

Εισαγωγή στερεών τροφών πότε, πώς, τι και γιατί



Δρ. Δημήτρης Αδαμίδης
Πρόεδρος IBFAN GREECE
ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ Π.Γ.Ν.Ε.

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



βιβλιογραφία

«Βρεφική και πρώτη παιδική διατροφή: συστάσεις για την Ευρωπαϊκή Ένωση»
Ευρωπαϊκό δίκτυο για τη Δημόσια Υγιεινή
Διατροφή: δικτύωση, παρακολούθηση,
παρέμβαση και εκπαίδευση. Ευρωπαϊκή
Επιτροπή, Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
Λουξεμβούργο 2006.

**Η οδηγία του 2008 της ESPGHAN για γρήγορη εισαγωγή
στερεών τροφών: πόσο ισχυρές είναι οι αποδείξεις;**

Cattaneo A, Williams C, Pallás-Alonso CR, Hernández- Aguilar MT, Lasarte-Velillas JJ, Landa-Rivera L, Rouw E, Pina M, Volta A, Oudesluys-Murphy AM. Maternal and Child Nutrition 2011;7:335-343

Έχουν άραγε σύγκρουση συμφερόντων;

Adriano Cataneo

Δεν δέχεται χορηγίες από εταιρείες παρασκευής υποκαταστάτων
μέλος Διεθνούς Δικτύου Βρεφικής Διατροφής (Ιταλικό τμήμα)
Μέλος συλλόγου «όχι ευχαριστώ!! Θα πληρώσω μόνος μου»

Δημήτρης Αδαμίδης

Δεν δέχεται χορηγίες από εταιρείες
παρασκευής υποκαταστάτων
Πρόεδρος Διεθνούς Δικτύου Βρεφικής
Διατροφής (Ελληνικό τμήμα)

**Καθήκον μας η υπεράσπιση της υγείας των
ανθρώπων ανεξάρτητα από
Εθνικότητα, φυλή, χρώμα, θρησκεία,
κοινωνική τάξη, οικονομική κατάσταση.**

**Η αποδοχή χορηγιών μπορεί να επηρεάσει
την κρίση μας**



Έχουν άραγε σύγκρουση συμφερόντων;

1. **Agostoni C** et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008;46:99-110

2. **EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies**. Scientific opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants. The EFSA Journal 2009;7:1-38

3. **Fewtrell M** et al. Six months of exclusive breast feeding: how good is the evidence? BMJ 2011;342:c5955

4. **Prescott SL** et al. The importance of early complementary feeding in the development of oral tolerance: concerns and controversies. Pediatr Allergy Immunol 2008 Aug;19:375-80

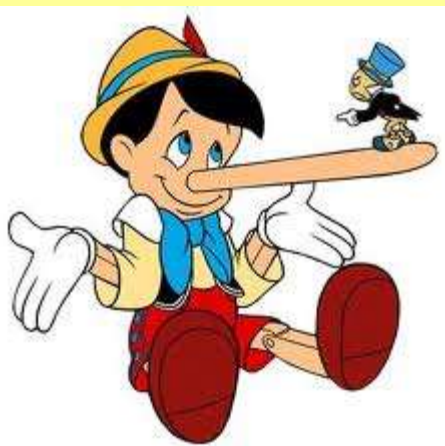
5. **More J** et al. BDA Paediatric Group Position Statement: weaning infants onto solid foods. British Dietetic Association, 2010

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Δήλωση της ESPGHAN σχετικά με πιθανή σύγκρουση συμφερόντων. *Με ψιλά γράμματα:*

«Οι δηλώσεις σύγκρουσης συμφερόντων των συγγραφέων κατατίθενται ετησίως στη γραμματεία και γνωστοποιούνται κατόπιν αιτήματος στους ενδιαφερόμενους».



Παγκόσμια πρωτοτυπία!!

Ποιος μπήκε στον κόπο να κάνει τέτοια αίτηση στην
ESPGHAN??

Να γιατί:



Ο 1^{ος} συγγραφέας **Carlo Agostoni** και μέλος της επιτροπής που εξέδωσε την οδηγία για γρήγορη εισαγωγή στερεών τροφών τον 4^ο μήνα, σύμφωνα με δική του δήλωση στην ιστοσελίδα της EFSA (17/3/2010) παραδέχεται ότι εργάστηκε και συνέγραψε εργασίες για λογαριασμό **16(!!!)** εταιρειών παρασκευής υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος και βρεφικών τροφών!! (Ferrero, Danone, Dicofarm, Dietetic Metabolic Food, Heinz, Hipp, Humana, Martek, Mead Johnson, Mellin, Milupa, Nestlè, Noos, Ordesa, SHS/Nutricia and for the federation of Infant Food Manufacturers)

Η ίδια η ESPGHAN



- Αναφέρει (κατόπιν αιτήματος) τις συγκρούσεις συμφερόντων μόνο των συγγραφέων και όχι της ίδιας ως επιστημονικής εταιρείας.
- Όλα τα συνέδριά της επιχορηγούνται γενναία από εταιρείες παρασκευής υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος
- Οι συνεδριάσεις της ESPGHAN διεξάγονται στις εγκαταστάσεις της Nestle.

Γιατί χρειάζεται εισαγωγή στερεών τροφών



- Μετά τον 6^ο περίπου μήνα το μητρικό γάλα **δεν μπορεί** από μόνο του **να καλύψει** όλες τις **διατροφικές ανάγκες** του βρέφους
- Η οδηγία της Π.Ο.Υ., Αμερικάνικης Ακαδημίας Παιδιατρικής κ.α. αναφέρεται συνολικά στον πληθυσμό και **όχι σε κάθε ξεχωριστό βρέφος**

Πότε;



- Η ακριβής ηλικία ποικίλλει και εξαρτάται από την ωρίμανση:

- του **μεταβολικού**
- του **νευρικού** και
- του **κινητικού** συστήματος

Τα ερευνητικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι ο **μητρικός θηλασμός μέχρι και τον 6^ο μήνα καλύπτει επαρκώς τις διατροφικές και μεταβολικές ανάγκες για τη σωστή ανάπτυξη του βρέφους** (Nielsen SB et al. Pediatrics 2011;128:e907)

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΝΩΡΙΣ



- Τι προτείνουν συνήθως στην αρχή;
- Αρχικά αντικατάσταση γεύματος μητρικού γάλακτος με φρούτο
- **Δηλαδή μείωση προσλαμβανομένων θερμίδων και πρωτεΐνης!!**
- Στη συνέχεια κρέμα
- Επίσης μείωση λόγω της μικρής ποσότητας που τρώει το βρέφος στην αρχή



ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΝΩΡΙΣ

- Δεν έχει αρχίσει ακόμα η έκκριση παγκρεατικής αμυλάσης = **δεν είναι τέλεια η πέψη στερεών τροφών**
- Πρώιμη έκθεση σε **τροφικά αλλεργιογόνα**
- Πρώιμη έκθεση σε **παθογόνα μικρόβια**
- Μείωση μητρικού γάλακτος = **μείωση διατροφικής κάλυψης**
- Μείωση της αποδοχής νέων τροφών με προσανατολισμό στη γλυκίζουσα γεύση με άρωμα βανίλιας (κρέμες)



ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΕΡΕΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- Ο παρατεταμένος αποκλειστικός θηλασμός μπορεί
- να μην καλύπτει τις ανάγκες σε **ιχνοστοιχεία** (σίδηρο, ψευδάργυρο κ.α.)
 - να μην επαρκεί για την κάλυψη των αναγκών σε **ενέργεια και θρεπτικά συστατικά** οδηγώντας σε καθυστέρηση ανάπτυξης
 - Να οδηγήσει σε **καθυστέρηση ικανότητας για μάσηση** και **κατάποση** στερεών τροφών, και **αποδοχή νέων τροφών**

άρνηση γεύσεων

Τα παιδιά

- προτιμούν **γεύσεις** που **γνωρίζουν**
- **μιμούνται** τους γονείς
- πρέπει να **δοκιμάσουν** μια γεύση **πολλές φορές** πριν την αποδεχτούν
- χρειάζονται **ήρεμο** περιβάλλον
- **δεν** χρειάζονται **πίεση**
- **αυτορυθμίζονται!!**



ESPGHAN 2008

- Οι στερεές τροφές δεν πρέπει να εισάγονται σε κανένα παιδί πριν την 17 εβδομάδα
- Όλα τα παιδιά πρέπει μέχρι την 26 εβδομάδα να έχουν αρχίσει στερεές τροφές

Ποια στοιχεία στηρίζουν αυτή την κατηγορηματική άποψη;;;



Η ESPGHAN δεν αναφέρει

- Μεθόδους μελέτης της βιβλιογραφίας
- Κριτήρια επιλογής των δημοσιευμένων εργασιών
- Κριτήρια αξιολόγησης των εργασιών
- Μέθοδο ανάλυσης των δεδομένων των εργασιών
- Τρόπο εξαγωγής των συμπερασμάτων





- Οι συστάσεις της ESPGHAN βασίζονται **μόνο σε περιγραφικές μελέτες** και δεν έλαβε υπ' όψιν καθόλου μελέτες που υποστηρίζουν ότι η γρήγορη εισαγωγή στερεών τροφών προδιαθέτει σε αλλεργία
- Η σύσταση της δεν αναφέρει ούτε το επίπεδο αποδείξεων (**level of evidence**), ούτε την δύναμη των συστάσεων (**strength of recommendation**)

Η ESPGHAN

- δεν συζητά τις επιπτώσεις από την εφαρμογή της σύστασης
 - Δεν αναφέρει κάποια διεπιστημονική συζήτηση με άλλες εταιρείες
 - Η σύσταση αναπτύχθηκε από μια επίλεκτη ομάδα παιδογαστρεντερολόγων ως «γνώμη ειδικών» = **το χαμηλότερο επίπεδο αποδείξεων στη σύγχρονη ιατρική**



Ας εξετάσουμε τα δεδομένα

- 5 προοπτικές μελέτες παρατήρησης (2-5 χρόνια) = καμιά σχέση μεταξύ χρόνου εισαγωγής τροφών και εμφάνισης αλλεργίας
- ESPGHAN συμπέρασμα: δεν υπάρχει λόγος να συστήσουμε εισαγωγή τροφών μετά τον 4^ο ή 6^ο μήνα
- Πραγματικό συμπέρασμα: δεν υπάρχει λόγος να συστήσουμε τον χρόνο εισαγωγής των τροφών με βάση την πιθανότητα εμφάνισης αλλεργίας



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

www.ambersheer.com

- Κοιλιοκάκη: 1 προοπτική μελέτη παρατήρησης για 5 έτη, 1 ταυτόχρονη σύγκριση, 1 οικολογική μελέτη):
- Ο χρόνος εισαγωγής της γλουτένης στο διαιτολόγιο μπορεί να σχετίζεται με την ανάπτυξη κοιλιοκάκης σε παιδιά υψηλού κινδύνου (1-3% του πληθυσμού)
- Η συχνότητα της κοιλιοκάκης σε μη θηλάζοντα παιδιά διέφερε ανάλογα με τον χρόνο εισαγωγής της γλουτένης

**• Πραγματικό συμπέρασμα:
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΑΦΗ**



Τι;

- Αφού δεν υπάρχει απόδειξη συσχέτισης χρόνου εισαγωγής με εμφάνιση αλλεργίας
- Μην ανησυχείτε για τη σειρά εισαγωγής
- Ξεκινάμε με τροφές πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη το βρέφος σίδηρο, ψευδάργυρο, βιταμίνη D)
- Δεν ξεκινάμε από φρούτα, λαχανικά, σούπες
- Δώστε τρόφιμα που τρώει και η μητέρα (το βρέφος γνωρίζει τη γεύση τους μέσω του μητρικού γάλακτος)

Τι;

- Δώστε τρόφιμα που το βοηθούν να αναπτύξει κινητικές ικανότητες **(στερεά μακρόστενα)**
- Προσαρμοστείτε στις ικανότητές του να πιάνει, να μασάει, να καταπίνει
- Αφήστε το κουτάλι για αργότερα
- Αφήστε το να αποφασίσει τις ποσότητες-
μην πιέζετε
- Δίνετε το φαγητό της οικογένειας

Πρέπει κάτι να αποφεύγουμε;

- Συνεχίστε τον θηλασμό
- Περιορίστε το ζωικό γάλα μέχρι τον 12^ο μήνα:
 - κυρίως για σπιτικές συνταγές
 - ποτέ σαν κύρια τροφή
- Όχι μέλι πριν τον 1^ο χρόνο
- Περιορίστε αλάτι και ζάχαρη
- Όχι τσάι και ροφήματα (δεν έχει θρεπτικά συστατικά, δεσμεύει το σίδηρο, προσφέρει ζάχαρη)
- Δίνετε νερό



ΑΔΑΛΥΙΔΗΣ "MILENA ROYZKOVA 2017"

Raising your family the natural way.

Τι περιέχουν οι βιομηχανοποιημένες βρεφικές τροφές;

- Αναφορές για **χημικά** κατάλοιπα, **μυκοτοξίνες**, **βαρέα μέταλλα**, **χρωστικές...**
- Συχνά **δεν περιέχουν τις ποσότητες** βιταμινών και λιπιδίων **που ισχυρίζονται** (ελαττώνονται με την πάροδο του χρόνου).
- Άσχημη γεύση, μυρωδιά, όψη
- Ακριβά, μη οικολογικά
- **Κακής ποιότητας λίπη** (λίπος καρύδας το χειρότερο στον πλανήτη), πρωτεΐνες, υδατάνθρακες



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΑΦΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Πως προτιμάτε να τρώει το παιδί σας;

Έτσι;



Ή έτσι;



Εισαγωγή στερεών τροφών καθοδηγούμενη από το βρέφος (baby led weaning)



Τρόπος
εισαγωγής των
τροφών που
επιτρέπει στο
βρέφος να έχει
ενεργό ρόλο

4 μηνών ενδιαφέρεται για αυτό που τρώνε οι άλλοι



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΑΡΙΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

**5 μηνών μπορεί να αγγίξει την τροφή,
αλλά δεν μπορεί να την μεταφέρει στο
στόμα**



6 μηνών κάθεται



ΕΛΛΗΝΙΚΗ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

6 μηνών συλλαμβάνει και μεταφέρει



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

6 μηνών όλα τα φέρνει στο στόμα



ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Σίτιση καθοδηγούμενη από το βρέφος

- **Dvd Charlotte**
- **Dvd σίτιση με κουτάλι 1, 2, 3, 4**
- **Dvd σίτιση καθοδηγούμενη από το βρέφος 1, 2 ,3, 4**

αλήθειες



- Στα βρέφη δεν αρέσουν τα έντονα αρώματα
- Πρέπει να δοκιμάσουν πολλές φορές κάτι καινούργιο πριν το φάνε
- Δεν εισάγουμε ποτέ 2 καινούργιες τροφές

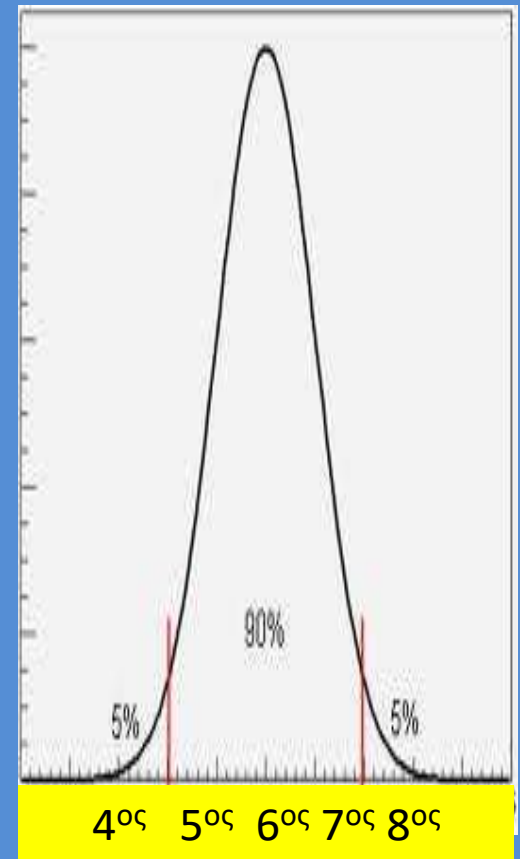
Το κίνητρο για δοκιμή:



- **Περιέργεια**
- **Μίμηση**
- **Εξερεύνηση**
- **Ανεξαρτησία**
- **ΟΧΙ Η ΠΕΙΝΑ**

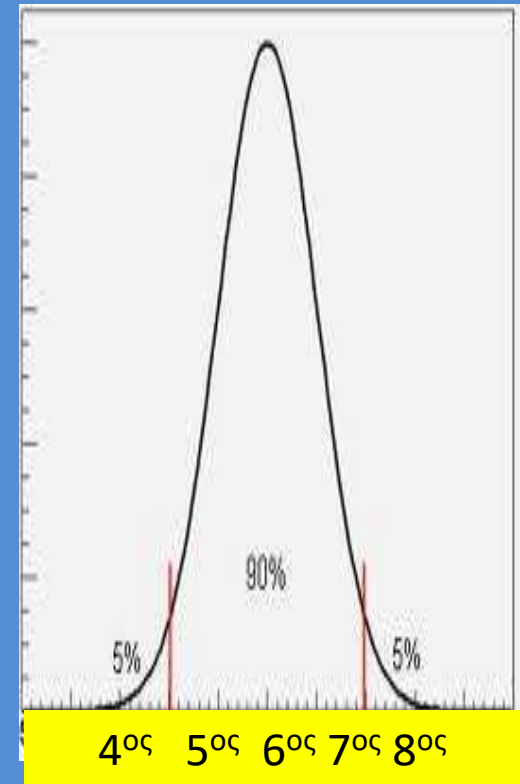
Πότε το βρέφος είναι ώριμο για στερεές τροφές;

- Αρχίζει έκκριση παγκρεατικής αμυλάσης
- Εξαφανίζεται η αμυλάση από το μητρικό γάλα
- Αρχίζει συληπτική ικανότητα
- Κάθεται και στηρίζει το κεφάλι του σταθερά



Πότε το βρέφος είναι ώριμο για στερεές τροφές;

- Καταργείται αντανάκλαστικό φτυσίματος
- Συντονίζει μάτια, χέρι, στόμα με συνέπεια να φέρνει αντικείμενα στο στόμα
- Μασάει
- Καταπίνει





- Δίνουμε στο βρέφος την ευκαιρία να φάει
- ΔΕΝ απαιτούμε να φάει



• Τρώμε
μαζί
μικροί
μεγάλοι



• **Αγγίζει
ελεύθερα**



- **Επιλέγει
ελεύθερα**

Διαλέγει μόνο του



- Μέγεθος
μπουκιάς
- Ποσότητα
φαγητού
- Ρυθμό
φαγητού

Έχει πλάκα!! Αντέξτε το!!



Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ;

- Υγρά > στερεά
- Ξαπλωτή θέση > καθιστή
- Παθητική σίτιση > ενεργητική
- Στρογγυλά > μακρόστενα

Διαδοχική ανάπτυξη ικανότητας για σίτιση

- Εντοπίζει
 - Αγγίζει
 - Γλύφει
- Συλλαμβάνει,
- Φέρνει στο στόμα
- Δαγκώνει
- Μασάει
- Καταπίνει

Σημείο αναγουλιάσματος:

- Στην αρχή είναι μπροστά
- Όσο μεγαλώνει το παιδί μετακινείται προς τα πίσω
- Προστατεύει από πνιγμό
(σημείο πνιγμού είναι πίσω)
- Αποτρέπει το μπούκωμα
- Εκπαιδεύει στον ορθό τρόπο μάσησης

Πως;;

- Το παιδί από νωρίς στο τραπέζι με την οικογένεια
- Τρώει πάντα με επίβλεψη
- Τροφές μακρόστενες για να τις πιάνει καλά
- Ποτέ στρογγυλά και κυβάκια
- Καθαριότητα χεριών, σκευών
- Δεν περιορίζουμε θηλασμό
- Σταδιακά αυξάνουμε τα γεύματα στερεών σε 3
- Υπομονή

Η σίτιση των
παιδιών δεν
είναι μόνο
υπόθεση
κάλυψης
διατροφικών
αναγκών, αλλά
επίσης
κοινωνική,
διαπροσωπική,
πολιτιστική και
οικονομική
σχέση



Η σίτιση
του
βρέφους
είναι
άσκηση
ελευθερίας

A close-up, soft-focus photograph of a baby's face. The baby's eyes are closed, and its mouth is open with a finger inserted. The skin is pale and smooth. The background is blurred, showing hints of a blue and pink fabric.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΑΔΑΜΙΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"