



## ВЪВЕЖДАНЕ НА ГЛУТЕН СЪДЪРЖАЩИ ХРАНИ

Сряда, 24 Февруари 2021

През последните години се натрупват все повече научни доказателства, че храненето през първите 1000 дни от живота на човека има огромно влияние върху растежа и здравето на децата, тяхното физическо и интелектуално развитие и върху риска в по-късна възраст от хронични заболявания като сърдечно-съдови болести, диабет, затлъстяване, белодробни проблеми и др. Пълноценното и здравословно хранене на бременните жени и на децата в кърмаческа и ранна детска възраст дава уникална възможност да се повлияе благоприятно върху физическия и интелектуален капацитет на хората, за да се подобри здравето и да се намали заболеваемостта.

Децата в кърмаческа възраст растат и се развиват с голяма бързина, Ускорено е и развитието и съзряването на всички органи и системи на организма, особено на мозъка, имунната и храносмилателната система.

Какво представлява глутенът:

Глутенът е растителен протеин, който се съдържа в някои зърнени и житни храни като пшеница, ръж, овес, спелта, ечемик, както и техните производни брашна, макарони, спагети, хляб, кори за баница, зърнени закуски и други.

Глутенът се смята за алерген, защото е трудно смилаем и често по-големи неразградени молекули от него попадат в кръвта и провокират имунната система да отговори. Алергията към този протеин се нарича цьолиакия.

Кога да въведем глутен в менюто на бебето?

Европейското общество по детска гастроентерология, хепатология и хранене и Европейския орган по безопасност на храните имат официално становище за въвеждане на глутен съдържащи храни до 7-ия месец на кърмачетата. "Както на ранен етап при бебетата /под четири месеца/, така и по-късно /на седем или повече месеца/ въвеждането на глутена може да увеличи риска от цьолиакия или Диабет тип 1." Глутен съдържащите храни могат да бъдат въведени след 4-ия месец в малки количества. Счита се, че въвеждането на глутена под протекцията на кърменето намалява риска от развитие на



непоносимост.

Най-удачно е да започнете с храни, които имат ниско съдържание на глутен /след като са въведени безглутеновите зърна (ориз, царевица, елда, просо, киноа, амарант)/ и постепенно да се увеличи количеството му. Целта е организмът да привикне към този протеин, да започне да отделя ензими, които го разграждат и родителите да следят как бебето реагира на този вид храна. Добро решение са овесените ядки /фини/, добавени към каши, супи, десерти, пасирани. Овесът е богата на хранителни вещества култура-главен източник на въглехидрати, протеини, фибри, витамини и минерали, както и антиоксидант