**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O dětech 11. 5. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

# Jak se u dětí projevuje nedostatek bílkovin? Zpomalený růst i zhoršená imunita

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-se-u-deti-projevuje-nedostatek-bilkovin-Zpomaleny-rust-i-zhorsena-imunita__s10013x19985.html

Ohlídat u dětí dostatečný příjem veškerých potřebných živin může být někdy nadlidský úkol. Obzvlášť jsou-li děti v jídle vybíravé. Bílkoviny jsou základní stavební jednotky a hrají významnou roli pro imunitní systém.

## Základní stavební jednotka a imunitní booster

- Bílkoviny (proteiny) zajišťují dětskému metabolismu **správný a zdravý růst**. Zároveň se podílejí na správné funkci imunitního systému.

Bílkoviny patří mezi tři základní živiny jídelníčku. Zatímco sacharidy a tuky jsou hlavními energetickými zdroji, bílkoviny fungují primárně jako stavební složka výživy. Právě v dětském věku jsou bílkoviny ve stravě velmi důležité, protože v tomto období je růst a vývoj lidského organismu nejrychlejší.

## Jak poznat projevy nedostatku bílkovin u dětí

Nedostatečný příjem masa, luštěnin, vajíček, mléčných výrobků a sýrů se může projevovat hned několika způsoby:

- **zpomalený růst**

Jako první indikace, která může vypovědět o nedostatečném příjmu bílkovin, je zpomalení tělesného růstu. **Váhu a výšku dítěte kontroluje od narození pediatr** a k určení správného vývoje tělesné výšky a hmotnosti slouží tzv. percentilové

grafy.

Zatímco nedostatek bílkovin ve stravě se může projevit jak zpomalení tělesného růstu i hmotnosti, u vegetariánsky či vegansky se stravujících dětí může naopak docházet vlivem vysoko sacharidové stravy k nárůstu tělesné hmotnosti při zpomalení růstu.

- **zhoršení imunitního systému**

Dalším projevem, který může být následkem nedostatečného příjmu bílkovin, je **častější nemocnost dítěte**. Samozřejmě to, že vaše dítě onemocní zrovna v době chřipkové epidemie, není na pováženou a dá se očekávat. V takovém případě není nutné hned měnit jídelníček.

Nicméně za pozornost jistě stojí, je-li vaše dítě nemocné několikrát do roka a r**ekonvalescence trvá poměrně dlouho.** O malém množství proteinů v jídelníčku může taky vypovídat **horší hojení odřených kolínek** a jiných úrazů. Takový stav je dobré opět konzultovat s pediatrem a případně se zaměřit na zmiňované bílkoviny.

- **častější únava**

**U dětí není typické, že by trpěly častou únavou.** Je běžné, že zvládnout „prohopsat“ kus procházky, hrát si celé dopoledne na hřišti a odpoledne

závodit na kole pomalu až do tmy.

Dětský organismus má skvělou schopnost rychlé regenerace. Jestliže u vašeho jinak aktivního dítěte pozorujete častější stížnosti na únavu a **omezení jeho pohybových aktivit**, opět stojí za pozornost posoudit, zdali za tím nemůže být právě úbytek bílkovin v jídelníčku.

## Vzorový jídelníček se zvýšeným obsahem bílkovin (45 gramů) pro předškolní dítě:

- **Snídaně**: bílý rohlík (42 g), čerstvý sýr nebo kvalitní roztíratelný rostlinný tuk nebo máslo (10 g), plátek dětské vepřové šunky (20 g), okurka (50 g), sklenice džusu (100 ml)
- **Svačina**: jablko (100 g)
- **Oběd**: dušená rýže (80 g), plátek kuřecího masa (60 g), zeleninový salátek (100 g)
- **Svačina**: tvarohový dezert s vysokým obsahem tvarohu  (např. Míša Mls tvarohový 130 g)
- **Večeře**: těstoviny (80 g) se zeleninovou směsí (80 g), strouhaným sýrem (20 g)

# Kvashiorkor – onemocnění z nedostatku bílkovin

Syndrom těžkého nedostatku bílkovin se nazývá kwashiorkor a může nastat i při jinak dostatečném energetickém příjmu.

**Projevy tohoto onemocnění** jsou například: kožní léze, otoky, apatie, anorexie (*Svačina a kol., Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty, 2013*).

- Příjem bílkovin u dětí se počítá jako 1 g bílkoviny na kilogram tělesné hmotnosti. V případě nemoci je vhodné **příjem bílkovin navýšit**.

V dětském jídelníčku by měly být zastoupeny jak bílkoviny **živočišného, tak**

**rostlinného původu**. Pravidelně zařazujte do jídelníčku dětí libové maso, sýry, vajíčka, ryby, luštěniny, mléčné výrobky.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz