**Plně vybudovaná imunita do prvních narozenin – nebezpečně častý omyl**

**Názor, že všechny proměny imunitního systému probíhají jen v kojeneckém období, se ukazuje jako překonaný. K zásadním změnám totiž dochází i v pozdějších vývojových etapách, zvláště v batolecím věku. Typické chování rodičů, kteří se důsledně zajímají o podporu rozvoje imunitního systému svého dítěte pouze v prvním roce života, proto může být nebezpečným omylem. Právě v batolecím období by totiž měl být imunitní systém dítěte intenzívně podporován. Ideální řešení je přitom překvapivě jednoduché - vhodná a vyvážená strava se zachováním vysokého podílu mléčné složky, kterou v kojeneckém období krylo mateřské či kojenecké mléko. Protože kravské mléko je v tomto věku jako nápoj nevhodné (na rozdíl od mléčných výrobků), jsou ideální volbou speciální batolecí mléka, obsahující kombinaci prebiotik GOS a FOS a LCP mastných kyselin. Klinická studie1,jejíž výsledky mají nyní odborníci k dispozici, prokázala, že právě tato kombinace prospěšných látek v batolecím mléce je z hlediska podpory imunitního systému u dětí tohoto věku velice výhodná.**

*„Batole se odvážně vydává do světa, a to s sebou samozřejmě nese daleko vyšší expozici poškozujícím prvkům, především infekčním podnětům“*, vysvětluje prof. Jan Krejsek z Fakultní nemocnice v Hradci Králové. V tomto období zpravidla končí „hájené“ období, kdy děti většinu času tráví pouze se svými nejbližšími a v domácím prostředí. To klade obrovské nároky na imunitní systém dítěte, který tak prochází velkou zkouškou. Navíc je imunitní systém zatěžován opakovaným očkováním. *„Tyto okolnosti, spolu s tím, že se v batolecím věku obvykle vytrácí ochranný prvek spojený s kojením, vedou ke zvýšené náchylnosti batolat k infekcím s následnou aplikací antibiotik. Ty samotné, spolu s infekcí, mohou imunitní systém batolete dále oslabit. Obrazně se uzavírá bludný kruh infekcí a léčby antibiotiky, který může oslabení dále prohlubovat“,* upřesňuje prof. Krejsek.

Rodiče na tuto situaci často reagují podáváním potravinových doplňků, které ale při vhodně sestavené stravě nejsou potřebné. Proto je vhodné se ještě před ukončením výhradního kojení přesně informovat (ideálně u pediatra), jak dítěti jídelníček sestavovat tak, aby splňoval veškeré nutriční nároky rostoucího organismu a navíc aktivně podporoval rozvoj imunitního systému dítěte. Nutriční terapeutka Hana Knížková z Poradenského centra Výživa dětí k tomu uvádí: „*Mléčná složka by měla zůstat podstatnou a nenahraditelnou součástí každodenní stravy, a to i po zavedení příkrmů do dětského jídelníčku“.* Klasické kravské mléko však dostatečně potřeby dětí nepokrývá (navíc se v tomto věku doporučuje na přípravu pokrmů, nikoliv k pití). Na trhu jsou ale k dispozici již upravená batolecí mléka, která nabízí oproti „klasickému“ kravskému řadu výhod. „*Jsou přizpůsobena věku dítěte a jsou v něm všechny složky upraveny tak, aby pro děti byly co nejvýhodnější co do množství i kvality. Některá z nich jsou navíc obohacená prebiotiky a nenasycenými mastnými kyselinami, které jsou prospěšné pro rozvíjející se imunitní systém dítěte“,* říká nutriční terapeutka*.* Tatoslova potvrzují i výsledky studie1, která ukázala, že ve skupině dětí ve věku 1 – 3 roky, kterým bylo podáváno batolecí mléko s touto kombinací, byl o 26 % vyšší počet těch dětí, které neměly žádné infekční onemocnění (infekce horních cest dýchacích a gastrointestinální infekce) ve srovnání s dětmi, které konzumovaly standardní batolecí mléko. Podáváním batolecích mlék obohacených o směs prebiotických oligosacharidů GOS a FOS a LCP mastných kyselin tak mohou rodiče účinně podporovat imunitní systém svého dítě přirozenou a snadno aplikovatelnou formou.

*1 Lee WS et al, Fffect of Growing Up Milk (GUM) containing scGOS/lcFOS/LCPUFA on the Occurrence of Infections in Young Children attending Day Care Centers, Abstract presented at 7th World Congress of the World Society for Pediatric Infectious Diseases, 2011 Abstract: A-352-0006-00456*