



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O dětech](#) 24. 5. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Výživa dětí v nemoci - nezapomínejte na bílkoviny a vápník

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Vyziva-deti-v-nemoci---nezapominejte-na-bilkoviny-a-vapnik\\_\\_s10013x19996.html](http://magazin/clanky/o-detech/Vyziva-deti-v-nemoci---nezapominejte-na-bilkoviny-a-vapnik__s10013x19996.html)

Výživa dětí při nemoci a rekonvalescenci je velmi obsáhlé téma. Konkrétní doporučení se liší podle toho, zda se jedná o onemocnění chronické nebo akutní a jakého je nemoc charakteru. Jídelníček by měl být bohatý nejen na vitaminy, ale právě i bílkoviny a vápník.



## Co se děje při nemoci

Boj s infekcí znamená pro tělo vždy zátěž způsobenou **zvýšenou aktivitou imunitního systému**. Protilátky i další složky imunitního systému jsou

bílkovinné povahy, proto se významně zvyšuje potřeba bílkovin.

Bohužel na nemoc děti často reagují nechutenstvím a bývá složité pokrýt zvýšené požadavky i na příjem energie a tekutin. Organismus si dokáže **s krátkodobým hladověním poradit** poměrně dobře, zásoby bílkovin bere zejména ze svých zásob. Úbytek hmotnosti provázející různá onemocnění jde tedy na vrub především svalové tkáni a je proto nezbytné zajistit [dostatečnou výživu](#) jak během nemoci, tak v období rekonvalescence.

## **Doplňujte vitaminy, minerály, bílkoviny i tuk**

Pro úspěšné zvládnutí nemoci je důležitý i dostatečný příjem vitaminů a minerálních látek. Jedná se hlavně o vitamin C, zinek a vitamin D. Po odeznění nemoci by strava měla být bohatší na bílkoviny, zeleninu, ovoce, nezapomínejme ani na tuk. Vhodné jsou jak rostlinné oleje, tak i máslo.



- Zvýšené nároky na příjem bílkovin a zároveň sníženou chuť k jídlu i menší ochotu přijímat tekutiny je možné řešit **podáváním různých mléčných výrobků**.
- Kefíry, acidofilní mléka, jogurtové nápoje poskytnou pro danou chvíli vše potřebné - energii v podobě cukru a částečně i tuku, bílkoviny, vodu a jsou šetrné i k zažívání.
- Pokud dítě užívá také antibiotika, dodávají i prospěšné bakterie mléčného kvašení a napomáhají tak udržovat střevní mikrobiotu v rovnováze.
- Vhodným pokrmem jsou i **jemné řidší tvarohy** ochucené ovocem, čokoládou nebo vanilkou.
- Jestliže je dítě ochotné přijímat i masové nebo zeleninové vývary, vypít trochu 100 % džusu, můžeme být z hlediska výživy v klidu.

## **Doporučený jídelníček pro zvýšení příjmu bílkovin a vápníku**

Snídaně: 2 plátky toustového chleba, 40 g tvrdého sýra, čaj s medem

Přesnídávka: 150 g dušených jablek

Oběd: 200 g bramborové kaše, 5 g máslo, 80 g šunka

Svačina: 100 g vanilkového tvarohu Míša Mls, rohlík

Večeře: rýžová kaše se šťávou ze švestek

*Energie 6500 kJ, bílkoviny 60 g, tuky 50 g, sacharidy 200 g*

Snídaně: rohlík, 50 g žervé, 1 vejce, mátový čaj s medem

Přesnídávka: 150 g ovocná přesnídávka

Oběd: 350 ml drůbeží vývar se zeleninou a nudlemi

Svačina: 250 ml acidofilní mléko, rohlík

Večeře: dušené maso s mrkví a bramborem

*Energie 6600 kJ, bílkoviny 60 g, tuky 60 g, sacharidy 190 g*

## **Zvýšené riziko zlomenin, osteoporózy i**

# chudokrevnosti

Výživový stav může být významně narušen v důsledku chronické nemoci. Zvláště rizikové jsou **nemoci zažívacího ústrojí**, například nedostatečně léčené celiakie nebo zánětlivá střevní onemocnění.



Častým projevem jsou vedle zvýšené únavy a neprospívání [projevy osteoporózy](#) (zlomeniny způsobené i malým pádem nebo úderem), chudokrevnost ze sníženého vstřebávání železa a vitamínu B12. V těchto případech je

nejdůležitější **včasná diagnostika** potíží a důsledná léčba.

U chronických onemocnění spojených s poruchami vstřebávání vitaminů a stopových prvků kompenzujeme **pravidelným podáváním multivitaminových přípravků**, vhodný je i vápník a vitamin D. O užívání se vždy poradte s pediatrem.

# I laktózoová intolerance má řešení

Chybou bývá úplné vyřazení mléčných výrobků z jídelníčku, jelikož dítě je ochuzeno o kvalitní bílkoviny, dobře vstřebatelný vápník i další vitaminy a minerální látky.

- Řešením jsou **bezlaktózové výrobky** nebo podávání laktázových tablet současně s pokrmem obsahujícím vápník.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)