

Maminka přivede k lékaři potomka, kterého už týden trápí průjem. Pan doktor

Mýty kolem výživy se bortí!

se ptá: „**Dodržujete dietu? Čím děcko krmíte?**“ „**Dávám mu k večeři párky, ty mu chutnají!**“ Lékař obrátí oči v sloup, načež udivená maminka dodá: „**Ale pane doktore, ty párky jsou samozřejmě dietní!**“

FOTO: WWW.VYZIVADETI.CZ

KDE HLEDAT POMOC?

Nutriční terapeutky z **Poradenského centra Výživa dětí** zodpoví dotazy na bezplatné informační lince 800 230 000. Lze využít i on-line poradnu info@vyziva-deti.cz. Ke zhodnocení celkových stravovacích zvyklostí dítěte můžete vyplnit a odeslat **Dotazník stravovacích zvyklostí**, který je k dispozici na webových stránkách www.vyziva-deti.cz nebo v ordinacích praktických dětských lékařů. <<



To není vtip, ale příklad z praxe, jak pro 21. STOLETÍ přiblížil MUDr. Bohuslav Procházka, praktický dětský lékař z Kutné Hory.

S pomocí nejnovějších poznatků předních odborníků uvádí 21. STOLETÍ na pravou míru některé mýty o dětské výživě, které se drží jako pověstná veš v kožichu.

■ MÝTUS: Nízkotučné potraviny jsou prevencí nadváhy, děti je proto musejí jíst odmalicka

Pravda: Není vhodné tuky z dětského jídelníčku zcela vyloučit. Místo nízkotučných nebo odtučněných by měli rodiče vybrat pro děti raději polotučné výrobky.

21. STOLETÍ dodává: Na mazání či do teplé kuchyně upřednostníme kvalitní rostlinné oleje a tuky před živočišnými (jsou hojně i v uzeninách).

■ MÝTUS: Máslo je přírodní, proto je pro děti vhodnější než rostlinné tuky

Pravda: Pro výrobu obou zmíněných poživatin se používají přírodní suroviny – pro máslo mléko a pro rostlinné tuky rostlinné oleje. Oproti máslu obsahují rostlinné tuky (kvalit-

ní!) také nenasyčené mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj dětí.

21. STOLETÍ dodává: Rostlinné tuky by v dětském jídelníčku měly tvořit 2/3 příjmu tuků.

■ MÝTUS: Sladkosti dětem nepatří!

Pravda: Daleko vhodnější než zakazování pamlsků je naučit děti s nimi správně zacházet. Do zdravého dětského jídelníčku totiž sladkosti patří, ovšem nikoli denně. Vhodné je zvolit např. sušené ovoce, u větších dětí oříšky, cereální tyčinky či čokolády s vysokým podílem kakaá.

21. STOLETÍ dodává: I tady je nutno volit úměrnost – sušené ovoce obsahuje hodně cukru.

■ MÝTUS: Čím více vlákniny je v dětském jídelníčku, tím lépe

Pravda: Vláknina pomáhá předcházet trávicím obtížím, zejména zácpě, je vhodná v prevenci rakoviny tlustého střeva, nadváhy a obezity a jiných chorob. Dospělí by měli zkonsumovat za den 25–30 g vlákniny. U dětí je ale situace jiná a přílišné množství vlákniny jim může uškodit.



FOTO: PUBLICDOMAINPICTURES.NET

>> **Pojídání sladkostí je jedním z největších nešvarů. Napomáhají kazivosti chrupu a nabourávají vyvážený jídelníček.**

21. STOLETÍ dodává: Trávicí systém malých dětí totiž ještě není na větší množství vlákniny připraven. Ke stanovení denního doporučeného množství vlákniny pro děti můžeme použít jednoduchý výpočet – k věku dítěte v letech připočítat 5 gramů vlákniny.

■ MÝTUS: Mléko děti zahleňuje. Dospělí by ho neměli pít vůbec, neboť je pouze pro mláďata

Pravda: Mléko a kvalitní mléčné výrobky nejenže obsahují plnohodnotné bílkoviny, které si organismus neumí sám vytvořit, ale jsou nejdůležitějším zdrojem vápníku. Zakysané výrobky navíc obsahují zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení. (Např. kysané zelí má mít protirakovinné účinky!)

21. STOLETÍ dodává: Děti by měly mléčné výrobky (přednostně polotučné) jíst 2–3x denně.

■ MÝTUS: Vnitřnosti jsou »čistička«, jíst by je neměli ani dospělí

Pravda: Játra a ledviny sice fungují v těle živočichů jako filtr, většinu nečistot však neskladují, ale naopak je pomáhají vyloučit ven z těla. Tzv. odpadní látky v nich tedy téměř

POZOR: PLÍSNĚ ČÍHAJÍ I V CEREÁLIÍCH

Sokující zjištění nyní zveřejnili kanadští vědci. V obchodech během tří let nasbírali 156 vzorků cereálií. Kromě dalších zdraví



škodlivých plísní objevili ve 30 % vzorků ochratoxin.

Jak je to možné? Plíseň, která uvedený jed produkuje

je, totiž napadá obilniny. Ke kontaminaci dochází už při žnání. Když se plesnivá píseň nechá zkrmit dobytku, může se jed objevit i v mléce či

mase. Plísně rostliny využívají v přírodě při boji s konkurencí. Jejich spory vdechujeme a jedy občas konzumujeme. Nejnebez-

pečnější je aflatoxin (ve špatně skladovaných ořechích), který vyvolává zhoubný nádor jater. Hojně se v potravinách (zejména pečivu) vyskytuje již zmíněný ochratoxin, původce rakoviny ledvin. Jak se můžeme bránit? **Vybírat výrobky v neporušeném obalu, u rychle se kazících potravin (např. pečiva) kupovat jen to, co sníme do tří dnů.** <<

FOTO: WWW.KALIBSTERS.CO.UK

10 POŽIVATIN, KTERÉ BY MĚLI OMEZIT I DOSPĚLÍ

Mezinárodní tým vědců a lékařů nyní na základě nejnovějších výzkumů vydal přehled 10 položek, které prý škodí lidskému zdraví. Každý z nás by se měl vyhýbat těmto látkám včetně potravin, které je obsahují.



Bílý cukr – způsobuje poškození slinivky, mozku i dalších orgánů.

Bílá mouka – neobsahuje vitamín E ani žádné jiné základní živiny.

Jídla z fastfoodu – obsahují aditiva, která mohou být škodlivá, případně dokonce hormony.



Podřadné mléko a mléčné výrobky – například obarvená voda, želatinové „takejogurty“ – nemají žádnou nutriční hodnotu. Nedoporučuje se příliš tavených a příliš tučných sýrů.

Sůl – příliš povzbuzuje chuť, zároveň poškozují orgány.

Káva – velké dávky kofeinu se pojí se šesti různými druhy nádorových onemocnění. Kromě toho přispívají k odvápnění páteře.

Umělá sladidla – prokázáno u nich bylo 72 vedlejších účinků.



Slazené limonády – způsobují osteoporózu (řidnutí kostí) a tloustne se z nich.

Škodlivé tuky – tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin a cholesterolu významně ničí cévy a zvyšují riziko srdečně-cévních onemocnění.



Drogy a různé léky na „uvolnění“ či „povzbuzení“ – mají škodlivé vedlejší účinky. <<<



>> Místo zmrzlin a sladkostí doporučují odborníci stravu bohatou na vlákninu a vitamíny. Pamatujeme ale, že dítě není „malý dospělý“.



nezůstávají. Navíc jsou vnitřnosti zdrojem některých vitaminů (vitamín A) a minerálních látek (např. železo).

21. STOLETÍ dodává: Vnitřnosti můžeme cca dvakrát do měsíce dát i dětem.

■ MÝTUS: Sójové potraviny jsou vhodnou součástí dětského jídelníčku

Pravda: Sója nabízí kvalitní bílkoviny, vitamíny skupiny B a kyselinu listovou, z minerálních látek draslík, vápník, hořčík. tuky s převahou prospěšných nenasycených mastných kyselin a vlákninu. Bohužel je zde i dost tzv. antinutričních látek, které snižují nebo zcela blokují možnost využití jiných důležitých látek (např. vitamínů nebo enzymů). Tělo pak si ce může mít vlastní potřebné látky dostatek, ale nemůže ji správně využívat.

21. STOLETÍ dodává: Sporné začíná být použití sóji na výrobu náhradní kojenecké výživy. Podle nových zjištění obsahuje tolik estrogenů, že po přepočtu na tělesnou hmotnost sporádají kojenci množství odpovídající až pěti antikoncepčním pilulkám! Dětem (zvláště malým) se pravidelná konzumace sóji a potravin z ní nedoporučuje.

■ MÝTUS: Moje dítě má nadváhu, nasadím mu přísnou redukční dietu

Pravda: Nějakou prudkou redukční dietou bychom dítěti rozhodně neprospěli. Jednak



by nemělo ve své stravě dostatek energie a potřebných živin, jednak by pod stálými útoky rodičů (včetně zákazu sladkostí) strádalo i duševně. Výjimkou nejsou závažné poruchy v příjmu potravy. Příjem energie u dětí je individuální, záleží na věku, zdravotním stavu, fázi růstu a pohybové aktivitě.

21. STOLETÍ dodává: Pro jednotlivé věkové skupiny existují tabulky doporučených hodnot (viz www.vyzivadeti.cz v sekci Zdravá výživa).

Kolem výživy zůstává stále mnoho otazníků, přicházejí nové objevy. Tak vědci už vědí, že přístup jedinců ke konzumaci masa (včetně ryb) se dědí! O ovoci a zelenině to však ani neplatí – tady hrají hlavní

roli pravidla zdravého stravování. A jak jste na tom vy? <<<

MILAN KOUKAL

DVĚ VAJÍČKA – A DOST?



Nové skutečnosti potvrdily, že u většiny lidí **vajíčka nezpůsobují zvýšení hladiny škodlivého cholesterolu**. Ukazuje se, že ten organismus ve spolupráci s látkami ve vaječném žloutku dokáže odstranit. <<<