

## Wieczny katar i kaszel u dziecka

Często spotykam w swoim gabinecie małych pacjentów, dzieci otyłe lub cierpiące na choroby autoimmunologiczne. Wielokrotnie, niezależnie od tego z jakim problemem do mnie trafiły, przewija się ten sam – lejący katar z nosa, infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli, kaszel, zaśluzowacenie. Kiedy przyglądam się jadłospisom tych dzieci z niepokojem obserwuję w diecie duże ilości nabiału. Oczywiście, jesteśmy zewsząd bombardowani informacjami, że mleko jest zdrowe. Nawet w szkołach powtarza się, że każde dziecko powinno pić je dla mocnych i zdrowych kości, by było wielkie i dobrze się rozwijało. Jesteśmy również bombardowani reklamami różnego rodzaju deserków, jogurcików, mlecznych napojów z czekoladą, z owocami – bo nabiał to źródło pełnowartościowego białka, wapnia i jeszcze dodatkowo zawiera jedną porcję owoców – również niezbędną do prawidłowego rozwoju.

### Kwasy CLA

Jednak okazuje się, że nabiał nie jest najlepszym produktem dla dzieci. A na pewno nie ten, który jest oferowany w sklepie. Mleko dostępne w sklepie pochodzi od krowy, która całe życie stoi w oborze, z ograniczeniem naturalnego światła, nie pasie się na łące zielonej, nie zjada swojego naturalnego pokarmu. Zatem to mleko nie będzie zasobne w kwasy CLA, które są dla naszego organizmu wyjątkowo korzystne. Kwas CLA to sprzężony kwas linolowy - jedyny kwas tłuszczowy naturalnie występujący w przyrodzie, posiadający konfigurację trans i jedyny z pośród trans, który jest korzystny dla organizmu.

Tylko mleko od krowy pasącej się na łące zielonej będzie zasobne w tłuszcze trans (CLA), pozyskane z trawy i przetworzone przez jej organizm. Kwasy CLA są potrzebne dla układu nerwowego, są istotne w zapobieganiu chorobom autoimmunologicznym, nowotworom, miażdżycy. Są również niezbędne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka i odporności organizmu. Zatem tłuszcze mleczne są niezbędne w diecie dziecka, ale niezmiernie ważne jest ich pochodzenie – od krowy, kozy, owcy, które odżywiały się naturalnie. I o ile koza czy owca rzeczywiście się pasą, o tyle w przypadku krowy nie ma już takiej pewności.

### Żywe kultury bakterii

Kwasów CLA najprawdopodobniej nie znajdziemy w mleku przemysłowym, poddanym obróbce termicznej. Mleko UHT, sterylizowane, pozbawione zupełnie żywych organizmów – nazywam je 'zupą z trupa' – zawiera zabite zarówno patogeny jak i dobre kultury mleczne. W procesie produkcji jogurtu z takiego mleka dodawane są ponadto żywe kultury bakterii z proszku i w efekcie końcowym prawdopodobnie nie przeszedł on żadnej fermentacji (zawiera sporo węglowodanów, które powinny być zredukowane w procesie fermentacji). Taki jogurt zawiera śladowe ilości żywych kultur bakterii o ile w ogóle zawiera i niekoniecznie muszą mieć dobre oddziaływanie na nasz organizm.

Zatem jogurt, kefir, twarożek czy maślanka nie są dobrym źródłem żywych kultur bakterii. Zdecydowanie łatwiej jest pozyskać je z kiszonych ogórków, kapusty czy buraków oraz, jak to bywało kiedyś – z gleby. Dzieci bawiły się dużo na podwórku, miały brudne ręce, o higienę nie dbało się tak bardzo jak teraz. Wielu rodziców obawia się jednak takiego niehigienicznego postępowania, dlatego polecałabym suplementację żywymi kulturami bakterii z wermikompostu lub SBO (body biotics, w Polsce niedostępne niestety) co może być rozwiązaniem problemów z florą bakteryjną jelit u dzieci.

### Wapń

Wapń zawarty w mleku najczęściej jest już w nieczynnej formie. Sporo badań pokazuje, że wraz ze wzrostem spożycia mleka wzrasta zachorowalność na osteoporozę w społeczeństwie, zatem można wnioskować, że produkty nabiałowe, wcale nie są takimi dobrymi źródłami wapnia.

Zdecydowanie lepszym jego źródłem niż mleko, są **skorupki jaj**, zawierające również stront we właściwych proporcjach. Taki wapń świetnie wbudowuje się w kości. Ważne jest żeby takie skorupki były ekologiczne, od kur ze wsi. Nie gotujemy ich tylko dokładnie myjemy, sparzamy, rozgniatamy w moździerzu, zalewamy sokiem z cytryny i zostawiamy na dwa, trzy dni. W przypadku mniejszych dzieci skorupka z jednego jaja wystarczy na osiem porcji, które codziennie dodajemy do potraw.

Kolejnym dobrym, żywym źródłem wapnia są zielone warzywa – np. brokuł, jarmuż. Wiem, że niektóre dzieci nie lubią zielonych warzyw i trudno jest im je przemyścić w diecie. Niektóre też niezbyt dobrze tolerują warzywa kapustne,

ponieważ zawierają celulozę, która jest trudna do strawienia przez ich „młode” jelita. Orzechy również zawierają wapń, chociaż nie każde dziecko może je jeść ze względu na nietolerancje.

### **Białko**

Dobrym jego źródłem jest po prostu jajo. Jeżeli dziecko ma nietolerancję na jaja – produkty mięsne i ryby – to jest źródło bardzo łatwo przyswajalnego, białka o najwyższej wartości biologicznej. W produktach nabiałowych jest go mniej niż węglowodanów. Biorąc pod uwagę serki, jogurty i mleko - mamy do czynienia z przewagą węglowodanów (ok. 6 g węglowodanów na 2-3 g białka). Inaczej sprawa wygląda w przypadku twarogów i sera żółtego, które pod tym względem wypadają lepiej.

### **Kaszel, katar**

Ale wracając do sedna sprawy – katar, kaszel, infekcje górnych dróg oddechowych – to jest najczęściej problem związany ze spożywaniem nabiału, który zaśluzowuje organizm, powoduje zwiększenie wydzieliny w nosie, pojawienie się chrypki, uczucie kluchy w gardle, która również może być objawem refluksu. Refluks z kolei również może być skutkiem spożywania źle trawionego przez żołądek nabiału. W układzie pokarmowym u dzieci do 2-3 roku życia znajduje się enzym zwany podpuszczką, dzięki któremu dobrze trawią nabiał. Ale z wiekiem jest on coraz mniej aktywny i trawienie nabiału się pogarsza.

**U młodszych dzieci problemy z górnymi drogami oddechowymi w 90% są skutkiem spożywania nabiału lub produktów zbożowych – najczęściej pszenicy.**

Zatem sugerowałabym w pierwszej kolejności usunięcie z diety dziecka nabiału i sprawdzenie czy stan jego dróg oddechowych się nie polepszy. Często lekarze sugerują usunięcie migdałków, co nie jest rozwiązaniem problemu – pierwotna ich przyczyna pozostaje a po wycięciu migdałków często pojawiają się inne dolegliwości.

**Jeśli twoje dziecko cierpi na nadmierną produkcję śluzu, katar, kaszel usuń nabiał, bo nie jest on niezbędny.**

Zauważyłam też ostatnio dziwne trendy. Dietetycy przy refluksie u dziecka zalecają dalsze spożywanie nabiału i to odtłuszczonego. Zamiast pieczywa pełnoziarnistego polecają jasne, pszenne. Sytuacja absurdalna. Dziecko potrzebuje tłuszczów mlecznych, **nigdy nie zabierajcie mu prawdziwego masła**, nawet jeśli nie toleruje nabiału – szukamy masła od krów pasących się na łące zielonej lub koziego. Jeśli dobrze toleruje nabiał, podawajcie mu go w postaci pełnotłustej.

**Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny**