magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Výživa dětí 2. 8. 2019 | tla

Nealko pivo - je pro dítě lepší než limča?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Nealko-pivo---je-pro-dite-lepsi-nez-limca__s20129x19353.html

Upíjí z kelímku s pivem, na nose mu zůstává bílá pěna, očka září štěstím a prcek vesele volá: „Já můžu, tam není alkohol. Je s pomerančem. Pivo s alkoholem má táta.“ A jeho otec, který si nese orosený půllitr dodává, že nealkoholické pivo je pro dítě jednoznačně lepší, než limonáda plná cukru a chemických barviv. Jak je to s nealkem a moderními míchanými nápoji z nealkoholického piva a ovocných šťáv? Opravdu jsou pro děti lepší? A co pro jejich rodiče?



Špeky na břiše, zčernalé mléčné zuby, v lepším případě samá plomba. Nutriční terapeuté a dětští lékaři vidí jako jednu z příčin zdravotních problémů dětí mimo nezdravě složeného jídelníčku, přemíry sladkostí, jídel rychlého občerstvení a nedostatku pohybu, právě i **velkou konzumaci limonád**. Nejenom „červených a žlutých“.

Ještě před 30 lety byla na láhvi **coly a toniku informace, že nejsou vhodné pro děti a těhotné**. Dnes je běžně popíjí i tříleté děti. Varují proto před jejich velkou konzumací, stejně tak i velkého množství džusů a ovocných nápojů na bázi ovocných šťáv, které děti lákají barevnými obaly. Rodiče mnohdy hledají jinou cestu a **raději místo malinovky objednají svému potomkovi nealkoholické pivo**. Je to přeci skvělý „ionťák“ a oproti limonádě má cukru zanedbatelně.

Mají pravdu, ale…

> „Rodiče mají z části pravdu. O nealkoholickém pivu lze říci, že je svým složením opravdu iontový nápoj obsahující na dva tisíce biologicky aktivních látek. Nejznámější jsou asi **vitamíny skupiny B**, které pomáhají získat energii a jsou důležité pro nervový systém. Je v něm také poloviční obsah energie než v limonádě. Je třeba však **dodat velké ALE! A nejen jedno**,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Stále je to pivo

I když nealkoholické, stále podle Zuzany Douchové obsahuje zbytkový podíl alkoholu.

> „Jde sice jen o **množství do 0,5 procenta**, ale jde o alkohol, který by děti konzumovat neměly. Někdo může namítat, že alkohol je i v kefíru. To je pravda, při současném způsobu výroby se uvádí, že ho může být podobné množství jako u nealkoholického piva, možná lehce více. Kysané mléčné nápoje **zároveň obsahují velký podíl bílkovin, vápníku, bakterií mléčného kysání**, které jsou pro zdraví dítěte prospěšné. Dítě navíc kefíru nevypije tolik, jako nealkoholického piva, protože ho bílkoviny zasytí," vysvětluje Zuzana Douchová.

Zároveň upozorňuje, že chmelové látky obsažené v pivu, nejen nealkoholickém, působí opačně. Podporují **chuť k jídlu**.

Jde také o zvyk

Dalším problémem je, že pitím nealkoholického piva od útlého věku vzniká na nápoj, na jeho chuť, návyk.



„Chuť je velmi identická s chutí piva s alkoholem. Dítě jak poroste, bude mít tendenci pivo nealkoholické zaměnit za alkoholické. Podáním nealkoholického piva můžeme od nízkého věku **přispívat k budoucí závislosti**," vysvětluje Zuzana Douchová.

Podle ní řada lidí říká: jedno dvě piva denně, to přece nic není.

„Možná není, odborné studie mluví jinak. A jde nejen o v uvozovkách

> suchá čísla studií. Stejná zjištění přinášejí také **laboratorní výsledky odběrů krve a nálezy** při sonografickém vyšetření jater některých klientů," říká nutriční terapeutka.

Ani pro dospělé s problémy

Nealkoholické pivo by neměli mít za náhražku alkoholového ani dospělí, kteří už mají nějaké zdravotní problémy či se potýkají či potýkali s alkoholismem. Je v něm sice jen nepatrné množství alkoholu, obvykle se **však nezůstane u jednoho půllitru**...

> „A problém je hlavně v chuti. Chuťové buňky nerozlišují, jestli jde o nealko nebo alko pivo. Jde o pivo. A pak se může stát, že jednou **nebude nealkoholické po ruce** a několika měsíční léčba a abstinence vezme během okamžiku za své," varuje nutriční terapeutka.

Co dát dětem?

- Když ne limonádu, ani nelkoholické pivo, co by měly ideálně děti pít?

Limonáda dítěti jednou za čas neuškodí. Rodiče by však již od útlého věku měli svým potomkům vysvětlovat i záludnosti jednotlivých potravin.

> „Stejně jako to, že základ pitného režimu dětí by měly být voda, **ovocné či slabé bylinkové čaje**. Z bylinných například z listí maliníku, šípkový. Dále i **ovocné šťávy**, ty doporučuji z čerstvého ovoce, a ideálně ředěné," dodává Zuzana Douchová.

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