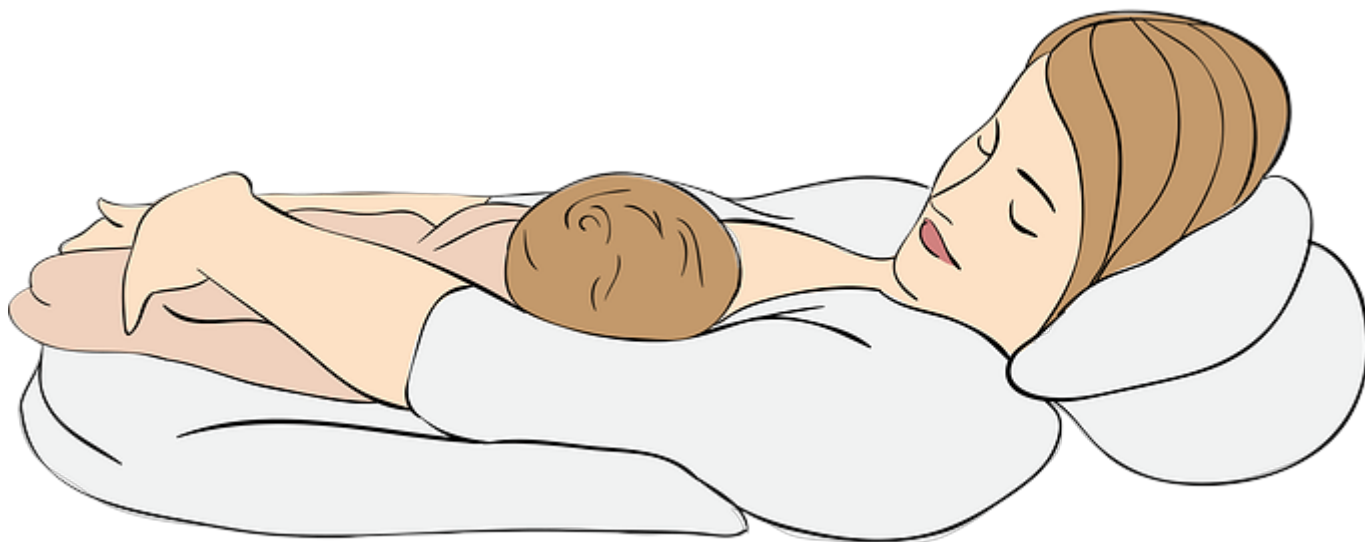


## Значение на хрането за здравето и нормалното развитие на детето



### Кои са най-честите увреждания при неправилно хранене в кърмаческа и ранна детска възраст

Кърмаческата възраст (до 1 година) се отличава преди всичко с усилен растеж. Поради бързия си растеж детето се нуждае от относително повече енергия и хранителни вещества. Общото недохранване и недостигът дори на отделни хранителни съставки - белтъци, витамини, желязо и минерални вещества - предизвикват сериозни нарушения в обменните процеси. Забавят се растежът и развитието на детето, намаляват защитните му сили. Настъпват смущения в развитието на мозъка, в кръвообразуването, в костната система. Появяват се някои специфични за кърмаческата и ранна детска възраст хранителни недоимъчни състояния като хипотрофия, рахит, анемия, зачестяват инфекциите.

С не по-малки рискове за здравето е и прехранването на малкото дете, както и даването на неподходяща, по-трудносмилаема, бактериално и химически замърсена храна. Незрелостта на организма е причина за лесното възникване на храносмилателни разстройства и нарушения на обмяната на веществата. Колкото по-малко е детето и по-незрял е организъмът му, толкова по-големи са опасностите от увреждания при едни или други грешки на храненето. Това е особено важно, тъй като в кърмаческа и ранна детска възраст се полагат основите на бъдещото здраве.

Затова първото условие, за да се радваме на здраво, нормално развито и устойчиво на болести дете, е да осигурим правилното му хранене.

### Кои са най-честите увреждания при неправилно хранене в кърмаческа и ранна детска възраст

1.Общо недохранване (белтъчно-енергийна недостатъчност). Продължителният недостиг на белтъци и енергия води до хипотрофия, със забавяне до спиране на растежа (телесна маса и ръст), намаляване



или изчезване на подкожната тлъстина. Същевременно с това намалява активността на храносмилателните ензими, което влошава смилането на храната и нейното усвояване. намалява и устойчивостта на организма към инфекции (чревни, дихателни, кожни и др.)

2. Сериозен здравен проблем през първите две години от живота на детето е желязонеодоимъчната анемия, особено при хранене предимно с краве мляко, което е бедно на желязо. Дефицитът на желязо влошава снабдяването на клетките с кислород, намалява имунната защита, увеличава риска от инфекции, нарушава процесите на растеж, на психомоторно и интелектуално развитие.

3. При зимно-пролетния сезон, когато консумацията на пресни зеленчуци и плодове намалява, зачестява недостигът на витамините С и А (хиповитаминоза). Хиповитаминоза С влошава общото състояние на детето и неговата устойчивост към инфекции.

## Какви са рисковете от системното прехранване на детето

1. Системното прехранване на детето води до наднормено тегло, което в началото обикновено радва родителите, защото те го считат за израз на "добро здраве". Затлъстяването в ранна детска възраст е предпоставка за възникването на редица сериозни заболявания в по-късна възраст - атеросклероза, сърдечен инфаркт, захарен диабет, повишено кръвно налягане.

Пълното дете не е по-здрово, напротив, то боледува по-често и бъдещото му здраве е изложено на повече рискове. Затлъстяването в ранна детска възраст се съпътства от промени в обмяната на мазнините и въглехидратите, които могат да имат трайни последици. Настъпва 4-5-кратно увеличение на мастните клетки, което се запазва за цял живот. В страни, в които децата консумират повече животински мазнини и захар, се откриват начални атеросклеротични промени в кръвоносните съдове още на 3-4-годишна възраст, докато при останалите - едва към 20-годишна възраст.

2. Консумацията на повече захар - подсладени храни и напитки - предизвиква покачване на глюкозата в кръвта и усилено отделяне на хормона инсулин. Увеличава се синтезът на мазнини и се повишава нивото им в кръвта. намалява поносимостта към захари и детето е застрашено от захарен диабет. Доказано е, че кърмачетата приемат до 25% повече храна, когато към нея е добавена захар. У тях се създава привикване и предпочитание към сладки храни, което е предпоставка за системно прехранване и затлъстяване. От друга страна, захарта благоприятства развитието в устната кухина на микроорганизми, които разграждат зъбния емайл и предизвикват зъбен кариес.

3. При консумация на повече животински белтъци (млечни продукти, месо, яйца), а на малко растителни храни съществува риск от прехранване с белтъци, което също има неблагоприятен ефект върху организма. Детето расте по-бързо, организмът му не само съзрява, но и остарява по-бързо. Устойчивостта към инфекции намалява както при недостиг, така и при системно претоварване с белтъци.

4. Увеличена консумация на храни, богати на мазнини (масло, тлъсти меса, пържени храни, мазни ястия и десерти) също е условия за прехранване и затлъстяване на детето. Мазнините доставят много енергия, водят до засищане на детето и отказ от зеленчукови, зърнени и други храни, доставящи повече витамини, минерали и баластни вещества, които предпазват от запек, атеросклероза, рак на дебелото черво и други хронични заболявания в по-късна възраст.

5. Консумацията на солени храни води до задръжка на повече натрий, съответно на вода в тъканите, което е предпоставка за повишаване на артериалното налягане. създаденият навик на предпочитане към солените храни се запазва за цял живот. затова за бебешките храни не бива да се добавя сол !

Според съвременните схващания за профилактика на най-честите хронични заболявания в зряла възраст (атеросклероза, сърдечен инфаркт, високо кръвно налягане, диабет, затлъстяване и някои ракови заболявания) е важно:

- да избягвате прехранването и затлъстяването на детето от най-ранна възраст;
- да му създадете правилни хранителни навици.



Ето защо храната на детето трябва да бъде:

- по-малко сладка,
- нетлъста,
- безсолна,
- разнообразна,
- богата на зеленчуци, плодове, варива и зърнени храни.

***Важно е винаги да се съобразявате с апетита на детето, а не да го храните насила. Когато детето е здраво, апетитът обикновено отразява адекватно хранителните потребности на неговия организъм !***