

Výživa v prvních 1000 dnech hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti. Z 20% lze vysledovat vliv genetický, z 80% se podílejí zevní faktory, především výživa. Správně nastavená výživa snižuje riziko civilizačních chorob v dospělosti – obezita, dyslipidemie, diabetes mellitus, hypertenze, atd..

V této souvislosti hovoříme o tzv. metabolickém programování, vědecký podklad dávají epigenetika, nutrigenomika.

Období, o kterém mluvíme a je klíčové, začíná již v těhotenství a pokračuje po porodu, kdy opět zásadní roli hraje kojení a následná výživa v kojeneckém a batolecím věku. Odpovídající časná výživa v raném období vývoje vede organismus k uspořádání lepší ochrany života v následném prostředí.

MUDr. Alena Šebková  
Předsedkyně OSPDL ČLS JEP