




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 projevat 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 vegánsky 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 pováženu 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 MIs 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 terapeutky, 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, vejčička, ryby, luštěniny, mléčné výrobky.

Copyright © 2022

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