**Karmienie piersią a profilaktyka nadwagi i otyłości**

**24 października obchodzimy Światowy Dzień Walki z Otyłością, która stanowi jedną z najczęstszych chorób współczesnego społeczeństwa. Badania wskazują, że w Polsce stwierdzono ją aż u 14,8% dzieci w wieku szkolnym. Bardzo duży wpływ na ryzyko jej wystąpienia ma sposób żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia już od poczęcia. Najlepszym pokarmem dla niemowląt jest mleko mamy, które znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób dietozależnych.**

**Przyszłe problemy z masą ciała mogą zacząć się już w życiu płodowym**

Na zwiększenie ryzyka wystąpienia otyłości u dziecka może mieć wpływ już życie płodowe. Ciąża oraz pierwsze miesiące i lata życia to najintensywniejszy czas rozwoju w życiu człowieka. Wtedy właśnie kształtują się metabolizm, preferencje smakowe oraz nawyki żywieniowe. **W tym okresie rozpoczyna się również proces programowania żywieniowego. Oznacza to, że pokarm, który dostarczany jest dziecku w 1000 pierwszych dni, wpływa na jego zdrowie teraz i w przyszłości.** Nadmiary lub niedobory niektórych składników diety kobiety w ciąży, a potem niemowlęcia mogą skutkować predyspozycją do otyłości w późniejszym okresie. Dlatego tak ważne jest prawidłowe odżywianie kobiety ciężarnej, a potem jej zrównoważona dieta w okresie karmienia piersią. W trakcie 1000 pierwszych dni życia, organizm dziecka jest szczególnie wrażliwy na błędy żywieniowe i związane z nimi braki lub nadmiary składników pokarmowych, a zbyt krótkie karmienie piersią zwiększa predyspozycje do chorób dietozależnych, w tym m.in. otyłości i nadwagi.[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn1)

**Karmienie piersią profilaktyką otyłości w przyszłości**

W badaniach naukowych udowodniono związek między sposobem karmienia niemowlęcia, a występowaniem nadwagi i otyłości w życiu dorosłym. Wyniki potwierdzają, że karmienie piersią pełni bardzo ważną funkcję w programowaniu odporności i metabolizmu dziecka na całe życie. **Mleko mamy odgrywa istotną rolę w obronie organizmu przed nadmiernym przyrostem masy ciała i jest uznawane za jeden z podstawowych elementów profilaktyki nadwagi i otyłości w pierwszych latach życia dziecka.**[**[2]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn2)Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią do końca 6. miesiąca życia. W tym czasie pokarm matki pokrywa całkowicie zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie składniki odżywcze, ponadto zawiera właściwą ilość białka. Następnie, przy wprowadzaniu posiłków uzupełniających, warto kontynuować karmienie mlekiem kobiecym do dwóch lat lub dłużej. **Mleko mamy wykazuje właściwości immunologiczne, przeciwzapalne oraz stymulujące dla procesów rozwoju organizmu niemowlęcia, stąd jego ogromne znaczenie dla rosnącego i dojrzewającego organizmu.**[**[3]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn3) Unikalną cechą pokarmu jest dynamika zmian właściwości w trakcie każdego karmienia oraz zróżnicowanie jego składu w trakcie doby i podczas kolejnych miesięcy laktacji.[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn4)

**Ryzyko rozwoju otyłości u dzieci w przyszłości**

Otyłość rozwija się najczęściej w wyniku zaburzonej równowagi pomiędzy ilością dostarczonej z pokarmem energii, a wydatkowanej przez organizm dziecka– dużą rolę odgrywają w tej kwestii rodzice. **Jedynie 7% mam stosuje się do zaleceń żywieniowych dla niemowląt. Aż 20% niemowląt w wieku zarówno 6, jak i 12 miesięcy w ciągu doby dostaje 10 lub więcej posiłków**, nie licząc drobnych przekąsek podawanych przez rodziców i opiekunów między posiłkami. Tymczasem, zgodnie z zaleceniami, małe dzieci powinny być karmione 5-6 razy na dobę. **Prawie 60% dzieci w wieku 12 miesięcy zbyt wcześnie otrzymuje żywność, która nie jest przeznaczona dla niemowląt i małych dzieci**.[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn5) Wyroby dla dzieci powinny być przede wszystkim bezpieczne, dlatego przepisy prawa przewidują normy bezpieczeństwa dla produktów przeznaczonych dla niemowląt i małych dzieci, które są dużo bardziej restrykcyjne niż w przypadku żywności dla dorosłych. **Warto więc wybierać produkty z oznaczeniem wieku na opakowaniu, ponieważ daje to pewność, że są one dopasowane do zmieniających się potrzeb i etapu rozwoju dzieci.** Jeśli rodzice bądź opiekunowie nie zadbają o prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci, otyłość wśród najmłodszych będzie coraz bardziej powszechna. **Nieodpowiednia dieta lub przekarmianie może doprowadzić do zwiększenia ryzyka pojawienia się otyłości, a dziecko z nadwagą wyrasta często na otyłą osobę dorosłą.** Otyłości lepiej zapobiegać niż później z nią walczyć. Poważna otyłość uważana jest za przyczynę 12-krotnie zwiększonej śmiertelności zaobserwowanej u osób w wieku 25-35 lat, w porównaniu do osób z prawidłową masą ciała[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftn6).

Więcej informacji na temat profilaktyki chorób dietozależnych oraz o prawidłowym żywieniu najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”[www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref1) „Standardy Medyczne”, źródło: http://ptp.edu.pl/files/Standardy\_Medyczne\_2014\_Zalecenia\_ywienia\_.pdf

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref2) IMiD, *Żywienie niemowląt*, źródło: http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/Zywienie\_niemowlat\_www.pdf

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref3) „Pediatria”, źródło: http://pediatria.mp.pl/karmienie-piersia/84217,mleko-matki-to-fenomen-natury

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref4) IMiD, *Żywienie niemowląt*…

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref5) Badanie „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia niemowląt w wieku 6 i 12 miesięcy w populacji polskiej”, przeprowadzone pod kierunkiem dr Anny Stolarczyk i prof. Piotra Sochy z Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” we współpracy z Fundacją NUTRICIA, 2011 r., źródło: <http://fundacjanutricia.pl/wp-content/uploads/2015/09/Wybrane-wyniki-i-wnioski-z-badania_-Ocena-sposobu-%C5%BCywienia-i-stanu-od%C5%BCywienia-niemowl%C4%85t-w-wieku-6-i-12-miesi%C4%99cy-w-populacji-Polskiej-.pdf>

[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=30285&hash=06d4517e15616b7d26a569eef64b252f#_ftnref6) Gail Goldberg British Nutrition Foundation*, Otyłość*, s. 2