

# KOJENÍ A PŘÍKRM - příkrm domácí nebo kupovaný?

**MUDr. Eva Kudlová, CSc.,**  
1. lékařská fakulta UK

Před mnoha lety Světová zdravotnická organizace (WHO) prohlásila, že kojení je nenahraditelný způsob poskytování potravy dítěti, který je ideální pro zdravý růst a vývoj a má jedinečný vliv na biologické a psychické zdraví dítěte a matky. Od roku 2002 doporučuje WHO výlučné kojení (tj. bez přidavku jakýchkoliv jiných tekutin nebo potravin) do ukončení 6. měsíce věku dítěte, pak začít zavádět příkrm a pokračovat v kojení do dvou let věku dítěte nebo déle. Toto doporučení převzaly mnohé země, včetně České republiky [1] a přesto, že se v posledních 30 letech výrazně rozvinuly důkazy stojící za těmito doporučeními, a opětovně je v posledních letech potvrdila jak WHO [2], tak jiné organizace a státy, stále se vyskytují snahy o návrat k doporučení před rokem 2002 zavádět příkrm už mezi 4. a 6. měsícem. Najdeme je také zcela běžně na internetu.

## Co je špatně na uvedeném příkladu schématu stravy?

### Příklad NEVHODNÉHO schématu stravy pro kojence ve věku 4–6 měsíců [3]

- **ráno:** kojení nebo láhev náhradního mléka
- **dopoledne:** ovocná svačinka
- **v poledne:** maso-zeleninový pokrm, brambor / rýže / těstoviny + omáčka + maso
- **odpoledne:** ovocná svačinka s jogurtem / tvarohem
- **večer:** rýžová či obilninová kaše, kojení / láhev náhradního mléka

Především kojeneček by v tomto věku měl dostávat pouze mléko - to platí jak pro kojenečky, tak nekojené děti. Věkový interval 4–6 měsíců: pro čtyřměsíčního kojence by rozhodně neměla být ve schématu uváděna 4x denně nemléčná strava – není na ni vývojově připraven. I když pomíneme předchozí, schéma neodpovídá potřebám kojenečného dítěte: kojít se má podle potřeby, nikoliv 2x denně. To je poměrně spolehlivý návod, jak nechtěně předčasně ukončit kojení. Mateřské mléko se tvoří podle poptávky: čím častěji a déle dítě saje, tím více se ho tvoří a naopak. Matky v naší studii, které úspěšně kojily, kojily mnohem častěji: děti ve věku 6–8 měsíců průměrně 6,6 krát za 24 hodin [4]. To také znamená, že často uváděné doporučení, vyměňovat postupně jednu mléčnou dávku po druhé z celkového denního počtu pěti za nemléčný příkrm, není vhodné pro kojenečky. Kojící matky spíše nemléčný příkrm „vmezeřují“ mezi kojení. Dítě chce na počátku zavádění příkrmu obvykle kojít stejně často jako předtím a teprve postupně se frekvence kojení snižuje. Také tvaroh není kojencům do jednoho roku doporučován

pro vysoký obsah bílkovin, který nadměrně zatěžuje vyvíjející se ledviny.

I v jídelníčcích pro děti po 6 měsících věku bývá kojení zmiňováno obvykle 2x denně (ale i jen jednou) a po roce věku už jen výjimečně. V naší studii byla v době šetření kojena polovina z 214 dětí ve věku 6–11 měsíců, v jednom roce věku bylo kojeno 38,0 % z 608 dětí, které byly v době šetření dosud kojeny nebo u nichž bylo kojení ukončeno ve věku 12 a více měsíců. Ve dvou letech věku bylo dosud kojeno 7,4 % z 216 dětí, které byly v době šetření dosud kojeny nebo u nichž bylo kojení ukončeno ve věku 24 a více měsíců. Děti ve věku 9 až 14 měsíců byly kojeny průměrně 4,6 (2–8) krát za 24 hodin [4]. U starších dětí byla frekvence kojení také velmi rozdílná – podle toho, jestli se jednalo o děti, u kterých mělo být kojení v nejbližší době ukončeno (minimální frekvence 1–2x denně) nebo děti, u kterých bude úspěšně dále pokračovat (maximální frekvence klesala z 8-9 do 20 měsíců na 6–7x denně po 20. měsíci).

## Příkrm domácí nebo kupovaný?

Otázka, jestli dětem dávat domácí nebo kupovaný příkrm je, zdá se, věčná a neustále diskutovaná na nejrůznějších fórech, jak mezi odborníky, tak mezi rodiči. Při pročítání různých textů je třeba mít na paměti, že značná část z nich pochází – ať přímo nebo nepřímo – od výrobců a distributorů komerčně vyráběných příkrmů, a ti samozřejmě propagují příkrmy kupované – přináší jim to zisky.

**Domácích příkrmy – výhody:** Pokud jsou připravované z čerstvých potravin a konzumovány bezprostředně po přípravě mají více vitamínů. Na druhé straně ale domácí příprava nezaručuje vyšší obsah vitamínů vždy - může být méně šetrná než průmyslová. Mohou mít pestřejší složení a strukturu (pyré, měkké kousky). Dítě si dříve zvyká na „rodinnou stravu“. Jsou podstatně levnější a některým dětem více chutnají. **A nevýhody:** Potraviny v tržní síti nejsou tak často kontrolovány, jako potraviny, ze kterých se připravují komerční příkrmy, pro které jsou také přísnější limity škodlivých látek, a proto – podle použitých surovin - v domácích příkrmech může být vyšší obsah dusičnanů a zbytků jiných agrochemikálií např. pesticidů, herbicidů než v komerčních. Pokud matka nedodrží pravidla hygienicky bezpečné přípravy potravin, může dojít k mikrobiální kontaminaci a například průjemovému onemocnění dítěte. Vyžadují čas na přípravu (ale ne příliš dlouhou). Nejsou vhodné na cesty.

**Kupované příkrmy – výhody:** Suroviny pro přípravu příkrmů jsou častěji kontrolovány a na dětskou výživu jsou přísnější limity obsahu škodlivých látek, a proto je v nich potenciálně obsah těchto látek nižší než v běžně

prodávaných potravinách. Jsou hygienicky nezávadné – sterilizace ničí mikroby. Jsou vždy po ruce, nevyžadují čas na přípravu a jsou vhodné při cestování. Některým dětem více chutnají. **A nevýhody:** Sterilizací se ničí část vitaminů. Sortiment je sice v současnosti už pestrý, ale přece jen omezený ve srovnání s možnostmi domácích kombinací. Batole jí „jinak než rodina“ – a rodina by měla jít příkladem (toto neplatí pro zavádění příkrmu u kojenců). Jsou podstatně dražší. V dubnu 2018 iDnes otestovalo ve spolupráci s laboratoří a odborníky na výživu dvanáct dětských příkrmů – boloňské špagety nebo jim podobný příkrm a výsledky nebyly příznivé [5]: většina z hodnocených příkrmů pokryje jen něco málo přes polovinu energie doporučené k obědu, některé degustátorům nechutnaly (např.: „nepřirozená pachutí“, „převažuje nepříjemně kyselá chuť“), do některých byla dokonce přidána sůl – přitom dětem do jednoho roku by se do pokrmu sůl vůbec neměla přidávat, stačí přirozený obsah sodíku v potravinách. Cena za kus se pohybovala od 31 do 98 (!) Kč.

### Literatura

1. Pracovní skupina Ministerstva zdravotnictví pro výživu dětí. (2013) Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu) u kojenců. Praha: MZ ČR. [http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuzeni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivy-prikrmu-u-kojencu\\_7542\\_1154\\_3.html](http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/doporuzeni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivy-prikrmu-u-kojencu_7542_1154_3.html) (přístup listopad 2018).

**MAVA spol. s r.o.**  
Sovova 1291/5  
703 00 Ostrava-Vítkovice  
Tel/FAX: 596 783 360



### PROJEKT-DODÁVKY-MONTÁŽ-SERVIS

- moderní technologie
- komplexní dodávky na klíč
- poradenská činnost
- optimalizace stávajících kuchyní
- výpočtové metody při navrhování kuchyní

[www.mava-t.cz](http://www.mava-t.cz), [www.projekty-gastro.cz](http://www.projekty-gastro.cz), [mava@mava-t.cz](mailto:mava@mava-t.cz)

2. WHO (2018) Infant and young child feeding. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. Ženeva: WHO. (přístup listopad 2018).
3. Kudlová E (2004) Hodnocení složení a výživové hodnoty stravy starších kojenců. Česko-slovenská Pediatrie 59, 403–409.
4. Ludvíková K Smíšená strava dítěte, zavádění příkrmů – nové poznatky ve výživě kojenců. Baby online. <https://www.babyonline.cz/vyziva-deti/smisená-strava#smisená0> (přístup listopad 2018).
5. Nová M Test Dnes: V dětských příkrmech chybí kalorie i tuk, solí a kořením se nešetřilo. Idnes.cz. [https://ekonomika.idnes.cz/test-detske-prikrm-y-presnidavky-jidlo-pro-deti-hamanek-sunarek-hipp-hami-1qu-/test.aspx?c=A180417\\_100334\\_test-jan](https://ekonomika.idnes.cz/test-detske-prikrm-y-presnidavky-jidlo-pro-deti-hamanek-sunarek-hipp-hami-1qu-/test.aspx?c=A180417_100334_test-jan) (přístup listopad 2018).



Vitana FoodService, tel.: 315 645 282, e-mail: [food.service@vitana.cz](mailto:food.service@vitana.cz)  
Navštivte naše nové stránky [www.vitanafs.cz](http://www.vitanafs.cz)



FoodService

nejlepší  
plody  
přírody



TRADICE | INSPIRACE | KVALITA