

## VEGETARIÁNSTVO, VEGÁNSTVO, RAW FOOD A INÉ MODERNÉ DIÉTY

Detská strava si vyžaduje na tanieri pestrosť. Celý môj profesionálny život, počas ktorého sa venujem deťom, sa im a ich rodičom snažím vysvetliť, že nevyvážená strava a rôzne alternatívne diéty nie sú pre dieťa správne, ba často sú až nebezpečné. V dôsledku takýchto nevyvážených a bezdôvodných diét deťom chýbajú dôležité živiny, ktoré sú rozhodujúce pre ich správny vývin, ale nielen to, sú potrebné aj v ich ďalšom živote, pri rôznych záťažových situáciách, chorobách, fyzickej aktivite, strese, úrazoch... Nezdravé diéty môžu spôsobiť veľké škody a často až nezvratné poškodenia zdravia. Počas takéhoto experimentovania sa môžu ozvať veľmi vážne choroby, na ktoré dieťa mohlo mať predispozíciu, ale ak by malo dobrú stravu a zdravý životný štýl, tak tieto choroby by sa nikdy nemuseli prejaviť. Toto tvrdenie, ale aj moja osobná skúsenosť dokazujú, že stravovanie a spôsob života majú oveľa rozhodujúcejší vplyv na zdravie ako samotná genetika.

Samozrejme, nedá mi nespomenúť, aké je dôležité, aby dieťa malo vzor vo svojich rodičoch. Práve rodič by mal dieťaťu zrozumiteľne vysvetliť dôsledky nesprávnej stravy. Veľmi podstatné je stravovať sa pravidelne – raňajky, obed a večera, podľa možnosti v kruhu rodiny a blízkych, za stolom bez počítača, televízie alebo mobilu a pomaly. Tieto správne návyky treba deťom vštepovať naším príkladom už od útleho veku.

## JE TO ALERGIA ČI INTOLERANCIA?

Intolerancia je neznášanlivosť potravy alebo aj viacerých potravín, ktorá vzniká nedostatočnou aktivitou alebo nedostatkom enzýmov potrebných na jej rozloženie. Často sa tolerancia jednotlivých potravín dosiahne upravením ich množstva v strave. Pri menšom množstve „podozrivej potravy“ a zmene stravovacích návykov ju organizmus postupom času bude lepšie tolerovať a jej konzumácia nebude spôsobovať problémy. Napriek tomu, že pojmy intolerancia a alergia sa často zamieňajú a sú používané v rovnakom význame, alergia predstavuje odlišný komplex reakcií a mechanizmov. V prvom rade je oveľa závažnejšia a v niektorých prípadoch môže vyústiť až do akútneho ohrozenia života – anafylaktického šoku. Ďalší podstatný rozdiel je v rýchlosti nástupu prejavov. Pri intolerancii potravy sa prejavy objavujú neskôr, po rôzne dlhom čase od konzumácie, zatiaľ čo pri alergickej reakcii organizmus odpovedá na alergén rýchlo, väčšinou do dvoch hodín. Stále sa stretávame s nesprávnym

„ Prvých 1000 dní života - to je obdobie, kedy je vplyv výživy na vyvíjajúci sa organizmus najvýraznejší a trvalý. “

## MUDr. Lýdia Juricová

PEDIATER A DETSKÝ GASTROENTEROLÓG

chápaním a riešením jedného z najčastejších problémov detského veku, a tým je „spleť“ diagnóz zahŕňajúcich alergiu na bielkovinu kravského mlieka (BKM), intolerancie bielkoviny kravského mlieka a intolerancie laktózy. Kým pri alergii musíme zo stravy absolútne vylúčiť bielkovinu kravského mlieka, pri jej intolerancii organizmus dokáže tolerovať určité množstvo, a teda nie je potrebné tak radikálne obmedzovať stravu dieťaťa. Napokon, v prípade laktózovej intolerancie, ktorej podstatou je nedostatočné množstvo alebo znížená aktivita enzýmu laktázy, postačuje u dieťaťa vynechať len mliečny cukor, tzv. laktózu, nie je potrebná úplná bezmliečna diéta. Správne pochopenie diagnóz je základom vhodného nastavenia jedálnička. 