

Tytuł: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji
- aktualizacja / The Expert's Group recommendations of the Dietary Guidelines for lactating women

Słowa kluczowe: LAKTACJA KARMIECIE PIERSIĄ MLEKO KOBIECE ŻYWIENIE SKŁADNIKI
ODŻYWCZE

Keywords: LACTATION SUPPLEMENTATION NUTRITIONAL STANDARDS NUTRITION NUTRIENTS
HUMAN MILK BREASTFEEDING

Autorzy:

Aleksandra Wesołowska

Monika Żukowska-Rubik - <p>Centrum Medyczne „Żelazna” Sp. z o.o. w Warszawie, Centrum Nauki o Laktacji w Warszawie</p>

Joanna Janicka-Rachta - <p>Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa</p>

Agnieszka Bzikowska-Jura - <p>Pracownia Badań nad Mlekiem Kobięcym i Laktacją, Zakład Biologii Medycznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny</p>

Beata Pawlus

Maria Katarzyna Borszewska - Kornacka - <p>Warszawski Uniwersytet Medyczny (emeryt)</p>
<p>Fundacja Bank Mleka Kobięcego, Warszawa</p>

Mirosław Wielgoś - <p>Wydział Medyczny, Uczelnia Łazarskiego, Warszawa</p>

Streszczenie:

Prawidłowe odżywianie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Laktacja to okres w życiu kobiety, w którym zmieniają się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe oraz możliwości uzupełniania niedoborów makro- i mikroelementów. Sposób żywienia matki karmiącej powinien jej zapewnić jak najlepsze warunki do przebiegu laktacji. Zachwianie równowagi tego procesu może prowadzić do zwiększenia ryzyka występowania niedoborów pokarmowych u kobiet. Pełnowartościowe mleko mogą wytwarzać matki o różnym stanie odżywienia, ponieważ produkcja pokarmu ma pierwszeństwo przed innymi potrzebami metabolicznymi kobiety. W niesprzyjających warunkach odżywienia i nawodnienia zmniejszeniu może ulec ilość produkowanego mleka, bez znaczących zmian jakościowych. Ujednolicenie zaleceń żywieniowych może nie tylko być pomocne w zachowaniu prawidłowego przebiegu laktacji i zdrowia kobiet karmiących piersią, lecz także sprzyjać popularyzacji karmienia piersią. Zwyczaje żywieniowe matki mają szczególne znaczenie w stanach nietypowych, takich jak ciąża wielopłodowa, poród przedwczesny, stan po cięciu cesarskim, ryzyko alergii – w tym przypadku

właściwy dobór diety może wpłynąć nawet na powodzenie karmienia piersią. Szczególną grupą produktów przyjmowanych przez matkę są „galaktogogi”, czyli substancje mlekopędne. Ich stosowanie nigdy nie powinno zastępować porady laktacyjnej, a konkretne zalecenia żywieniowe muszą być oparte na danych pochodzących z metaanaliz badań z udziałem dobrze scharakteryzowanej populacji kobiet o określonej etiologii problemów laktacyjnych. Mimo długiej tradycji stosowania związków pochodzenia roślinnego, szczególnie mieszanin ziół, rekomendowane powinny być tylko takie preparaty, które mają wystandaryzowany skład i możliwą do określenia dawkę. Jest to szczególnie istotne w związku z koniecznością zapewnienia bezpieczeństwa i uniknięcia ryzyka działań niepożądanych dla dziecka. Rosnąca wiedza o znaczeniu karmienia piersią jest inspiracją do poszukiwania nowych preparatów ułatwiających rozpoczęcie i utrzymanie laktacji w trosce o właściwy rozwój dziecka.

Abstract:

Proper nutrition is a key factor affecting human health. Lactation is a stage of life in which the demand for nutrients and possible supplementation of macro- and micronutrients changes. The diet of lactating mothers should be optimal during the lactation. The imbalanced diet can lead to increased risk of malnutrition in breastfeeding women. Human milk of high quality can be produced by women of different nutritional status because milk production takes precedence over other metabolic needs of the mother. Unfavourable conditions of nutrition and hydration may reduce the amount of milk produced with no significant changes in its quality. Proper nutrition is particularly important in such condition as multiple pregnancy, premature birth, caesarean section and the risk of allergies – in these cases, the optimal diet can determine the success of breastfeeding. A special group of products which are popular among the mothers are galactagogues – the substances that stimulate the maternal milk production. Their use should never replace the lactation advice and the safety and side effects for the child should always be considered – especially for herbal plants. However, the long tradition of the use of certain products containing such ingredients (eg. barley malt) is confirmed by the current knowledge the regulation of lactation and is an inspiration to explore new formulations promoting lactation, which can be taken by breastfeeding women in the interests of the proper development of the child.