**Rola DHA w żywieniu niemowląt i małych dzieci**

**Niektóre tłuszcze są niezbędne w diecie każdego człowieka, szczególnie najmłodszych. Poznaj dobry tłuszcz – DHA, czyli kwas dokozaheksaenowy. Nowa receptura NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O i NAN OPTIPRO® 2 zawiera większą\*\*\* ilość DHA\*.**

**Nie taki tłuszcz straszny, jak go malują**

Nadmiar tłuszczu w diecie, szczególnie tłuszczu złej jakości, może przyczyniać się do powstawania wielu chorób, określanych często jako „cywilizacyjne”. Nie jest jednak prawdą, że wszystkie tłuszcze są złe i należy ich unikać. Szczególnie ważne jest to w diecie najmłodszych, bo w pierwszych latach życia tłuszcz jest składnikiem bardzo istotnym dla prawidłowego wzrostu i rozwoju. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) nie zaleca ograniczania spożycia tłuszczu aż do 3. roku życia dziecka – powinien być on źródłem więcej niż 1 na 3 kalorie, które otrzymuje maluch.

**Jakie tłuszcze w diecie dziecka?**

W diecie dziecka powinny królować „dobre” tłuszcze, a ograniczać należy te „złe”. Jak je odróżnić? Wzorem, jak zwykle, jest mleko mamy. Ponad połowę stanowią w nim kwasy tłuszczowe nienasycone i to one są najbardziej polecane w jadłospisie malucha. Na szczególną uwagę zasługują długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3, czasem ukryte pod tajemniczym skrótem LC-PUFA. Ich stężenie w mleku kobiecym zależy od diety karmiącej mamy - zdrowy, urozmaicony jadłospis gwarantuje, że pokarm naturalny będzie dostarczał ich tyle, ile dziecko potrzebuje. Bogatym źródłem omega-3 są tłuste ryby morskie, więc gdy mama karmi piersią koniecznie powinny znaleźć się one w jej diecie.

**Czym jest DHA?**

Każdy rodzic słyszał zapewne o DHA i ważnej roli, jaką odgrywa on w pierwszych miesiącach i latach życia dziecka. Skrót ten oznacza kwas dokozaheksaenowy – jeden z niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, naturalny składnik diety dziecka.

**DHA dla mózgu**

DHA to jeden z najważniejszych składników tkanki nerwowej, czyli także mózgu. To główny tłuszcz budujący komórki nerwowe dziecka – neurony. W okresie płodowym i pierwszych dwóch latach życia w mózgu ilość DHA silnie wzrasta. To nie dziwi, bo w tym czasie rozwój tego narządu przebiega bardzo intensywnie – według badań tylko przez pierwsze 1,5 roku życia mózg dziecka powiększa sią aż dwukrotnie. DHA jest niezbędne do prawidłowego przebiegu tego procesu.

**DHA dla wzroku**

DHA buduje nie tylko mózg, ale także narząd wzroku – jest składnikiem komórek siatkówki oka. To ważne, bo to właśnie siatkówka odpowiada za odbieranie tego, co widzimy. Komórki siatkówki przekazują tę informację dalej, dzięki czemu możemy obserwować świat, który nas otacza. Kobieta w okresie ciąży, a później karmiąca mama powinna zadbać o odpowiednią ilość DHA w swojej diecie, np. w postaci tłustych ryb morskich bogatych w ten składnik. Rozwój widzenia nie kończy się jednak w momencie narodzin – dziecko stopniowo zaczyna przecież rozróżniać kształty, kolory, rysy twarzy. Towarzyszą temu dalsze zmiany w siatkówce oka, a DHA jest ważne dla ich prawidłowego przebiegu.

**Ile DHA dla dziecka?**

Jak pokazano wcześniej, DHA jest ważnym składnikiem diety w kluczowym, początkowym okresie życia, gdy mózg i wzrok intensywnie się rozwijają. Eksperci zalecają, by każdego dnia maluch do końca 3. roku życia otrzymywał 100 mg tego ważnego tłuszczu. Przez pierwsze 6 miesięcy życia ilość ta powinna pochodzić z mleka mamy. Później zapewniają ją łącznie mleko mamy lub mleko modyfikowane oraz pokarmy uzupełniające (np. ryby, jak łosoś czy pstrąg). Zgodnie z zaleceniami ekspertów w mleku następnym (mleko „2”) na każde 100 kcal powinno przypadać minimum 20 mg DHA.

**Mleka następne z DHA**

Receptury mlek modyfikowanych ciągle zmieniają się, by jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby najmłodszych. Skoro mleko mamy jest dla dziecka źródłem DHA, ten „dobry” tłuszcz powinien być także składnikiem mleka modyfikowanego. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O i NAN OPTIPRO® 2 to mleka następne z wyższą zawartością DHA.\*\*\* Poziom ten jest zgodny z zgodną z nowymi regulacjami Unii Europejskiej.

**NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O** to mleko następne przeznaczone przede wszystkim dla maluszków, które nie są już karmione piersią. Jego znakiem rozpoznawczym jest wysokiej jakości białko OPITIPRO®. Powstaje ono dzięki unikalnej technologii Nestlé, stworzonej na bazie wieloletnich badań nad mlekiem mamy i doniesień naukowców na temat zbyt wysokiego spożycia białka wśród najmłodszych. W skład mleka NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O wchodzą także: oligosacharyd 2’FL o strukturze identycznej jak w mleku kobiecym, immunoskładniki ważne dla odporności dziecka (cynk\*, żelazo\*, wit. A\* i C\*) i aktywne kultury bakterii L. reuteri, takie jak w mleku mamy. Receptura produktu właśnie została zmieniona tak, by dostarczać niemowlęciu także odpowiednią ilość DHA\*, który wspomaga rozwój wzroku oraz mózgu\*\*. Jest go ponad 25 mg na 100 kcal. Dzięki temu łatwiej będzie dostarczyć dziecku każdego dnia porcję DHA zalecaną przez ekspertów - wystarczy odpowiednia ilość NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O, czyli 3 karmienia mlekiem przygotowanym zgodnie z zaleceniami zawartymi na opakowaniu.

**NAN OPTIPRO® 2** to mleko następne przeznaczone także do dokarmiania. Zawiera wysokiej jakości białko OPTIPRO®, immunoskładniki ważne dla odporności dziecka (cynk\*, żelazo\*, wit. A\* i C\*) i aktywne kultury bakterii Bifidobacterium lactis. Także w tym przypadku receptura mleka została właśnie udoskonalona i zawiera ponad 25 mg DHA\* na 100 kcal. Ułatwi to rodzicom dostarczenie dziecku każdego dnia porcji tego tłuszczu zalecanej przez ekspertów - wystarczy odpowiednia ilość NAN OPTIPRO® 2, czyli 3 karmienia mlekiem przygotowanym zgodnie z zaleceniami zawartymi na opakowaniu.

*\*zawartość zgodnie z przepisami prawa*

*\*\*przy dziennym spożyciu 100 mg DHA w jednej bądź większej liczbie porcji*

*\*\*\* w porównaniu ze średnią zawartością wśród mlek następnych*

**Źródła:**

1. Marciniak-Łukasiak K.: Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3. ŻYWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2011, 6(79):24-35.

2. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.

3. Rekomendacje Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania kwasów omega-3 w położnictwie. Ginekol Pol. 2010, 81, 467-469

***Ważna informacja:***

*Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które powinnaś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.