

Je vhodné doporučit metodu Baby-led weaning k zavádění příkrmů?

Mgr. Nikola Prokešová¹, Mgr. Radka Maťašovská

¹Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Baby-led weaning (BLW) je alternativní přístup k zavádění příkrmů. V České republice je tento přístup stále málo rozšířený. Pokud se však rodiče pro BLW u svého dítěte rozhodnou, tak zdravotníci zpravidla neumí rodiče vhodně nasměrovat, zda je BLW vhodný pro jejich dítě, či nikoliv. Zdravotníci jsou obvykle i málo informováni o možných rizicích a přínosech BLW. Tento článek si klade za cíl seznámit čtenáře se základními poznatky o BLW vyplývajícími z dostupných studií.

Baby-led weaning (dále jen BLW) se nejčastěji do češtiny překládá jako „dítětem vedené odstavení“. Na tomto místě je nutné zmínit, že cílem příkrmů by nikdy nemělo být ukončení kojení. To je výhodné výlučně podporovat do 6. měsíce a následně do 2 let a dále dle potřeby dítěte a matky. BLW je vhodnější si představit jako „dítětem vedené příkrmování“.

BLW není jen o nabízení příkrmu do ruky, s čímž bývá silně spojován, ale je to zejména respektující přístup společného stolování s dítětem. Dítě má možnost se seznámit s rodinným stravováním, s jednotlivými potravinami a pokrmy, s rozličnými barvami, texturami, strukturami, teplotou a v neposlední řadě s chutěmi. Nabízení příkrmu formou BLW je zásadně spojeno s principem rozdělení zodpovědnosti podle Ellyn Satter. Rodiče jsou plně zodpovědní za to, co, kde a kdy nabízejí. Samo dítě je zodpovědné za to, kolik sní, a jestli vůbec sní rodičem nabízený příkrm. Obecně z pohledu studií neexistuje jasný konsenzus, co přesně BLW znamená.

S nadsázkou můžeme říci, že BLW je vhodná metoda pro každé dítě, ale ne pro každé rodiče. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (dále jen EFSA) došel k závěru, že majoritní skupina kojenců bude potřebovat zavedení příkrmu okolo 6. měsíce věku. Ukazuje se, že zavedení příkrmu před 6. měsícem věku není přínosné, ale ani škodlivé. Naopak je velmi známý zdravotní zisk z výlučného kojení do 6. měsíce. Primárním důvodem k zavedení příkrmu okolo 6. měsíce u kojených i nekojených dětí je nutriční hledisko (potřeba železa), ale důvodů k zavedení příkrmu je samozřejmě více (imunologický, psychomotorický, vývoj dutiny ústní apod.). K příkrmům kojených i nekojených dětí je doporučeno přistupovat stejným přístupem.

Zásadní pro doporučení BLW je zvážení neuromotorické vývojové připravenosti dítěte k příkrmu. Základními znaky jsou schopnost udržet hlavu ve stabilní poloze, správná koordinace očí, schopnost dopravit rukou stravu do úst, zájem o jídlo a někdy je také uváděna schopnost dítěte stravu odmítnout. EFSA uvádí, že samokrmění dítětem je možné již od ukončeného 6. měsíce. Takové dítě je připraveno na více diverzifikovanější stravu, než je podávání kaší a pyré, které je v případě nutnosti zavedení příkrmu před 6. měsícem věku nezbytností.

BLW nebude vhodným postupem u dětí neprospívajících před 6. měsícem či u dětí, které jsou rizikové pro deficit železa (například předčasné přerušení pupečnicku při porodu, deficit železa matky v těhotenství atd.). Dále není BLW postup zejména vhodný u dětí vývojově nepřipravených pro samokrmění, jako jsou například děti hypotonické či vývojově opožděné.

Je vhodné zmínit, že doporučení k zavedení příkrmů od ukončeného 4. měsíce z důvodu nutnosti zavedení alergenů do stravy není vědecky podloženo a opodstatněné dle dnes dostupných studií. Alergeny se zavádějí jako běžná součást příkrmu (stravy), tedy obvykle od ukončeného 6. měsíce. Zároveň není vhodné ani oddalování zavedení alergenů, doporučený rozptyl věku je 4.-11. měsíc. Lepek je vhodné zavést do stravy do ukončeného 7. měsíce věku. Doporučení k zavádění alergenů tedy nestojí v cestě metodě BLW, která je vhodná od asi 6. měsíce věku. Naopak studie zmiňují, že BLW může mít preventivní vliv na rozvoj potravinových alergií, zejména i díky důrazu na pestrost stravy.

Taktéž tabulky s přesným doporučením k postupnému zavádění jednotlivých potravin nejsou překážkou pro společně pestré rodinné stravování. Tyto tabulky vycházejí z kulturních zvyklostí, někdy z nevhodných doporučení ve vztahu k potravinovým alergiím, a nemají zpravidla vědecký podklad, jsou spíše možným doporučením pro zavedení jednotlivých potravin, kterých se mohou, ale nemusí rodiče držet.

Z nutričního pohledu je BLW často kritizován zejména pro riziko nedostatečného celkového příjmu, nedostatečného příjmu železa, nedostatečného příjmu kyseliny dokosahexaenové a také riziko nadměrného příjmu přidaného cukru, soli a jiných nevhodných potravin. Zásadním momentem při doporučení k připojení dítěte k rodinnému stolování je samozřejmě zjištění, jakým způsobem se celá rodina stravuje, jaké má informace o výživě a o BLW. Nutričním rizikům spojených s BLW je možné bez problému předcházet v dobře informovaných rodinách. Někdy se hovoří i o metodě Baby-Led Introduction to Solids, tzv. BLISS. Což je jednoduše řečeno „informovaný přístup BLW“, který si klade za cíl snížit rizika spojená s touto metodou.

Na nutriční rizika však musíme vždy myslet a rádně na ně rodiče upozornit, především však doporučit vhodný postup pro minimalizaci vzniku těchto rizik. To například znamená doporučit zavedení kvalitních tuků do stravy, vysvětlit vhodné formy nabízení masa, doporučit zavedení ryb, cílit na vhodnou pestrost stravy, doporučit preferenci hlavních jídel před svačinami. Dále upozornit na rizikové potraviny ve vztahu k přidanému cukru a soli, avšak zároveň kromě zákazů nabídnout vhodné alternativy. Také je vhodné edukovat rodiny o rozdílných nárocích na výživu dětí a dospělých.



Riziko dušení, které dle studií není významně vyšší v porovnání s tradičním způsobem příkrmování, je asi nejčastější obava rodičů i zdravotníků spojená s BLW. Zde je opět zásadní dobrá informovanost o bezpečnosti prezentace potravin, o rizikových potravinách (zejména potraviny tvrdé, se silnou slupkou, vláknité potraviny, kombinované struktury, potraviny tvořící v puse žmolek, potraviny malé kulaté apod.) a vhodné poloze dítěte u jídla, včetně vhodné dětské židličky. Dítě také od začátku zavádění příkrmů vedeme k zásadám vhodného stravování. U jídla by dítě (především v pozdějším věku) nemělo mluvit, běhat, sledovat obrazovku nebo být jinak rozptylováno. Dále je důležité dítě k jídlu nenutit a nevkładat mu jídlo přímo do úst. Podstatné je také zohlednit individuálně věk a schopnosti dítěte.

U nabízených potravin a pokrmů kojencům bez stoliček je zejména nutné se ujistit, že všechny nabízené potraviny jsou měkké (potravinu bez námahy rozmáčkeme mezi palcem a ukazovákem) a že tvar nabízené potraviny je bezpečný tak, aby se minimalizovalo riziko dušení v případě vdechnutí sousta. Dále zvláštní pozornost věnujeme již zmíněným rizikovým potravinám. Řada potravin je pro dítě, stran dušení, riziková až do věku 4 let.

Je faktem, že mnoho rodin v českém prostředí se nestavuje správně, a tedy nejsou připraveni převést dítě k rodinnému stolu. Taktéž málo informovaný rodič by mohl dítěti nabídnout

rizikovou potravinu z pohledu dušení, typicky nabízené a velmi rizikové je syrové jablko. Pro děti vyrůstající v nezdravě stravujících se rodinách či málo informovaných rodinách o BLW může být zajisté výhodnější postupovat dle tradičních doporučení při zavádění příkrmů.

Metoda BLW klade na rodiče vyšší tlak na získání informací a vzdělání v oblasti dětské výživy, ale zároveň jde o mnohem přirozenější přístup zavádění příkrmů a snižuje nároky na vaření odděleného speciálního pokrmu pro kojence. Taktéž přináší možné pozitivní dopady na dítě. Za hlavní výhody BLW se považuje podpora správného vývoje tváře, čelisti a řeči, snížení rizika odmítání nových potravin a návyk větší pestrosti a rozmanitosti stravy, nižší riziko obezity v dospělosti, větší podpora kojení, zlepšení motorických schopností atd.

Pro budoucí zdraví dětí je zásadní, aby zdravotníci správně edukovali o zavádění příkrmů, ať už tradiční cestou, nebo cestou BLW. Na příkrmu je zejména zásadní adekvátní nutriční hodnota, hygienická nezávadnost a bezpečnost. Všechny tyto požadavky na příkrmu může dobře vedený BLW naplnit a zároveň může dítěti přivést i další pozitivní dopady.

Více informací o BLW se můžete dozvědět v knize *Jíme společně – BLW krok za krokem*, která vyšla v roce 2023 v nakladatelství Grada. Kniha byla vydána jako průvodce pro rodiče plánující zavádění příkrmů formou BLW.

Použité zdroje u autorek