



HDPGHP

HRVATSKO DRUŠTVO ZA PEDIJATRIJSKU
GASTROENTEROLOGIJU, HEPATOLOGIJU
I PREHRANU • HLZ

PREPORUKE ZA PREHRANU ZDRAVE DOJENČADI ¹

Kada je riječ o prehrani zdrave dojenčadi na svjetskoj, globalnoj razini, prvo se misli na koji način omogućiti primjereni rast, tj. kako izbjeći malnutriciju i razvoj specifičnih deficitarnih bolesti. U razvijenim zemljama gdje malnutricija nije problem, misli se i na koji način spriječiti nagli porast pretilosti i kroničnih bolesti, poglavito atopijskih i kardiovaskularnih, čije se podrijetlo veže već uz dojenačku prehranu.

Naše preporuke utemeljene su na rezultatima nekoliko velikih prospektivnih istraživanja i recentnim smjernicama i stavovima europskih i sjevernoameričkih stručnih društava *Američkoj akademiji za pedijatriju, Europskom udruženju za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu, Europskoj akademiji za alergologiju i kliničku imunologiju*).

Činjenicu da sva djeca nisu ista, na koju jasno upućuju i preporuke svih citiranih stručnih društava, valja imati na umu kada se smjernice provode u praksi.

¹ sastavljeno prema: Kolaček S, Barbarić I, Despot R, Dujšin M, Jelić N, Hegeduš-Jugvirth M, Mišak Z, Peršić M, Pinotić Lj, Radman D, Senečić-Čala I, Tješić-Drinković D, Žaja O. Preporuke za prehranu zdrave dojenčadi: stavovi Hrvatskog društva za dječju gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu. *Paediatr Croat* 2010; 54:53-56.

UPUTE ZA PREHRANU ZDRAVE DOJENČADI

1. Zdravom dojenčetu omogućiti isključivu prirodnu prehranu (majčino mlijeko) do šestog mjeseca života te uz dohranu nastaviti dojiti i nakon navršene prve godine.
2. Ako dijete nije na prirodnoj prehrani, jedini prihvatljivi vid umjetne prehrane jesu gotovi dojenački mliječni pripravci.
3. Kravlje mlijeko kao osnovni mliječni napitak ne preporuča se u prvih 12 mjeseci – no u malim se količinama može dodavati i ranije u hrani za dohranu.
4. Vremenski okvir za početak dohrane je između navršenog 4. i 6. mjeseca života (tj. 17. i 26. tjedna života)
5. Namirnice za dohranu treba uvoditi postupno i pojedinačno.
6. Odgađanje početka dohrane zdrave dojenčadi i nakon šestog mjeseca života ne sprječava alergiju, niti kronične bolesti poput celijakije, pa stoga nije opravdano. Ta ista preporuka vrijedi i za namirnice s alergenim potencijalom (mlijeko, riba, jaja, gluten.....) te za svu zdravu djecu, s pozitivnom atopijskom predispozicijom ili bez nje.
7. Ne preporuča se eliminacija alergene hrane iz prehrane trudnica i dojilja zdrave dojenčadi, jer nema dokaza da to pridonosi sprečavanju atopijskih bolesti u njihove djece. Ta se uputa odnosi na svu zdravu dojenčad, s pozitivnom atopijskom anamnezom ili bez nje.
8. Dojenački pripravci na bazi soje nisu namijenjeni prehrani zdrave djece, već samo one dojenčadi koja zbog određenih razloga ne smiju primati laktozu ili proteine kravljeg mlijeka.