týždenne zaraďujeme tučnejšiu **rybu**. Vyberáme netučné čerstvé mäso. 2x týždenne môžeme do príkrmu pridať nasekaný **varený vaječný žltok**.

Pokiaľ je ponuka obmedzená alebo si nie sme istí kvalitou surovín, bez obáv siahneme po **mäsovo-zeleninovom príkrme v poháriku** určenom pre dojčatá a malé deti. Kombinácia mäsa a zeleniny je obrovská a vekovým určením je dané nutričné zloženie i konzistencia priamo pre vekovú skupinu detí. Tieto detské príkrmy sú vyrábané z najkvalitnejších sledovaných surovín a spĺňajú prísne legislatívne požiadavky na dojčenskú stravu ako v oblasti hygieny, tak bezpečnosti (nepřítomnosť pesticídov, ťažkých kovov, konzervačných látok atď.). Trvanlivosť je u nich daná čistotou surovín a výroby a konečným bežným „zavarením“ sterilizáciou v horúcej pare.

**V 12. mesiacoch by malo mať vaše batola pevne zažitý pravidelný stravovací režim 5 jedál denne + fľaštička mlieka alebo dojčenie pred spaním.**

- predpoludním ovocný príkrm
- na poludnie mäsovo-zeleninový príkrm
- poobede mliečnu porciu s bielym plnotučným jogurtom
- na večeru alebo na raňajky obilnú mliečnu kašu

Tým, ako v ústoch **príbúdajú zúbky**, nechávame v príkrmoch väčšie kúsky (nakrájané alebo roztláčené).

## PITNÝ REŽIM

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie má byť bábätko **výhradne dojčené do 6. mesiaca veku** dieťaťa, prípadne prijímať náhradnú dojčenskú výživu. Materské mlieko nie je teda iba jedlom, ale i základnou tekutinou, ktorú dieťa prijíma. Pokiaľ nie sú vysoké teploty a dieťa sa nevyskytuje v príliš suchom prostredí, stačí ako nápoj materské mlieko. **So zavádzaním príkrmov** postupne bábätko môžete začať podávať **prevarenú vodu a nesladené čaje**. U malých detí môže ľahko dôjsť k dehydratácii, pretože detský organizmus potrebuje relatívne viac vody než ten dospelý. K **dehydratácii** najčastejšie dochádza počas parných dní, pri ceste autom, pobyte na slnku a pri ochoreniach



ako je hnačka a zvracanie. Dieťa v období od 6. – do 12. mesiaca má optimálne vypíť **130 ml – 150 ml na 1 kg hmotnosti**, čo odpovedá cca 5 pohárom tekutiny za deň. Z toho materské mlieko tvorí 500 – 600 ml za deň. Od 6. mesiaca to je možné dopĺňať nesladenými ovocnými a zeleninovými šťavami bez prídavkov farbív a pripravovaných zo 100 % ovocia, ktoré je vhodné riediť vodou. Nepresahujte však nikdy dávku 150 ml za deň.

## VÝZNAM OBI LNÍN V STRAVE DETÍ

Vaše dieťa pokrýva svoju potrebu energie vďaka základným zložkám výživy a to sacharidom, bielkovinám a tukom. V druhom polroku života je už schopné tráviť komplexné sacharidy/škroby, ktoré sú obsiahnuté v zemiakoch, zelenine a obilí. Postupne sa stávajú základom jeho výživy a dodávajú tiež dôležité vitamíny, minerálne látky, bielkoviny a kvalitné tuky. Obilniny obsahujú sacharidy, minerálne látky, vitamíny a vlákninu. Najlepší spôsob zavádzania obilnín do stravy je formou obilných kaší, najprv ryžových alebo kukurično-ryžových a ďalej potom vyberáme podľa veku dieťaťa varianty s hrubšou textúrou a rôznymi príchuťami.

### Čo je vlastne lepok?

Lepok je bielkovina, ktorá je obsiahnutá v zrnách pšenice, špaldy, ovsu, raže a jačmeňa. Lepok môže u geneticky disponovaných jedincov vyvolať celiakiu, chronické ochorenie sliznice

tenkého čreva, ktoré je spôsobené intoleranciou lepku. U jedincov s podozrením na toto ochorenie máme k dispozícii spoľahlivé postupy, ktorými je celiakia diagnostikovaná. Všetci, ktorí majú príznaky celiakie, musia dodržiavať striktnú bezlepkovú diétu. **Ale nie je dobré obilniny s obsahom lepku z potravy preventívne vyradovať.** Tieto potraviny sa zavádzajú rovnakým režimom a v rovnakom období ako ostatné potraviny. Je tiež dôležité skôr to, aby potraviny s obsahom obilia, teda lepku, boli správne spracované a neobsahovali zbytočne veľké množstvo pridaných jednoduchých cukrov, umelých sladidiel a konzervantov.

## KRAVSKÉ MLIEKO ÁNO ČI NIE

Nezabúdajte na **materské alebo dojčenské mlieko i po ukončení 6. mesiaca**, pretože mliečna zložka hrá stále veľmi podstatnú úlohu vo výžive dieťaťa. Do ukončenia **8. mesiaca** by dieťa malo dostať **do 1000 ml mlieka denne**. Táto dávka sa však postupne znižuje na cca 500 ml, pretože dieťa dostáva mlieko aj inou formou v príkrmoch, napr. biely plnotučný jogurt, syry, atď. **Pozor, obvyčajné kravské mlieko** z obchodu nie je pre dieťa vhodné do 1 roka života. Na rozdiel od materského alebo dojčenského mlieka neobsahuje dostatok prebiotických oligosacharidov, železa, jódu a vitamínu D. Pre deti do jedného roka života obsahuje vysoké množstvo bielkovín.

# ALERGIA U DETÍ

Alergia sa v rodine dedí. U dieťaťa, ktoré sa narodilo alergickým rodičom, je teda riziko vzniku alergie vyššie. Väčšina alergií sa počas prvého roku života nezistí, pretože organizmus potrebuje na spustenie imunitnej reakcie určitý čas. Príznaky alergie môžu byť zamieňané s príznakmi prechladnutia. Ak sa však príznaky objavujú vždy v rovnakom období - na jar, hlien je číry, príznaky pretrvávajú dlhšie a nie sú spojené so zvýšenou teplotou, s najväčšou pravdepodobnosťou ide o alergiu. Väčšina rodičov sa obáva alergie na prach, peľ či plesne, ktoré môžu vyvolať astmu. Veľké nebezpečenstvo však predstavujú potravinové alergie, ktoré môžu aj ohroziť život dieťaťa.

## ČO JE ALERGIA A AKO VZNIKÁ?

**Alergia** je abnormálna reakcia imunitného systému, keď organizmus považuje určitú neškodnú látku (alergén) za látku pre organizmus škodlivú a spustí prehnajú imunitnú reakciu.

Pri reakcii imunitného systému na alergén sa tvorí imunoglobulín E (IgE) s cieľom alergén zničiť. V tele dochádza k sérii imunitných reakcií, ktoré sa prejavujú rôznymi príznakmi (označovanými ako alergické reakcie, napr. začervenanie očí). Ak dieťa trpí alergiou a príde do kontaktu s alergénom, nie je reakcia vždy okamžitá. Imunitný systém si precitlivenosť na danú látku buduje postupne, než sa prehnajú reakcia na ňu objaví. Senzibilizácia môže trvať od niekoľkých dní až po niekoľko rokov. Všeobecne platí, že čím je **nástup alergie neskorší, tým menšie sú šance na vyliečenie.**

- Celosvetovo je alergické každé tretie dieťa.
- Odhaduje sa, že asi tretina dojčiat má alergiu na mliečnu bielkovinu; vo veľkej väčšine prípadov sa však táto alergia do veku troch rokov neprejaví a po treťom roku ABKM u väčšiny detí vymizne.

Z rozsiahlych štúdií jasne vyplýva, že u ľudí žijúcich v rozvinutých krajinách sveta, vrátane Slovenskej republiky, sa zvyšuje výskyt alergických ochorení. Tento trend môžeme pozorovať zhruba 30 rokov. Na ich vzniku sa z najväčšej časti podieľajú dedičné vloh, ale svoj silný vplyv majú aj vonkajšie faktory, ako je napr. životné prostredie, strava a fyzická aktivita. Ak máte **Vy alebo Váš partner alergiu**, potom má Vaše dieťa ohrozenú imunitu vďaka možnému dedičnému predpokladu pre vznik alergie.

Na zvýšené riziko rozvoja alergií u detí prispieva najmä výskyt alergií v rodine. Významnú úlohu môžu zohrávať tiež externé faktory ako napríklad:

- pôrod cisárskym rezom
- predčasný pôrod
- užívanie antibiotík  
(u detí v dojčenskom veku alebo matkou v poslednom trimestri tehotenstva)
- prípadne znečistené ovzdušie

Poradte sa so svojím pediatrom v prípade, že dieťa nemôže byť dojčené.





## ZISTITE RIZIKO VZNIKU ALERGIE SVOJHO DIEŤAŤA JEDNODUCHÝM TESTOM

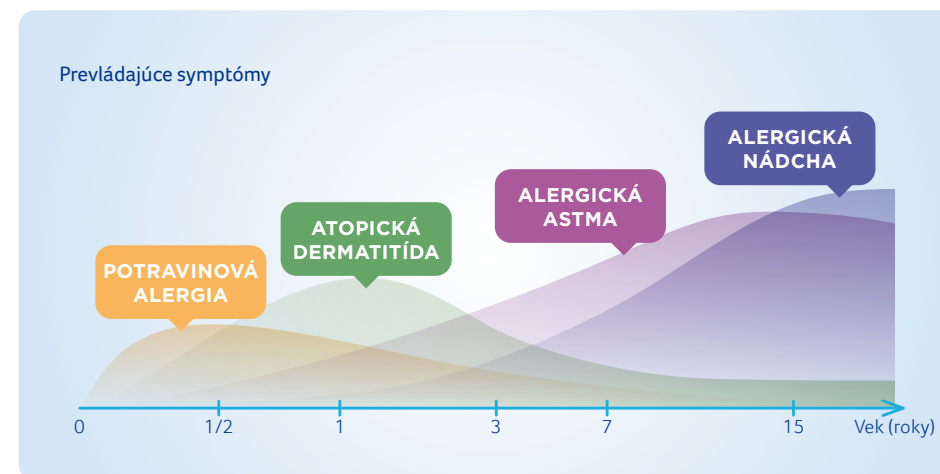
Zaškrtnite: ✓ áno ✗ nie	Matka bábätka	Otec bábätka	Súro- denec
<b>Atopická dermatitída a iné kožné alergické prejavy (kožné alergie, žihľavka, ekzém)</b>			
Má, alebo mal, niekto z rodiny ekzém alebo žihľavku? <small>Príznaky: začervenanie a opuchy pokožky, svrbenie a nespavosť, vyrážky, suchá a drsná pokožka. Príznaky sa môžu vyskytovať samostatne alebo aj spoločne, a to obvykle v okolí úst, na krku, v laktových jamkách a v podkolení. U malých detí na tvári a nad veľkými kĺbmi.</small>			
<b>Alergická priedušková astma</b>			
Má, alebo mal, niekto z rodiny alergickú astmu? <small>Príznaky: pretrvávajúci kašeľ, piskoty, dýchavičnosť (sťažené dýchanie), bolesť na hrudníku. Príznaky sa môžu vyskytovať samostatne alebo aj spoločne, niekedy aj po kontakte s určitými alergénmi.</small>			
<b>Alergická nádcha (zápal sliznice nosa, očí, horných dýchacích ciest, tzv. senná nádcha)</b>			
Má, alebo mal, niekto z rodiny alergickú celoročnú alebo sezónnu nádchu? <small>Príznaky: svrbenie v nose, upchaný nos, záchvaty kýchania, pálenie a začervenanie očí, svrbiace alebo opuchnuté oči. Príznaky sa môžu vyskytovať samostatne alebo aj spoločne, napríklad po kontakte s určitými alergénmi (prach, peľ rastlín a stromov), so zvieratami alebo pravidelne v priebehu jari až jesene počas kvitnutia stromov a rastlín.</small>			
<b>Potravinové alergie</b>			
Má, alebo mal, niekto z rodiny alergickú reakciu po požití niektorej potravy? <small>Príznaky: opuch alebo svrbenie ústnej sliznice, žihľavka, neinfekčná hnačka alebo zvracanie, bolesti brucha, ekzém. Príznaky sa môžu vyskytovať samostatne alebo aj spoločne, vždy po konzumácii niektorých potravín (napr. mlieko, vajcia, ryby, orechy)</small>			

Ak ste odpovedali aspoň jedenkrát ÁNO, patrí Vaše dieťa do skupiny detí ohrozených rizikom alergií. Mieru rizika vzniku alergie indikuje nasledovná tabuľka:

Výskyt alergie v rodine	Riziko vzniku alergie u dieťaťa
Alergia u oboch rodičov	50–90 %
Alergický jeden rodič a súrodenec	40–70 %
Alergický jeden rodič	40–50 %
Alergický súrodenec	25–35 %
Žiadna alergia u rodičov a súrodencov	5–15 %

Ak sa u Vášho dieťaťa vyskytne riziko vzniku alergie, dohodnite sa na ďalšom postupe s pediatrom. V ranom detskom veku sú najčastejšími prejavmi alergie potravinové alergie (hlavne alergie na bielkovinu kravského mlieka) a atopická dermatitída. Dobrou správou je to, že alergia na bielkovinu kravského mlieka vďaka dozrievaniu imunitného systému väčšinou do 3 rokov veku zmizne.

## PRIEBEH ALERGICKÝCH OCHORENÍ



### JE MOŽNÉ IM PREDÍŠŤ?

Jedným z kľúčových faktorov je **výživa**. Najvhodnejšou ochranou proti alergiám je **dojčenie**. Materské mlieko počas prvých mesiacov života napomáha dozrievaniu imunitných mechanizmov. Pokiaľ dieťa nemôže byť dojčené a alergiu máte v rodine, poraďte sa svojim pediatrom.

Jedným z dôležitých krokov pri prevencii alergií je **zavedenie potenciálnych alergénov** do stravy dieťaťa v správnom čase.

Najvhodnejšie obdobie pre zavádzanie nemliečnej stravy u zdravých detí určí na základe fyziologického vývoja dieťaťa lekár. Zároveň s prvými príkrmami by sa mali postupne zavádzať všetky alergény. Nebolo dokázané, že by odďaľovanie i potenciálne alergénnych nemliečnych príkrmov za uvedení hranicu viedlo k zníženiu alergických ochorení. Práve obdobie prvých príkrmov je optimálne aj pre stretnutie s **potravinovými antigénmi**

a navodenie imunitnej tolerancie - teda prijatie cudzorodej látky bez alergickej reakcie organizmu.

### AKÉ SÚ TYPY ALERGIÍ A AKO SA PREJAVUJÚ?

Prejavy alergií môžu byť rôzne, od celkových až po orgánové. V závislosti od typu alergie sú najčastejšie reakcie:

- **Kožné:** začervenanie kože, opuch úst, ekzémy, dermatitída, žihľavka
- **Tráviace:** vracanie, hnačka, krv v stolici, koliky, zápcha
- **Dýchacie:** sťažené alebo zrýchlené dýchanie
- **Iné typy:** nepriberanie na váhe, podráždenosť, koliky, anémia

## POTRAVINOVÉ ALERGIE

Alergiu môže vyvolať teoreticky akákoľvek potravinu, najčastejšie sú však alergie na bielkovinu kravského mlieka, na vajcia a intolerancie lepku. Potravinovú alergiu je u detí nutné potvrdiť eliminačným testom. V období diferenciacie stravy sa preto odporúča pridávať potraviny jednu po druhej a pozorovať prípadné alergické reakcie. V prípade prejavov, ktoré môžu naznačovať alergiu, príslušnú potravinu zo stravovacieho režimu vyradíme a pozorujeme, či daný prejav zmizol.

### Potraviny s alergickým a intolerantným potenciálom:

- **obilniny** obsahujúce lepok (pšenica, jačmeň, raž)
- **vajcia**
- **mlieko** (kravské, ovčie alebo kozie mlieko alebo mliečne výrobky)
- **zelenina**
- **škrupinové orechy** (lieskové orechy, vlašské orechy, pistácie)
- **arašidy**
- **ryby**
- **sója**

## ALERGIA NA BIELKOVINU KRAVSKÉHO MLEIEKA (ABKM)

ABKM väčšinou **ustupuje do cca 3 rokov veku** (až u 90 % detí) a deti potom tolerujú kravské mlieko bez ťažkostí. U niektorých dojčiat s ABKM sa môže prejavíť pri zavádzaní nemliečnych príkrmov alergia i na ďalšie potraviny. ABKM sa môže (ale nemusí) prejavíť bezprostredne po prvom kontakte s antigénom – bielkovinou kravského mlieka.

Dôležitá je skutočnosť, že tento antigén sa dostáva už do **materského mlieka**, pokiaľ dojčiaca mamička konzumuje mliečne produkty. Z toho vyplýva, že sa prvé prejavy môžu objaviť od doby krátko po pôrode, výnimočne už do druhého týždňa po narodení. Avšak obvyklým obdobím prvých ťažkostí s ABKM je 2. – 3. mesiac veku aj u plne dojčeného dieťaťa.

### Prejavy alergie na bielkovinu kravského mlieka:

Prejavy môžu byť rôzne od celkových až po orgánové – kožné, tráviace, respiračné. Skutočná ABKM sa obvykle prejaví týmito kožnými a tráviacimi príznakmi:

- akútny či chronický ekzém
- grckanie potravy
- zvracanie
- hnačka alebo zápcha
- koliky
- krv v stolici
- poruchy spánku
- nepokoj
- oneskorený vývoj
- anémia
- nepriberanie na váhe

Nesmieme zabúdať ani na menej špecifické ťažkosti, ako je nepokoj, poruchy spánku, neprospievanie, chudokrvnosť. Uvedené príznaky sa často môžu i kombinovať.

Uvádza sa, že pokiaľ dojča znáša kontakt s bielkovinou kravského mlieka dlhšie než štvrt roka, či už po narodení alebo až po zavedení prvých mliečnych produktov, je rozvoj ABKM menej pravdepodobný.

### Diagnostika ABKM patrí do rúk lekára

Vyššie uvedené príznaky nemusia byť vždy jednoznačne prejavom ABKM (napr. hnačka a zvracanie môžu signalizovať i akútny zápal žalúdka alebo čreva). Alergiu musí lekár potvrdiť **eliminačným testom** – vysadením, resp. vylúčením (elimináciou) podozrivej potravy. Pokiaľ ide o ABKM, dôjde k ústupu prejavov alergie v optimálnom prípade do 3 dní (vyrážka, zvracanie, kolika, krv v stolici, dýchavičnosť), ale v niektorých prípadoch až v odstupe niekoľkých týždňov (ekzém, hlienovo-krvavé hnačky).

### Metódy prevencie

**Ak sú v rodine alergie, môže ich dieťa zdediť**, a preto je pri zavádzaní príslušných potravín do stravy dieťaťa potrebná opatrnosť. Dojčenie vzniku potravinových alergií predchádza.

**Zavádzanie pevnej stravy postupne** a s odstupom, aby bolo možné vypozerovať prípadné alergické reakcie. Skúšame zavádzať v malom množstve aj potraviny s potenciálnymi alergénmi.

V prípade detí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, ktoré sú kŕmené špeciálnym mliekom pre deti, sa odporúčajú špeciálne dojčenské mlieka:

- **mlieka s vysoko hydrolyzovanou bielkovinou:** bielkoviny sú hydrolyzované, a teda naštiepené pre lepšiu stráviteľnosť
- **výživa s voľnými aminokyselinami:** výživa obsahuje len čisté aminokyseliny







## PRACHOVÁ A PELOVÁ ALERGIA

Pelové alergie sú sezónnej povahy, od marca do septembra. Najčastejšími alergénmi sú peľe stromov, bylín a obilnín.

### Prachové a pelové alergie môžu mať tieto príznaky:

- upchatý nos
- svrbenie očí
- svrbenie nosa
- výtok z nosa
- opuch alebo slzenie očí
- sípavý dych a dýchacie ťažkosti (vo vzácnejších prípadoch)

### Metódy prevencie a zmiernenia príznakov:

- okná v čase zvýšeného výskytu alergénov vo vzduchu nechávajte zatvorené
- nesusťe oblečenie vonku, pretože sa v ňom zachytí peľ
- oblečenie, ktoré dieťa nosí vonku, často perte
- umývanie vlasov
- podávanie liekov proti alergii v prípade preukázanej alergie

## KOŽNÁ ALERGIA

Kožné alergické prejavy (žihľavky, ekzémy, atopické či kontaktné dermatitídy) sa vyznačujú cyklom svrbenie - škrabanie - svrbenie, ktorý je ťažké prerušiť. Keď organizmus reaguje na alergén, uvoľňuje sa histamín a ďalšie látky, ktoré sa dostávajú do kože a vyvolávajú svrbenie.

Aby sme zabránili zhoršeniu vyrážky, odporúča sa, na základe rozhodnutia alergológa, podávať lieky, ktoré znižujú pocit svrbenia, a ďalej špeciálne hydratačné krémy, ktoré zabránia vysychaniu pokožky.

### Najobvyklejšie príčiny:

- oblečenie zo syntetických vlákien, nie z bavlny
- pracie prostriedky použité na oblečenie
- obuv (pokiaľ na nej lepenie alebo farbenie boli použité určité chemikálie)
- mydlá, šampón (kozmetické prípravky neurčené deťom a napriek tomu použité)

### Spôsoby prevencie dermatitíd

- Obliekajte dieťa do bavlny.
- Používajte jemné mydlá určené pre dojčatá a špeciálne neparfémované krémy bez parabénov.
- Používajte zavinovačky alebo zavinovačky z materiálov s nízkym rizikom vzniku alergie.
- Používajte všetky predmety (príbory a taniere) určené pre deti do 3 rokov, ktoré neobsahujú nebezpečné chemické látky.
- Používajte pracie prostriedky pre citlivú pokožku.

## ALERGIA NA ZVIERATÁ A HMYZ

Alergia na zvieratá nie je vyvolávaná len zvieracou srstou, ale aj slinami a močom zvierat, obzvlášť mačiek. V niektorých prípadoch sa prejaví aj vtedy, keď zvieratá nie je v bezprostrednej blízkosti dieťaťa.

Ak už niektorý člen rodiny alergiu na zvieratá má, odporúča sa opatrnosť, pokiaľ ide o chov zvierat, najmä kým je dieťa malé.

### V prípade alergie na zvieratá môžu vzniknúť tieto alergické reakcie:

- dychová nedostatočnosť
- nepokoj
- závrat
- začervenaná, silne svrbíaca žihľavka, ktorá sa rozširuje
- kašeľ

### V prípade hmyzieho uštipnutia môže dôjsť k týmto alergickým reakciám:

- sípavý dych
- opuch v mieste uštipnutia
- prudký pokles krvného tlaku
- svrbenie kože
- začervenaná, silne svrbíaca žihľavka, ktorá sa rozširuje
- závrat

V zriedkavých prípadoch môže byť alergická reakcia závažná; potom sa označuje ako anafylaxia. Anafylaktický šok je akútna alergická reakcia, ktorá môže byť smrteľná, ak postihnutý okamžite nedostane špeciálnu injekciu (epinefrín). **Prejavuje sa:** sťaženým dýchaním, ekzémami po celom tele, vyrážkou, začervenaním v tvári, opuchom jazyka a hrdla. V týchto prípadoch je potrebná rýchla lekárska pomoc nevyhnutná pre záchranu života.

## ALERGIA NA LIEKY

Lieky sa skladajú z chemikálií, ktoré u detí môžu priamo viesť k vzniku alergie. Nepodávajte lieky bez odporúčania lekára.

### Príznakom alergickej reakcie na lieky môžu byť:

- sípavý dych
- opuch jazyka
- opuch pier
- opuch tváre
- vyrážky
- svrbenie
- anafylaxia

### Metódy prevencie

Ak sa po podaní niektorého lieku prejavia vedľajšie účinky, tak by mal lekár vykonať vyšetrenie na zistenie, či môže niektorá zo zložiek lieku vyvolávať alergiu.

## FAKTORY PODPORUJÚCE ALERGIU

Tu je niekoľko rizikových faktorov spojených s alergiami:

- **Prípady astmy v rodine** - v prípade, že majú astmu rodičia, prarodičia alebo súrodenci, je riziko, že dieťa bude trpieť alergiou vyššie.
- **Okolité prostredie**, v ktorom sa nachádza nespočetné množstvo chemikálií, ktoré môžu byť pre citlivú pokožku dieťaťa alergénne.
- **Chyby v diverzifikácii stravy** - potraviny s alergénnym potenciálom zavedené do stravy dieťaťa príliš skoro alebo príliš neskoro.

- **Vek** - u dieťaťa je oveľa vyššia pravdepodobnosť alergie ako u dospelého a mnoho detí môže z alergií "vyrásť" (najmä z alergie na ABKM).
- **Nedostatočný pobyt na slnku**, ktorý môže viesť k nedostatku vitamínu D a oslabiť tak reguláciu imunitného systému.
- Skutočnosť, že **dieťa nebolo v prvých šiestich mesiacoch života dojčené**.

## AKO ZISTIŤ ALERGIU

V prvom rade požiadame pediatra o analýzu rodinnej anamnézy, a tak zistiť riziko, či bude dieťa trpieť alergiou. Ak sa u dieťaťa objavia vyššie popísané príznaky a nie sú spôsobené iným ochorením, odporúča sa navštíviť s dieťaťom alergológa.

Lekár môže odporučiť určité testy na zistenie, ktorý alergén u dieťaťa tieto príznaky spôsobuje. Niektoré príklady **testov na alergiu**:

- **Krvné testy**
- **Prick test** - po nanosení malej kvapky možného alergénu sa vykoná drobný vpich do kože. Ak sa objavia kožné reakcie - svrbenie, začervenanie a opuch na koži, môže to znamenať, že ide o alergiu.
- **Epikutánne (náplastové) testy** - odporúčajú sa u pacientov trpiacich kontaktnou dermatitídou (ekzémom). Špeciálne kovové kotúčiky so stopami alergénu sa nalepia na kožu





## ZÁVER

Imunita predstavuje schopnosť organizmu brániť sa pred mikroorganizmami (baktériami a vírusmi). Najviac sa imunitný systém vyvíja počas prvých 3 rokov života.

Úlohou imunitného systému dieťaťa je **chrániť ho pred infekciami**, a tak mu pomôcť, aby **zostalo zdravé**. Správna výživa zohráva kľúčovú úlohu v tom, aby dieťa zostalo zdravé, malo správne fungujúci metabolizmus a úspešne bojovalo proti mikróbom prostredníctvom imunitného systému.

Správna výživa nie je založená na kvantite, ale kvalite potravín bohatých na bielkoviny, kvalitné tuky, sacharidy, vitamín A, vitamín C, vitamín D, esenciálne mastné kyseliny a prebiotiká.

Váš výber výživy pomôže ovplyvniť, ako odolné bude vaše dieťa.



# PRÍLOHY

## SPRIEVODCA PRVÝMI PRÍKRMIAMI S AGÁTOU LEKEŠ

Volám sa Agáta Lekeš, som módna stylistka, blogerka, ale predovšetkým mamina dvoch detí, dcéry Lari, ktorá má sedem rokov a štvormesačného synčeka Leonarda. S rodinou bývame v Banskej Bystrici. Ako každej mame, aj mne záleží na tom, aby moje deti boli zdravé, a aby som ich čo najlepšie pripravila do života.

Svojho synčeka dojčím a práve vstupujeme do obdobia, kedy by sa mal začať zoznamovať aj s iným jedlom. Aby sme v tomto dôležitom kroku zvolili správny postup, obrátili sme sa na pediatričku MUDr. Silviu Bartekovú, ktorá nám vysvetlila princíp imunologického okna a odporučila mnoho chutných receptov, ktoré v nasledujúcich mesiacoch s Leom určite vyskúšame. Verím, že rady pani doktorky poslúžia rovnako aj iným rodičom, ktorí sa snažia ako ja dať svojim deťom dobrý základ pre celoživotné zdravie.

*Agáta Lekeš*



MUDr. Silvia Barteková je praktickým lekárom pre deti a dorast. Ako pediater má 15 rokov skúseností a pod jej dohľadom vyrástlo mnoho mladých Bratislavčanov.

Ako praktický lekár pre deti a dorast vnímam obdobie prvých tisíc dní, teda čas od počatia po druhé narodeniny dieťaťa, ako kľúčové pre rozvoj imunity, správnych stravovacích návykov, a teda základu pre zdravie na celý život.

Gény síce určujú farbu očí a čiastočne aj povahu dieťaťa, avšak až 80 % zdravia ovplyvňujú vonkajšie faktory, predovšetkým výživa. Rodičia preto majú zdravie svojho dieťaťa vo veľkej miere vo vlastných rukách.

V ambulancii sa na mňa rodičia často obracajú s otázkami o prechode na tuhú stravu a stretávam sa aj s nevhodným zavádzaním prvých príkrmov. Pritom zoznámenie sa s rôznymi potravinami v správnom čase môže naštartovať imunitný systém dieťaťa a nastaviť uňho vhodné chuťové preferencie.

Veríme, že vysvetlenie imunologického okna, ako aj jedálničky a recepty, ktoré sme vytvorili na základe najnovších vedeckých poznatkov, rodičom uľahčia obdobie prechodu dieťaťa na tuhú stravu, a budú sa s ním môcť tešiť z objavovania nového sveta chutí, konzistencií a tvarov.



*Barteková*



# IMUNOLOGICKÉ OKNO



Podľa najnovších vedeckých výskumov je známe, že v období medzi 17.-tým a 24.-tým týždňom života dokáže organizmus dieťaťa tolerovať alergény v strave, a tak si vytvorí lepšiu imunitu a odolnosť, optimálne ešte v období dojčenia. Je vhodné toto obdobie využiť tak, aby sa počas neho dieťa postupne stretlo s malým množstvom potenciálnych alergénov. Dnes už vieme, že veľmi skoré, ako aj veľmi neskoré zavádzanie alergénov, zvyšuje riziko vzniku potravinovej alergie a ostatných alergických ochorení. Komplementárna výživa by nemala ovplyvniť dĺžku dojčenia.

## AKO ČO NAJLEPŠIE VYUŽIŤ IMUNOLOGICKÉ OKNO?

Dieťaťu ponúkne jednorazovo len jeden druh potraviny, s odstupom jedného až troch dní:

- základné druhy zeleniny a ovocia, ako jablko, mrkva, reďkovka, paprika, paradajka, slivka, banán, hruška, v sezóne marhuľa, broskyňa alebo ringlota
- lepok (glutén) – napr. omrvinku chleba, 1-2 lyžičky pšeničnej múky povariť do zeleninového príkrmu, pridať 1-2 malé piškótky do ovocného príkrmu
- uvarené vajíčko – malý kúsok bielka a žĺtka, napr. v piškóte
- sladkovodnú rybu – len oliznutím
- bielkovinu kravského mlieka – oliznutím masla



### TIP OD AGÁTY

Pani doktorka mi poradila začať tepelne upraveným ovocím a zeleninou, s ktorými si organizmus dieťaťa dokáže ľahšie poradiť.

Ak sa vo vašej rodine vyskytuje potravinová alebo iná alergia, prípadne má Vaše bábätko už teraz prejavy alergie, postup musí byť vždy konzultovaný s vaším pediatrom.

# UKÁŽKA JEDÁLNIČKA 6. – 8. MESIAC

	6. mesiac	6. – 8. mesiac po zavedení príkrmov ľubovoľne obmieňame v rovnakom množstve
<b>Raňajky</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 200 ml	mlieko (materské alebo následné mlieko) 250 ml
<b>Desiata</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 200 ml	ovocný príkrm - jablkové pyré 150 g
<b>Obed</b>	zeleninová polievka (2x týždenne s pridanou ¼ vajíčka alebo ½ polievkovej lyžice jemne mletého mäsa) 150-200 g, 1-2 lyžičky pšeničnej múky povariť do polievky	mäsovo-zeleninový príkrm (2-3 polievkové lyžice vareného mletého hovädzieho mäsa s mrkvou) 150-200 g
<b>Olovrant</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 200 ml	ovocná kaša (roztlačené ovocie) s obilninou alebo mliekom (varená ryža, 1-2 piškótky) v pomeroch podľa chuti dieťaťa 150 g alebo ovocná desiata s bielym plnotučným jogurtom 150 g, mlieko 250 ml
<b>Večera</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 200 ml alebo kaša 150-200 ml	ryžová kaša s ovocím 150 - 200 g
<b>II. večera</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 200 ml alebo kaša 150-200 ml	mlieko (materské alebo následné mlieko) 250 ml



### TIP OD AGÁTY

Podľa pani doktorky je v začiatkoch najvhodnejší čas na nemliečny príkrm medzi 11:00 a 14:00, podľa režimu dieťaťa. Je vhodné, aby bolo dieťaťko čulé a oddýchnuté.

# UKÁŽKA JEDÁLNIČKA

## 8. – 12. MESIAC

	1. deň	2. deň	3. deň	4. deň
<b>Raňajky</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 250 ml			
<b>Desiata</b>	čerstvé ovocie rozlačené (rozmixované) so 4 piškótami 150 g alebo ovocná desiata v poháriku 150-200 g	ovocný koktejl (akékoľvek mäkké ovocie) z dojčenského mlieka alebo kyslého plnotučného mlieka 150 ml	ovocná obilno-mliečna kaša 150 g	stredný rozlačený banán s bielym plnotučným jogurtom 150 g
<b>Obed</b>	zeleninová polievka so žĺtkom 100 ml, mleté hovädzie mäso (4 polievkové lyžice) so zeleninou, zemiaková kaša, lyžička rastlinného oleja, bez soli a korenia celkom 150 g, ovocný čaj	zemiaková polievka 100 ml, mleté bravčové mäso (napr. stehno – 4 nasekané polievkové lyžice), jemné cestoviny 5-6 lyžíc, čajová lyžička rastlinného oleja, bez soli a korenia 150 g	zeleninová polievka so strukovinou 100 ml, filet z ryby bez kostí (treska, losos – 4 nasekané polievkové lyžice), zemiaková kaša, čajová lyžička rastlinného oleja 150 g	špenátová polievka so žĺtkom 100ml, mleté kuracie mäso (4 polievkové lyžice) s dusenou mrkvou, zemiaková kaša, čajová lyžička rastlinného oleja 150 g
<b>Olovrant</b>	ovocná desiata s bielym plnotučným jogurtom 200 g	šľahaný banán 150 g	čerstvé ovocie na malé kúsky s 5 piškótami alebo detské sušienky 150 g	ovocná desiata 150 g
<b>Večera</b>	obilná kaša, v prípade, že varíte z domácich surovín, čajová lyžička rastlinného oleja (napr. repkového) 200 ml	obilno-mliečna kaša s ovocnou príchuťou, v prípade, že varíte z domácich surovín, čajová lyžička rastlinného oleja 200 ml	dusená zelenina 150 g, čajová lyžička rastlinného oleja	obilno-mliečna kaša, v prípade, že varíte z domácich surovín, čajová lyžička rastlinného oleja 200 g
<b>II. večera</b>	mlieko (materské alebo následné mlieko) 250 ml			

## RECEPTY



### PRÍPRAVA ČERSTVEJ OVOCNEJ DETSKEJ VÝŽIVY

Pripravujeme ju z čerstvého nastrúhaného alebo rozlačeného ovocia. Nesladíme! Podávame ako samostatné jedlo v dávke 150–200 g. Ovocie môžeme kombinovať s bielym plnotučným jogurtom v pomere 3 : 1. Aby sa dieťa naučilo kúsať, žuvať a prehĺtať, rozkrájame ovocie na drobné kúsky.

### PRÍPRAVA ZELENINOVÉHO PRÍKRMMU

Umytú a očistenú zeleninu (neskôr po zavedení najmenej tri druhy – zemiaky, mrkva, fazuľky, hrášok, brokolica, karfiol, tekvica, cuketa a pod.) nakrájame a dusíme v malom množstve dojčenskej vody do mäkka pod pokrievkou. Zeleninu potom rozlačujeme (rozmixujeme) späť do vývaru. Pridáme 2 čajové lyžičky kvalitného rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový). Pokrm zriedime podľa potreby prevarenou dojčenskou vodou, aby mal kašovitú konzistenciu. Nesolíme. Postupne podávame 150-200 g. Na trhu je množstvo zeleninových a mäsovo-zeleninových príkrmmov. Ich výhodou je jednoduchá príprava a zaručená kvalita surovín i bezpečnosť z hľadiska kontaminujúcich látok (ťažkých kovov, pesticídov atď.) a neprítomnosť konzervačných látok a umelých farbív. Okrem toho je tu i obrovská rozmanitosť druhov zelenín aj mäsa, a tým i chuť, na ktoré by si malo dieťaťko privyknuť, aby neskôr zeleninu a mäso neodmietalo.



## PRÍPRAVA POLIEVKY

Umytú a očistenú zeleninu (zemiaky, mrkva, karfiol, kaleráb, petržel, pór a pod.) nakrájame na malé kocky a varíme v malom množstve dočenskej vody (asi 300 ml scedeného odvaru), pridáme 2 polievkové lyžice roztláčenej (rozmixovanej) zeleniny. Polievka má mať konzistenciu riedkej kaše. Pridáme 2 čajové lyžičky rastlinného oleja (napríklad repkový alebo olivový) a doplníme striedavo polovicou vareného žltka a polovicou polievkovej lyžice (neskôr až 3 lyžicami) jemne mletého mäsa (hydinové, bravčové, hovädzie, rybie a pod.) alebo jemne roztláčenej strukoviny (fazuľa, červená šošovica). Ak má dieťa radšej mliečnu chuť, môžeme pridať do polievky trochu dočenského mlieka. Nesolíme a nezahusťujeme - nepridávame zápražku ani krupicu.

## ZELENINA NAMIESTO JEDNEJ MLIEČNEJ PORCIE 200 g

- dusená mrkva
- dusené fazulky
- dusený hrášok
- dusená mrkva + zemiaky\*
- dusená mrkva + fazulky\*
- dusená mrkva + hrášok\*
- dusený špenát + zemiaky
- mrkva + karfiol + zemiaky\*
- mrkva + brokolica + zemiaky\*
- mrkva + karfiol + hrášok + zemiaky\*
- mrkva + karfiol + hrášok + ryža\*
- dyňa + zemiaky\*
- dyňa + fazulky\*
- dyňa + hrášok\*
- dyňa + brokolica + zemiaky\*
- dyňa + karfiol + hrášok + zemiaky\*

## OVOCIE MEDZI HLAVNÝMI JEDLAMI ALEBO DEZERT ALEBO PRÍDAVOK K MLIEČNEJ KAŠI 150 g

- jablko
- jablko + banán\*
- jablko + broskyňa\*
- jablko + marhuľa\*
- jablko + marhuľa + broskyňa\*
- jablko + hruška + šťava z hrozna\*
- jablko + mrkva\*



\* v rovnakom pomere

## MÄSOVO-ZELENINOVÉ PRÍKRMY NA JEDNO HLAVNÉ JEDLO 150-200 g

- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + rastlinný olej napr. repkový (2 kávové lyžičky)
- králik (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- teľacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + špenát + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- teľacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + špenát + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- morčacie mäso (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + karfiol + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- kurča (4 polievkové lyžice 30-50 g) + mrkva + brokolica + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)
- losos (4 polievkové lyžice 30-50 g) + fazulky + tekvica + zemiaky + rastlinný olej (2 kávové lyžičky)

## JABLKOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Nastrúhame stredné jablko, pridáme 2 piškóty. Piškóty môžeme nahradiť lyžičkou plnotučného bieleho jogurtu alebo používaným dočenským mliekom. K jablku pridáme ½ ks banánu.

## BANÁNOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Rozmixujeme 1 banán a pridáme asi 5-6 rozmrvených piškót. Na zriedenie môžeme použiť ovocnú šťavu. Namiesto piškót môžeme pridať lyžičku plnotučného bieleho jogurtu.

## JABLKOVO-MRKVOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Najemno nastrúhame mrkvu a jablko, zmiešame s ovocnou šťavou. Neskôr pridáme na drobné kúsky nakrájané čerstvé ovocie.

## RYŽOVÁ DESIATA/OLOVRANT

Do dočenského mlieka pridáme uvarenú mäkkú ryžu a zmiešame s ovocnou výživou. Neskôr doplníme nadrobno nakrájaným čerstvým ovocím alebo piškótami.

## OVOCNÝ KOKTEJL

Prípravíme dočenské mlieko a rozmixujeme ho s ovocnou výživou alebo čerstvým ovocím.

## MRKVOVÁ POLIEVKA S JABLKOM

Očistíme 2 mrkvy, zemiak, 2 ružičky karfiolu a nakrájame ich na malé kúsky. Ošúpeme jablko a nakrájame ho na malé kúsky. Varíme domäkka a potom zeleninu a jablko v polievke roztláčime vidličkou.

## ZELENINOVÉ PYRÉ

Uvaríme zemiaky alebo ryžu, podusíme mrkvu, karfiol alebo brokolici a všetko rozmixujeme.

## DESIATA/OLOVRANT ZO PŠENA

Jablko a mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle, sparíme hrozienka, najlepšie v bio kvalite a nasekáme ich. Všetko podusíme a premiešame s pšenou uvarenou do mäkka.

## KURČA SO ZELENINOU

Uvaríme 2 zemiaky, 1 mrkvu, kúsok karfiolu, kapusty a kúsok kuracieho mäsa. Pridáme dusenú ryžu (uvarené cestoviny alebo vločky) a lyžičku rastlinného oleja. Všetko rozmixujeme, alebo nadrobno nakrájame. Mäso i zeleninu rôzne kombinujeme.

## ŠPENÁTOVO-MRKVOVÝ PRÍKRM

Uvarené prelisované zemiaky premiešame so špenátom alebo dusenou jemne strúhanou mrkvou.

## KÔPROVÁ OMÁČKA

Uvaríme zemiaky s lyžicou sekaného kôpru. Mäkké zemiaky roztláčime, zriedime dočenským mliekom, pridáme lyžičku rastlinného oleja.

## SVIEČKOVÁ OMÁČKA

Zeleninový príkrm (hotový či doma pripravený) zriedime prevarenou dočenskou vodou a pridáme 3 lyžičky materského alebo pripraveného dočenského mlieka a lyžičku rastlinného oleja. Podávame s jemnými cestovinami. Do omáčky môžeme pridať mäso.

## ZEMIAKOVÁ KAŠA

Olúpané zemiaky uvaríme vo vode a scedíme. Rozmixujeme ich s dočenským mliekom a podávame so zeleninovým alebo mäsovo-zeleninovým príkrmom.

## RIZOTO

Uvaríme ryžu a premiešame s hotovým alebo doma pripraveným mäsovo-zeleninovým príkrmom.

## RYŽOVÁ KAŠA S JABLKAMI

Vo vode rozvaríme ryžu, pridáme nastrúhané jablká a zalejeme dojčenským mliekom. Pre staršie deti pridáme ovocie nakrájané na kúsky. Namiesto ryže je možné použiť krupicu.

## BÁBOVKY

Do formičiek na puding urobíme hustejšiu mliečno-obilnú kašu a necháme stuhnúť. Vyklopíme na tanierik a prelejeme ovocnou výživkou. Ovocnú výživku môžeme nahradiť čerstvým ovocím. Bábovky môžeme ozdobiť bielym plnotučným jogurtom a ovocím.

## KARFILOVÁ POLIEVKA S OVSENÝMI VLOČKAMI

Niekoľko malých hlavičiek karfiolu uvaríme domäkka v 250 ml vody. Do vriacej vody pridáme 1 polievkovú lyžicu vločiek a varíme cca 5 min. Uvarený karfiol roztlačíme vidličkou. Pridáme lyžičku materského alebo dojčenského mlieka a zamiešame.

## HUSTÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA S KURACÍM MÄSOM

Ošúpeme 250 g tekvice, pokrájame ju na malé kúsky a uvaríme domäkka spolu s dvoma zemiakmi. Samostatne uvaríme 50 g kuracieho mäsa. Všetko spolu rozmixujeme a pridáme 100 ml materského alebo dojčenského mlieka.

## KALERÁBOVÁ OMÁČKA

Olúpeme a najemno postrúhame jeden menší kaleráb a následne ho podusíme so 4 lyžičkami dojčenskej vody domäkka. Ku kalerábu za stáleho miešania pridáme 2 lyžičky materského alebo dojčenského mlieka. Pridáme kúsok vaječného žltka a všetko spolu varíme ešte asi 5 minút. Na záver pokvapkáme rastlinným olejom.

## JARNÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA

Mrkvu, zemiak, kaleráb a 3 ružičky karfiolu očistíme, uvaríme domäkka a následne roztlačíme vidličkou. Polievku privedieme do varu a za stále miešania pridávame 2 polievkové lyžice ryžovej kaše. Do hotovej polievky pridáme niekoľko kvapiek rastlinného oleja.

## MORČACIE MÄSO S KRUPICOU

Jednu mrkvu očistíme a nakrájame na väčšie kolieska a spolu s 50 g chudého morčacieho mäsa ju uvaríme domäkka. 200 ml čerstvého zeleninového vývaru privedieme do varu a za stáleho miešania doň pridávame 20 g krupice, až kým hmota nezhrustne. Krupičnú kašu, mrkvu a mäso spolu s niekoľkými kvapkami olivového oleja roztlačíme alebo rozmixujeme tyčovým mixérom.

## VARENÝ PÓR SO PŠENOM

Očistíme, umyjeme a pokrájame 180 g póru, ktorý dáme variť do vriacej vody domäkka. Medzitým preberieme a opláchneme 20 g pšena, podlejeme ho trochou vody a dusíme domäkka za občasného premiešania. Pór roztlačíme vidličkou a posypeme pšenom.

## ZELENINOVÁ KAŠA

70 g tekvice, jednu menšiu mrkvu a zemiak nakrájame na malé kocky a varíme vo vode cca 30 min za občasného miešania. Uvarenú zeleninu roztlačíme vidličkou, pridáme 2-3 kvapky rastlinného oleja a premiešame.

## ZELENINOVÁ RYŽA

Jednu porciu dojčenskej ryžovej kaše pripravíme podľa návodu na obale. Očistíme mrkvu a pokrájame ju na kolieska. Očistíme cukinu a pokrájame ju na malé kocky. Zeleninu uvaríme v pare domäkka. Následne ju rozmixujeme a premiešame s pripravenou ryžovou kašou. Pridáme pár kvapiek olivového oleja.

## VARENÁ ZELENÁ FAZULKA S KRUPICOU

Očistíme 180 g jemných žltých strukov fazulky, pokrájame ich asi na 1 cm kúsky a uvaríme domäkka. Medzitým nasucho opražíme 20 g detskej krupice, zalejeme ju trochou vody, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja a dusíme asi 10 minút. Uvarené fazuľové struky scedíme a posypeme udusenou krupicou.

## CESTOVINY S MRKVOU, BROKOLICOU A KARFILOM

Do vriacej vody pridáme 2 ružičky brokolice, 2 ružičky karfiolu a jednu mrkvu pokrájanú na malé kúsky. Až zelenina zmäkne, pridáme do nej kúsok vaječného žltka a 2 polievkové lyžice cestovín a varíme ešte 3-4 minúty.

## ŠPENÁTOVÝ NÁKYP

180 g mrazeného špenátu opražíme, pridáme pár kvapiek rastlinného oleja, kúsok majoránky, umytú posekanú pažítku, 1 dl materského alebo dojčenského mlieka a za stáleho miešania privedieme do varu. Masu dáme do vymastenej formy a upečieme.

## HOVÄDZIA ZELENINOVÁ POLIEVKA

20 g nadrobno nakrájaného hovädzieho mäsa zalejeme vodou a uvaríme do polomäkka (cca 8-10 minút). Jednu mrkvu, kúsok kalerábu a póru pridáme k mäsu a varíme, až všetko zmäkne. Mäso a časť zeleniny vyberieme a necháme na neskôr na mäsový príkrm. Zvyšok rozmixujeme, pridáme ½ lyžičky olivového oleja a podávame.



### TIP OD AGÁTY

V našej rodine dbáme aj na kultúru stolovania. Snažíme sa stretnúť pri jedle aspoň raz denne a vychutnať si takto spoločne strávený čas. Mobilý a tablety vtedy idú stranou.

## CESTOVINY A CUKETOU A TELACÍM MÄSOM (2 porcie)

40 g cestovín polámeme na menšie kúsky a uvaríme ich v dojčenskej vode podľa návodu. ½ malej cukety a ½ malého jablka umyjeme, ošúpeme a nakrájame na drobné kúsky. Na panvici cuketu podusíme na troche repkového oleja. Zmiernime plameň a podlejeme zeleninu dojčenskou vodou. Pridáme jablko a 50 g ľubovoľného telacieho mäsa nakrájaného na malé kúsky a varíme, kým mäso nezmäkne. Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme.

## TEKVICOVÉ PYRÉ S LOSOSOM (6-8 porcií)

V dojčenskej vode domäkka uvaríme štyri zemiaky. Ošúpeme 400 g tekvice, nakrájame ju na menšie kúsky a podusíme ju domäkka (cca 3 minúty). Medzitým umyjeme 100 g lososa, osušime ho, zbavíme zvyšku kostí a šupín. Položíme rybu na tekvicu a opäť dusíme do mäkka. Losos je hotový, keď sa mäso rozpadáva. Následne všetko rozmixujeme aj s jednou lyžičkou repkového oleja.

## MRKVOVÉ PYRÉ SO PSTRUHOM (4-5 porcií)

Tri zemiaky uvaríme domäkka v dojčenskej vode. Samostatne uvaríme 500 g mrkvy. Dôkladne očistíme dve filety pstruha od šupín, kože a kostí. Nakrájame rybu na menšie kúsky, ktoré taktiež uvaríme v malom množstve vody, až sa začne rozpadávať. Všetky suroviny spolu s jednou lyžičkou repkového oleja rozmixujeme dohladka.





**Nutriklub**

ODBORNÝ SPRIEVODCA TEHOTENSTVOM A MATERSTVOM

NAVŠTÍVTE NÁS NA  
[www.nutriklub.sk](http://www.nutriklub.sk)

## RECEPTY PRE DETI S ALERGIOU V RODINE

### BROKOLICOVÁ POLIEVKA

100 g brokolice, 1 lyžica kukuričnej múky, 50 ml vody, 50 ml lekárom určeného mlieka.

**Postup:** 100 g brokolice uvaríme domäkka v 150 ml vody. Kukuričnú múku rozšľaháme s 50 ml vody na riedku kašu a za stáleho miešania prilievame do vývaru s brokolicou a 5 minút povaríme. Necháme chvíľu vychladnúť a rozmixujeme spolu s mliekom.

### KURACIE PRSIA S BROKOLICOVOU OMÁČKOU

100 g kuracích prs, 5 ružičiek brokolice, 50–100 ml lekárom určeného mlieka, 1 lyžička olivového oleja. **Postup:** Kuracie mäso nakrájame a uvaríme. Brokolicu očistíme, nakrájame a varíme do zmäknutia. Scedíme, necháme chvíľu vychladnúť a rozmixujeme s mliekom. Kuracie mäso môžeme tiež rozmixovať alebo u väčších detí podávať pokrúpané na kúsky preliate brokolicovou omáčkou. Ako príloha je vhodná zemiaková kaša.



### KURACIE PRSIA S MRKVOU

1 stredne veľká mrkva, 2 polievkové lyžice uvarených kuracích prs, 4 – 5 polievkových lyžíc dojčenskej vody, 1 kávová lyžička slnečnicového oleja. **Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme, uvaríme domäkka a roztláčime vidličkou. Pridáme ešte teplé kuracie prsia, vodu, slnečnicový olej. Všetko dôkladne rozmixujeme a vlejeme do polievkového taniera alebo misky. Ak je pokrm príliš hustý, môžeme pridať polievkovú lyžicu mlieka.

### MRKVOVÁ POLIEVKA

2 stredné mrkvy, 1 lyžica ovsených vločiek, 1 lyžička rastlinného oleja. **Postup:** Mrkvu očistíme, nakrájame a dáme variť do 200 ml vody, pridáme vločky, olej a varíme do zmäknutia. Všetko rozmixujeme.

### ZEMIAKOVÁ KAŠA

**Postup:** Zemiaky uvaríme domäkka a scedíme. Podľa návodu pripravíme mlieko. Zemiaky a mlieko spolu rozmixujeme.

## MLIEČNA KARFILOVÁ POLIEVKA

250 ml vody, kúsok karfiolu, kúsok mrkvy, odmerka mlieka, lyžička oleja, 1 lyžica jačmenných vločiek. **Postup:** Očistené a umyté ružičky karfiolu uvaríme domäkka spolu s očisteným kúskom mrkvy a scedíme. Do vriaceho vývaru od karfiolu pridáme vločky a podľa druhu asi 5 minút varíme. Karfiol a mrkvu rozmixujeme s mliekom. Pridáme vločky, ktoré sme uvarili v karfiolovom vývare.

## TELACIE S CUKETOVÝM PYRÉ

kúsok cukety, 100 g telacieho mäsa, 50 ml mlieka.

**Postup:** Cuketu olúpeme, nakrájame a uvaríme domäkka. Zároveň povaríme a následne rozmixujeme telacie mäso. Uvarenú cuketu necháme chvíľu vychladnúť a rozmixujeme s mliekom na pyrė.

## KRÉMOVÁ ZELENINOVÁ KAŠA

1 mrkva, 2 ružičky karfiolu, 2 ružičky brokolice, 4 natenko nakrájané kolieska póru, 1 zemiak, plátok kuracieho mäsa (prsia), 1 hrnček vychladeného mlieka.

**Postup:** Dusíme domäkka na kúsky nakrájanú zeleninu. V druhom hrnci varíme domäkka kuracie mäso. Precedené uvarené suroviny rozmixujeme, necháme chvíľu vychladnúť a zmiešame s pripraveným mliekom a vývarom z uvarených surovín na potrebnú hustotu kaše.

## MORČACIE MÄSO SO ŠPENÁTOM

100 g morčacieho mäsa, 3 lyžice špenátového pretlaku, 2 odmerky mlieka.

**Postup:** Morčacie mäso nakrájame a uvaríme. Špenátový pretlak povaríme, necháme chvíľu vychladnúť a pridáme mlieko. Všetko dobre rozšľaháme. Mäso môžeme rozmixovať či nakrájať. Podávame s varenými roztláčenými zemiakmi alebo kašou.

## OVOCNÉ PYRÉ

1 malý banán, 1 hruška, 2 marhule, 50 ml mlieka.

**Postup:** Hrušku olúpeme a zbavíme jadrovníka, marhule vykôstkujeme. Všetko mixujeme spolu s mliekom.

## RYŽOVÁ KAŠA

Nemliečna ryžová kaša pripravená s vodou alebo mliekom. **Postup:** Kašu pripravíme podľa návodu. Ryžovú kašu je možné použiť v kombinácii so zeleninou alebo ovocím, napr.:

- ryžová kaša s brokolicou,
- ryžová kaša s fazuľkou,
- ryžová kaša s mrkvou, (zeleninu vždy povaríme a rozmixujeme),
- ryžová kaša s jablkami,
- ryžová kaša hrušková,
- ryžová kaša marhuľová.

## BANÁNOVÝ KOKTEIL

1 banán, 150 ml mlieka. **Postup:** Mlieko pripravíme podľa návodu na balení, necháme vychladnúť a rozmixujeme s banánom.

Dojčenské mlieka a mliečne kaše nikdy nevarte. Pridávajúte ich do pokrmov až po uvarení, aby nedošlo k zničeniu vitamínov a degradácii bielkovín. Pri výbere mlieka postupujte vždy v súlade s radou lekára.

# Nutriklub



NAVŠTÍVTE NÁS NA  
[www.nutriklub.sk](http://www.nutriklub.sk)

**okamžité rady našich Nutriklub odborníkov** na online chate a telefonicky, a navyše rady spolupracujúcich odborníkov z radov lekárov na emaile

•  
**články** z oblasti zdravia, výživy a vývoja detí písané odborníkmi

•  
**ukážkové jedálneičky** pre dojčiacie mamičky

•  
**aktuálne informácie** podľa veku dieťatka priamo na váš e-mail

•  
zľavové kupóny, darčeky k narodeninám vášho dieťatka, VIP vstupenky na akcie a **ďalšie skvelé benefity**

SLEDUJTE NÁS  [NUTRIKLUB\\_SK](https://www.instagram.com/nutriklub_sk)





**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby  
a distribúcie

**DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:** Dojčenie je najprirodzenejší spôsob výživy dojčiat. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie lekára. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča výlučné dojčenie do 6 mesiacov veku dieťaťa a, pokiaľ je to možné, pokračovať v dojčení až do dvoch rokov dieťaťa. Vždy majte na pamäti, že rozhodnutie prestať dojčiť môže byť nevratné. Prechod na dojčenské mlieko má aj zvýšené finančné a sociálne dosahy. Pre zdravie dojčata je dôležité dodržiavať odporúčaný postup prípravy, dávkovania a použitia dojčenskej výživy podľa odporúčaní výrobcov. 03/2024. BF313279.

 0800-601-600

 [info@nutriklub.sk](mailto:info@nutriklub.sk)

 [www.nutriklub.sk](http://www.nutriklub.sk)