

## Dbając o posiłki Twojego dziecka podczas choroby, wzmacniasz jego organizm w walce z infekcją

**Z nawracającymi infekcjami u dzieci rodzice borykają się przez cały rok. Osłabiony chorobami organizm, również wiosną i latem narażony jest na ataki licznych wirusów i bakterii. Co mogą zrobić rodzice, aby odżywić i wzmocnić organizm dziecka, jeśli pociecha odmawia zjedzenia pożywnego posiłku? Teraz mają dodatkowe wsparcie w postaci specjalistycznych, wysoko energetycznych preparatów odżywczych. Kiedy i dlaczego warto po nie sięgnąć, wyjaśniają matkom eksperci: pediatra, gastroenterolog oraz dietetyk.**

Największa ilość zachorowań przypada na okres jesienno-zimowy, ale ciepła aura za oknem nie powinna uspić naszej czujności. Wirusy i bakterie zachowują swoją aktywność przez cały rok. Wiosną wciąż aktywny jest wirus grypy oraz ma miejsce druga fala zachorowań na ospę wietrzną. Wysokie temperatury sprzyjają wysychaniu śluzówki i rozwojowi drobnoustrojów w drogach oddechowych, a to może prowadzić do zakażenia gardła, nieżytu nosa i innych infekcji dróg oddechowych. Ponadto, duże i nagłe zmiany temperatury (klimatyzacja, zimne kąpiele w czasie upałów), picie zmrożonych napojów, sprzyjają pojawieniu się anginy czy zapalenia krtani i tchawicy.

U dzieci cierpiących na nawracające infekcje, których układ odpornościowy osłabiony jest przebyciami licznymi chorobami jesienią i zimą, może łatwiej dojść do kolejnych zakażeń, również wiosną i latem. Ponadto przebieg choroby u nich może być cięższy. Łagodna infekcja górnych dróg oddechowych łatwo może przerodzić się w zapalenie oskrzeli albo płuc.

Aby ograniczyć ryzyko ponownych infekcji u dzieci i umożliwić im w pełni korzystanie z uroków pięknej pogody, trzeba skutecznie wzmocnić jego układ immunologiczny. Jednym z kluczowych sposobów jest właściwe odżywienie. Niestety, wiele dzieci w trakcie choroby odmawia jedzenia, co w efekcie osłabia jeszcze bardziej naturalną odporność organizmu. Jak wynika z badania „**Odżywianie dziecka w chorobie**”, zrealizowanego w lutym 2016 roku przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej, utrata apetytu u małego pacjenta to problem ponad 60 proc. badanych matek.<sup>1</sup> Maluch, jedząc rzadziej i mniej, nie dostarcza swojemu organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych, na które zapotrzebowanie podczas choroby jest dużo wyższe.

### **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 organizmowi cennych składników. Co więcej, często towarzyszące chorobie wymioty czy biegunka, nie dość, że powodują utratę zapasów zgromadzonych w organizmie, dodatkowo zaburzają proces wchłaniania nowych składników odżywczych w przewodzie pokarmowym.

<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**

W trakcie choroby dziecka bardzo ważna jest troska o to, aby serwowane jedzenie było jak najbardziej wartościowe dla osłabionego infekcją organizmu. *Przygotowane posiłki powinny zawierać pełnowartościowe białko (np. chude mięsa oraz ryby – bogate w kwasy omega3), zdrowe tłuszcze (oleje roślinne, oliwa z oliwek), źródło węglowodanów np. w postaci kasz i makaronów, a także dostarczać odpowiedniej ilości składników mineralnych i witamin, w które bogate są warzywa i owoce – mówi dietetyk kliniczny, Edyta Mazurek.*

Specjaliści zwracają jednak 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 w konsultacji z lekarzem lub dietetykiem podawać mu dodatkowo pełnowartościowe preparaty o zwiększonej kaloryczności, takie jak NutriKid Multi Fibre – radzi dietetyk. To odżywczo kompletna, wysokoenergetyczna płynna dieta w butelce, wzbogacona o błonnik, dostępna tylko w aptekach. Można ją stosować bezpośrednio lub dodając do posiłków, np. przygotować na ich bazie owsiankę, pudding, ciasto naleśnikowe, czy koktajl owocowy. Preparaty te dostarczają odpowiedniej ilości energii, białka, elektrolitów, witamin i pierwiastków śladowych, i w ten sposób wzmacniają organizm dziecka w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania żywieniowego.*

### **Przerwać błędne koło infekcji**

Prawie 60 proc. matek, ankietowanych w ramach badania „Odżywianie dziecka w chorobie”, 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 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>2</sup>. Dziecko po przebytej chorobie trafia do przedszkola lub szkoły, gdzie ekspozowane jest na kolejne czynniki chorobotwórcze, a ponieważ jego odporność jest obniżona, tym łatwiej o kolejne zakażenie. Zaczyna działać mechanizm samonapędzającego się błędnego koła.

<sup>2</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

Eksperci szacują, że problem ten dotyczy 15% dzieci w wieku przedszkolnym<sup>3</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.

W sytuacji, gdy dziecko choruje kilka razy w ciągu roku, nawet wiosną i latem, warto skonsultować się z pediatrą w jaki sposób skutecznie uzupełnić niedobory odporności, by jak najszybciej przerwać mechanizm błędnego koła.

#### 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)

---

<sup>3</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