



# **ZNIŽOVANIE RIZIKA ALERGIE A VÝŽIVA PRI ALERGII**

# SPRÁVNA VÝŽIVA PRI ALERGIÍ



## PRI ZNIŽOVANÍ RIZIKA VZNIKU ALERGIE

- 1.** Zistite si včas riziko vzniku alergií u svojho dieťaťa. Pri prvej návšteve u pediatra si nechajte urobiť **test alergiológickej rodinnej anamnézy**. Test nájdete aj v tejto brožúrke.
- 2.** Najlepší spôsob, ako predchádzať alergiám, je **dojčenie**. Ak má vaše dieťa rodinnú predispozíciu pre rozvoj alergií, dojčite plne prvých 6 mesiacov.
- 3.** Príkrmy zavádzajte podľa odporúčania vášho pediatra, u plne dojčených detí najneskôr **v 6 mesiaci veku** a v priebehu jedného týždňa zavedte vždy len zopár nových potravín, aby v prípade alergickej reakcie bola zrejme jej príčina.

## PRI PREJAVENEJ ALERGIÍ

- 4.** **Odlíšajte alergiu iba v rodine a už prejavenu alergiu u dieťaťa**. Ak sa už alergiu u vášho nedojčeného dieťaťa prejaví, nechajte si od pediatra odporučiť špeciálne mlieko, ktoré neobsahuje alergénnu zložku mlieka a pomôže odstrániť alergické prejavy.
- 5.** Nezabudnite, že alergiu súvisí s imunitou. Je dobré **podporovať** u vášho dieťaťa rozvoj **imunitného systému**.
- 6.** **Nepodceňujte i menej závažné príznaky alergiu**. Alergia môže byť skrytá za celým radom rôznych i nešpecifických prejavov (napr. hnačky, zvracanie alebo ekzém).
- 7.** **Pri podozrení na alergiu na bielkovinu kravského mlieka** sa dohodnite s pediatrom na **vykonaní jednoduchého eliminačno-expozičného testu**, ktorý alergiu potvrdí alebo vyvráti.
- 8.** Alergia na bielkovinu kravského mlieka **často ustúpi v batolivom veku**. Deti potom už môžu normálne piť mlieko a konzumovať mliečne výrobky.



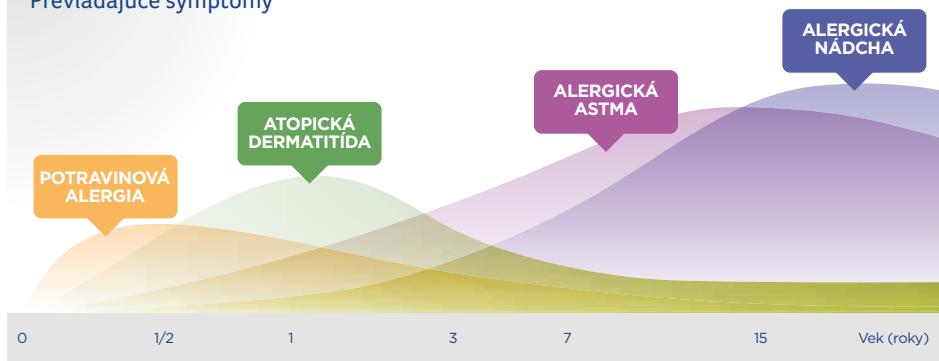
# ALERGIA A JEJ VÝSKYT

Alergia je **chybná reakcia imunitného systému**, keď organizmus pokladá neškodnú látku obvykle bielkovinovej povahy (antigén) za rizikovú a spustí obrannú imunitnú reakciu, ako keby išlo o látku potenciálne nebezpečnú.

Výskyt alergických ochorení sa z roka na rok zvyšuje. Na vzniku alergie sa podieľa viac faktorov – najväčší vplyv majú dedičné vloh. Svoj vplyv má i životné prostredie a nekontrolované vystavenie alergénom alebo látkam, ktoré zvyšujú možný nepriaznivý účinok bielkovinových antigénov. Výrazným spôsobom sa tak uplatňuje vplyv výživy (obzvlášť v dojčenskom veku), čo je faktor, ktorý je možné najviac ovplyvniť v snahe znížiť možnosť vzniku alergie u vášho dieťaťa.

## PRIEBEH ALERGICKÝCH OCHORENÍ

Prevládajúce symptómy



Charakter alergických reakcií sa v priebehu života mení. Medzi najčastejšie prejavy alergií v dojčenskom veku patria potravinové alergie (6 – 8 % dojčiat) s prevahou alergie na bielkovinu kravského mlieka – ABKM (1 – 3 %, podľa niektorých zdrojov možno i viac). U dojčiat a batoliat je samostatnou kapitolou **atopický ekzém** (atopická dermatitída), ktorého súvislosť s potravinovou alergiou (nielen ABKM) sa darí preukazovať asi v jednej tretine prípadov. V neskoršom veku výskyt týchto špecifických alergických prejavov klesá.



# PRAVDEPODOBNOŠŤ VZNIKU ALERGIE

## TEST ALERGIOLÓGICKEJ RODINNEJ ANAMNÉZY

	Matka bábätka	Otec bábätka	Súro- denec
Má alebo mal niekto z rodiny <b>alergickú astmu</b> ?	• Áno • Nie	• Áno • Nie	• Áno • Nie
Má alebo mal niekto z rodiny alergickú <b>celoročnú alebo sezónnu nádchu</b> ?	• Áno • Nie	• Áno • Nie	• Áno • Nie
Má alebo mal niekedy niekto z rodiny (okrem nachladenia) <b>svrbenie v nose, upchatý nos, záchvaty kýchania, prípadne opuchnuté a svrbiace oči</b> , najmä pri kontakte so zvieratami, domácim prachom alebo pravidelne v priebehu sezóny (jar až jeseň)?	• Áno • Nie	• Áno • Nie	• Áno • Nie
Má alebo mal niekto z rodiny <b>žihľavku</b> alebo <b>ekzém</b> , a to najmä v podkolenných alebo laktových jamkách?	• Áno • Nie	• Áno • Nie	• Áno • Nie
Má alebo mal niekedy niekto z rodiny <b>alergickú reakciu</b> (napr. opuch či svrbenie ústnej sliznice, žihľavku, kašeľ, neinfekčnú hnačku) po požití niektorej potraviny (napr. mlieko, vajcia, ryby, orechy)?	• Áno • Nie	• Áno • Nie	• Áno • Nie

Ak ste v dotazníku odpovedali vždy NIE, má vaše dieťa šťastie a alergie ho s najväčšou pravdepodobnosťou nebudú trápiť. Ak ste v dotazníku odpovedali aspoň raz ÁNO, patrí vaše dieťa do skupiny detí ohrozených alergiami a má takzvanú pozitívnu alergiológickú rodinnú anamnézu. Mieru rizika vzniku alergie u vášho dieťaťa ukazuje nasledujúca 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 %

Podklady pre test poskytol popredný český pediater a alergiológ MUDr. Martin Fuchs.

# MLIEČNA VÝŽIVA PRE DETI S ALERGIAMI

Ak chcete vášmu dieťaťku zaistiť bezpečnú ochranu proti alergiám, mala by ste dojčiť. Pokiaľ vaše dieťa prospieva a pediater nerozhodne o zavedení príjmu, výhradné dojčenie by malo pokračovať bez nemliečneho príjmu až do 6. mesiaca.

**Ak dieťa nemôže byť v prvom polroku dojčené, malo by dostávať špeciálnu dojčenskú výživu.** O správnom výbere sa poraďte s pediatrom alebo špecialistom, ktorý vám odporučí špeciálne mlieko vhodné pre vaše bábätko.

Pri prevencii má význam aj posilňovanie imunitného systému – imunitný systém v dojčenskom veku dozrieva a je potrebné ho účinne podporovať okrem iného aj správnu výživou.





# ZAVÁDZANIE NEMLIEČNYCH POTRAVÍN DO JEDÁLNEHO LÍSTKA DIEŤAŤA

## KEDY ZAVÁDZAŤ PRÍKRMY?

**Nemliečne príkrmy** by sa na základe najnovších poznatkov mali zavádzať v závislosti na fyzickom a psychickom stupni vývoja dieťaťa, nie neskôr než na konci 6. mesiaca veku. O prechode dieťaťa na zmiešanú stravu rozhodne váš pediater. A to bez ohľadu na rodinné riziko alergie. Nielen z hľadiska alergií je výhodou zavádzať príkrmy ešte v čase, keď je dieťa aspoň čiastočne dojčené.

**Nebolo preukázané, že by oddaľovanie i potenciálne alergénnych** nemliečnych príkrmov za hranicu 6 mesiacov **viedlo k zníženiu alergických ochorení**. Práve toto obdobie je optimálne pre zoznámenie črevnej imunity s potravinovými antigénmi a navodenie imunitnej tolerancie, t. j. prijatie potravinovej bielkoviny bez nežiaducej imunologickej odpovede. Podľa súčasného pohľadu na vývoj imunitnej orálnej tolerancie je doložené, že neskoršie (ale i príliš skoré) zavádzanie príkrmov môže viesť k častejším alergickým ochoreniam u detí s nízkym i zvýšeným rizikom vzniku alergií.

Zvláštne pravidlá platia najmä pre **lepok** (glutén), ktorý je nutné  **podať najneskôr v 6. mesiaci veku**, a to pokiaľ možno ešte pri dojčení. Zavádzanie lepku by malo byť postupné – spočiatku ponúkame malé množstvo múky obsahujúce lepok (okolo 6 gramov, t. j. napríklad 2 lyžičky obilnej kaše alebo 2 piškóty) a toto množstvo postupne zvyšujeme. Oddialené podanie obilnín s obsahom lepku až po 7. mesiaci môže podľa nových štúdií zvyšovať riziko tak skoršieho rozvoja neznášanlivosti lepku (celiakia), ako aj pravej alergie na lepok.

Príkrmy majú postupne obsahovať zemiaky, ryžu, strukoviny, múku i z obilnín obsahujúcich lepok, mäso vrátane rýb, celé slepačie vajcia, ovocie, zeleninu i výrobky z mlieka (mliečne výrobky pochopiteľne nie u detí s preukázanou ABKM).

## ZÁKLADNÉ ZÁSADY ZAVÁDZANIA NOVÝCH POTRAVÍN DO JEDÁLNEHO LÍSTKA:

- Podávame vždy len jednu novú potravinu, počas jedného týždňa zaraďujeme obvykle len niekoľko nových potravín (3 – 5).
- Nové potraviny podávame spravidla v tepelne upravenej forme (varené, dusené), až neskôr surové.
- Nové potraviny zaraďujeme do jedálneho lístka pokiaľ možno doma, nie na cestách.
- Ako prvé volíme „historicky osvedčené potraviny“, obzvlášť u detí s vysokým rizikom alergií alebo s prvými prejavmi novej alergie (napr. ekzém).

## IDEÁLNE JE POUŽIŤ TAKZVANÝ TROJSTUPŇOVÝ SYSTÉM ZAVÁDZANIA:

1. Ako prvý podávame jednozložkový zeleninový príkrm, napr. mrkvu. Pred obedným kŕmením podáme niekoľko lyžičiek mrkvy a dodojčíme alebo podáme dojčenské mlieko. Zvyšujeme množstvo podanej mrkvy tak, aby celá poludňajšia dávka mlieka bola za pár dní nahradená mrkvou. Iný druh zeleniny prvé dni nepodávame.
2. Ak je jednozložkový príkrm dobre znášaný, podáme na obed príkrm s dvoma zložkami, napr. mrkva so zemiakmi. K rovnakému druhu zeleniny pridáme teda druhú zložku – zemiaky. Opäť sledujeme reakciu na novú potravinu – zemiaky.
3. Opäť po niekoľkých dňoch podávame na obed namiesto dvojzložkového príkrmu príkrm trojzložkový, napr. mäso s mrkvou a zemiakmi. Rovnakým spôsobom zavádzame druhý nemliečny príkrm – ovocný, a to obvykle predpoludním ako desiatu, a popoludňajší, väčšinou mliečny príkrm (napr. jogurt s ovocím).



## PREHĽAD HISTORICKY OSVEDČENÝCH POTRAVÍN

<b>OBILNINY</b>	ryža, kukurica, pohánka, proso, ale do obdobia zavádzania nových príkrmov nezabudnúť zaradiť i múky s obsahom lepku (prednostne pšeničnú)
<b>ZELENINA</b>	zemiaky, mrkva, brokolica, ružičkový kel, karfiol, kaleráb, uhorka, cuketa, špenát, tekvica
<b>OVOCIE</b>	lokálne ovocie (jablká, hrušky, broskyne, marhule) – spočiatku lepšie tepelne spracované, banány, vodový melón, hrozno
<b>MÄSO</b>	kuracie, morčacie, teľacie, hovädzie, jahňacie, ale i bravčové
<b>RYBY</b>	najneskôr od 6. mesiaca, a to morské (treska) i bežné sladkovodné

**Na alergie by sme nemali zabúdať ani pri zavádzaní detských kaší** ako večerného príkrmu. Pre deti s ABKM existuje špeciálna nemliečna kaša pripravovaná s vodou, ktorá neobsahuje žiadne alergény. Je možné použiť tiež nemliečnu kašu zmiešanú s materským či špeciálnym dojčenským mliekom. Spočiatku použijeme čistú obilnú (začínáme bezlepkovou, ale neotálame ani s lepkovým variantom), neskôr pridáme varianty kaší s ovocím, ktoré už dieťa toleruje.

# INŠPIRÁCIA PRE VÁS

## RECEPTY NA PRÍKRMY PRE DETI S ALERGIAMI

### Brokolicová polievka

100 g brokolice, 1 lyžica kukuričnej múky, 50 ml vody, 50 ml špeciálneho 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 so špeciálnom mliekom.

### Kuracie prsíčka s brokolicovou omáčkou

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

### Kuracie prsíčka s mrkvou

1 stredne veľká mrkva, 2 polievkové lyžice uvarených kuracích prsíčiek, 4 – 5 polievkových lyžíc dojčenskej vody, 1 kávová lyžička slnečnicového oleja. **Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme, uvaríme domäkka a roztlačíme 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 špeciálneho 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 špeciálne mlieko. Zemiaky a mlieko rozmixujeme.

### Mliečna karfiolová polievka

250 ml vody, kúsok karfiolu, odmerka špeciálneho mlieka, lyžička oleja, štipka sušenej alebo lístky čerstvej bazalky, 1 lyžica jačmenných vločiek. **Postup:** Očistené a umyté ružičky karfiolu uvaríme domäkka a scedíme. Do vriaceho vývaru od karfiolu pridáme vločky a podľa druhu asi 5 minút varíme. Karfiol rozmixujeme s mliekom a bazalkou. Pridáme vločky, ktoré sme uvarili v karfiolovom vývare.

### Krémová zeleninová kaša

1 mrkva, 2 ružičky karfiolu, 2 ružičky brokolice, 4 natenko nakrájané kolieska póru, 1 zemiak, plátok kuracieho mäsa (prsia), 1 hrnček vy-chladeného dojčenského špeciálneho 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 dojčenským mliekom a vývarom z uvarených surovín na potrebnú hustotu kaše.

### Teľacie s cuketovým pyré

kúsok cukety, 10 dkg teľacieho mäsa, 50 ml špeciálneho mlieka. **Postup:** Cuketu olúpeme, nakrájame a uvaríme domäkka. Zároveň povaríme a následne rozmixujeme teľacie mäso. Uvarenú cuketu necháme chvíľu vychladnúť a rozmixujeme s mliekom na pyré.

### Morčacie mäso so špenátom

10 dkg morčacieho mäsa, 3 lyžice špenátového pretlaku, 2 odmerky špeciálneho 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 roztlačenými zemiakmi alebo kašou.

### Ryžová kaša

Mliečna kaša ryžová.

**Postup:** Kašu pripravíme podľa návodu. Ryžovú kašu je možné použiť v kombinácii so zeleninou alebo ovocím, napr.:

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

### Ovocné pyré

1 malý banán, 1 hruška, 2 marhule, 50 ml špeciálneho mlieka. **Postup:** Hrušku olúpeme a zbavíme jadrovníka, marhule vykôstkuje. Všetko mixujeme spolu s mliekom.

### Banánový kokteil

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

Mlieka pre dojčatá a batolatá a mliečne kaše nikdy nevarte. Pridávajú ich do pokrmov až po uvarení, aby nedošlo k zničeniu vitamínov a degradácii bielkovín.

Ak sa u vášho dieťaťa preukáže alergia na BKM, používajte špeciálne mlieko pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka (podľa odporúčania lekára) a špeciálne kaše vhodné pre deti s touto alergiou.



# ALERGIA NA BIELKOVINU KRAVSKÉHO MLIEKA A JEJ PREJAVY

**Potravinová alergia sa vyskytuje až u 6 – 8 % dojčiat**, z toho asi jednu tretinu predstavuje alergia na bielkovinu či bielkoviny kravského mlieka (ABKM). Alergia na bielkovinu kravského mlieka je tak pravdepodobne najčastejšia potravinová alergia v dojčenskom veku. Ostatné tvoria alergia na vaječné bielkoviny, alergia na bielkoviny múky (prednostne lepok), sóju, orechy a vzácné i iné.

ABKM sa prejaví viac než v 90 % prípadov v prvom polroku veku. Prvá manifestácia ABKM až po 1 roku veku je zriedkavá, v dospelosti viac než vzácna. ABKM má tendenciu s vekom ustupovať – do 1 roku ustúpi v 50 % prípadov, do 3 rokov veku u viac než 75 % detí. Tieto deti v ďalšom živote tolerujú mlieko už bez problémov. V neskoršom veku je však možné očakávať väčšiu pravdepodobnosť iných alergických prejavov (napr. astma, alergická nádcha atď.). 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 sa tento antigén dostáva už do materského mlieka, ak dojčiaca mamička konzumuje mliečne produkty. Z toho vyplýva, že sa prvé prejavy môžu objaviť už krátko po pôrode. **No obvyklým časom prvých ťažkostí s ABKM je 2. – 5. mesiac veku** i u plne dojčeného dieťaťa. ABKM sa môže prejavíť až s prvou ponukou štandardnej dojčenskej mliečnej výživy (dojčenské mlieka, mliečne kaše, prvá lyžička jogurtu a pod.), čo môže byť vzácné až v druhom polroku života.

## PREJAVY ABKM

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, vracanie, hnačky či, naopak, zápcha, koliky, krv v stolici a i. Často sa tieto symptómy kombinujú, nesmieme však zabúdať ani na menej špecifické ťažkosti, ako je nepokoj, poruchy spánku, neprospievanie, málokrvnosť. Uvedené príznaky sa môžu i kombinovať. Uvádza sa, že ak dočča znáša kontakt s bielkovinou kravského mlieka dlhšie než 3 mesiace, či už po narodení, alebo až po zavedení prvých mliečnych produktov, je rozvoj ABKM menej pravdepodobný.

<b>Kožné prejavy</b>	začervenanie, opuchy úst, žihľavkové vyrážky, dermatitída, ekzém
<b>Tráviace prejavy</b>	vracanie, hnačky, prímies krvi v stolici, gastroezofageálny reflux
<b>Respiračné prejavy</b>	problémy s dýchaním, nádychová či častejšie výdychová dýchavičnosť
<b>Systémové prejavy</b>	neprospievanie, nepokoj, koliky, poruchy spánku, málokrvnosť

Vyššie uvedené príznaky nemusia byť vždy jednoznačne prejavom ABKM. **Pravú alergiu musí lekár potvrdiť eliminačno-expozičným testom**. Začína sa vysadením, resp. vylúčením (elimináciou) podozrivej potraviny; v našom prípade všetkých bielkovín kravského mlieka, a to obvykle na obdobie 2 – 4 týždňov. Ak ide o ABKM s akútnymi prejavmi (t. j. prejavmi vzniknutými najneskôr do 2 hodín po podaní), dôjde k ústupu príznakov pomerne rýchlo, v optimálnom prípade do 3 dní (žihľavka, opuchy, krv v stolici, astmatická dýchavičnosť).

V niektorých prípadoch s menej jasnou anamnézou, a najmä v prípadoch s ťažším priebehom vyhasínajú klinické ťažkosti neskôr, často v odstupe až niekoľkých týždňov. Iba po úspešnej eliminácii sa začína **expozičný test**, ktorého presnú stratégiu musí riadiť ošetrojúci lekár.





# MLIEČNA VÝŽIVA PRI ALERGII NA BIELKOVINU KRAVSKÉHO MLIEKA

## DOJČENÉ DETI S ABKM

ABKM nie je, bohužiaľ, vôbec vzácna ani u plne dojčených detí. Ak sa u dieťaťa prejaví, mamička by na odporúčanie lekára mala vylúčiť zo stravy potraviny s obsahom mlieka. Musí si však sledovať príjem vápnika vo svojej strave, odporúča sa suplementácia vápnikom v dávke 1000 mg denne.

## NEDOJČENÉ DETI S ABKM



U nedojčeného dieťaťa sa pri preukázanej ABKM používa **dojčenské mlieko s plne naštiepenou bielkovinou**, t. j. s významne redukovanou alergenicitou alebo so samotnými aminokyselinami. Toto mlieko vám odporučí váš detský lekár alebo lekár – špecialista. Iné **mliečne produkty** potom dieťaťu nepodávame. Po niekoľkých mesiacoch je pod dohľadom lekára možné urobiť reexpozičné testy znovu-zavedením malého množstva bielkoviny kravského mlieka do stravy a tým vyskúšať, či už bude bielkovina kravského mlieka tolerovaná. Pri alergii na bielkovinu kravského mlieka musia byť zo stravy dieťaťa vylúčené i kozie, ovčie a iné mlieka cicavcov, pretože existuje veľké riziko skríženej alergickej reakcie. Z rovnakého dôvodu sa neodporúča ani sójové mlieko.



Nutriklub+

STIAHNITE SI  
**UNIKÁTNU MOBILNÚ  
APLIKÁCIU**  
PRE TEHOTNÉ A MAMIČKY

- ✓ **odborné články** podľa veku dieťaťa
- ✓ **denník dojčenia**  
(už nikdy nezabudnete, z akého prsníku ste naposledy dojčila)
- ✓ **sledovanie váhy dieťaťa**  
pred a po dojčení
- ✓ **jedálničky** pre dojčiace mamičky
- ✓ **živý chat s Nutriklub odborníkmi**

**SPOLUTVORENÉ S ODBORNÍKMI,  
TESTOVANÉ S MAMIČKAMI.**

APLIKÁCIA NUTRIKLUB+ ZADARMO NA







**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby  
a distribúcie

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Dojčení je najprirrodzenejším spôsobom výživy dojčiat. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie lekára. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča vylučné dojčenie do 6. mesiaca veku dieťaťa, a ak 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 i zvýšené finančné a sociálne dopady. Pre zdravie dojčťa je dôležité dodržiavať odporúčaný postup prípravy, dávkovanie a použitie dojčenskej výživy podľa odporúčaní výrobcov. Termín tlače 02/2022. BF312696. Všetky práva vyhradené.



0800-601-600



info@nutriklub.sk



www.nutriklub.sk