



Niedobory cynku w diecie dziecka

7 - 8 MIESIĘCY

ARTYKUŁ

MAJ 8, 2020

3 MIN.

Cynk, należący do grupy immunoskładników, jest ważny dla odporności Twojego dziecka. Jego optymalne spożycie może zmniejszyć ryzyko występowania infekcji. Poznaj najważniejsze funkcje cynku i zadbaj o odpowiednią porcję tego składnika w diecie Maluszka. Sprawdź, jak to zrobić!

Cynk w organizmie człowieka pełni różne funkcje, m.in. wchodzi w skład ponad 300 enzymów. Uczestniczy także w przemianie białek, tłuszczów oraz węglowodanów i

jest potrzebny do produkcji oraz funkcjonowania hormonów. Przyswajaniu cynku sprzyja witamina A. Przeczytaj, jak możesz zadbać o dietę maluszka, aby nie doprowadzić do niedoborów cynku. Poznaj też produkty dla niemowląt wzbogacone o ten składnik.

Ważne

Słyszałeś o immunoskładnikach? To witaminy i składniki mineralne, których nie powinno zabraknąć w codziennej diecie Twojego rosnącego szkraba. Należą do nich m.in. witamina C, witamina A, żelazo oraz cynk. Ich zadaniem jest m.in. wspieranie odporności maluszka i ochrona małego organizmu przed bakteriami, wirusami i innymi patogenami z zewnątrz.

Niedobory cynku w diecie małych dzieci

Niedobory cynku w diecie niemowląt i małych dzieci mogą doprowadzić nawet do zahamowania wzrostu i rozwoju, zmian skórnych, biegunek czy utraty apetytu. Zbyt niskie spożycie tego składnika mineralnego prowadzi także do pogorszenia działania układu immunologicznego, a w efekcie – do osłabienia odporności. Maluszek, którego dieta jest uboga w cynk, może być bardziej podatny na infekcje, przeziębienia, choroby, a nawet alergię. Jeśli zauważysz u dziecka niepokojące objawy, nie zwlekaj z wizytą u pediatry.

Czy wiesz, że...

Cynk aktywuje wydzielany przez grasicę hormon o nazwie tymulina, który stymuluje produkcję limfocytów T – odpowiedzialnych za odporność.

W jakich produktach można znaleźć cynk?

Zadbaj o pełnowartościową dietę swojego dziecka i zapewnij mu odpowiednią ilość immunoskładników, serwując np. kaszki mleczno-ryżowe, ryżowe bezmleczne, które w składzie zawierają właśnie cynk! Dobierz produkt do wieku małego smakosza i pomóż mu odkrywać nowe smaki oraz konsystencje podczas rozszerzania diety. Cynk możesz znaleźć także w innych produktach. Ten immunoskładnik znajduje się m.in. w mięsie, ciemnym pieczywie, kaszy gryczanej, pestkach dyni i słonecznika, rybach czy jajkach oraz w warzywach (strączkowych, pomidorach, natce pietruszki, brokułach) i owocach (pomarańczach). Według schematu żywienia należy je stopniowo wprowadzać do dziecięcej diety. Sięgając po wymienione produkty, pamiętaj, aby zawsze pochodziły ze sprawdzonych źródeł.



Jakie jest dobowe zapotrzebowanie dziecka na cynk?

Dzienna dawka cynku dla dzieci zależy od tempa wzrostu małego organizmu, które jest najbardziej intensywne w pierwszym roku życia. Istnieją nawet normy przeznaczone dla niemowląt ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI) tego składnika. W pierwszym półroczu życia są to 2 mg cynku. Średnie zapotrzebowanie (EAR) dla niemowląt w wieku 6-12 miesięcy wynosi 2,5 mg, a zalecane spożycie (RDA) to 3 mg.

Jeżeli z badań okaże się, że maluszek ma niedobór cynku, skonsultuj się z Waszym lekarzem. Być może w takiej sytuacji specjalista przepisze Wam cynk w kroplach dla dzieci lub łatwe do połknięcia tabletki dla starszaków. Podczas dawkowania cynku zawsze należy trzymać się wytycznych producenta zawartych na opakowaniu produktu oraz zaleceń pediatry. Pamiętaj, że nie przekraczać zalecanych dziennych ilości tego immunoskładnika w diecie dziecka.

Czy wiesz, że...

Cynk, tak samo jak żelazo, najlepiej przyswaja się z produktów pochodzenia zwierzęcego.

Postaraj się codziennie wspierać odporność maluszka. Możesz skomponować smaczne posiłki z witaminami i składnikami mineralnymi. Dbaj o urozmaiconą dietę – pełną kolorowych warzyw i owoców. Do koszyka wkładaj produkty przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, które zawierają m.in. wspomniane immunoskładniki – w tym cynk!

Artykuł powstał na podstawie źródeł:

- M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji Polski, Cynk, Instytut Żywności i Żywienia, 2017 r.
- M. Szcześniak, B. Grimling, J. Meler, Cynk – pierwiastek zdrowia, Katedra i Zakład Technologii Postaci Leku, UM, Wrocław 214 r.
- Kościej, U. Skotnicka-Graca, I. Ozga, Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności u dzieci, 2017 r.
- H. Kunachowicz, I. Nadolna., B. Przygoda, K. Iwanow, Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.