

OTROŠKA HRANA

KAZALO

1.UVOD.....	1
1.1.DOJENJE	2
1.2.NASTAJANJE MLEKA	3
2.OSREDNJI DEL.....	4
2.1.LASTNOSTI MATERINEGA MLEKA.....	4
2.2.OGLJIKOVI HIDRATI.....	5
2.3.VITAMINI IN RUDNINSKE SNOVI + RAZPREDELNICA.....	6
2.4.VODOTOPNI VITAMINI.....	7
2.5.V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI.....	8
2.6.RUDNINSKE SNOVI + RAZPREDELNICA	9
3.PREDNOSTI DOJENJA IN MATERINEGA MLEKA	10
3.1.SOŽITJE MED MATERJO IN OTROKOM.....	11
3.2.DOJENJE IN OTROKOV RAZVOJ	12
4.VRSTE PREHRANE DOJENČKA	13
4.1.UMETNA PREHRANA	14
5.KDAJ IN KAKO PRIČNEMO UVAJATI MEŠANO PREHRANO.....	15
5.1.SADJE	16
5.2.ZELENJAVA.....	17
5.3.BELJAKOVINSKA HRANILA.....	18
5.4.MAŠČOBE.....	19
5.5.VODA	20
5.6.ZAČIMBE	21
6.ZAKLJUČNI DEL.....	22
6.1.ZLATA PRAVILA PRI HRANJENJU DOJENČKA	22
6.2.VODILA ZA ZDRAVO PREHRANO DOJENČKA	24
6.2.1.POMANKLJIVOSTI.....	26
6.2.2.OTROCI PREMALO PIJEJO.....	27
6.2.3.PRESNOVNE MOTNJE IN BOLEZNI OTROK.....	28
7.VIRI, SPOZNANJA.....	29
8.LITERATURA	30

1. UVOD

Nimamo točnih podatkov, ki bi pokazali povprečno prehrano slovenskih otrok od predšolskih pa do šolskih. Če pa predvidevamo, da je podobna odraslim, zlasti kar se tiče maščob, sadja in zelenjave, potem lahko trdimo, da je v prehrani otrok, še vedno preveč maščob in premalo zaščitnih snovi, ki jih dobimo prav v sadju, zelenjavi in polno mletih žitnih izdelkih.

Stanje prehranjenosti otrok še vedno narašča in to predvsem na račun povečane telesne teže in debelosti. Vzrok za ta pojav pa lahko poiščemo v preveliki količini maščob v dnevni prehrani otrok.

Nekaterih težav z zdravjem otrok, ki se v sedanjem času pojavljajo, nekoč ni bilo. Mnogi vedo povedati, da so bili včasih sladkor in sladkarije dosegljivi le na » karte«.

Takrat ni bilo toliko zobne gnilobe, prekomerne telesne teže, sladkorne bolezni in drugih težav kakor se to dogaja v današnjem življenju.

» Zdravje otrok je vsekakor v rokah odraslih «

1.1. DOJENJE

Dojenje je najbolj naraven in najbolj idealen način hranjenja dojenčka od rojstva do prvega leta starosti. V prvih 4 do 6 mesecih lahko izključno z dojenjem zagotovimo vse dojenčkove potrebe, razen potreb po vitaminu D in fluoru. Ni slučajno, da otrokovo prvo leto življenja imenujemo ravno obdobje dojenčka. Dojenje je namreč izredno kompleksen proces, ki predstavlja pomemben vir otrokovega telesnega in duševnega razvoja. Po nekaj desetletjih manjše popularnosti se na naše veliko veselje dojenje spet vrača v mlade družine. Glede na to, da je dojenje edini naravni način novorojenčkovega prehranjevanja, ki ima nepregledno množico ugodnih vplivov tako na dojenčka kot na mater, in ker vemo, da je po raziskavah več kot 95 % mater fizično sposobnih polno dojiti (brez drugih dodatkov) svojega dojenčka prvo polovico njegovega leta, se seveda vsi, ki se ukvarjamo z dojenjem ali zdravjem, močno trudimo, da bi starše navdušili nad tem enkratnim in izredno kompleksnim procesom. In če ima mati le kanček želje, da bi dojila, smo se pripravljani zelo potruditi, da bi ji to tudi uspelo. Ob tem pa bi rada izrecno poudarila, da se zavedamo, da vsaka mati, tudi tista, ki iz kakršnegakoli razloga ne more ali noče dojiti, želi le najboljše svojemu otroku. Slednje mu lahko, morda z malo večjo mero zavedanja, v veliki meri omogoči tudi, če ga hrani z umetnim mlekom. Mati, ki doji tudi po vrnitvi na delo, ima pravico do odmora za dojenje med delovnim časom in sicer najmanj eno uro dnevno. Doječe matere ne smejo opravljati del na delovnih mestih, ki bi lahko ogrozila njihovo zdravje ali zdravje otroka. Delodajalec mora poskrbeti, da se delovno mesto prilagodi. Če to ni mogoče, se doječo žensko razporedi na varno delovno mesto in če tudi to ni mogoče, ima mati pravico do odsotnosti z dela. Delodajalec ne sme doječi ženski naložiti niti nadurnega niti nočnega dela, če bi to lahko ogrozilo zdravje matere ali otroka. Naštete pravice doječa ženska lahko uveljavlja, če delodajalca o dojenju obvesti z zdravniškim potrdilom. Podrobneje so te pravice urejene z Zakonom o delovnih razmerjih in s Pravilnikom o varovanju zdravja pri delu nosečih delavk, delavk, ki so pred kratkim rodile ter doječih delavk.



Slika 1 – Mjesečnik za roditelje
i trudnice, št.138,
listopad 2003

1.1. NASTAJANJE MLEKA

Mleko nastane v železnih celicah v dojkah s sintezo mlečnih sestavin in z neposrednim prenosom določenih snovi iz krvi matere v njeno mleko. Materino mleko po količini in sestavi sledi potrebam otroka. Razen raztopljenih beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ter rudninskih snovi se z materinim mlekom izloča tudi več vrst živih in aktivnih celic. To so tkivni makrofagi, levkociti, limfociti in odluščene epitelne celice. Materino mleko je brez dvoma najbolj prilagojena hrana in pijača za cloveškega mladička, saj vsebuje prav vse hranilne snovi, ki so potrebne za dojenčkov razvoj, v ravno pravih razmerjih. Bogato je tudi s številnimi protitelesci, zaradi česar dojeni otroci redkeje zbolijo in so tudi manj dovzetni za alergije. Raziskovalci so odkrili pozitivne vplive dojenja na zdravje tudi pri večjih otrocih in celo odraslih, ki so bili nekoč dojeni. Dojenje je mnogo več kot le hrana. Izredno pomembna je tudi čustvena vez med otrokom in materjo, ki daje obema občutek, da sta še vedno eno. Zaradi slednjega se dojenček počuti varnega, kar je tudi temelj njegovega osnovnega zaupanja do sveta v nadaljnjem življenju.



Slika 2–Zavod za zdravstveno varstvo, Novo mesto

2. OSREDNJI DEL

2.1. LASTNOSTI MATERINEGA MLEKA

Pri doječi materi sta različna sestava kot tudi volumen mleka; v času enega podoja (prvo predmleko in zadnje zamleko), v različnih obdobjih dneva in zelo različna v različnih dnevih. Razlike v sestavi in količino mleka so tudi med posameznimi ter glede na čas celotnega izločanja mleka (na primer v času izločanja mleziva ali kasneje zrelega mleka) Največje in najhitrejše spremembe nastajajo v prvem tednu dojenja. Ob tem izločanju mleka prehaja skozi tri jasno razpoznavne faze. Prva faza je izločanje mleziva ali kolostruma, ki pričanja tik pred porodom in traja do tretjega ali četrtega dne dojenja. Tedaj dojki izločata gosto, rumenkasto tekočimo, ki ima kalorično vrednost blizu 2760 kJ/l (660 kal/l, 66 kal/ 100ml).

Vsebuje zelo veliko imunoglobulinov (beljakovin, ki sodelujejo pri imunskem ozivu organizma) drugih beljakovin, maščob in v maščobi raztopljenih vitaminov ter rudnin. Zato nekateri imenujejo mlezivo kar » pravo cepivo « . Druga faza je izločanje predhodnega mleka in poteka od 5 – 14 dne dojenja. Po 14 dneh se prične končna tretja faza tvorbe zrelega mleka. Pri raziskovanju poprečnih količin mleka, ki jih tvorijo dojke, so ugotovili, da so statistično značilno povezane s težo otroka od prvem mesecu rojstva. Podobno so ugotovili tudi med primerjanjem količin mleka v razvitih deželah v razvoju. Takratso zabeležili največjo nastajanje mleka v tretjem in četrtem mesecu dojenja. Pri materih, ki so dojile dečke so ugotovili 824 g/dan, pri tistih , ki so dojile deklince pa povprečno 741 g/dan . Velika razpona energijske vrednosti izbrizganega mleka se kaže zaradi razlik v vsebnosti mlečnih maščob. Običajno uporabljena povprečna standardna energetska vrednost materinega mleka je 2890 kJ/ l (6920 kal/l, 69 kaj / 100ml). Po sodobnejši in natančni metodi določena povprečna energetska vrednost materinega mleka je precej nižja od standardne in znaša – 2382 kJ/l (570 kal/l, 57 kal/100ml pri petih 2508 kJ/l (600 kal/l, 60kal/100ml) in pri enajstih tednih izločanja mleka. Maščobe so v mleku glavni vir energije in so hkrati tudi njegova najbolj spremenljiva sestavina. Razlike se pojavljajo tako v času enega podoja kot tudi med mlekom posameznih mater. Povprečna celotna koncentracija maščob je na začetku podoja nizka in z nadaljevanjem sesanja naraste do 4 x izkodiščne vrednosti. Maščobe se spreminjajp tudi v času dneva in ob spremembah v materini prehrani. Maščoba je v materinem mleku bistveno drugačna sestavina kot maščoba v živalskem mleku, ki se v črevesju praviloma slabše vsrkava. Materino mleko vsebuje tudi neaktivno obliko lipaze (encima), ki se aktivira ob prisotnosti žolčnih soli ter v tankem črevesju otroka pomaga pri razgradnji maščob. Pomembna je predvsem dolgoverižna maščobnih kislin, ki jih lahko uporabljajo možgani in celice očesnega ozadja novorojenčka in dojenčka. Pomembna sestavina materinega mleka je holesterol, ki ga je v umetno pripravljene hrani zelo malo. Pomanjkanje holesterola v zgodnjem obdobju življenja naj bi povzročilo predčasno zorenje notranjih mehanizmov za povečano nastajanje holesterola. Pri odraslih naj bi povzročilo hiperholesterolemijo (povečano količino holesterola v krvi).

Beljakovin je največ v mlezivu. Večina ga dobi v obliki slg A (sekretorni imunoglobulini razreda A), ki se v črevesju otroka ne vsrkavajo in zato niso pomembni kot hranivo. Pomembni pa so kot površinska zaščita črevesja pred okužbami. V mleku so beljakovine, ki jih tvorijo železne celice dojke: laktoferin in beljakovine, ki prehajajo v mleko iz materine krvi: serumski albumin. Tradicionalno razdelimo mlečne beljakovine na kazein, ki obarja s kislino ali vročino in na sirotkine beljakovine, ki se po sestavi prav tako znatno razlikujejo od sirotkinih beljakovin v kravjem mleku.

V materinem mleku so ob mnogih drugih lahko tudi za rast pomembne snovi, kot je na primer epidermalni rastni faktor, ki vpliva na epitelije tako, da spodbuja rast celic, uravnava izločanje kisline in uravnava nastajanje drugih encimov. Ob tem je zanimivo v ženskem mleku več kot 30 encimov, ki večinoma izvirajo iz materine krvi.

V ženskem mleku so izolirali tudi sledi hormonov, kot so inzulin, oksitocin, kalcitonin in prolaktin. Verjetno pride pri otrocih do absorpcije hormonov iz materinega mleka, kar sklepajo po razlikah endokrinem odzivanju dojenih otrok v primerjavi z zalivančki. Ni dokazano, da bi materina prehrana vplivala na sestavo njenih mlečnih beljakovin.

2.2.OGLJIKOVI HIDRATI

To so sladkorji in škrobi. Sladkorji so enostavni ogljikovi hidrati, ki vsebujejo sladkor. Bomboni in piškoti imajo preveč sladkorja. Škrob je najboljši vir energije, ki bi mu morali dajati prednost pred sladkorji. Večino sladkorja v mleku tvori mlečni sladkor – laktoza, ki je disaharin, sestavljen iz ene molekule glukoze iz galaktoze. S presnovo laktoze otrok pridobi prilično polovico vse energije, ki jo prejme z mlekom. Laktoza ni bistvena sestavina ženskega mleka, vendar ima ob energetskih tudi nekatere druge pomembne funkcij, kot so: pomoč pri črevesnem vsrkavanju kalcija, povečanja kislosti in urejanje bakterijske flore v črevesju. Mlečni sladkor je pomemben kot nosilec galaktoz, ki se hitro vgrajuje v pomembne možganske strukture. Ogljikovi hidrati so glavna hranilna snov, ki organizmu zagotavljajo energijo preko dneva. Zato morajo biti živila bogata z ogljikovimi hidrati zastopana v vseh dnevnih obrokih. Prednost v prehrani dajemo sestavljenim ogljikovim hidratom, ki so bogati z dietnimi vlakninami (polnozrnatih kruh in moka, musli, polnozrnate testenine, krompir, neoluščen riž, kuskus,...), pred enostavnimi ogljikovimi hidrati (sladkor, slaščice, sladoledi, bomboni...). Pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov sta tudi sadje in zelenjava.



Slika 3 – ogljikovi hidrati

2.3. VITAMINI IN RUDNINSKE SNOVI + RAZPREDELNICA

Vitamini so organske snovi, potrebne za normalno delovanje telesa, za uravnavanje presnovnih procesov ter za rast, razmnoževanje in delovanje tkiv in organov. Človeško telo ne more sintetizirati vitaminov ali pa jih ne sintetizira v zadostnih količinah. Sonce (ultravijolični žarki) pospešijo tvorbo vitamina D v koži. V črevesju so bakterije, ki ustvarjajo vitamin K in biotin. Sposobnosti za sintezo vseh drugih vitaminov, to so vitamini A, E, C, B₁, B₂, B₆, B₁₂ ter folna in pantotenska kislina, telo nima, zato jih moramo vnesti s hrano ali z vitaminskimi dopolnili. Vsak vitamin v telesu ima svojo vlogo. Noben vitamin ne more nadomestiti drugega vitamina ali kateregakoli hranila. Življenja ni mogoče vzdrževati brez osnovnih vitaminov. Brez vitaminov torej ne gre. Otrok pa sprejme za normalno rast in razvoj pri normalni prehrani matere in primerni količini mleka ustrezno količino vitaminov, rudnin in elementov v sledovih. Vse tri skupine omenjenih snovi v ženskem mleku so kljub sorazmerno nizkim koncentracijam biološko zelo učinkovite, zaradi česar jih lahko otrokov organizem zelo dobro izkoristi.

vitamin	najbogatejši viri
vitamin A	jetrca, jajčni rumenjaki, mleko, maslo, sir
vitamin B1	kvas, polnovredno žito, oves, otrobi, svinjina, stročnice, mleko
vitamin B2	mleko in mlečni izdelki, meso, žito, kvas, ribe, jajca, polnozrnati izdelki, listnata zelenjava, fižol
vitamin B6	zelenjava, krompir, žitni kalčki, otrobi, dinja, zelje, neolusčen riž, kvas, jajca
vitamin B12	živila živalskega izvora, jetrca, slanik, losos, govedina, svinjina, jajca, mleko, skuta
vitamin C	sveže sadje, zlasti citrusi, jagodičje, kivi, zelena in listnata zelenjava, cvetača, paprika, krompir, paradižnik
vitamin D	jetra, ribe, meso, gobe, jajca, maslo, mleko in mlečni izdelki
vitamin E	rastlinske maščobe in olja, oreški, avokado, grah, soja, jajca
vitamin K	cvetača, brstični ohrovt, špinača, brokoli, jajčni rumenjaki; sintetizirajo ga tudi črevesne bakterije
biotin	jajčni rumenjaki, sojina zrna, polnozrnati izdelki
folna kislina	zelena zelenjava; brstični ohrovt, šparglji, brokoli, ohrovt, špinača, zelena solata, motovilec; banana, polnozrnata živila
niacin	meso, ribe, zelenjava, polnovredno žito, žitni kalčki, avokado, kvas, jetra, jajca, grah, gobe
pantotenska kislina	zelena zelenjava: brokoli, cvetača; otrobi, žitni kalčki, polnovredna žita, kvas; meso: jetra, teletina, govedina, puranje meso, perutnina; ribe

Slika 4 - www.mercator.si/.../tabela_vitamini.gif

2.4. VODOTOPNI VITAMINI

Koncentracije nekaterih vodotopnih vitaminov v melku, kot so tiamin, niacin, piridoksin, folat, pantotenat in biotin, s trajanjem dojenja naraščajo. Koncentracija vitaminov B12 in vitamino C pa s trajanjem laktacije upadajo, medtem ko ostaja koncentracija roboflavina (B2) v mleku stalna. Značilna je velika odvisnost vitaminov B6, delno B12 in C od materine prehrane med dojenjem. Nasprotno pa koncentracija folata v mleku ni povezana s količino vitaminov v materini prehrani. Vitamin C in vitamini skupine B so topni v vodi, zaradi česar je njihova presnova hitra. Prodrejo v celice in se mešajo tako s tekočinami znotraj celice kot s tekočinami vmesnih tkiv. Tudi njihovo izločanje je hitro, poteka pa prek dveh bistvenih naravnih izločil, kože in ledvic. Ustvarjene zaloge teh vitaminov največkrat zadostujejo le za nekaj tednov. To pomeni, da moramo te vitamine, če se hočemo izogniti pomanjkanju, uživati redno.



Slika 5 - vitamini

2.5.V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI

Koncentracija vitamina A s trajanjem dojenja v ženskem mleku upada. Iz poročila o pojavu kliničnih oblik rahitisa pri dojenih otrocih je razvidno, da pride do pomanjkanja vitamina D zaradi nenavadne vrste prehrane matere ali v deželah, kjer sta zaradi klime ali krajevnih običajev mati in otrok premalo izpostavljena sončnim žarkom. Oboje lahko vodi do prenizkih serumskih koncentracij vitamina D pri otrocih. Vitamin K je med v maščobah topnimi vitamini, ki je lahko za otroka najbolj problematičen. V mleзивu so koncentracije tega vitamina relativno visoke, kasneje pa žensko mleko vsebuje nizke koncentracije.

Dodajanje vitamina K v prehrano materam na vpliva na trajno povečanje koncentracije vitamina K v njihovem mleku. Tudi koncentracija vitamina E je v mleзивu večja kot kasneje v zrelem mleku. Malo je dokazov za vpliv vitamina E v prehrani matere na koncentracije v njihovem mleku. Vitamini A, D, E in K so topni v maščobah, zato se presnavljajo počasi. Telo jih vsrka kot maščobe ali skupaj z njimi in jih shrani v maščobnem tkivu. Naše telo te vitamine v večjih ali manjših količinah tudi skladišči. Če jih s hrano zaužijemo malo, lahko telo s temi zalogami do neke mere zadosti potrebam po teh vitaminih.

2.6.RUDNINSKE SNOVI + RAZPREDELNICA

Biološka uporabnost večine rudnin v ženskem mleku je znato večja od rudnin v kravjem mleku ali v industrijskih nadomestkih za materino mleko. V času dojenja ostaja koncentracija večine rudnin v mleku nespremenjena. Izjeme so cink, baker in železo, ki so v največjih koncentracijah v ženskem mleku neposredno po rojstvu otroka in nato več mesecev stalno upadajo. Študiji nakazujejo, da ni povezave med materino prehrano in ravni cinka in železa v ženskem mleku. Iz natančno uravnavanih ravni kalcija, fosforja in magnezija v materinem serumu bi lahko sklepali, da materina prehrana ne more znatno vplivati na njihovo vsebnost v ženskem mleku. Vendar so ugotovili, da imajo matere na makrobiotski dieti v primerjavi z materami, ki se hranijo z mešano hrano, v svojem mleku premalo kalcija in magnezija ter da so ravni magneziji pozitivno povezani s količinami mesa in rib v prehrani. Nasprotno pa ima materina prehrana velik vpliv na selena v njenem mleku, kar potrjujejo raziskave v različnih delih sveta.

RAZPREDELNICA

<u>RUDNINSKA SNOV</u>	<u>VIR V ŽIVILU</u>
Natrij (Na)	Sol, mleko, meso, zelenjava, morska hrana
<u>Kalij (K)</u>	Meso, žita, sadje, zelenjava, stročnice
<u>Kalcij (Ca)</u>	Mleko in mlečni izdelki, listnata zelenjava
<u>Magnezij (Mg)</u>	Mleko, žito, banane, stročnice, listnata zelenjava
<u>Železo (Fe)</u>	Suho sadje, jajčni rumenjaki, jetra, stročnice, žito
<u>Fosfor (P)</u>	Mleko, žito, meso, jajce, orehi, jetra, stročnice
<u>Jod (J)</u>	Pitna voda, jodirana sol, ribe
<u>Fluor (F)</u>	Ribe, meso, pitna voda

3.PREDNOSTI DOJENJA IN MATERINEGA MLEKA

Če bi o prednostih dojenja povprašali skupino doječih mamic, bi dobili pisano zbirko odgovorov. Da je najenostavneje, najbolj zdravo, najbolj prijetno, najbolj naravno, nenazadnje tudi najcenejše. Mame običajno najprej pomislijo na svojega otroka in šele potem nase, vendar dojenje veliko dobrega kratkoročno in dolgoročno prinese tudi njim. Čeprav se jih veliko povsem intuitivno odloči za dojenje, so znanstveniki z različnih področij dokazali številne prednosti, ki jih lahko razdelimo na več področij. Prvo mleko, kolostrum ali mleživo se začne izločati že takoj po porodu, čeprav včasih le v kapljicah. Te kapljice so neprecenljive vrednosti, saj imajo veliko imunološko vrednost (imenujejo jih tudi otrokovo prvo in naravno cepivo) in so bogate z beljakovinami in ostalimi snovmi, ki jih novorojenček potrebuje. Mleživo ima odvajalen učinek in pomaga izločati mekonij – otrokovo prvo smolasto blato. Če otrok več odvaja, je bolj lačen in bolj željan sesanja, več sesanja vzpodbuja tvorbo mleživa, ki prehaja v zrelo ali pravo mleko. Mleživo prav tako zmanjšuje absorpcijo bilirubina – snovi, ki povzroča normalno ali fiziološko zlatenico – in tako zmanjša verjetnost nastopa le-te. Po nekaj dneh se mleživo spremeni v zrelo ali pravo mleko. To je hrana, ki bo vašemu dojenčku zadoščala za vso prvo polovico leta, ob postopnem uvajanju novih okusov goste hrane pa bo ostala superiorna hrana za vse prvo leto in še dlje. Materino mleko, kot mleko vseh vrst sesalcev, vsebuje namreč vse potrebne sestavine v pravilnem razmerju. Dojenje zelo vpliva na zdravje otroka, saj ga protitelesca v mleku varujejo pred boleznimi, ki jim je bila izpostavljena mati. Ščiti ga pred infekcijami, podaljšuje naravno imunost proti otroškim boleznim (mumps, ošpice, rdečke, otroška paraliza...), zmanjšuje predispozicijo za bodoče bolezni, zmanjšuje možnost alergij in zmanjšuje možnost debelosti kasneje v življenju. Protitelesca v materinem mleku ščitijo otroka celo pred tako škodljivimi zunanjimi vplivi kot je kajenje staršev v prisotnosti otrok (kar pa nikakor ne pomeni, da je otrok popolnoma zaščiten in se mora takemu okolju čimbolj izogibati). Dojenje na obeh dojkah s spreminjanjem položaja pripomore k razvoju koordinacije »oko – roka« in občutka za levo in desno stran pri otroku. Dojenje posredno zelo zmanjšuje tveganje za sindrom »smrti v zibki«. Otroška dihalna prvih nekaj mesecev še niso zrela in otrok včasih med spanjem preneha dihati tudi za 10-15 sekund. Večinoma se ritem dihanja povrne sam, včasih pa je potrebno otroka prebuditi. Ker je materino mleko lahko prebavljivo, se dojeni otroci pogosteje zbujaajo in tako na naraven način preprečujejo anomalije pri ritmu dihanja in možnost smrti v zibki. Mamice, ki dojijo, s tem zelo zmanjšajo možnost, da bi dobile raka na dojki ali na rodilih, bolj so zaščitene pred infekcijami urinarnega trakta in celo pred osteoporozo. In ne nazadnje je dojenje najcenejše, saj družini ni potrebno kupovati mlečnega nadomestka, stekleničk in dudic, ni jih potrebno prati in sterilizirati. Prednosti dojenje so precej bolj dolgoročne kot se kažejo na prvi pogled. Dojenje je najbolj ekološki način hranjenja otroka, saj ni potrebna draga proizvodnja umetnih nadomestkov in njihove embalaže, ki onesnažuje zrak, vodo in zemljo. Dojenje ne potrebuje energetskih virov za pripravo in gretje mlečnih nadomestkov ter za sterilizacijo stekleničk. In ne nazadnje, dojeni otroci ne prispevajo prav ničesar na goro odpadnih cucljev in stekleničk, ki je nastala v času, odkar je industrija skušala prodreti na občutljivo področje narave kot je dojenje.



3.1.SOŽITJE MED MATERJO IN OTROKOM

Dojenemu otroku nikoli ni potrebno čakati na pripravo hrane, le-ta je namreč vedno na voljo, primerno topla, sterilna in v čudoviti embalaži. Ker tako majhen otrok nima občutka za čas, se mu zdi nekaj minut cela večnost, kar lahko povzroči nepotrebne frustracije – z dojenjem na zahtevo dojenčka (ne glede na čas in prostor) se jim v popolnosti izognemo. Ker so dojenčkove potrebe vedno zadovoljene takoj, se tudi on nauči zaupanja v druge in vase, kar je najboljša osnova za izgradnjo zdrave samozavesti in odnosa do drugih in do sebe. Močno vez med materjo in otrokom je vzpostavila že narava, dojenje pa jo še pogloblja in poveča njuno medsebojno ljubezen. Otrok v prvem letu kar ne more dobiti dovolj telesne bližine in dotika, to je njegova tako primarna potreba kot potreba po hrani. Doječa mamica ti potrebi izpolnjuje hkrati, hkrati pa njena prisotnost in njen vonj stopnjujeta pozitivna čustva tako v otroku kot v njej sami. Majhni otroci imajo zelo močno potrebo po sesanju, če so te potrebe zadovoljene pri prsih (in ne z dudo ali stekleničko s čajem), potem se mamici nikoli ni potrebno bati, ali ima dovolj mleka za svojega dojenčka. Otrok med dojenjem spoznava svojo mamo in uri svoja čutila: okus, vonj, vid, sluh, otip. V prvem mesecu, ko njegove oči vidijo ostro sliko le na kratki razdalji, je razdalja do mamice pri dojenju ravno pravšnja za njegovo dojetje. Če je otrok vznemirjen ali bolan, mu prav nič na tem svetu ne bo pomagalo tako učinkovito kot nežni objem materinih rok in vonj in okus njenega mleka – zlate tekočine narave. Čeprav se prednosti za otroka prepletajo s prednostmi za mater, lahko slednje prav tako razdelimo na fiziološke in čustvene. Prolaktinu, hormonu, ki se sprošča ob dojenju in mamo uspava, pravimo tudi »materinski hormon«, saj poskrbi tudi za to, da se materina intuicija in občutek za otroka poglobita do tako subtilnih ravni, ki jih ne razume nihče razen mamic samih. Sreča, ki preplavlja mamico, ko dojenček zadovoljno sesa v njenem naročju, je občutek, ki ga nobena od nas ne bi zamenjala za nič na svetu. Dojenje omogoča veliko telesnega stika in tako dobesedno povezuje mamo in otroka. Ker je mama sposobna zadovoljiti otrokove potrebe (kar ni vedno enostavno, vendar ji pri tem pomaga poglobljen občutek za otroka), s tem raste tudi njeno samospoštovanje in samozavest. Ko je otrok bolan ali vznemirjen, bi mu radi ta obdobja vsaj zelo olajšali, če jih je že popolnoma preprečiti nemogoče. Izkušnje doječih mamic povedo, da je prav dojenje tisto, ki v takih trenutkih nudi otroku zavetje in občutek varnosti, ki ga takrat potrebuje. In ko je otrok pomirjen ali ko kljub bolezni zaspi v njenem naročju, je mama lahko bolj mirna in zaupa, da bo otroku bolje. K pozitivnemu odnosu do drugih ljudi pripomore tudi prijeten vonj in dotik. Dojeni otroci se fizično razlikujejo od umetno hranjenih otrok, saj je njihova koža mehkejša in prijetnega vonja in celo pobruhana mleko in celo blato nimata neprijetnega vonja.



Slika 6 – otrok in mater

3.2. DOJENJE IN OTROKOV RAZVOJ

Novorojenčki imajo različne potrebe po sesanju. V prvih dneh želijo nekateri sesati pogosto in dalj časa, drugi sesajo nekaj ur, nato nekaj ur spijo in to ponavljajo, dokler se ne poveča količina materinega mleka tretji ali četrti dan. Takrat nastane v dojkah prehodno mleko. Govorimo o navalu mleka. Dojki se povečata, otrdita, včasih je oteženo izločanje mleka iz njiju. Matere postanejo zadovoljne, ker tudi otroci manj pogosto sesajo in so videti zadovoljni. Bolnišnični red lahko moti dojenje, če otroke prinesenejo k prsim, ko spijo ali kričijo, ne pa takrat, ko bi želeli sesati. Dojenje poteka najlažje, če sta mati in otrok skupaj dan in noč. Če mati pogosto doji v prvih dneh, ne bo imela zastoja v dojkah ob večji količini mleka. Pogosto dojenje zagotavlja zalogo mleka. Po nastanku večje količine mleka teče iz ene dojke mleko različne kakovosti. Prednje mleko je bolj vodeno, vsebuje minerale, sladkor in beljakovine, zadnje mleko pa vsebuje več maščob. V prisposodbi si lahko predstavljamo, da teče iz vsake dojke naše klasično kosilo: juha, glavna jed in pecivo. Razumevanje tega dogajanja je ključno za reševanje težav, ki nastanejo z dojenjem pri novorojencu. Pri novorojenčkih, torej otrocih, starih do enega meseca, opazimo posebno obliko sesanja na dojki, tako imenovano *dojenje v skupkih*. Najprej poseša *tjuho* in si vzame krajši čas za počitek, nato nadaljuje glavni del obeda in navadno potrebuje še en počitek preden se loti *peciva*. Šele takrat je zadovoljen in zaspi za daljši čas, včasih tudi za nekaj ur. Mati misli, da ima vodeno mleko. V taki situaciji se materam svetuje, da upoštevajo otrokov ritem hranjenja in željo po počitku in če se zbudi kmalu po dojenju, nadaljujejo dojenje na isti dojki, če spi dalj časa, pa zamenjajo dojko. Če matere razumejo potek dojenja pri novorojencu, se mu prilagodijo dokler otrok ni dovolj močan, da uspešno popije ves obrok, to je v starosti nekaj tednov. Nekatero matere imajo v začetku zelo veliko mleka. To pomeni, da je otrok še v večji nevarnosti, da dobi pri dojenju samo redki del obroka. Zgodi se, da dojen otrok prav zaradi tega ne napreduje zadovoljivo na teži. V takih primerih se svetuje izbrizgavanje prednjega mleka in dojenje na gostejšem zadnjem mleku. Tak način dojenja se priporoča tudi pri otrocih z izrazitimi trebušnimi krči. Zdrav novorojenček ne potrebuje sladkane ali navadne vode niti mlečnih dodatkov. Če dobijo otroci stekleničke in dude, so manj dojeni in materine dojke so pogosteje vnete. Voda in mlečni dodatki zasitijo otroka in mu zmanjšajo željo po sesanju. Raziskave kažejo, da redna uporaba mlečnih dodatkov privede do predčasnega prenehanja dojenja, običajno v štirih do osmih tednih. To se zgodi, ker je tvorba materinega mleka odvisna od povpraševanja po njem - pogosteje kot je otrok dojen, več mleka se tvori. Velja tudi nasprotno: manj kot je otrok dojen, manj mleka bo mati proizvajala. Matere, ki začnejo dodajati stekleničke, preden imajo dovolj svojega mleka, se znajdejo v začaranem krogu, z manj in manj mleka in več in več stekleničk. Nastane tako imenovana *tesalna zmeda*. Prsno bradavico lahko dojenec zaradi nepravilnega sesanja poškoduje ali pa jo popolnoma odklanja. Neprijetno bolečino si lahko olajša s toplimi obkladki pred dojenjem, nežno masažo proti bradavici, pogostim dojenjem, hladnimi obkladki med podoji, izbrizgavanjem pri neučinkovitem dojenju, z nošnjo primerne perila. Ni potrebno omejevati popite tekočine. Doječa mati naj bi pila toliko, kolikor je žejna, izločen urin mora biti svetel in brez smradu. Podatki iz raziskav o natančnosti vida kažejo na pozitivno povezanost dojenja in ostrine vida, ki naj bi bila posledica večjih količin dolgo verižnih ne zasičenih maščobnih kislin v materinem mleku. Podobna ipoteza naj bi veljala tudi za razvoj možganov in večjo inteligenco dojenih otrok.

4.VRSTE PREHRANE DOJENČKA

Prvo leto življenja je mleko glavna dojenčkova hrana. V prvih 4. do 6. mesecih dobi dojenček iz mleka vso potrebno energijo in vse prehranske snovi, potrebne za rast in razvoj. Izjema je vitamin D in v nekaterih primerih železo. Vendar pa mora o tem odločiti zdravnik. Po 5. ali 6. mesecu je treba obogatiti dojenčkovo prehrano še z drugimi vrstami hrane - s postopnim uvajanjem sadja, zelenjave, mesa in žit. Pri izbiri mleka za prehranjevanje dojenčka je treba vedno dati prednost materinemu mleku, ki naj ostane edino mleko, dokler je to mogoče. Kadar dojenčka ni mogoče hraniti z materinim mlekom, je treba vsekakor uporabljati prilagojeno, adaptirano kravje mleko v obliki različnega otroškega mleka v prahu. Kravje mleko, ki ni po posebnem tovarniškem postopku prilagojeno - ne glede na to, koliko je razredčeno, ni primerno za prehranjevanje dojenčka. Če vse skupaj temeljito pregledamo, ugotovimo, da je dojenje na prvem mestu kot najustreznejši način prehrane novorojenčka in dojenčka v prvem letu življenja in tudi kasneje.

4.1. UMETNA PREHRANA

Zanjo se odločimo kadar mati ne more dojiti ali pa se dojenju odpove.

Ločimo prilagojeno in delno prilagojeno mleko.

- Prilagojeno mleko :

Po količini beljakovin, maščob, sladkorja, mineralov in vitaminov je kolikor je mogoč prilagojeno ženskemu mleku; priporoča se ga v prvih štirih do šestih mesecev.

- Delno prilagojeno mleko:

Dojenčku ga damo od četrtega do šestega meseca starosti naprej; razmerje beljakovin , maščob, sladkorja in mineralov je drugačno kot pri materinem mleku, vendar ne vsebuje nikakršnih snovi, ki bi lahko škodljivo vplivale na zdravje otroka.

- Kravje mleko :

Je v prehrani dojenčka primerno le v obliki prilagojenega mleka, to je mlečne formule. Nerazredčeno, pastelizirano kravje mleko v prvem letu življenja se odsvetuje.

5.KDAJ IN KAKO PRIČNEMO UVAJATI MEŠANO PREHRANO

V prvih 4-6 mesecih življenja dojenček ne potrebuje nobene druge hrane kot materino mleko (če to ni mogoče oz. ima mati premalo svojega mleka, pa formulo za dojenčke), po tem obdobju pa za kritje energetskih potreb poleg mleka potrebuje še druga živila. V zadnjih desetletjih je bilo na področju otroške prehrane toliko preobratov, da imajo mladi starši ravno največ vprašanj, ki se sučejo okrog prehrane. Nasveti, ki jih dobivajo od svojcev ali znancev, nemalokrat pa tudi od zdravstvenih delavcev, so si pogosto tako različni in nasprotujoči, da ni čudno, da so zmedeni. Da ne omenjamo literature z različnimi letnicami izdaje. Pogosto pa se mamice pustijo zapeljati tudi nekakšni tekmovalnosti glede tega, kako zgodaj bo otročiček prešel na gosto hrano. Zavedajmo se, da je vsak otrok drugačen, in zato ni mogoče dati absolutne resnice, ki bi veljala za vse dojenčke. Torej, najbolj primeren čas za dodajanje hrane po žlički je v obdobju med 4. in 6. mesecem otrokove starosti. Ali začeti že po 4. mesecu ali počakati do 6. meseca starosti je odvisno od mnogih dejavnikov:

- od otrokove teže v določeni starosti
- od njegove ješčnosti
- od količine popitega mleka (dojenje ali pa formule za dojenčka)
- dostikrat pa otrok sam pokaže znake nezadovoljstva (čas med obroki se krajša; tudi po običajnem obroku je še vedno nepotolažen)
- pozitivne družinske anamneze na alergije
- nasveta otrokovega pediatra

Ne glede na naštetu, pa velja pravilo, da mešano hrano uvajamo postopoma in v majhnih količinah naenkrat. Pri uvajanju je običajno potrebno veliko potrpežljivosti, kajti do tedaj je bil dojenček navajen na sladek okus mleka, vedeti pa moramo tudi, da je tehnika hranjenja po žlički drugačna od sesanja pri prsih ali po steklenički. Zato je zelo pomembna tudi izbira prave žličke. Ta naj bo plitva (otroček bo hrano laže posnel z ustnicami). Ni najbolj primerno ponuditi prvih žličk mešane hrane, če je otrok zelo lačen. Najprej mu ponudimo malo mleka, da se potolaži, potem bo verjetno laže sprejemal naše "predloge".

5.1.SADJE

Na novo uvajamo le eno vrsto sadja, posebno moramo biti pozorni na sadje, ki bi utegnilo povzročiti alergije (jagode, breskve), zato se jim na začetku raje izognemo. Na 4-5 dni lahko dodamo novo vrsto sadja. Pri pripravi sadnih kaš uporabljamo steklen ali pa plastičen strgalnik. Za prvič ponudimo otroku le žličko ali dve kašice. Količino postopoma večamo, dokler ne doseže samostojnega obroka. Kašicam ne dodajamo sladkorja, lahko pa po dopolnjenem 4. mesecu starosti dodamo 1-2 žlički riževe žitne kašice (kašico s tem zgostimo). Po dopolnjenem 6. mesecu starosti lahko kašico zgostimo tudi z žiti, ki vsebujejo gluten (ovsena žitna kašica, žitne mešanice). Za pripravo sadnih kašic je primerno tudi doma zamrznjeno sadje. Nekateri svetujejo par kapljic sadnega soka na dan kot postopen prehod do sadne kašice; ko pa otrok popije že približno 50 ml soka, preidemo na gosto kašo.



Slika 7 – sadje



Sadje 8 – Frutek, gosta sadna kašica

5.2.ZELENJAVA

Za pripravo prvih zelenjavnih kaš so najbolj primerne naslednje vrste zelenjave: korenje, krompir, koleraba, cvetača, bučke. Izogibamo se zelenjave, ki bi otročka utegnila napenjati (zelje, ohrovt, fižol, grah ...). Zelenjavo dobro operemo in jo v malo vode skuhamo do mehkega. Pretlačimo in dodamo maščobo - olivno olje ali olje koruznih kalčkov. Količina zelenjavne kaše, ki naj jo otroček dobi, naj bo v začetku majhna, le žlička ali dve, nato pa vsak dan večja.

- Zelenjavne sokove: dajemo po 2 žlički že od 23 mesecev dalje. Korenček najprej naribamo, da pridemo plošč do soka. Špinačo pa pripravimo, da dobimo sok. Peso pa najprej skuhamo.

- Zelenjavna juha : pripravimo običajno kot zelenjavno juho. Skupaj z zelenjavo kuhamo tudi telečje kosti ali kos prerutnine. Manj gosto zelenjavno juho moramo pretlačiti, ponudimo pa jo že pri 3 mesecih., po štirih mesecih pa je lahko že bolj gosta



Slika 9 – zelenjava

5.3.BELJAKOVINSKA HRANILA

● MESO

Približno po dopolnjenem 6. mesecu starosti lahko dodamo 2- do 3-krat na teden tudi meso. Svetuje se predvsem belo piščančje, puranovo, kunčje, kozletina (te vrste so lažje prebavljive in imajo manj maščob). Meso skuhamo skupaj z zelenjavo in dobro sesekljano dodamo med zelenjavno kašo. Meso je pomemben vir živalskih beljakovin, vitaminov in železa.

● JOGURT, SKUTA

Običajno po dopolnjenem 6. mesecu starosti lahko primešamo med sadje tudi žličko ali dve navadnega jogurta ali skute.

● JAJCA

Majhne količine v trdo kuhanega rumenjaka dajemo otroku po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Zadošča, če otroček dobi 1-krat na teden trdo kuhan rumenjaka, primešan zelenjavni ali sadni kaši. Količino rumenjaka postopoma večamo, tako da do enega leta starosti dobi že cel rumenjaka. Beljaka do enega leta starosti ne dajemo (možnost alergij), tudi rumenjaku se raje izognemo, če je družinska anamneza na alergijo pozitivna. Z uvajanjem mešane hrane postopno zmanjšujemo mlečne obroke. Vseeno pa mora otrok dobiti 500-600 ml mleka ali mlečnih izdelkov na dan še dolgo potem, ko že ni več dojenček.



Slika 10- jajca na oko

5.4. MAŠČOBE

Leta 1970 je Ameriško združenje za srce (AHA) izdalo prva prehranska priporočila, s katerimi je želelo zmanjšati tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja. Manj maščob na jedilniku je postalo geslo osveščenega potrošnika in vstopnica za vitko, zdravo in dolgo življenje. Priporočila so seveda veljala za skupne maščobe: v uravnoteženi prehrani naj bi maščobe pokrile do 35%, danes do 30% dnevnih potreb po energiji. Vse maščobe so bogat vir energije (1 gram zaužite maščobe nam da 39 kJ energije), vendar opravljajo v telesu različne naloge. Zgrajene so iz glicerola in maščobnih kislin, ki so lahko nasičene, enkrat nenasičene in večkrat nenasičene. Priporočila o vnosu maščob se z leti spreminjajo in dopolnjujejo. V uravnoteženi prehrani naj bi zaužili manj nasičenih in več nenasičenih maščob. Vila vsebujejo različne maščobe. V živilih živalskega izvora prevladujejo nasičene, v živilih rastlinskega izvora pa nenasičene maščobe. Izjema je le ribje olje. Nasičene maščobe so pri sobni temperaturi trdne (masti), nenasičene pa tekoče (olja). Večji delež nasičenih maščob je v mesu, mesnih izdelkih, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih, jajčnem rumenjaku, sladakah, rumenjaku.

Enkrat nenasičene maščobe vsebujejo oreški in olivno olje, večkrat nenasičene pa ribe, soja, laneno seme, ter koruzno, sojino, sezamovo, sončnično in repično olje. Zdravju škodljive so transmaščobe, ki nastanejo s hidrogenacijo (trjenjem) olj, torej s postopkom, s katerim pridobivajo margarino, in pri pregrevanju maščob. Nasičene maščobe povečujejo raven holesterola v krvi in predstavljajo dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. S skupnimi maščobami naj bi pokrili do 30% dnevnih potreb po energiji: do 10% z nasičenimi in transmaščobami, do 15% z enkrat nenasičenimi in do 7% z večkrat nenasičenimi maščobami.

Prehrana z zmanjšano količino maščob ni primerna za otroke. Dojenčki namreč z maščobami pokrijejo kar polovico dnevnih potreb po energiji, do petega rojstnega dne pa se ta količina postopoma zmanjšuje do priporočenih 30-35%.

Priporočila o vnosu maščob po posameznih držav so prikazana v preglednici:

starost	6 mesecev	1 leto	2 leti	3 leta	4 leta
Nordijske države	35-55 %	35-45 %	30-35 %	30 %	30 %
Nizozemska	50 %	35-40 %	30-35 %	30-35 %	30-35 %
Nemčija	45-50 %	40-45 %	35-40 %	35-40 %	30-35 %
ZDA	> 30 %	> 30 %	> 30 %	< 30 %	< 30 %

Rezultati belgijske raziskave so pokazali, da dojenčki po šestem mesecu starosti pogosto pojedjo premalo maščob, saj starši nadomestijo prilagojeno mleko v prahu s posnetim ali delno posnetim mlekom, malčki, stari od 1 do 3 leta, pa zaužijejo premalo esencialnih maščob.

5.5.VODA

Voda je sestavljena iz molekul vodika in kisika, ki sta oba plina, in vendar je voda tekočina. Poznamo tudi vodni spomin, ki ga znanost še ni povsem pojasnila. Voda je namreč sposobna hraniti informacije predvsem v njeni strukturni obliki. Molekule H₂O so lahko med sabo povezane bolj ali manj urejeno. Večja medsebojna urejenost molekul omogoča stabilnejšo in kakovostnejšo vodo. Lastnost spomina vode najdemo tudi v homeopatiji, kjer so zdravilne učinkovine v vodi tako zelo razredčene, da statistično ne morejo več učinkovati, in vendar delujejo. Razloga za to ne najdemo v učinku placeba, marveč v že omenjeni sposobnosti vode, da si zapomni, kaj vse je bilo v njej in čemu je bila izpostavljena, pa čeprav v zelo majhnih količinah. V našem telesu je približno 70 odstotkov vode. Samo v celični zgradbi je približno 26,5 litra vode, v medceličnih tkivih približno 12 litrov in v krvi 3,5 litra. Naše telo nenehno izgublja vodo z dihanjem, znojenjem in izločanjem. Samo z znojenjem je izgubimo od pol do tri litre na dan. Zato je treba izgubljeno vodo nadomestiti v nasprotnem nismo le žejni, temveč tudi hitro zbolimo. Voda namreč omogoča normalno presnovo, razgradnjo beljakovin v aminokisliline in maščob v manjše maščobne kisline ter učinkovito rabo tako pridobljenih snovi. Da telo pri pripravi vode in presnovi hrane ne izgublja preveč energije, mora biti kakovost vode karseda dobra tako kemično kot energijsko. Voda mora biti živa. Praviloma je živa voda povsem naravna voda, ki je po sestavi in lastnostih podobna vodi v našem zdravem telesu. Takšna voda zmore nevtralizirati proste radikale, proizvajati energijo za delovanje celic, delovati kot topilo za vso hrano in kot mazivo za sklepe, učinkovito prinašati osnovne življenjske elemente v celice ter odnašati toksine in odvečne snovi iz telesa, ključna je za normalno delovanje možganov ter s tem povezanimi umskimi in telesnimi sposobnostmi. Živa ali oživljena voda ima torej sposobnosti, ki jih je pitna voda nekoč imela v naravni obliki, dandanes pa izvirov živih voda skorajda ne najdemo več. Voda je za človekov obstoj nujno potrebna (predstavlja okrog 60% telesne mase), ker prenaša hranila do organov in tkiv, uravnava krvni volumen in telesno temperaturo. Brez vode ni življenja, brez nje ne vzdržimo več kot 3 dni, kajti telo nima nobenih zalog. Voda oskrbuje telesne organe s snovmi (kalcij, klor, železo, fluor, kalij, magnezij), ki so življenjskega pomena za naše kosti in tkivo, iz telesa pa odplakuje škodljive strupe. Več kot je popijemo, lažje lahko delajo naši prebavni organi, ledvice, srce in krvni obtok. Dnevno naj bi odrasel človek popil najmanj 2 litra vode, samo za nadomeščanje količine, ki jo izgubimo med dihanjem, z znojenjem ter izločanjem tekočin in trdnih snovi. Seveda se potreba po vodi poveča, če se znojimo npr. zaradi povečane temperature, povečane aktivnosti itd. V zdravi prehrani priporočamo uporabo le čiste pitne vode. Še posebej moramo biti previdni pri pripravi obrokov za dojenčke in starejše ljudi. Če ni na razpolago čiste pitne vode, uporabljamo ustekleničeno! Pijemo, kadar smo žejni, po požirkih, ne več kot 2 dl naenkrat, pijača naj ne bo prevroča ali prehladna!

Nasvet. Tam, kjer je voda klorirana, je najbolje, če jo natočimo v kozarec ali vrč nekaj minut prej, preden jo nameravamo popiti ali ponuditi.



5.6. ZAČIMBE

Začimba je snov, ki zaradi svoje naravne vsebine da jedem okus in vonj. Začimbe so največkrat deli rastlin: posušeni ali sveži listi, cvetovi, jagode in korenine. V prehrani imajo važno vlogo, saj z njimi spreminjamo in dopolnjujemo okus in vonj jedi ter spodbujamo tek in prebavo. Začimbe so v srednjem veku in začetku novega veka imele tako pomembno gospodarsko in politično vlogo, kot jo ima danes nafta. Niso se uporabljale samo za začimbanje, ampak tudi za konzerviranje jedi. Trgovina z začimbami, predvsem iz Azije, je bila donosen posel. Najprej je prinašal velike dobičke arabskim državam in italijanskim mestnim državam, kasneje pa kolonialnim silam. Te kolonialne sile so svoje monopole branile ali osvajale tudi z močjo orožja. Odprtje začimbne poti (pomorske poti iz Evrope v Indijo) v 14. stoletju je bil začetek evropske ekspanzije. Danes so najdražje začimbe žafran, vanilija in kardamom. (Še danes poznamo frazo: *Drag kot žafran*) V preteklosti je bil tako dragocen poper.

6.ZAKLJUČNI DEL

6.1.ZLATA PRAVILA PRI HRANJENJU DOJENČKA

Pojem prehranjevalna navada pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane, ter pogostnost in razporejenost obrokov hrane prek dneva. Na prehranske navade vplivajo socialno ekonomski dejavniki, kulturne in osebne značilnosti ljudi . Ne smemo pozabiti, da se prehranjevalne navade oblikujejo z učenjem, še bolj pa z zgledom.

Prav starši so tisti, ki imajo v rokah »škarje in platno«, to pomeni , da oblikujejo prehranjevalne navade svojega otroka. S tem mu na nek način kreirajo usodo in njegovo zdravje. Sprejemljivost za določeno hrano je pri otroku pridobljena . Če torej otroku že po letu dni starosti ponujamo hrano, bogato z maščobami in čistimi sladkorji, s soljo, z malo zelenjave in sadja , to je energijsko gosto hrano, ki je hitro nasitljiva in okusna , bo po njej posegal tudi kasneje, v odraslem obdobju. Dokazano je, da je takšna prehrana, imenovana tudi »ulična prehrana«, običajno zaužita hitro- manjši otrok jo užije kar v vozičku, (sem spadajo smokiji, čipsi, hamburgerji, pommes frites, čokolada, evrokrem in podobni namazi...), povezana z debelostjo in slabim zdravjem, saj preobremeni presnovo. Poleg prehrane v družini ima pomembno vlogo prehrana v vrtcih in šolah, kasneje pa prehrana na delovnem mestu.

Zelo pomembno je tudi število zaužitih dnevnih obrokov ter časovni presledek med posameznimi obroki. Posledica predolgih presledkov (to je več kot 3 – 4 ure) je lakota, občutek lakote pa je lahko tudi zaradi nepravilne sestave obroka. Priporoča se vsaj pet dnevnih obrokov in sicer obilen zajtrk z lažjo dopoldansko malico (35 %– 40 %), ki naj bosta energijsko in biološko najbogatejša dnevna obroka , sledi zmerno kosilo z lahko popoldansko malico (35% - 45 %) in skromna večerja (15% - 20 %). Dokazano je, da se pri ljudeh, ki imajo le tri ali še manj dnevnih obrokov, pojavljajo pogosteje obolenja srca z zvišanimi vrednostmi krvnih maščob, predvsem holesterola, in s tem veliko večje tveganje za pojav koronarne srčne bolezni, povezava pa je tudi z zvišanimi vrednostmi krvnega sladkorja. Manjši in pogostejši dnevni obroki ne dvigujejo krvne glukoze, ampak jo vzdržujejo na enakomernejši ravni. Posebno pomembno je, da se ne izpušča zajtrka. Obroki hrane, zaužiti zjutraj, bistveno manj preobremenijo presnovo, kot enako obilni obroki zaužiti zvečer.

Osnovni napotki in pravila pri pripravi hrane :

1. Splošna in osebna higiena pri pripravi obrokov, ki preprečuje razvoj in širjenje nalezljivih, predvsem črevesnih bolezni.
2. Hrana se mora pripravljati sproti, živila naj bodo po možnosti sveža. Sadje se naj kupuje v količinah, ki se jih potrebuje le za nekaj dni, saj med shranjevanjem živila izgubljajo na kvaliteti.
3. Pripravljati je potrebno preprosto, domačo hrano, blagega okusa, manj slano (nikoli si dosoljevati hrane !), malo sladkano (namesto belega sladkorja med, trsni sladkor), z malo bele moke (polnovredna žita, riž, krompir), ne pikantno hrano.
4. Prevelika količina maščob v hrani je povezana z nastankom nekaterih bolezni srca in (varovalna živila), vidne dele maščobe pri mesu pa odstraniti že pred kuhanjem, že kuhanim juham in omakam odstraniti vidno maščobo. Hrano naj

bo energijsko redka, zelenjava naj bo predvsem presna, sveža, sicer jo pripravljamo dušeno v mali količini vode ali na minimalni količini maščobe.

5. V vsakodnevno prehrano je potrebno vnesti živila, ki vsebujejo kalcij (mleko, mlečni izdelki, če je potrebno, posneto mleko in tiste izdelke z nižjo vsebnostjo maščob).
6. Izbrati je potrebno tiste postopke priprave hrane, kjer ni pečenja, cvrtja, ampak je v ospredju dušenje v mali količini vode, uporabljati posodo iz kvalitetnega emajla, stekla, porcelana, raje kot iz kovine (pijača iz pločevink!!).
7. Pravilna izbira hrane, glede na letni čas in okolje, kjer živimo.
8. Hrana naj bo tudi na pogled privlačna, lepo servirana, v mirnem, sproščenem okolju. Kajenje pri mizi in v kuhinji ni dopustno.
9. Zaužiti je potrebno dovolj tekočine, vsak dan jo potrebujemo liter in pol do dva litra, kar dosežemo z vsaj osmimi kozarci vode ali drugih napitkov (čaj, kava, juha, sok, voda).
10. Predvsem pa pri jedi uživati !!!

V razvitem svetu je debelost najpogostejša presnovna bolezen, njena prevalenca (razširjenost) narašča, prav tako tudi v Sloveniji. Običajno gre za t.i. primarno debelost zaradi prevelikega vnosa kalorij. V otroštvu običajno ni povezana s hujšimi obolenji, pri odraslih pa je povezana s pojavljanjem zvišanega krvnega pritiska, sladkorno boleznijo, srčno žilnimi obolenji, motnjami v presnovi maščob s posledičnimi zvišanimi maščobami v krvi, z degenerativnimi obolenji sklepov in kosti, z določenimi oblikami raka npr. rakom debelega črevesa, dojke. Debelost v adolescenci pa je že povezana s pogostejšimi zapleti in obolevanjem v odrasli dobi ter s povečano umrljivostjo. Ob presežkih hrane se ugotavljajo obolenja že v otroštvu. Prve aterosklerotične spremembe na ožilju so opazili pri 10-20 % otrok med 15. in 20. letom starosti. Ni nujno, da bo debel otrok debel tudi, ko odraste. Ugotovili so, da je takšnih otrok 40- 50 %. Za mladostnika, ki je debel, je dodatna obremenitev in stres tudi pritisk družbe, kjer je ideal vitkost, kar mu znižuje samopodobo, samospoštovanje. Debelost je civilizacijska bolezen, na katero vpliva poleg obilja hrane, ki je razmeroma lahko dostopna, še dednost oz. genetski faktorji (v kar 25- 40 %) in zmanjšana telesna aktivnost. O prekomerni telesni teži govorimo takrat, ko je telesna teža večja od normalne teže za določeno starost, višino, spol. Debelost pa je stanje povečane telesne mase zaradi prekomernega kopičenja maščob v telesu. Hkrati je to tista telesna teža, za katero je epidemiološko ugotovljeno pomembno povečano tveganje za nastop zapletov. Za nastanek obolenj, povezanih z debelostjo, je pomembna tudi razporeditev presežka maščevja; centralna ali trebušna debelost povzroča več zapletov kot kopičenje maščevja okrog bokov. Za ugotavljanje stanja prehranjenosti se med drugim najpogosteje uporablja ITM – indeks telesne mase, ki zelo dobro korelira s količino maščevja v telesu.

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža v kg}}{\text{Višina v m}^2}$$

6.2. VODILA ZA ZDRAVO PREHRANO DOJENČKA

Zdravo prehranjevanje je tema številnih raziskav, znanstvenih soočanj, teorij in diet. Del zdravstvenega varstva, ki se začne takoj po rojstvu in traja vse življenje, je spremljanje in ocenjevanje prehranjevalnih navad ter poudarjanje ugodnega vpliva, ki ga ima zdrava prehrana na telo in splošno zdravje.

Zdrav otrok, ki zraste v zdravega odraslega človeka, je cilj sleherne družbe in vseh ukrepov zdravstveno-socialnih služb. Primarna cilja sta seveda: čim bolj zmanjšati obolevnost in preprečiti nastanek trajnih posledic za zdravje. Na zdravje organizma vpliva veliko dejavnikov. Na nekatere izmed njih lahko vplivamo (socialne razmere, prehranjevanje, prevencija s cepljenjem, izpostavljenost nalezljivim boleznim), medtem ko na druge (npr. dedni dejavniki) še ne moremo zadostno vplivati. Področje zdravstvenega varstva, ki se začne takoj po rojstvu in traja vse življenje, je prehranjevanje. Snovi, ki jih v obliki hrane vnašamo v organizem in ki po kemični presnovi postanejo njegov sestavni del oziroma se uporabijo kot vir energije, so vsekakor temelj biološke moči organizma. Zadnja leta so šli nekateri nasveti o zdravi prehrani v skrajnost in sicer zaradi trajnega in nenehno navzočega strahu pred raznimi dodatki, ki jih živilska industrija uporablja pri predelavi hrane. Potrošniki pa smo zaskrbljeni tudi spričo najnovejših znanstvenih dokazov, ki potrjujejo domneve, da nekateri izmed pesticidov, ki se uporabljajo pri pridelavi hrane posegajo v ravnovesje hormonskega sistema pri človeku. Dodajmo še gensko spremenjene rastline - in zaskrbljenost ter nezaupanje marsikaterega od nas postane še kako razumljiva in smiselna. Vendar pa to vsekakor ni predmet tega poročila in tudi ni nekaj, s čimer bi se bilo treba neskončno obremenjevati, saj se vsem nevarnostim onesnaževanja okolja in hrane preprosto ni mogoče izogniti. V Sloveniji se (predvsem na podeželju) še vedno srečujemo s predsodki in napačnimi predstavami v zvezi s hrano, zoper katere se moramo boriti z izobraževanjem in nato z odpravljanjem slabih navad. Tako je, npr. pojem zdravega otroka vezan za njegov tek in videz. To je sicer deloma prav, deloma pa zabloda. Tek je res znak zdravja, ker se kakršnakoli motnja splošnega stanja najprej pokaže kot zavračanje hrane ali nezmožnost zadrževanja hrane (driska, bruhanje). Po drugi strani pa je videz dobro rejenega otroka (t.j. debelega otroka) vezan za napačno pojmovanje zdravja. Dobro rejen otrok je pravzaprav otrok, ki ga hranijo z nekakovostnimi živili, v katerih prevladujejo koncentrirani ogljikovi hidrati in moka, premalo pa je ustreznih gradbenih snovi (proteinov, vitaminov in mineralov). Tako napačno pojmovanje je, kot kaže, razširjeno med siromašnim prebivalstvom v razvitih državah, za zdravje otroka pa je enako škodljivo kot pomanjkanje hrane, s katerim se srečujejo v nerazvitem svetu Azije in Afrike. Prvo leto življenja je mleko glavna dojenčkova hrana. V prvih 4. do 6. mesecih dobi dojenček iz mleka vso potrebno energijo in vse prehranske snovi, potrebne za rast in razvoj. Izjema je vitamin D in v nekaterih primerih železo. Vendar pa mora o tem odločiti zdravnik. Po 5. ali 6. mesecu je treba obogatiti dojenčkovo prehrano še z drugimi vrstami hrane - s postopnim uvajanjem sadja, zelenjave, mesa in žit. Pri izbiri mleka za prehranjevanje dojenčka je treba vedno dati prednost materinemu mleku, ki naj ostane edino mleko, dokler je to mogoče. Kadar dojenčka ni mogoče hraniti z materinim mlekom, je

treba vsekakor uporabljati prilagojeno, adaptirano kravje mleko v obliki različnega otroškega mleka v prahu. Kravje mleko, ki ni po posebnem tovarniškem postopku prilagojeno - ne glede na to, koliko je razredčeno, ni primerno za prehranjevanje dojenčka.

Kar se tiče dodatne hrane, t.j. uvajanja katere koli druge hrane razen mleka, se ta začne uvajati v 5. mesecu za otroke, hranjene z adaptiranim mlekom, oziroma po dopolnjenem 6. mesecu življenja za otroke, ki so na materinem mleku.

Pri tem je treba spoštovati nekaj pravil:

1. Otroku je treba dati čas, da se privadi na nov okus in postopoma uvajati sadje ali zelenjavo (navadno se najprej začne dodajati sadje v obliki sadnih ali sadno-žitnih

kašic). Ta obrok nadomesti en obrok materinega mleka in idealno ga je dajati z žličko. Pri izbiri žitnih kosmičev je treba dati prednost tistim, ki so obogateni z železom.

2. V naslednjih dveh mesecih postopno uvajamo raznovrstno hrano (sadje, zelenjavo, meso, žita), dva mlečna obroka pa nadomestimo z obrokom sadja in žit oziroma mesa in zelenjave. Od mesa priporočamo perutnino, ribe, teletino in jagnjetino. Najpozneje začnemo dajati jajca in sicer najprej rumenjaki, beljak pa šele, ko otrok dopolni eno leto.
3. Pomembna je tudi kombinacija živil. Kombinirati je treba sadje z žiti oziroma zelenjavo z mesom in sicer brez mlečnih dodatkov. Oboje razredčimo z mesno juho (zaradi optimalne resorpcije vitaminov, železa in ostalih mineralov). Po obroku naj otrok pije navadno vodo ali sadni sok. V starosti 6-12 mesecev ima otrok še vedno 2 do 3 mlečne obroke, od katerih je eden lahko v obliki izdelkov (npr. sir ali puding) ali v obliki mlečno-žitne kašice.
4. Hrano za dojenčka ni dobro dodatno soliti.

Konec prvega leta življenja ima otrok pet obrokov: dva mlečna (zjutraj in zvečer), en mlečno-žitni, en zelenjavno-mesni in en sadno-žitni. To je čas, ko otrok je z žličko, pije iz kozarca in začne jesti vso hrano, ki jo pripravljate doma. Živila, ki jih mora jesti majhen in predšolski otrok, se niti po vrsti niti po razmerju ne razlikujejo od živil, potrebnih starejšim otrokom, mladim in odraslim. Kalorična vrednost je odvisna od starosti, aktivnosti in teka, okvirno pa se giblje okrog 1000 kcal v starosti 1 leta do 2000-2500 kcal v puberteti.

Živila se delijo na nekaj skupin:

- mleko in mlečni izdelki (skupina 1)
- meso, ribe, perutnina, jajca, drobovina, stročnice in koščičasti plodovi (skupina 2)
- kruh, žita, riž, testenine (skupina 3)
- zelenjava (skupina 4)
- sadje (skupina 5)
- maščobe in koncentrirani sladkor (skupina 6)

Temelj prehranjevanja so živila iz skupine 3. Ta živila so osnova vsaj štirih obrokov, in sicer v količini, ki je prilagojena otrokovi starosti in teku. Enako morata biti zastopani tudi skupini 4 in 5, ta živila morajo biti sestavni del vsakega izmed 3 glavnih obrokov in 1-2 vmesnih obrokov, poudarek pa je na sadju in zelenjavi z veliko vitamina C (paradižnik, citrusi, sadni sokovi, zelje, paprika). Skupini 1 in 2 je treba razporediti na 3 do 4 obroke čez dan. Živila iz skupine 6 (sladkarije, čokolada, pecivo, med, marmelada, majoneza, sladoled) naj jedo samo občasno in v čim manjših količinah. Otrokom nikoli ni treba dodatno soliti jedi. Ne pozabite, da se prehranjevalne navade lažje pridobivajo, če je pri skupnem obroku čim več ljudi (otrok), tako da izbira npr. sadja ali sadne solate namesto palačink z marmelado ali peciva za posladek ni nikakršen problem.



slika 12- prehranbena piramida

6.2.1.POMANKLJIVOSTI

Pomankljivosti prištevamo naslednje faktorje ki vplivajo na prekomerno prehrano:

Preveč slaščic: Ugotovljeno je, da 7letni otrok poje v povprečju 60 – 70g sladkorja na dan, toliko, kolikor je dovoljeno odraslemu človeku. Več kot četrtnina količin sladkorja izvira iz sladkanih pijač, preostalo pa je v vsebini čokolad, bonbonov pudingov, piškotov in podobnem. Težava je predvsem v tem, da skoraj vsi dnevni obroki vsebujejo sladkor in da si otroci si po obroku ne gredo umit zobe.

Premalo mleka in mlečnih izdelkov: Mlajši otroci popijejo tretino manj mleka kot mladostniki, ker se slenji že bolj zavedajo, da so mleko in mlečni izdelki bogata življenska zaloga pomembnih hranil.

Preveč mesa, premalo zelenjave: Večina mesnih izdelkov je za otroke energijsko prebogata hrana in otrok, ki jih poje veliko, porabi tudi preveč maščob. Priporočene vrednosti vlaknin niso deležne, ker veliko otrok vlaknine v obliki zelenjave odklanja zaradi določenih hranitvenih navad v družini.

Otroci premalo pijejo: Majhni otroci veliko pijejo. Starši kar naprej skrbijo, da imajo dovolj pijače. Gotovo se pozneje potreba po pijači ne zmanjša. Le da nihče posebej ne skrbi, da bi otroci dovolj pili. Vsak se mora znati po svoje. To pogosto pomeni, da pijejo premalo. Večina otrok odklanja navadno vodo ali sadne čaje. Najraje imajo gazitane limonade, kole in različne druge pijače.

Neredni obroki: V otrokovi prehrani je potreben red, ki ne sme biti vsiljen že ob dojenju in hranjenju po steklenički. V prvih mesecih hranimo otroka v določenih časovnih zamikih ki nam jih svetuje zdravnik, glede na otrokovo prehranjenost pri tem pa upoštevamo tudi otrokov naraven ritem. V kasnejšem obdobju preidemo na gosto hrano in takrat mu ponudimo pet obrokov na dan. Število dnevnih obrokov je za otroka pomemben ,saj je glavni pogoj za zdravje. Hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja med mejo sitosti in lakote. Sitost je stanje , kjer so prebavila ustrezno zaposlena s prebavljanjem in je v prebavilih hrana z ustrezno prostornino. Lakota pa je neprimeren občutek pomanjkanja energije in hranilnih snovi.Za otroke je zelo pomembna vzgoja s kulturo hranjenja, ki si jo navzame le ob dobrih zgledih v svojem okolju.

6.2.2. OTROCI PREMALO PIJEJO

Da ohranimo zdravje in preprečujemo kronično dehidracijo, moramo popiti od 1 do 2,5 litrov vode na dan. Žal nam vsakdanja klinična praksa kaže, da je večina ljudi kronično dehidriranih, kar povzroča različne motnje zdravja in bolezni. Telo kliče po vodi, mi pa tega ne zaznamo, in tako zdravimo žejo z zdravili! Potrebe telesa po vodi so različne glede na starost, letni čas in telesno dejavnost. Otroci jo potrebujejo še enkrat več kot odrasli. Oseba, ki dela na močnem soncu ali za plavžem, jo potrebuje veliko več. Poleti potrebujemo več vode kot pozimi, podnevi več kot ponoči. Če se znojimo, imamo zvišano telesno temperaturo ali drisko, jo potrebujemo ustrezno več. Vsaka stopinja telesne temperature nad normalno (37 0C), poveča potrebo po vodi za 2 dl. Odrasli potrebujejo 1 ml vode za vsako porabljeno kilokalorijo in 1,5 ml ob zvišani temperaturi in močnem potenju zaradi telesne dejavnosti ali bolezni. Otroci jo potrebujejo še enkrat toliko. Vrsta prehrane tudi vpliva na potrebe po vodi. Če uživamo suha, slana živila, bomo potrebovali več vode, kot če uživamo živila z veliko vsebnostjo vode, kot sta sadje in zelenjava. Če pijemo pijače, ki vodo odvajajo, kot so alkoholne in kofeinske pijače, potrebujemo ustrezno več vode. Ni vseeno, kdaj in kolikokrat pijemo vodo. Novejše raziskave so pokazale, da je koristno piti vodo pred obroki, ne pa med jedjo ali po jedi. Prebavni sokovi so tudi tekočina. Zato vnos vode po hrani ali po njej razredči prebavne sokove, in s tem upočasni prebavne procese. Vodo je treba piti pred zaužitjem kofeinske ali alkoholne pijače in tudi med pitjem le-te, saj tako zmanjšamo škodljive učinke pitja kave, alkohola in drugih umetnih pijač.

Potrebno je razviti dnevni obred pitja vode:

- spijmo kozarec vode zjutraj na tešče, pred zajtrkom, pred kosilom, pred večerjo in pred spanjem
- med obroki pijmo vodo po požirkih
- zelo dobro je, da je voda v steklenici, saj tako lahko spremljamo količino popite vode
- zlato pravilo vnosa tekočin za odrasle je 1,5 litra vode s pijačo in 8 dl vode s hrano (juha, zelenjava, sadje); otroci naj popijejo 8 velikih kozarcev vode na dan
- piti morate tudi, če žeje ne čutite
- zdrava voda mora biti stalno na razpolago
- če imate znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z otekljami v različnih delih telesa, predvsem pa v nogah, morate meriti količino popite in izločene tekočine

Pri nas je voda dolga leta veljala za dobrino, ki je vsem na razpolago. Spomnimo se, kako se nam je še pred leti zdelo smešno, ko so v tujini pričeli prodajati vstekleničeno navadno vodo. Ob potovanjih v tujino smo se smejali turistom, ki so s seboj tovorili stekleničke z vodo in jo počasi, po požirkih pili. Danes že tudi mi kupujemo vodo!

6.2.3.PRESNOVNE MOTNJE IN BOLEZNI OTROK

● **Alergija** : Beseda alergija pomeni preobčutljivost. Beseda alergija je izpeljanka iz grške besede in pomeni drugačno dejanje ali delo. Znanstveno pravimo, da je alergija nenormalen odziv telesnega obrambnega (imunskega) sistema, ki se kaže kot preobčutljivost za dražila ... Mati, ki doji, naj se zaveda, da lahko njen otrok prejema alergene tudi preko njenega mleka. To pomeni, da je potrebno iz prehrane matere izločiti snovi, ki povzročajo alergijo pri njenem otroku.

Simptomi so lahko omejeni le na kožo (srbeče otekline), na dihala (zožitev, kihanje in izločanje sluzi) ali na želodec in črevesje (bruhanje, driska). V skrajnem primeru (alergija na pike žuželk, vbrižgana zdravila) pa lahko zajamejo celo skupino organov in privedejo do anafilaktičnega šoka. Ni znano, zakaj nekateri ljudje dobijo alergijo, drugi pa ne. Vse bolj pa kaže, da ima vsaj 10% ljudi podedovano nagnjenje k alergijam. Lahko se pojavi že v prvih mesecih življenja ali pa se razvije kasneje.

NAJPOGOSTEJŠI ALERGENI

Prenešeni po zraku: travni in drevesni pelod, spore iz zemlje, pršice v hišnem prahu
živalski prhljaj

Vnešeni s piki žuželk: čebelji, kačji, osji

Vnešeni s hrano: jajca, jagode, ribe...

Vnešeni z uporabo kozmetičnih preparatov in čistil: mleko za sončenje, barva za lase, lak...

● **Celiakija** : Celiakija je bolezen začetnega dela tankega črevesa, ki je posledica preobčutljivosti na gluten. Gluten je v vodi netopen protein zrnja pšenice. Podobne proteine najdemo tudi v zrnju ječmena, rži in ovsa. Klinična slika celiakije se je na podlagi uporabe novejših diagnostičnih metod močno spremenila. Do sedaj je znana samo ena oblika zdravljenja - stroga brezglutenska dieta, ki traja celo življenje. Prehrambeni izdelki, in sicer moka, zdrob, kruh, pecivo, omake in temu podobne jedi iz: PŠENICE, RŽI, JEČMENA in tudi OVSA, so v dieti brez glutena prepovedani. Pozornost je treba posvetiti tudi sestavi drugih prehrambnih izdelkov, ki lahko vsebujejo veziva pšeničnega izvora. Vsa druga živila, kot so koruza, riž, ajda, proso, krompir, zelenjava, sadje, mleko, jajca, meso in ribe so v prehrani bolnikov s celiakijo dovoljena. Kot nadomestilo pšenični moki obstajajo posebne vrste brezglutenske moke, na voljo pa so tudi brezglutenski kruh, testenine in brezglutenski keksi.

● **Fenilketonurija** je prirojena motnja presnove aminokislina fenilalanina, ki ga vnašamo v telo z beljakovinsko hrano. Fenilalanin se v organizmu delno vgrajuje v telesne beljakovine, delno pa se z encimom fenilalanin hidroksilazo v jetrih pretvarja v tirozin. Presežek fenilalanina iz hrane zdravi ljudje razgradijo in odstranijo iz telesa, bolniki s fenilketonurijo pa zaradi znižane dejavnosti encima tega ne zmorejo. Tako se fenilalanin kopiči v krvi in povzroča motnje.

Pojavnost fenilketonurije v Sloveniji je 1/8000 novorojenčkov. Novorojenčki s fenilketonurijo so ob rojstvu videti zdravi, postopoma pa se pri nezdravljenih otrocih začnejo kazati znaki nepopravljive okvare možganov.

Znaki:

- § neprijeten vonj znoja in urina (vonj po miših)
- § zaostanek v motoričnem razvoju
- § pojavnost krčev, hiperaktivnih refleksov, epilepsije
- § mentalna zaostalost
- § kožni izpuščaji na obrazu
- § barva kože slabi (ni melanina), svetli lasje, modre oči
- § nerazvito zobovje.

Osnova zdravljenja je dieta, zato je pomembno bolezen zgodaj odkriti. Izvaja se testiranje vseh novorojenčkov, kar imenujemo presejevanje ali screening. Tretji do peti dan po rojstvu vsakemu otroku odvzamejo kri in določijo koncentracijo fenilalanina.

7.VIRI, SPOZNANJA

Otrok je kot gobica, ki vpija čutenja, ki se pretakajo med obema od staršev. Posebno močna čutenja so kot eksplozija energije, ki se razlije po celem prostoru. Otrok, ki v svojem psihičnem sistemu še nima zgrajenih razmejitev med seboj in svojimi starši, bo starševsko čustveno energijo neposredno prevzel nase – in to tako pozitivno kot tudi negativno. Zaradi tega je za zdrav otrokov čustveni razvoj izjemno pomembno, kakšno energijo starši sevajo.

Pozitivna čustvena energija v partnerskem odnosu ni sama po sebi umevna stvar. Podobno kot je treba skrbeti za čistočo stanovanja, je treba skrbeti za »čistočo« družinskega, partnerskega in tudi individualnega čustvenega sveta. Večina staršev skrbi, da otroci odraščajo v čistem in urejenem stanovanju. Poskrbimo, da bodo odraščali tudi v čistem in urejenem čustvenem svetu!

Kadar otroci čutijo, da očka in mamica uživata sama s seboj, mirno preživijo nekaj časa sami ali s katero drugo osebo. Ste že opazili izraz na otroškem obrazu, kadar se očka in mamica drug drugega pristno razveselita in se objameta? Otrok je srečen ob pogledu na svoje starše, ki si izražajo pristno naklonjenost. Čuti, da je tudi on v varnem objemu (čeprav gleda od strani). Posrka veselje in igrivost.

Otrok ve - četudi ne razume - da starši potrebujejo čas zase. Nezavedno ve, da ima od tega tudi sam veliko koristi.

» Če starši poskrbijo zase, se sprostijo in zmorejo vedno znova poiskati sveže razloge za veselje, bo ta pozitivna energija otroku omogočila zdravo rast in razvoj. »

8. LITERATURA

Dr.Milica Bergant, Naš malček
Helena Mrzlikar, Prehrana zdravega in bolnega otroka
Tadej Battelino, Osnoce prehrane dojenčka
Emilija Pavlič; Za otroke kuhajmo zdravo
Revija Naša mama
Internet