

SVETOVNI TEDEN DOJENJA 1. -7. AVGUST 2007

PRVA URA REŠI MILIJON OTROK

V prvem delu letošnjega prispevka ob tednu dojenja smo vam pripravili nekaj informacij o pomenu zgodnjega pristavljanja novorojenčka ali novorojenke, v drugem delu pa govorimo o pomenu kvalitetne prehrane mladostnice in ženske v rodnem obdobju, ki vpliva tudi na nosečnost in dojenje.

V Sloveniji v zadnjih letih teden dojenja obeležujemo različno, tako v avgustu kot tudi od 1. - 7. oktobra. Če bodo zaradi tega matere bolj sproščeno in lažje dojile in če se bodo pogoji za dojenje zaradi tega še izboljšali, je pa tudi tako kar prav.

1. Kako novorojenko ali novorojenčka kmalu prvič podojiti in sploh uživati z njim ali njo dragocene prve trenutke po porodu

Sporočilo letošnjega tedna dojenja – prva ura reši milijon otrok - temelji na podatkih, ki bi se nas morali dotakniti: za večino otrok v državah v razvoju je najnevarnejših prvih štiriindvajset ur po rojstvu. Zastrahujoči so predvsem zato, ker vemo, da bi bilo mogoče z ukrepi, kot je zagotavljanje boljšega dostopa do izobraževanja za dekleta, do kvalitetnejše in zadostne prehrane, kontracepcije in osnovne zdravstvene oskrbe, veliko storiti. Kajti pred smrtjo bi obvarovali milijon otrok letno, če bi poleg tega zagotovili uresničevanje dokaj preprostih ukrepov, ki rešujejo ženska življenja in življenja otrok v nosečnosti, med porodom in po njem. To vključuje na primer usposobljeno porodno pomočnico pri porodu, ustrezno ukrepanje pri zapletih pri materi in otroku, izobraževanje o ustrezni skrbi za otroka, zdravstvena skrb v poporodnem obdobju ter dojenje otrok, pri slednjem je še posebej ključno pristavljanje otroka k prsim takoj po rojstvu.

V Sloveniji kot v razviti državi živimo v bistveno drugačnih razmerah, večina žensk ima dostop do izobraževanja, brezplačnih zdravstvenih storitev v času nosečnosti in poroda, skrb za dojenčkovo zdravje je zagotovljena.

Zdravstveni strokovnjaki želijo spodbujati dojenje in eden izmed pomembnih dejavnikov, ki prispevajo k dobri vzpostavitvi dojenja je tudi pristavljanje novorojenčka ali novorojenke k prsim čimprej po rojstvu, priporočljivo v prve pol ure ali vsaj v uri po porodu. Novorojenčki so tako res neverjetni, opazovali so jih in ugotovili, da bi celo sami zmogli pot od trebuha k prsim. Običajno jih matere same pristavijo k prsim in če pri tem potrebujejo nasvet in pomoč, je nujno, da ju dobijo. Nekateri otročki se bodo obotavljali, drugi pa bodo takoj zgrabili bradavico – razlike med njimi so precejšnje. Prvi podoj predstavlja prvo hrano in prvo imunizacijo otroka, pri tem pa spodbuja nadaljnji nastanek mleživa. Otrokov sesalni refleks je prvo uro po rojstvu najbolj izražen in če ga lahko uporabi, se s tem gradijo dobri temelji za vzpostavljanje dojenja. Zgodnji podoj prispeva k preprečevanju izgube krvi pri ženski, kajti zaradi sproščanja hormona oksitocina med dojenjem se maternica hitreje in bolje krči. Dojenje zagotavlja toploto in tesen telesni stik med materjo in otrokom, kar je še posebej pomembno za otroke z nizko porodno težo ali nedonošenčke.

Zagotavljanje nemotenega stika med materjo in otrokom bi lahko uvrstili celo med pravice – vi ste rodili otroka in če je z njim ter z vami vse v redu, ni razloga, zakaj ga ne bi mogli dobiti takoj v naročje, na trebuh ali na prsi. Tudi če je še malce krvav ali pokrit z verniksom, če vas to zares ne moti - tako skupaj uživata v prvih trenutkih. Treba je s toplo odejico poskrbeti, da ne bi izgubljal toplote, stehtajo in izmerijo pa ga lahko kasneje. Tudi pregled lahko opravijo

kar na vašem trebuhu. Prva ura po porodu je zelo poseben čas – novorojenčki in novorojenke so običajno še posebej čuječi, raziskujejo nov svet okoli sebe in navezujejo očesni stik. Matere in očetje prvi stik z rojenim otrokom pogosto opisujejo kot izjemne trenutke, ki jim pripada posebno mesto v življenju. Pri ženskah so ti lahko še posebej izraziti tudi zaradi učinkov njihovih hormonov med in po porodu. Za mnoge sta prvo crkljanje otročička in prvo dojenje doživetji, ki jima ni para. Smo pa tudi odrasli zelo različni in nekatere ženske ne začutijo takojšnje ljubezni do otroka. Če porod ni bil prenaporen, če ni prišlo do zapletov, je navezovanje stika bolj nemoteno in tudi dojenje lažje steče.

Kaj potrebujejo ženske za zgodnje pristavljanje:

- podporo med porodom in po njem, strokovno pomoč pri pristavljanju;
- okolje, ki omogoča dolgotrajen stik med materjo in otrokom (na primer pregled otroka, ko leži materi na trebuhu, čim manj nepotrebne ločevanja otroka in matere) brez nepotrebne vmešavanja in nadziranja;
- zagotovilo, da otročiček pred prvim podojem ne dobi dude ali dodatkov hrane;
- svetovanje in izobraževanje o pomenu dojenja že v nosečnosti.

V idealnih okoliščinah bi za žensko med nezapleteno nosečnostjo, porodom in po njem skrbela ena babica, ob zdravstvenih zapletih pa še zdravnik ali zdravnica. To bi omogočalo individualizirano skrb za žensko in otroka ter resnično zagotavljanje podpornega okolja za zgodnjo pristavitve. V Sloveniji ženske babice običajno ne spoznajo v nosečnosti, ena babica v povprečju skrbi za več porodnic hkrati, kar je zanjo obremenjujoče, ženske pa tako ne dobijo vedno ustrezne neprekinjene podpore, ki bi si jo zaslužile. Naj resnična skrb za zagotavljanje optimalnih pogojev za zgodnji podoj postane eno izmed meril dobre porodnišnice (Novorojenčkom prijazne porodnišnice), ki bo temeljila na individualni skrbi za žensko, na spodbudi in doslednem zagotavljanju pogojev za kvalitetno komunikacijo med zdravstvenimi strokovnjaki in ženskami ter njihovimi bližnjimi v tako vznemirljivem času, kot je rojstvo otroka in prvo dojenje.

In še nekaj - ne ženite si k srcu, če zaradi različnih razlogov niste mogli užiti teh prvih trenutkov tako, kot ste si predstavljali. Tudi kasneje je mogoče vzpostaviti dojenje in dober stik z otrokom. A če je le mogoče, ta čarobni čas po porodu uživajte kot nagrado, storite, kar čutite, da je dobro za vas in otroka – dotaknite se ga, božajte ga, govorite z njim, stisnite ga k sebi, strmite v njegove oči, podojite ga. Kadar ženske posvojijo dojenčke, je postopek sprejemanja otročička lahko zelo podoben. Nekaterim ženskam dojenje pomeni zelo veliko, in razveseljivo je, da je mogoče dojeti tudi posvojene otroke. Zveni skorajda neverjetno, a z določenimi tehnikami spodbujanja dojenja lahko dojijo tudi ženske, ki nikoli niso rodile.

2. Kvalitetna prehrana mladostnic in žensk v rodnem obdobju je pomembna tudi zato, ker boste morda nekoč zanosili in postali mati

Mladostnice in mlade ženske, ki so optimalno hranjenje in so dobrega zdravja, imajo največ možnosti, da bodo imele zdrave otroke in jih bodo tudi uspešno dojile. Nosečnost ni bolezen, vendar pa mora biti telo nanjo dobro pripravljeno, saj pride ravno v nosečnosti v telesu bodoče matere do sprememb vseh organskih sistemov.

V obdobju mladostništva se dogajajo velike spremembe v razvoju posameznika, v tem obdobju telo hitro raste, obenem se tudi neprestano obnavlja. Prav zato potrebujejo mladostniki zadostne količine kakovostne hrane. Med odraščanjem se začne naše telo

spreminjati. Vse spremembe imajo točno določen namen. Telo deklet in žensk mora biti sposobno donositi otročička, ga normalno roditi in mu potem z dojenjem zagotoviti hrano za začetno kritično obdobje.

Raziskave pa kažejo, da je pritisk »idealne suhice« na mlada dekleta in ženske dandanes zelo velik. Raziskava med slovenskimi dekleti, starimi med 17 in 22 let, opozarja na naslednje problemske sklope: nezadovoljstvo s postavo, pomen vitkosti ter dietno obnašanje in nadzorovanje teže. Rezultati kvalitativne in kvantitativne raziskave kažejo, da je zaznati močan pritisk k vitkosti s strani medijev in mode. Izvor sporočila o dosegljivosti in pomembnosti vitkosti so poleg revij, televizijskih vsebin in števil oblačil tudi družine in vrstniki. Približno tretjina v anketi sodelujočih deklet je poročala o neposrednih pritiskih k dietam s strani prijateljev in staršev, bolj običajni pa so posredni socialni vplivi. Ti vplivi obsegajo socialno primerjavo, draženje in kritiziranje. Nekatera dekleta živijo v specifičnih subkulturah, ki dajejo izjemno velik poudarek skrbi za težo in postavo, zaradi česar so izpostavljene tveganju za motnje hranjenja.

Mladi odrasli v starosti med 18 in 40 let živijo večinoma stresno, delovno in naporno življenje. V teh letih si večina ustvari družino. Prehranske navade so ponavadi že ustaljene. Veliko časa preživijo zunaj doma, zato se tudi hranijo veliko zunaj doma. Življenje nekaterih zaznamujeta alkohol in cigarete. Pri nekaterih ženskah kroji prehranske navade predmenstrualni sindrom, saj v času pred menstruacijo zaužijejo mnogo več sladkorjev in maščob. Nekateri ženske uživajo oralno kontracepcijo, kar vpliva na povečanje potrebe po nekaterih vitaminih. Veliko mladih deklet in žensk je občasno ali redno na shujševalnih dietah, kar slabo vpliva na njihovo dobro prehranjenost v rodnem obdobju.

V obdobju, ko ženske načrtujejo nosečnost, je pomembno uživanje pestre, mešane hrane. V tem času priporočamo, da mlade odrasle ženske zaužijejo dovolj hrane, bogate z železom, kalcijem, folno kislino in C-vitaminom. Vemo pa tudi, da določen odstotek nosečnosti ni načrtovan, zato naj bo telo ženske ves čas optimalno hranjeno. Mladostnice in ženske naj zaužijejo dovolj vitaminov in mineralov, ki jih dobijo predvsem s sadjem in zelenjavo v pestri, mešani prehrani.

	Viri v hrani:
železo	Jetra, rdeče meso, jajčni rumenjaki, stročnice (soja, čičerika, leča, fižol, grah), rž, ovseni kosmiči, regrat, špinača, cvetača, brokoli, ohrovt, rdeča pesa, beluši, orehi, lešniki, sezam, melasa, rozine, suhe slive, fige in marelice, peteršilj, drobnjak, česen
kalcij	mleko in mlečni izdelki, ribe, mineralne vode, nekateri sadni sokovi in nekatere vrste zelenjave
C - vitamin	Šipek, peteršilj, paprika, brokoli, cvetača, špinača, ohrovt, zelje, kivi, jagode, pomaranče, limone
folna kislina	Zelena listnata zelenjava, fižol, brokoli, špinača, pšenična in ržena polnovredna moka, kvas, jetra, jajčni rumenjaki, marelice, breskve, rozine, melona, avokado

Tabela 1: Viri železa, kalcija, C-vitamina in folne kisline v hrani

Osnovni podatki raziskave iz leta 2004 »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« kažejo, da skoraj polovica odraslih Slovencev, starih od 25-64 let, ne uživa sadja in zelenjave vsakodnevno.

S sadjem in zelenjavo krijemo dnevne hranilne potrebe po esencialnih snoveh. V zahodnem svetu so zaznali problem pomanjkanja esencialnih snovi v prehrani ljudi, kot so kalcij, železo, cink in nekaterih vitaminov (D, B12, B2 in B6).

Na podobno stanje lahko sklepamo iz slovenske raziskave o prehrani doječih mater, kjer ugotavljajo, da mladim mamiciam v prehrani primanjkujejo nekaterih vitaminov (A, C, D, E in folna kislina) in nekaterih elementov (magnezij, železo in jod).

Nacionalne prehranske raziskave v ZDA (NHANES III, IV in V) so pokazale, da so prav mladostnice najslabše prehranjeni del populacije, saj imajo prenizke dnevne vnose številnih vitaminov in elementov, prav tako pa tudi nizek vnos energije.

Prav je, da opozorimo, da tudi optimalna hranjenost moških, ki načrtujejo rojstvo otroka, pomembno prispeva k zdravju bodočega otročička. Raziskave so pokazale, da prehrana, bogata z antioksidanti, predvsem C vitaminom, ter nekajenje ugodno vplivata na pravilen razvoj semenčic, ker tako ne prihaja do oksidativnih poškodb semenčic in kasnejših prirojenih napak pri otrocih zaradi oksidacije genetskega materiala v semenčicah. V pestri mešani prehrani, bogati s sadjem in zelenjavo, ne manjka antioksidantov.

VITAMINI

Vitamine smo omenjali pogosto pri zdravi prehrani bodoče mamice, zato nekaj več o njih v nadaljevanju. Spadajo v skupino kemično različnih snovi, ki jih telo nujno potrebuje za normalno delovanje. Nobeno živilo ne vsebuje vseh vitaminov, zato moramo za pokritje vseh potrebnih vitaminov uživati pestro, mešano prehrano. Znani so številni vzroki, ki lahko vodijo do znakov pomanjkanja vitaminov kljub ustrezni prehrani. Pomanjkanje vitaminov je lahko posledica uničenja vitaminov med kuhanjem in pripravo hrane ter transportom in skladiščenjem. Določena bolezenska stanja (sladkorna bolezen, malabsorpcija), kajenje, stres, hormonska kontracepcija in alkohol zahtevajo povečan vnos določenih vitaminov, prav tako pa to zahtevata tudi nosečnost in dojenje.

Vitamini imajo življenjsko pomembne naloge v delovanju našega telesa, niso pa vir energije. So osnova za številne procese, ki se dogajajo v telesu (rast, presnova in podobno). Naš organizem jih ni sposoben sam proizvesti ali jih ne proizvaja v zadostnih količinah. Prav zato jih moramo vnašati v telo z raznovrstno prehrano, kajti v vsaki vrsti hrane najdemo različne vitamine ali kombinacije vitaminov in elementov, vsak od vitaminov pa ima svojo nalogo. Učinkoviti so v zelo majhnih količinah, zato jih pogosto imenujemo mikrohranila. Dnevno jih potrebujemo le nekaj miligramov ali mikrogramov.

Naravni vitamini so prisotni v hrani, provitamini pa so snovi, ki se v telesu pretvorijo v vitamine. Tako lahko človeško telo vitamin A sintetizira iz beta karotena, ki ga najdemo npr. v korenčku.

Poznamo 13 esencialnih (nujno potrebnih) vitaminov, ki jih telo potrebuje za nemoteno delovanje. Glede na njihove kemične lastnosti jih po topnosti razvrščamo v dve skupini: na topne v maščobah (A, D, E, K) ter topne v vodi (C vitamin in osem vitaminov iz skupine B). Vitamine, topne v maščobah, vnesemo v telo samo skupaj z maščobami, kjer se skladiščijo v maščobnem tkivu. Če jih je v telesu preveč, delujejo toksično. Vitamini, topni v vodi, se

topijo v tekočini celic in vmesnih tkiv. Če jih zaužijemo preveč, to ni nevarno, višek se jih iz telesa izloči skozi kožo s potenjem in preko ledvic s sečem.

Hipovitaminoza se pojavi zaradi delnega pomanjkanja vitaminov v telesu. Vzroki za pomanjkanje vitaminov so različni:

- Premajhen vnos vitaminov v telo
- Povečana potreba po vitaminih (nosečnost, dojenje, obdobje rasti, infekcijske bolezni, večji telesni in duševni napori)
- Povečano izločanje vitaminov (močno potenje, driska)

Avitaminoza nastane zaradi dolgotrajne, popolne odsotnosti posameznega vitamina.

Hipervitaminoza pomeni, da je v telesu preveč vitaminov. To velja predvsem za vitamine topne v maščobah. Prevelika količina vodotopnih vitaminov se izloči iz telesa, zato le ti ne predstavljajo tveganja za pojav hipervitaminoze.

Pomemben vir vodotopnih vitaminov so sadje, zelenjava ter žitarice.

Ciljne dnevne odmerke vitaminov, ki jih potrebuje človeški organizem za optimalno delovanje, najdemo v prehranskih priporočilih Referenčne vrednosti za vnos hranil (priporočila po DACHu), izdalo pa jih je Ministrstvo za zdravje leta 2004.

VITAMINSKI DODATKI

Sveže sadje in zelenjava s svojo sestavo zagotavljata učinkovito zaščito pred boleznimi. Prav z uživanjem sadja in zelenjave v priporočenih količinah in pogostnosti vnesemo v telo zadostne količine vitaminov in elementov v pravilnem razmerju. Uživanje velikih količin nekaterih posameznih vitaminov v obliki dodatkov pa je v določenih primerih lahko tudi nevarno. Dodatki vitaminov in elementov morajo biti smiselni, pravilno izbrani in odmerjeni. Uporabljale pa naj bi jih le skupine s povečanim tveganjem in to časovno omejeno obdobje.

Ženske, ki želijo zanositi ali bi lahko zanosile, naj bi dodatno uživale 400 µg sintetične folne kisline v obliki dodatkov za preprečevanje nastanka okvar pri zapiranju hrbteničnega kanala (živčne cevi) pri plodu. Živčna cev se zapira med 24. in 27. dnem nosečnosti. Zato je smiselno preventivno jemanje folne kisline pred zanositvijo, najkasneje pa od spočetja do konca 3. meseca nosečnosti.

Prispevek je avtorsko zaščiten. Prepovedano je vsakršno reproduciranje vsebine teh strani brez navedbe

VITAMIN	Kje ga najdemo v sadju in zelenjavi?	Kje ga še najdemo?	Zakaj je pomemben?	Priporočen i vnos za odrasle ženske v rodnem obdobju na dan	Priporočen i vnos za nosečnice na dan
A <i>(Retinol)</i> <i>Provitamin:</i> <i>betakaroten</i>	Korenček, paradižnik, špinača, peteršilj, por, zelena solata, marelice	Jetra, ribe, mleko, mlečni izdelki, jajčni rumenjaki, maščobe	Za zaščito kože in sluznice, boljši vid, obrambo pred okužbami	0,8 mg ekvival ¹	1,1 mg ekvival ¹
C <i>(Askorbinska kislina)</i>	Paprika, brokoli, ohrovt, paradižnik, zelena solata, šipek, ribez, borovnice, kivi, jagode, češnje, citrusi	V mleku in živalskih tkivih so majhne količine C vitamina	Krepi obrambni sistem telesa	100 mg	110 mg
B1 <i>(Tiamin)</i>	Žitarice, orehi, mandlji, grah, stročji fižol	Rdeče meso, jetra, kvas	Za presnovo ogljikovih hidratov, potreben je za normalno delovanje živčevja, mišic in srca	1,0 mg	1,2 mg
B2 <i>(Riboflavin)</i>	Listnata zelenjava, fižol	Pivski kvas, jetra, mleko, sir, jajca, meso	Za presnovo maščob in beljakovin, sodeluje pri gradnji in razgradnji rdečih krvničk	1,2 mg	1,5 mg
B3 <i>(Niacin)</i>	Avokado, suho sadje, zelenjava	Pivski kvas, otrobi, žita, perutnina, ribe, gobe	Za presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob	13 mg ekvival ²	15 mg ekvival ²
B5 <i>(Pantotenska kislina)</i>	Zelena zelenjava	Pivski kvas, rumenjaki, rdeče meso, ribe, žita, gobe	Za aktivacija maščobnih kislin	6 mg	6 mg
B6 <i>(Piridoksin)</i>	Zelenjava, orehi, sadje, banane, dinja, soja, pšenica	Jetra, pivski kvas, kalčki, žitarice, mleko, ribe	Za presnovo beljakovin	1,2 mg	1,9 mg
B9 <i>(Folna kislina)</i>	Zelena listnata zelenjava, sadje	Pivski kvas, žitarice, fermentirani siri	Za presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, sodeluje pri rasti in zorenju rdečih krvnih teles	400 mg ekvival ³	600 mg ekvival ³
B12 <i>(Kobalamin)</i>	Paradižnik, zelje, špinača, kumare	Živila živalskega izvora, perutnina, zajčje meso, morske ribe, goveje meso, jajca, mleko in mlečni izdelki	Prisoten pri delitvi celic, potreben za tvorbo krvnih celic in normalno delovanje živčnih tkiv	3,0 µg	3,5 µg

Prispevek je avtorsko zaščiteno. Prepovedano je vsakršno reproduciranje vsebine teh strani brez navedbe

vira. Vse pravice pridržane.

		Mastne ribe, ribje olje, mleko, mlečni izdelki, jajčni rumenjaki, žita, kvas, jetra	Za rast kosti in izkoriščanje kalcija, potrebnega za kosti in zobe	5 µg	5 µg
D (Kalciferoli) Provitamina :holesterin, ergosterin					
E (Tokoferoli) Provitamin: nepoznan	Sadje, zelenjava,	Olja iz žitnih kalčkov in orehov, olivno olje in margarina, rumenjaki	Varuje celice pred strupi iz hrane in okolja, krepi obrambo, ščiti ožilje, zagotavlja vitalnost tkiv	12 mg ekvival ^{4,5}	13 mg ekvival ^{4,5}
K (Filokinon)	Cvetača, brstični ohrovt, špinača, brokoli	Jajčni rumenjaki	Vpliva na strjevanje krvi	60 µg	60 µg

Tabela 2: Posamezni vitamini, njihova prisotnost v živilih ter pomen za telo

¹ 1 mg retinolnega ekvivalenta=1mg retinola=6 mg all-trans-β-karotena=12 mg drugih provitamin A karotenoidov = 1,15 mg all-trans- retinilacetata = 1,83 mg all-trans-retinilpalmitata; 1 IE = 0,3 µg retinola

² 1 mg niacinskega ekvivalenta = 60 mg triptofana.

³ Izračunano po vsoti folatno učinkovitih spojin v običajni prehrani = folatni ekvivalent (po novi definiciji).

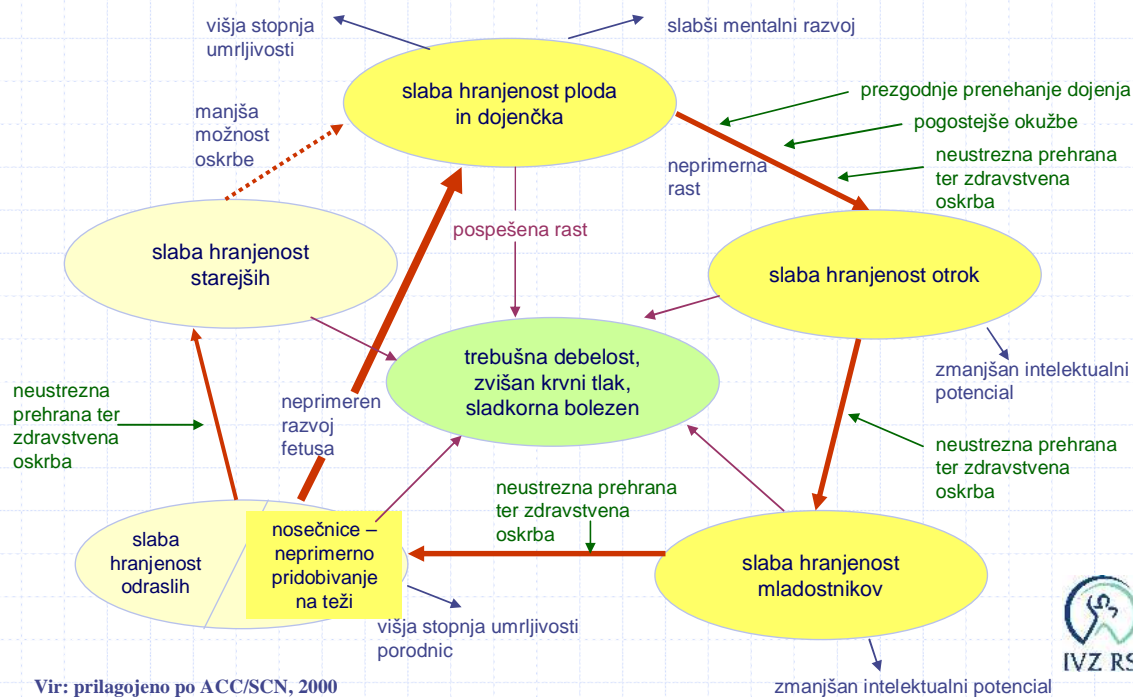
⁴ 1 mg RRR-α-tokoferolnega ekvivalenta = 1 mg RRR-α-tokoferola = 1,49 IE; 1 IE = 0,67 mg RRR-α-tokoferola = 1 mg all-rac-α-tokoferilacetata.

⁵ 1mg RRR-α-tokoferolnega (D-α-tokoferola) ekvivalenta = 1,1 mg RRR-α-tokoferilacetata (D-α-tokoferilacetata) = 2 mg RRR-β-tokoferola (D-β-tokoferola) = 4 mg RRR-γ-tokoferola (D-γ-tokoferola) = 100 g RRR-δ-tokoferola (D-δ-tokoferola) = 3,3 mg RRR-α-tokotrienola (D-α-tokotrienola)=1,49 mg all-rac-α-tokoferilacetata (D, L-α-tokoferilacetata).

Danes se vse več pozornosti posveča prehrani pred zanositvijo in prehrani med nosečnostjo, s posebnim poudarkom na prvih mesecih nosečnosti. Kot vemo, se prav v prvih dveh mesecih nosečnosti razvije večina tkiv in organov ploda po točno določenem zaporedju (srce, hrbtenjača ter možgani, ki se oblikujejo že v prvih treh tednih). Za gradnjo mora biti na voljo kvaliteten gradbeni material - kvalitetne beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, za dobro delovanje pa potrebujemo še vitamine in minerale. Prav zato je pomembno, da dekleta in ženske uživajo uravnoteženo, pestro in mešano hrano, kajti nujno potrebne snovi so pomembne, da so zdrave in sposobne, da je telo dobro zgrajeno in sposobno donositi zdravega otročka. Telo naj nosečnost pričaka pripravljeno, napolnjeno z zalogami hranil.

V zadnjem desetletju na področju prehrane potekajo številne raziskave in z njihovimi rezultati se lahko vsakodnevno seznanjamo. Večina raziskav je usmerjena na prehrano dojenčka in otroka ter na pojav kroničnih bolezni in debelosti v otroški in odrasli dobi.

Življenjski krog - prehrana in preventiva pred kronično nenalezljivimi boleznimi (debelostjo, sladkorno boleznijo pri starejših, boleznimi srca in ožilja, nekaterimi vrstami raka)



Raziskave ugotavljajo, da dojenje zmanjšuje tveganje za bolezni dihal in prebavil v otroštvu, hkrati pa ima tudi dolgoročne učinke na zdravje posameznika, saj zmanjšuje tveganje za debelost in nastanek sladkorne bolezni v kasnejših starostnih obdobjih. Dojenje pa ima tudi nekatere pozitivne vplive na telesno in duševno zdravje mamic. Po podatkih nekaterih raziskav znižuje tveganje za nastanek raka dojke in raka jajčnikov kasneje v življenju, če mamica doji.

Avtorici:

dr. Zalka Drglin

zalka.drglin (at) ivz-rs.si

Vida Fajdiga Turk, univ. dipl. ing. živ.

vida.turk (at) ivz-rs.si

Pregledala:

as. dr. Borut Bratanič, dr. med.

as. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, dr. med.

Več o Svetovnem tednu dojenja si lahko pogledate na <http://www.waba.org.my/>