**Batolecí období – zkouška imunity**

*Hana Knížková, DiS., nutriční terapeutka*

 *Poradenské centrum Výživa dětí*

Imunita batolat – neukončený proces

Batolecí věk je období mezi dovršeným 1. a ukončeným 3. rokem života dítěte. V tomto období zpravidla končí „hájené“ období, kdy děti většinu času tráví pouze se svými nejbližšími a v domácím prostředí. Kolem 1 roku věku některé z nich začínají chodit pravidelně do kolektivu (jesle, skupinové hlídání apod.), stále více času tráví hrou se svými vrstevníky, více s rodiči cestují. S dovršením 3 let věku už do kolektivu přichází naprostá většina dětí, se školkou se navíc začíná jezdit také na pobyty v přírodě, kde je dítě mimo domácí prostředí i několik dní. To vše klade obrovské nároky na imunitní systém dítěte, který tak prochází velkou zkouškou. Rodiče jsou si zpravidla tohoto faktu vědomi a snaží se své dítě na tyto změny připravit. Velmi často se ale mylně domnívají, že budování imunitního systému dítěte je dovršeno ukončením 1. roku života a potom už je možné imunitu pouze částečně podporovat, např. podáváním potravinových vitaminových doplňků apod. Opak je ale pravdou. I v batolecím věku prochází imunitní systém prudkým vývojem, pro jeho kvalitu proto mohou rodiče udělat v tomto období mnoho. Imunitní systém lze velmi účinně stimulovat podáváním vhodné stravy.

Imunitní koktejl – žádná věda

Pojem vhodná strava je samozřejmě velmi široký, proto je potřeba se ještě před ukončením výhradního kojení přesně informovat (ideálně u pediatra), jak dítěti jídelníček sestavovat tak, aby splňoval veškeré nutriční nároky rostoucího organismu. Zpravidla k tomu dochází v tzv. přechodném období kolem šestého měsíce věku (konkrétně 5. – 7. měsíc), kdy dítě přechází z výhradně mléčné stravy na první příkrmy. Přikrmovat se začíná jedním druhem zeleniny, postupně se přidávají další potraviny. Mléčná složka ale i nadále zůstává podstatnou
a nenahraditelnou součástí každodenní stravy. Nepostradatelná je především jako důležitý zdroj energie, ale také plnohodnotných bílkovin a dobře využitelného vápníku. Dětem se postupně do jídelníčku zařazují jogurty, zakysané mléčné výrobky, později sýry a samozřejmě mléko. „Klasické“ kravské však dostatečně potřeby dětí nepokrývá (navíc se doporučuje až nejdříve ke konci prvního roku věku, a to na přípravu pokrmů, nikoliv k pití), proto je výhodné, že jsou na trhu již upravená batolecí mléka, která nabízí oproti „klasickému“ kravskému řadu předností – jsou přizpůsobena věku dítěte, jsou v něm všechny složky upraveny tak, aby pro děti byly co nejvýhodnější, a to co do množství, tak i kvality. Některá z nich navíc obsahují složky, které mají prokazatelně pozitivní vliv na kvalitu imunitního systému dítěte a pomohou tak s jeho rozvojem v období, kdy se dítě připravuje na vstup do kolektivu a postupně začíná trávit stále více času mimo domácí prostředí. Naopak podávání neupraveného kravského mléka není optimální až do 3 let věku života. Má např. nižší obsah železa, chybějí v něm důležité esenciální mastné kyseliny. Podle Evropské společnosti pro gastroenterologii, hepatologii a výživu je doporučeno podávat upravenou mléčnou výživu (batolecí mléka) i ve třech letech věku. Výhodou batolecích mlék je tak nejen zajištění každodenního přísunu vhodně upravené mléčné složky jako zdroje energie, bílkovin a vápníku, ale při správném výběru i látek podporujících imunitu. Takové mléko pak společně s pestrou a vyváženou stravou dodá dítěti ten nejlepší základ pro správně fungující imunitní systém.

Podle čeho vybírat?

Mezi nutriční látky, které přispívají k posílení imunitního systému patří např. vitaminy, minerální látky a nenasycené mastné kyseliny. Nepopiratelný vliv na stav imunity mají také tzv. probiotika – bakterie, které příznivě ovlivňují stav střevní mikroflóry a svým účinkem pozitivně působí na celkový zdravotní stav. Proto, aby mohly tyto bakterie správně fungovat, potřebují živnou půdu, kterou v tomto případě představují nestravitelné složky stravy, tzv. prebiotika.

**Prebiotika** hrají zásadní roli  v růstu a aktivitě střevní mikroflóry a podporují tak správnou funkci zažívacího traktu, potažmo imunitního systému. Patří mezi ně např. oligosacharidy. Mezi jejich nejvhodnější zdroje v batolecím věku patří zejména zelenina a ovoce, případně luštěniny, ve vyšším věku také celozrnné výrobky. Výborným zdrojem je ale i batolecí mléčná strava. Stačí jen sledovat složení na obalech a pečlivě vybírat. Díky vhodné kombinaci zmiňovaných prebiotik a polynenasycených (vícenenasycených) mastných kyselin (LCP mastné kyseliny, ke kterým patří např. omega 3 a omega 6 mastné kyseliny) nabízí některá batolecí mléka výbornou volbu pro podporu imunity batolat. V klinické studii1 bylo např. prokázáno, že konzumace batolecího mléka obohaceného o prebiotickou směs scGOS/lcFOS a omega3 LCP mastné kyseliny má pozitivní účinek na imunitní systém i v batolecím věku.

Studie prokázala, 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. Ukazuje se, že právě tato kombinace prospěšných látek v batolecím mléce, je z hlediska podpory imunitního systému u dětí tohoto věku velice výhodná.

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*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*