

Streszczenie

Zgodnie z wynikami badania PITNUTS, 10% dzieci pomiędzy 1-3 rokiem życia w Polsce ma nadwagę lub jest otyłe. Zgodnie z koncepcją programowania żywieniowego – tysiąca pierwszych dni – wpływ mamy na zdrowie dziecka zaczyna się już w życiu płodowym, a największy wpływ na jego zdrowie ma żywienie do czasu ukończenia 2. roku życia.

Przeprowadzone przez Autorów badania wykazały, że wiedza mam na temat programowania żywieniowego oraz zasad zdrowego żywienia dzieci jest niewystarczająca. Im wyższy poziom wykształcenia matki, tym wyższe było spożycie DHA przez dzieci ($r = 0,294$, $p = 0,006$, 95% CI: 0,477-0,0862). Mamy z niskim wykształceniem przeceniały swój poziom wiedzy o żywieniu dzieci. Wszystkie dzieci jadły za dużo białka i cukrów prostych. Ich diety zawierały za niską zawartość żelaza, tłuszczów nienasyconych, witaminy D. Analiza jadłospisów i stosowanej suplementacji u dzieci w kolejnym badaniu wykazała, że istnieje potrzeba edukacji rodziców w tym zakresie, szczególnie w kontekście bardzo niskiej podaży witaminy D oraz kwasów omega-3.

Przeprowadzono zatem badania, do którego włączono rodziców 203 zdrowych dzieci. Rodzice 102 dzieci otrzymali intensywną, mobilną, roczną edukację żywieniową. Natomiast pozostałe 101 dzieci stanowiło grupę kontrolną. Po rocznym okresie edukacji żywieniowej grupa interwencyjna miała znacząco niższą masę ciała ($p = 0,001$) i BMI ($p = 0,001$) w porównaniu z grupą kontrolną. Edukacja miała również wpływ na parametry metaboliczne (istotnie wyższe poziomy parametrów RBC ($p = 0,020$), HGB ($p = 0,039$), HCT ($p = 0,036$) i MCV ($p = 0,018$) w grupie badanej, w grupie kontrolnej za wysokie TG ($p = 0,002$), stosunek TG/HDL ($p = 0,001$), niskie stężenia HDL ($p = 0,005$)), dietę dzieci (statystycznie wyższe spożycie żelaza ($p = 0,001$), błonnika ($p = 0,001$) i witaminy C ($p = 0,001$) u grupy badanej, wyższe spożycie energii ($p = 0,001$), tłuszczów ($p = 0,001$), węglowodanów ($p = 0,029$) i sacharozy ($p = 0,001$) oraz mniejsze spożycie błonnika ($p = 0,001$) w grupie kontrolnej).

Końcowe wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że właściwa edukacja żywieniowa może poprawić stan odżywienia dzieci na poziomie populacji. Poprzez poprawę stanu odżywienia dzieci na poziomie populacyjnym można skutecznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, a także innych zaburzeń metabolizmu i ich konsekwencji u dzieci.

04/05/2023
Andrzej Pajkowski