

Warszawa, 15 maja 2012 r.

INFORMACJA PRASOWA

Dieta dzieci pod lupą.

Jedynie 7% polskich mam stosuje zalecenia żywieniowe dla niemowląt.

Okres niemowlęstwa to niezwykle istotny czas w kształtowaniu nawyków żywieniowych człowieka. Decydujący wpływ na ten proces ma sposób, w jaki dzieci są karmione. Tymczasem jedynie 7% polskich mam stosuje się do zaleceń żywieniowych dla niemowląt. Takie niepokojące wnioski wynikają z badania „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej” przeprowadzonego przez ekspertów z Centrum Zdrowia Dziecka, we współpracy z Fundacją NUTRICIA.

Specjaliści z Centrum Zdrowia Dziecka pod przewodnictwem dr inż. Anny Stolarczyk, we współpracy z prof. dr hab. n med. Piotrem Sochą oraz Fundacją NUTRICIA zbadali i poddali ocenie sposób żywienia niemowląt i stan odżywienia polskich dzieci w wieku 6 i 12 miesięcy.

Rezultaty badania dają szereg powodów do niepokoju. – mówi dr Anna Stolarczyk, główny badacz - Wynika z nich, że choć aż 85% mam twierdzi, iż posiada odpowiednią wiedzę żywieniową, aby prawidłowo karmić swoje dzieci, to jedynie 7% rzeczywiście stosuje się do zaleceń żywieniowych dla niemowląt. Efektem takiego stanu rzeczy są nieprawidłowe nawyki żywieniowe, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie i jakość życia Polaków w przyszłości.

Z badań wynika, że polskie niemowlęta spożywają zdecydowanie zbyt dużą liczbę posiłków dziennie. Zgodnie z zaleceniami, małe dzieci powinny być karmione 5-6 razy na dobę. Niestety, tylko 25% niemowląt sześciomiesięcznych i 1/3 dzieci w wieku 12 miesięcy otrzymuje właściwą liczbę posiłków, natomiast aż 20% niemowląt w wieku zarówno 6, jak i 12 miesięcy w ciągu doby dostaje 10 lub więcej posiłków, nie licząc drobnych przekąsek podawanych przez mamy między posiłkami. Skutkiem takiego przekarmiania we wczesnym okresie życia może być nadwaga. Stwierdzono ją u ponad 14 % dzieci w wieku 13 – 36 miesięcy a u 13% zdiagnozowano otyłość*. Taka sytuacja prowadzić może do problemów zdrowotnych związanych m. in. z cukrzycą czy chorobami układu sercowo - naczyniowego.

Niemowlęta zbyt wczesnie otrzymują posiłki, które są dla nich nieodpowiednie. Badanie „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej” wykazało, że dotyczy to aż 60% dzieci w wieku 12 miesięcy. Niemowlęta otrzymują posiłki przygotowywane niezgodnie z zasadami żywienia, czyli zawierające niewłaściwe proporcje składników oraz produkty, które wg wytycznych powinny być wprowadzone do diety dziecka w późniejszym okresie życia. Ponadto co trzeci rodzic dodatkowo dosala i doprawia gotowe potrawy dla dzieci. Dość często też przy rodzinnym stole najmłodszy jedzą potrawy, które rodzice przygotowali dla siebie – mocno przyprawione, czasami zbyt tłuste. Przy nieprawidłowej diecie rodziców może to kształtować złe nawyki żywieniowe ich dzieci. Co więcej zbyt wczesne podawanie pokarmów

nie przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci, a także powszechne doprawianie solą i cukrem produktów dla dzieci odbija się negatywnie na sposobie żywienia również w późniejszym okresie - 90% badanych dzieci do lat trzech spożywa za dużo soli, a 80% - za dużo cukru*. To prowadzić może do poważnych schorzeń w ich dorosłym życiu.

Istotnym problemem jest również **zbyt niskie spożycie witaminy D**. Niedobory tej witaminy w organizmie dziecka mogą wpływać na słabszą mineralizację kości i zębów, a także być przyczyną m.in. rozwoju nieodwracalnych wad postawy. Tymczasem nie wszystkie niemowlęta są suplementowane witaminą D. W rezultacie u **ponad połowy niemowląt** jej spożycie jest zbyt niskie. Niedobory witaminy D zaobserwowano na podstawie badania krwi u **co trzeciego niemowlęcia**. Co więcej, problem nasila się wraz z wiekiem. Wśród dzieci w wieku 12 miesięcy niedobory występują częściej niż w przypadku niemowląt sześciomiesięcznych. Natomiast wśród dzieci do 3 roku życia problem dotyczy aż 80% dzieci*.

Dlaczego tak wielu rodziców nie wie, jak prawidłowo karmić dzieci? Wynika to w głównej mierze z braku edukacji na ten temat – mówi Prof. dr hab. Piotr Socha, konsultant merytoryczny badania – Matki w Polsce potrzebują zdecydowanie większego wsparcia, w postaci klarownych i prostych informacji na temat karmienia. Dlatego w gronie ekspertów opracowaliśmy nowelizację wytycznych żywieniowych dla dzieci 1-3 lata. Nowe zalecenia wejdą w życie już latem tego roku i mamy nadzieję, że posłużą pediatrom jako istotna wskazówka w edukowaniu rodziców, a rodzicom ułatwią właściwe karmienie dzieci. Co w konsekwencji stworzy lepsze warunki dla zdrowego rozwoju najmłodszych.

Badanie „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej” zostało przeprowadzone na losowo dobranej, reprezentatywnej grupie 317 niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy. Jego celem była ocena sposobu żywienia niemowląt i zwyczajów żywieniowych w odniesieniu do znowelizowanego w 2008 r. Schematu żywienia niemowląt, ocena wartości odżywczej diety niemowląt oraz ocena stanu odżywienia niemowląt na podstawie wskaźników antropometrycznych i wybranych wskaźników badań z krwi.

Należy podkreślić wyjątkowy charakter tego badania. To pierwszy pomiar przeprowadzony na taką skalę na losowo dobranej, reprezentatywnej próbie niemowląt. To również badanie kompleksowe, w którym wykorzystano szereg narzędzi oceniających sposób żywienia i stan odżywienia m.in. badania krwi. Dzięki temu eksperci dowiedzieli się np. jak częstym problemem jest niedobór witaminy D u niemowląt – powiedziała dr Agnieszka Świącicka – Ambroziak z Fundacji NUTRICIA, która sfinansowała badanie.

*Wyniki badania „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce” przeprowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA w 2010 r.

Fundacja NUTRICIA powstała w 1996 roku. Misją Fundacji jest ochrona, promocja i zapewnienie zdrowia poprzez żywienie. Jej działania skupiają się na trzech obszarach: badań z zakresu żywienia człowieka, edukacji związanej z żywieniem kierowanej do społeczeństwa oraz edukacji związanej z żywieniem kierowanej do środowiska medycznego. Od początku swojego istnienia Fundacja finansuje badania naukowe z zakresu żywienia człowieka w formie grantów naukowych. Organizuje także seminaria poświęcone zasadom planowania badań naukowych, finansuje kursy i spotkania edukacyjne dla osób dotkniętych różnymi schorzeniami metabolicznymi oraz wspiera działania edukacyjne w środowisku medycznym.

Więcej informacji udzielają:

Agnieszka Świącicka
Fundacja NUTRICIA
tel.: 22 55 00 072
e-mail: agnieszka.swiecicka@danone.com

Michał Matuszkiewicz
24/7PR
tel. 22 279 11 36
e-mail: michal.matusiewicz@247pr.pl