

Διατροφικές ελλείψεις στα παιδιά

2011-04-14 19:13:58

Τα συνήθη απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στα οποία παρουσιάζουν ελλείψεις τα σημερινά παιδιά, σύμφωνα με αμερικανικές μελέτες, είναι: **βιταμίνη D**, **ασβέστιο**, **φυτικές ίνες** και **κάλιο**.

Βιταμίνη D. Μειωμένη πρόσληψη βιταμίνης D συνδέεται με καταστάσεις, όπως η οστεοπόρωση, ο καρκίνος του μαστού, του παχέος εντέρου και του προστάτη, η καρδιακή νόσος και η κατάθλιψη.

Η βιταμίνη D χρειάζεται για την απορρόφηση του ασβεστίου και την **μεγιστοποίηση της οστικής ανάπτυξης**. Παιδιά που προσλαμβάνουν ελάχιστη βιταμίνη D ενδέχεται να αναπτύξουν μια πάθηση γνωστή ως ραχιτισμό (σε πρώιμο ηλικιακό στάδιο) καθώς και οστεοπόρωση στη μετέπειτα ζωή τους.

Το 2008 η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία διπλασίασε την σύστασή για το κατώτατο όριο βιταμίνης D που πρέπει να λαμβάνουν βρέφη, παιδιά και έφηβοι. Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία συστήνεται πρόσληψη τουλάχιστον **400** Διεθνών Μονάδων ημερησίως.

Αυτό ισοδυναμεί με το διπλάσιο από ό,τι συστήνει το Ιατρικό Ινστιτούτο, το οποίο διερευνά τις κατευθυντήριες γραμμές και αναμένεται να αναθεωρήσει τις συστάσεις έως το τέλος του 2010.

Αυξάνοντας την βιταμίνη D: Το σώμα παράγει βιταμίνη D, όταν εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία και την αποθηκεύει για μελλοντική χρήση. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D είναι το γάλα, τα εμπλουτισμένα τρόφιμα (π.χ. μερικές ποικιλίες δημητριακών, χυμός πορτοκάλι), το γιαούρτι και τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και ο φρέσκος τόνος.

Τα συμπληρώματα αποτελούν άλλη μια πηγή βιταμίνης D. Όπως συστήνεται από την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία, παιδιά που δεν καταναλώνουν τουλάχιστον ¼ γάλακτος ημερησίως πρέπει να προσλαμβάνουν βιταμίνη D ως συμπλήρωμα.

Ασβέστιο. Όπως είναι γνωστό, το ασβέστιο βοηθά τα **οστά** να αναπτύσσονται και να παραμένουν γερά, συντελεί στην ρύθμιση του καρδιακού παλμού, στην πήξη του αίματος και στη μυϊκή λειτουργία. Το περισσότερο ασβέστιο αποθηκεύεται στα οστά. Εάν το παιδί δεν προσλαμβάνει αρκετό ασβέστιο από τη διατροφή, τότε το σώμα θα χρησιμοποιήσει αυτό των οστών.

Πόσο όμως ασβέστιο χρειάζεται ένα παιδί; Οι **ημερήσιες συστάσεις** σύμφωνα με το Ιατρικό Ινστιτούτο είναι:

Ηλικία 1-3: 500 mg ημερησίως
Ηλικία 4-8: 800 mg ημερησίως
Ηλικία 9-18: 1300 mg ημερησίως

Πρέπει εδώ να σημειωθεί ότι τα **κορίτσια** διατρέχουν **μεγαλύτερο** κίνδυνο **έλλειψης** ασβεστίου. Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη, τα έφηβα κορίτσια προσλαμβάνουν κατά μέσο όρο 814 mg ημερησίως, σε αντίθεση με τις συστάσεις για την ηλικιακή αυτή ομάδα που είναι 1300 mg ημερησίως. Αυτό τα καθιστά πιο επιρρεπή στην οστεοπόρωση στην μετέπειτα ζωή τους. «Την περίοδο αυτή, το σώμα εναποθέτει περίπου το ½ της οστικής μάζας που θα έχει ποτέ», ισχυρίζεται η Jodie Shield, Κλινική Διαιτολόγος.

Αυξάνοντας το ασβέστιο. Η πρόσληψη γαλακτοκομικών σε κάθε γεύμα διασφαλίζει το απαραίτητο

ασβέστιο για τα παιδιά. Υπολογίζεται ότι 300mg ασβεστίου βρίσκονται σε περίπου 230 ml γάλακτος (ακόμα και σε αυτό χωρίς λακτόζη) ή σε ένα γιαούρτι ή σε περίπου 40 γραμμάρια σκληρό τυρί.

Φυτικές ίνες. Η έλλειψη φυτικών ινών ολικής άλεσης και η χρήση επεξεργασμένων τροφίμων είναι συνηθισμένη εικόνα του σημερινού τρόπου ζωής. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην μείωση της δυσκοιλιότητας, προσθέτοντας όγκο στο εντερικό περιεχόμενο και διεγείροντας το έντερο να μεταφέρει τα απόβλητα ευκολότερα. Επιπλέον, τα παιδιά νιώθουν κορεσμό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, συντελούν στην μείωση του ρίσκου για σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή χοληστερόλη και καρδιακή νόσο στην ενήλικη ζωή. Γενικότερα, τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, περιέχουν πληθώρα βιταμινών και ιχνοστοιχείων, που προωθούν την ανάπτυξη.

Πόσες φυτικές ίνες λοιπόν χρειάζεται ένα παιδί;

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία αυτό υπολογίζεται προσθέτοντας τον αριθμό 5 στην ηλικία του παιδιού. Ένα παιδί 5 ετών, για παράδειγμα, χρειάζεται 10gr φυτικών ινών ημερησίως.

Αυξάνοντας τις φυτικές ίνες. Για να αυξήσετε την πρόσληψη φυτικών ινών του παιδιού και όλης της οικογένειας συμπεριλάβετε ένα φρούτο ή λαχανικό (ή και τα 2) σε κάθε γεύμα και σνάκ. Επιλέξτε **ψωμί, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως** και καταναλώστε **ροφήματα φρούτων και λαχανικών**. Επίσης, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε στην διατροφή σας **όσπρια**, όπως **ρεβύθια, φακές, φασόλια**, σε **σαλάτες, σούπες και ομελέτες**.

Κάλιο. Το κάλιο διασφαλίζει φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό και μυική λειτουργία, διατηρεί την ισορροπία υγρών στον οργανισμό, συμμετέχει στην παραγωγή ενέργειας και εξασφαλίζει **γερά οστά**. Αποκτώντας τη συνήθεια να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε κάλιο, τα παιδιά μπορεί να αποφύγουν την υπέρταση μεγαλώνοντας.

Σε καθημερινή βάση ένα παιδί χρειάζεται:

Ηλικία 1-3:	3000 mg ημερησίως
Ηλικία 4-8:	3800 mg ημερησίως
Ηλικία 9-13:	4500 mg ημερησίως
Ηλικία 14-18:	4800 mg ημερησίως

Αυξάνοντας το κάλιο. Καλές πηγές καλίου είναι εκτός από τα **φρούτα** και τα **λαχανικά**, τα **γαλακτοκομικά** προϊόντα, τα **κρεατικά** και τα **θαλασσινά**. Γενικότερα, όσο πιο επεξεργασμένο είναι ένα τρόφιμο και όσο περισσότερο νάτριο έχει, τόσο λιγότερο κάλιο περιέχει.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να προσλαμβάνει περισσότερο κάλιο, σερβίρετέ του τουλάχιστον ένα φρούτο ή λαχανικό σε κάθε γεύμα και σνακ και ενθαρρύνετε το να υιοθετήσει μια υγιεινή διατροφή.

Εάν ανησυχείτε ότι τα παιδιά σας δεν προσλαμβάνουν αρκετά θρεπτικά συστατικά συμβουλευτείτε τον παιδίατρο και έναν κλινικό διαιτολόγο.

Και να θυμάστε: Μια διατροφή φτωχή σε επεξεργασμένα τρόφιμα και πλούσια σε φρέσκα προϊόντα, ολικής άλεσης σιτηρά, άπαχο κρέας και χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά θα διασφαλίσει στα παιδιά σας – και σε εσάς- όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά!

Γράφει η: **Ελένη Βούτου**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος , BSc (State RD)

Πηγή: www.mednutrition.gr

