

## Samolociki i uśmiechnięte kanapeczki – co jeszcze można zrobić, aby zachęcić chore dziecko do jedzenia?

**Podczas każdej infekcji małemu pacjentowi słabnie apetyt i niełatwo wtedy namówić go do jedzenia. Badanie „Odżywianie dziecka w chorobie”, zrealizowane w lutym 2016 roku przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej<sup>1</sup>, wykazało, że matki są świadome tego, jak ważne w walce z chorobą jest odpowiednie odżywianie dziecka. Dlatego dwoją się i troją, aby wymyślić skuteczną zachętę do zjedzenia przez swoje dziecko czegoś pożywnego. Od dziś mają dodatkowe wsparcie w postaci specjalistycznych, wysoko energetycznych preparatów odżywczych. Dlaczego warto po nie sięgnąć, wyjaśniają matkom eksperci: pediatra, gastroenterolog oraz dietetyk.**

Wiele dzieci w trakcie choroby traci apetyt i odmawia posiłków. Jak wynika z badania „Odżywianie dziecka w chorobie”, to problem ponad 60 proc. badanych matek. Dziecko, jedząc rzadziej i mniej, nie dostarcza swojemu organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych, na które zapotrzebowanie podczas choroby jest dużo wyższe. Aż 70 proc. matek zdaje sobie z tego sprawę, i wie, że właściwe odżywianie jest równie istotne w szybszym powrocie do zdrowia, co podawanie leków. Dlatego w tym trudnym czasie stają na głowie, aby zachęcić swojego niejadka do spożycia czegoś wartościowego.

Najczęściej wskazywane przez respondentki metody to gotowanie ulubionych dań oraz próba przekonania dziecka, że jeśli zje, to szybciej wyzdrowieje. Duża część matek wskazała, że dzieli posiłek na mniejsze porcje i rozkłada jedzenie w czasie, ewentualnie przygotowuje je w łatwiejszej do przyswojenia postaci, np. kleików, zup. Częstym sposobem jest angażowanie dziecka w wybieranie składników i wspólne przygotowanie posiłków, dekorowanie jedzenia, a w przypadku młodszych dzieci zmiana posiłku w zabawę w teatrzyk lub w pacynki. Część ankietowanych zachęca dzieci do jedzenia poprzez czytanie bajek i opowiadanie historii.

### **Choroba źródłem niedożywienia dziecka**

W czasie choroby wiele czynników wpływa na pogorszenie stanu odżywienia dziecka. Osłabienie, złe samopoczucie oraz występujące niekiedy trudności w połykaniu sprawiają, że dzieci jedzą niechętnie, przez co nie dostarczają cennych składników organizmowi. Co więcej, często towarzyszące chorobie wymioty czy biegunka, nie dość, że powodują utratę zapasów zgromadzonych w organizmie, dodatkowo zaburzają proces wchłaniania w przewodzie pokarmowym nowych składników odżywczych.

---

<sup>1</sup> Badanie „Odżywianie dziecka w chorobie” zostało zrealizowane w dniach 1-3.02.2016 r. przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej, za pomocą metody indywidualnych wywiadów kwestionariuszowych on-line (CAWI). W badaniu udział miały kobiety-matki dzieci w wieku 1-10 lat. Łącznie zebrano 611 wywiadów.

Natomiast, jak wskazuje pediatra i gastroenterolog, dr hab. n. med. Jarosław Kierkuś z Kliniki Gastroenterologii, Hepatologii i Zaburzeń Odżywiania Instytutu "Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka", podczas choroby zapotrzebowanie na wartościowe składniki jest dużo większe.

– *Wyjątkowo aktywny w czasie infekcji układ immunologiczny do wytworzenia poszczególnych składowych, takich jak: przeciwciała, leukocyty czy białka ostrej fazy, zużywa więcej białka oraz mikro i makro elementów, dostarczanych na co dzień z pożywieniem. Jeśli brakuje dostawy tych składników z zewnątrz, organizm wykorzystuje wewnętrzne rezerwy. Jeśli zasoby te nie są na bieżąco uzupełniane wraz ze spożyciem pełnowartościowych posiłków, tworzą się niedobory żywieniowe.*

### **Wsparcie żywieniowe w chorobie**

Dlatego, oprócz skutecznego zachęcenia dziecka do zjedzenia posiłku, bardzo ważna jest troska o to, aby serwowane jedzenie było jak najbardziej wartościowe dla osłabionego infekcją organizmu. Prawie połowa badanych matek w trakcie choroby podaje dziecku posiłki, które zawierają więcej witamin a 36 proc. zwraca szczególną uwagę na obecność substancji wspomagających proces leczenia, np. cynk i magnez. Ponadto matki starają się, aby dania były lekkostrawne (46 proc.) oraz dbają o regularność i stałe pory podawania posiłków (36 proc.).<sup>2</sup>

Dietetyk kliniczny, Edyta Mazurek zwraca uwagę, że powstałe podczas choroby niedobory żywieniowe mogą być zbyt duże, aby wyrównać je codzienną dietą. – *W takiej sytuacji warto wykorzystać moment, kiedy dziecko odzyskuje apetyt, by podawać mu dodatkowo pełnowartościowe pokarmy o zwiększonej kaloryczności, takie jak nowy na rynku NutriKid Multi Fibre. To odżywczo kompletna, wysokoenergetyczna płynna dieta w butelce, wzbogacona o błonnik, dostępna tylko w aptekach. Dostarczając odpowiednią ilość energii, białka, elektrolitów, witamin i pierwiastków śladowych, wzmacnia organizm dziecka w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania żywieniowego.*

*Takie produkty odżywcze mogą stanowić wsparcie w żywieniu dziecka nie tylko w czasie rekonwalescencji, ale również podczas trwania infekcji. Truskawkowy i czekoladowy smak napoju oraz wygodna forma podania w butelce ze słomką mogą przekonać do wypicia nawet największego niejadka. Jedna porcja zastąpi w całości normalny posiłek i da pewność, że nasze dziecko zjadło odpowiednią ilość niezbędnych do walki z chorobą składników odżywczych – dodaje Edyta Mazurek.*

### **Przerwać błędne koło infekcji**

Prawie 60 proc. ankietowanych matek jest świadoma, że podczas nawracającej infekcji, brak dobrej diety może powodować przewlekłe niedożywienie dziecka oraz dalszy rozwój infekcji.

– *Niedobory żywieniowe osłabiają odporność dziecka – potwierdza pediatra gastrolog dr hab. n. med. Adrea Horvath, z Kliniki Pediatrii WUM. - Zaburzenia jakościowe diety – czyli nie tylko zmniejszona podaż kalorii, ale również – a może przede wszystkim – niedobór wielu*

---

<sup>2</sup> J.w.

*makro- i mikroelementów, będących kluczowymi dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego, pogłębiać mogą zaburzenia odporności u dzieci.*

Ze zjawiskiem nawracających infekcji miało osobiście styczność 43 proc. badanych matek dzieci w wieku 1-10 lat<sup>3</sup>. Dziecko po przebytej chorobie trafia do przedszkola lub szkoły, gdzie ekspozycja jest na kolejne czynniki chorobotwórcze, a ponieważ jego odporność jest obniżona, tym łatwiej o kolejne zakażenie. Zaczyna działać mechanizm samonapędzającego się błędnego koła.

Eksperci szacują, że problem ten dotyczy 15% dzieci w wieku przedszkolnym<sup>4</sup> - *Dzieci chorują dużo częściej niż dorośli, ponieważ ich układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni ukształtowany, a każda infekcja osłabia jeszcze jego funkcjonowanie. W efekcie, dzieci uczęszczające do przedszkola i szkoły, zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych nawet do 8 razy w roku –* podsumowuje dr Andrea Horvath.

Jeśli infekcjom towarzyszy pogarszanie się stanu odżywienia, należy jak najszybciej przerwać mechanizm błędnego koła. – *W takim przypadku sama porada dietetyczna i intensyfikacja wysiłków by dziecko więcej i częściej jadło, może okazać się niewystarczająca. Z tych względów, zarówno w okresie infekcji, jak i w pierwszym etapie po jej zakończeniu, wskazane jest stosowanie u dzieci specjalistycznych, wysokoenergetycznych preparatów odżywczych –* radzi dr Jarosław Kierkuś.

### **NutriKid Multi Fibre – nowe wsparcie żywieniowe dziecka w chorobie**

Od stycznia br. w aptekach dostępny jest nowy unikalny produkt odżywczy – **NutriKid Multi Fibre**, przeznaczony dla dzieci w wieku od 1 do 12 lat, które mają problemy ze spożywaniem normalnych posiłków oraz z dostarczeniem odpowiedniej ilości składników odżywczych i energii z pożywienia, szczególnie w okresie choroby i rekonwalescencji.

To odżywczo kompletna, wysokoenergetyczna, wzbogacona o błonnik płynna dieta w butelce. Dostarczając odpowiednią ilość energii, białka, elektrolitów, witamin i pierwiastków śladowych, wzmacnia organizm dziecka w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania żywieniowego, zarówno w czasie infekcji, jak i po jej zakończeniu, zapewniając dziecku szybki i pełny powrót do zdrowia.

Właściwe dawkowanie uzależnione jest od aktualnego stanu odżywienia i wynikającego z tego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, dlatego zawsze powinno być ustalane przez specjalistę – lekarza pediatrę lub dietetyka.

NutriKid Multi Fibre to kolejny dietetyczny środek specjalnego przeznaczenia medycznego w portfolio **Nutricii Medycznej**, firmy specjalizującej się w żywieniu medycznym. Podstawową funkcją tych preparatów jest odżywienie organizmu w chorobie, by miał on siłę zmagać się z chorobą oraz by leczenie było bardziej skuteczne.

<sup>3</sup> J.w.

<sup>4</sup> Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Zeman, Klinika Pediatrii i Immunologii Wieku Rozwojowego Instytutu Pediatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi „Nawracające zapalenia dróg oddechowych u dzieci w wieku przedszkolnym - niedobór odporności czy objawy alergii?”, ALERGIA 2(17) / 2003, str. 46-50

O firmie:

Nutricia Medyczna to światowy lider w żywieniu medycznym. Firma rozwinęła szeroki i wyjątkowy portfel produktów dla pacjentów ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi. Misją Nutricii Medycznej jest bycie partnerem w zaawansowanym żywieniu medycznym, aby poprzez interwencję żywieniową osiągać większą skuteczność kliniczną w procesie leczenia.

---

Dodatkowych informacji udzielają:**Anna Cywińska**

Dyrektor ds. Komunikacji

Nutricia Medyczna

tel.: 691 433 139

e-mail: [anna.cywinska@nutricia.com](mailto:anna.cywinska@nutricia.com)**Kinga Dębiec-Czopowicz**

Senior Account Executive

MSLGROUP

tel.: 515 115 507

e-mail: [kinga.czopowicz@mslgroup.com](mailto:kinga.czopowicz@mslgroup.com)