8 Ιουλίου 2017

Πόσο καλά ενημερωμένοι είστε για τα συμπληρώματα διατροφής που απευθύνονται σε παιδιά;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ένα συχνό ερώτημα των γονιών προς το Παιδίατρο , είναι η ανάγκη χορήγησης συμπληρωμάτων διατροφής στα παιδιά τους . Δεν αφορά σε παιδιά που έχουν κάποιο υποκείμενο χρόνιο νόσημα αλλά άπλα την επιθυμία των γονιών για :

– ενίσχυση του ανοσοποιητικού ιδιαίτερα σε περιόδους υψηλής νοσηρότητας όπως το χειμώνα,
-αντιμετώπιση του φόβου τους ότι δεν αναπτύσσονται σωστά καθώς αρκετά παιδιάδεν τηρούν ένα ιδανικό , κατά αυτούς διατροφολόγιο,
-αυξημένες , κατά τη γνώμη τους ανάγκες, σε περιόδους επιτάχυνσης της σωματικής αύξησης των παιδιών ,όπως στην εφηβεία ή σε περιόδους έντονης σωματικής, ή πνευματικής άσκησης (αθλητισμός, σχολικές εξετάσεις).

Τα συμπληρώματα διατροφής ορίζονται από τον FDA (Οργ Φαρμάκων ΗΠΑ) ως προϊόντα με σκοπό να συμπληρώσουν τη δίαιτα , τα οποία περιέχουν ένα ή περισσότερα από τα έξης: βιταμίνη , ιχνοστοιχείο, βότανο , αμινοξύ, κάποιο συμπυκνωμένο προϊόν , εκχύλισμα . Δεν υπόκεινται σε έγκριση αλλά μόνο σε γνωστοποίηση στον ΕΟΦ και υποχρεωτικά πρέπει να αναγράφεται στην

συσκευασία τους ότι δεν υποκαθιστούν τη συνήθη ισορροπημένη δίαιτα, αλλά τη συμπληρώνουν. Δεν είναι τροφές , ούτε φάρμακα , ούτε προϊόντα ειδικής διατροφής.

Στις ΗΠΑ το ένα τρίτο των παιδιών χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής, στην πλειονότητα τους χωρίς ιατρική σύσταση ή επίβλεψη. Η διεθνής βιβλιογραφία δεν είναι επαρκής σχετικά με τη χρήση και ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής.

Από την άλλη οι μόνες επίσημες συστάσεις για την κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ) αφορά στη : βιταμίνη D και σίδηρο στα θηλάζοντα βρέφη , καθώς και τη χορήγηση φθορίου (οδοντόκρεμα ή και συστηματικά) σε περιοχές μη φθοριωμένου πόσιμου νερού.

Επίσης συνιστά σε παιδιά που ακολουθούν κάποιου είδους χορτοφαγική δίαιτα (η αποκλειστική χορτοφαγική δίαιτα συνίσταται να αποφεύγεται στα παιδιά !) να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης B12, D, ριβοφλαβίνης ασβεστίου και σιδήρου, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε παιδιού. Επίσης η ΑΑΠ συνιστά τη συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου σε παιδιά που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα γάλακτος ημερησίως (>700 ml) σε βάρος της διατροφής με τροφές πλούσιες σε σίδηρο .

Τα συνηθεστέρα συμπληρώματα διατροφής

1. Πολυβιταμινουχα με μέταλλα και ιχνοστοιχεία
Τα δεδομένα της βιβλιογραφίας δεν υποστηρίζουν τη χρήση αυτών των σκευασμάτων σε υγιή παιδιά σε σχέση τουλάχιστον με τα υποσχόμενα οφέλη όπως πχ για την βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων . Αντίθετα, σε παχύσαρκους εφήβους στα πλαίσια μια υγιεινής διατροφής , υπήρξε μεγάλη βελτίωση του δείκτη μάζας σώματος, και λοιπών δεικτών παχυσαρκίας.
Στην Ευρώπη υποστηρίζεται η πολιτική (στα πλαίσια δημόσιας στρατηγικής Υγείας) του εμπλουτισμού των τροφών. Τα δεδομένα από μελέτες υποστηρίζουν ότι τα εμπλουτισμένα τρόφιμα αποτελούν πιο ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο συμπλήρωσης διαφόρων ελλειμμάτων του διαιτολογίου σε σχέση με τα συμπληρώματα. Αφορούν φθοριωμενο νερό και οδοντόκρεμες, ιωδιούχο αλάτι, εμπλουτισμένο με βιταμίνη D και σίδηρο γάλα και δημητριακά.

2. Ω3 λιπαρά οξέα και μουρουνέλαιο
Οι γονείς ελκύονται από την θετική επίδραση των παραπάνω, στην καλή ανάπτυξη του εγκέφαλου και του νευρικού, της όρασης και καρδιαγγειακού συστήματος που είναι βέβαια ένα αντικειμενικό δεδομένο. Σε πολλές περιπτώσεις τα αναζητούν για

χρήση σε παιδιά με επιθετική συμπεριφορά, στα πλαίσια κάποιας αναπτυξιακής διαταραχής για το οποίο τα δεδομένα είναι ανεπαρκή από τις μελέτες ως προς τα θετικά αποτελέσματα. Σε καμία περίπτωση όμως δεν μπορούν να συγκριθούν με την κατανάλωση 2-3 μερίδων την εβδομάδα , ψαριών (λιπαρών κυρίως) και θαλασσινών σε συνδυασμό με άλλες τροφές όπως οι ξηροί καρποί και έλαια. Και βέβαια, δεν πρέπει να παραβλέπουμε την υψηλή πιθανότητα για τοξικότητα με το μουρουνέλαιο σε κατάχρηση , λόγω της μεγάλης συγκέντρωσης σε βιταμίνη Α.

3. Συμπληρώματα με Εχινάκια, Πρόπολη, υπερτροφές (Σπιρουλίνα)

Εχινάκια-Πρόπολη : Σύμφωνα με μελέτες σε ενήλικους φαίνεται ότι υπάρχει θετική επίδραση στην πρόληψη των λοιμώξεων , ιδιαίτερα του αναπνευστικού. Στα παιδιά όμως σύμφωνα με περιορισμένες μελέτες φαίνεται ότι μετά από χρήση 8-12 εβδομάδες δεν ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική για την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος.

Η σπιρουλίνα είναι σκεύασμα που κυκλοφορεί στην Ελλάδα και υπάρχουν μικρός αριθμός επιστημονικών δεδομένων για τα παιδιά σύμφωνα με τα οποία υπάρχουν αρκετά θετικά αποτελέσματα (ακαδημαϊκή επίδοση, πρόληψη φλεγμονών κτλ..)

Τέλος τα αθλητικά ποτά (sport drinks) που περιέχουν νερό ηλεκτρολύτες και μέταλλα απευθύνονται σε παιδιά αθλητές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεγχόμενα σε περιόδους έντονης αθλητικής δραστηριότητας . Τα ενεργειακά ποτά (energy drinks) περιέχουν ιδιαίτερα υψηλές ποσότητες καφεΐνης και ζάχαρης , ενδεχομένως και άλλες διεγερτικές ουσίες και η χρήση τους πρέπει σαφέστατα να αποφεύγεται από παιδιά και εφήβους όπως επίσης και τα σκευάσματα κρεατίνης και πρωτεϊνών στα πλαίσια επιθυμίας ιδιαίτερα των έφηβων για αύξηση της μυϊκής τους μάζας.

Ο στόχος της ισορροπημένης διατροφής πλούσια σε ποικιλία τροφών που καλύπτει τις ανάγκες τόσο σε μακροθρεπτικά όσο και σε μικροθρεπτικά συστατικά θα πρέπει να παραμένει πάντα η κυρία επιδίωξη κάθε οικογένειας που μεγαλώνει παιδιά.

Άννα Παρδάλη

Πηγή: infokids.com.cy