



Błonnik gos/fos - z czym to się je?

5 - 6 MIESIĘCY

ARTYKUŁ

LIST 5, 2021

4 MIN.

Błonnik pokarmowy - co to jest i dlaczego nie powinno go zabraknąć w diecie małego dziecka? Przeczytaj ważne informacje na ten temat. Podpowiemy Ci również, co to oznacza, że błonnik pokarmowy jest rozpuszczalny lub nierozpuszczalny oraz w jakich produktach występuje.

Dowiedz się, jakie jest znaczenie błonnika pokarmowego w diecie Twojego szkraba. Przeczytaj również, czym jest błonnik GOS/FOS, i w jakich produktach występuje. A

jeśli zauważysz, że Twój maluszek ma zaparcia, doradzimy Ci, co w takiej sytuacji najlepiej zrobić.

Błonnik pokarmowy - co to jest i gdzie występuje?

Błonnik pokarmowy (nazywany też włóknem roślinnym) to inaczej pozostałość komórek roślinnych, która jest odporna na trawienie przez enzymy znajdujące się w żołądku człowieka. Jest to rodzaj węglowodanów złożonych. Chociaż nie są one trawione w przewodzie pokarmowym, stanowią niezbędny element diety. Błonnik występuje w warzywach, owocach, produktach zbożowych i roślinach strączkowych. Możemy podzielić go na tzw. frakcje: rozpuszczalną i nierozpuszczalną. Błonnik rozpuszczalny, jak sama nazwa wskazuje, rozpuszcza się w wodzie i ma zdolność tworzenia podobnych do żelu substancji. Z kolei błonnik nierozpuszczalny nie ulega rozpuszczaniu, więc przechodzi przez przewód pokarmowy w niezmienionej formie.

Czy wiesz, że...

GOS (galaktooligosacharydy) i FOS (fruktooligosacharydy) to rodzaj błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie. W niewielkich ilościach występują one naturalnie w produktach spożywczych. GOS znajdziesz m.in. w nasionach roślin strączkowych, a FOS np. w brokułach, szparagach i bananach.

Zaparcia u niemowląt i dzieci - czym są i jak sobie z nimi radzić?

Zaparcia (nazywane potocznie zatwardzeniem) to dolegliwość, która często pojawia się u maluszków. Można ją stwierdzić, gdy u dziecka wypróżnienia mają miejsce rzadko, kupka jest zbita, twarda i sucha. Jej wydalenie może nawet powodować u szkraba ból, a dodatkowo wymaga sporego wysiłku. Zatwardzenie może pojawić się w każdym wieku.

Do głównych przyczyn zaparc u niemowląt i dzieci należą:

- niedojrzałość układu pokarmowego (to tzw. czynnościowe zaburzenia pracy jelit);
- niewłaściwa kolonizacja jelit dziecka przez bakterie;
- zmiany w nawykach żywieniowych - zatwardzenia u niemowląt mogą pojawić się np. podczas rozszerzania diety i wprowadzania stałych pokarmów;
- zbyt mała ilość błonnika w dziecięcej diecie - menu maluszka, który już ma rozszerzaną dietę, należy komponować w taki sposób, aby w jadłospisie pojawiła się odpowiednia ilość tego składnika;
- wypijanie przez dziecko zbyt małej ilości płynów;

- przebyta biegunka;
- niewłaściwe przygotowanie mleka modyfikowanego;
- stres związany np. ze zbyt wczesnym sadzaniem szkraba na nocniku.

Aby dowiedzieć się więcej o zaparciach niemowląt i małych dzieci, przeczytaj nasz poradnik.

POBIERZ E-BOOK

Sprawdź w poniższej tabeli, jakie jest dobowe zapotrzebowanie na błonnik u dzieci.

Grupa/wiek (lata)	Błonnik (g/dobę)
	AI
Dzieci	
1-3	10
4-6	14
7-9	16

AI – wystarczające spożycie

W przypadku zatwardzenia u niemowląt i małych dzieci, możesz zastosować sprawdzone i polecane przez rodziców sposoby. Oto one!

1. **Rozszerzanie diety dziecka przeprowadzaj stopniowo**, a nowe produkty wprowadzaj do menu początkowo w małych ilościach, obserwując reakcję dziecka.
2. Pamiętaj o podawaniu dziecku **odpowiedniej ilości wody**.
3. Jeśli u maluszka, który ma już rozszerzaną dietę, pojawią się zaparcia, możesz włączyć do jadłospisu **produkty będące źródłem błonnika pokarmowego**, np. suszone śliwki czy kaszki z błonnikiem.
4. Przy zaparciach dziecko może odczuwać dyskomfort, a nawet ból brzuszka. Spróbuj zastosować w takiej sytuacji **kojący masaż**, aby pobudzić jelita do działania. U starszaków pomocna w trakcie zaparcia może być też **aktywność fizyczna**.
5. Gdy Twój maluszek jest **karmiony mlekiem modyfikowanym**, pamiętaj o dodatkowym dopajaniu dziecka. Trzymaj się też wytycznych producenta, kiedy przygotujesz mleko. Zmiana zalecanych proporcji wody i proszku może być

powodem powtarzających się zaparć.

6. Jeśli zaparcia nie mijają, skonsultuj z lekarzem pediatrą stosowanie specjalnych suplementów diety dla dzieci, **które mają w składzie, np. błonnik GOS/FOS.**



Suplementy diety z błonnikiem - co wybrać dla dziecka?

Gdy Twoje dziecko dopadnie zatwardzenie, warto pomyśleć o suplemencie diety, który powstał z myślą o najmłodszych. Który produkt wybrać? Najlepiej, aby była to propozycja, która powstała **pod okiem specjalistów z dziedziny żywienia niemowląt i dzieci**. Poszukaj odpowiedniej kompozycji z błonnikiem GOS/FOS, którą możesz podawać maluszkowi **od pierwszego dnia życia**.

Jeśli Twoja pociecha **nie toleruje glutenu**, pamiętaj, by sprawdzić skład suplementu i wybrać preparat bez składnika wywołującego nietolerancję lub alergię. Dobrze, jeśli taki produkt **nie zmienia również smaku** np. mleka kobiecego, mleka modyfikowanego lub napoju, w którym rozpuszczasz go przed podaniem, a także w składzie **nie ma żadnych dodatków, aromatów i cukru**.

Szukasz suplementu diety z GOS/FOS na zaparcia przeznaczonego specjalnie dla niemowląt i dzieci?

Zapytaj w swojej aptece o NANCARE® FLORA-EQUILIBRIUM!

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

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.