

**Ela Malinowska:** Cześć, z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Witam Cię w podcaście Mlekiem Mamy.

Ten odcinek podcastu jest wyjątkowy, bo jest on częścią projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy, a projekt ten finansowany jest przez Miasto Stołeczne Warszawa. Gościem dzisiejszego podcastu jest Katarzyna Paszkowska, dietetyczka, dziecięca, psychodietetyczka, której zadam pytanie... Czym karmić dziecko, jeżeli z jakiegoś powodu nie jest, nie może to być mleko mamy? Kasia opowie o tych produktach spożywczych, które dziecko je po ukończeniu szóstego miesiąca życia.

Ja natomiast na koniec drugiej części tego odcinka krótko opowiem, o preparatach do żywienia dzieci, o tym, czym się kierować podczas zakupu takiego preparatu i na co zwracać uwagę. Podzieliłyśmy ten odcinek właśnie na dwie części, żeby ułatwić Ci słuchanie tegoż podcastu. Zatem zapraszam do wysłuchania zarówno pierwszej, jak i drugiej części podcastu pod tytułem Jak nie mleko, to co?

Kasiu, nie wiem, czy do Twojego gabinetu przychodzą mamy takich bardzo małych dzieci, ale my mamy takie doświadczenie, że raz na jakiś czas pada pytanie: kończę karmić dziecko piersią, dajmy na to, dziecko ma około pół roku i mama się zastanawia, w jaki sposób karmić to dziecko po szóstym miesiącu życia? Jeżeli nie mlekiem mamy, to czym? Czy można podawać już mleko, mleko krowie? Jeżeli tak, no to w jakiej postaci? Jeżeli nie, to dlaczego? Albo, właśnie, jaki substytut mleka kobiecego stosować? I jest bardzo dużo takich znaków zapytania. Mamy nie do końca wiedzą, w którą stronę iść, żeby potrzeby żywieniowe dziecka wszystkie były zaspokojone.

**Katarzyna Paszkowska:** Rozszerzanie diety, to bym powiedziała, jest bardzo szeroki temat. Myślę, że spokojnie o tym wiesz, ale jeżeli skupimy się na mleku jako takim... No to zalecenia mówią wprost: do ukończenia roku powinno być albo mleko matki, albo ten preparat mlekozastępczy. Tutaj nie powinniśmy absolutnie iść w stronę mleka krowiego, czy też napojów roślinnych powszechnie nazywanymi mlekami roślinnymi, dlatego że dzieci do ukończenia pierwszego roku życia mają specyficzne potrzeby żywieniowe. I tutaj mleko, czy to krowie, czy napoje roślinne mają znikomą ilość żelaza, która dzieciom jest naprawdę niezwykle potrzebna. Tutaj właśnie preparaty mlekozastępcze, czy mleko kobiece w to żelazo jest bogate. Dlatego też zalecenia mówią, że takie mleko do picia, czy mleko krowie, czy właśnie te preparaty roślinne nie powinny być podawane dzieciom właśnie do ukończenia pierwszego roku życia. Później spokojnie mogą być wplatanie, ale tak jak mówię, wplatanie. Nie powinna być to główna postać mleka jako takiego właśnie do picia. Jeżeli już, to właśnie mleko kobiece czy formuła jako taka, ewentualnie oczywiście woda jako produkt do picia.

Jeżeli chodzi o produkty mleczne jako takie, wyłączając mleko, to mogą się one pojawiać zdecydowanie wcześniej niż po ukończeniu pierwszego roku życia. I spokojnie myślę, że mogłabym powiedzieć, że nawet powinny, dlatego, żeby dziecko już zaznajamiało się z tym po pierwsze smakiem, plus alergenami, jakim mleko po prostu krowie jest.



**EM:** Właśnie, wspomniałaś o tym, że mleko krowie jest alergenem. Między innymi dlatego chyba mamy się tak boją tego mleka krowiego, natomiast do tego jeszcze wrócimy. Może skupmy się na tym nabiale, na konkretnych jakichś produktach.

Rozszerzanie diety, jak powiedziałaś, to jest temat rzeka, temat obszerny, no ale z mojej wiedzy wynika, że te produkty nabiałowe powinny się w diecie małego dziecka znaleźć, nawet w trakcie rozszerzania diety.

Pierwsze pytanie - dlaczego? Dlaczego to jest ważne i czy rzeczywiście jest ważne, bo może zupełnie nie? Jeżeli mamy coś podawać, to jakie produkty tak, a jakich produktów unikać?

**KP:** Ja bym się cofnęła jeszcze bardziej, bo cofnęłabym się do okresu ciąży. Dlatego, że część kobiet boi się mleka krowiego, które jest alergenem, jednym z częstszych alergenów. No i też w ciąży profilaktycznie można w ogóle znaleźć takie zalecenia na różnych forach, że w ciąży nie powinno się jeść nabiału, dlatego że jest alergenem, żeby dziecka na ten alergen nie narażać. A ja bym powiedziała, że wręcz przeciwnie. Jeżeli to mleko krowie u kobiety w ciąży będzie się w tej diecie pojawiać, to dziecko w bardzo naturalny i w bardzo bezpieczny sposób styka się z tym alergenem. Są badania, które pokazują, że jeżeli w ciąży pojawiają się produkty, które są potencjalnie alergenem, to istnieje dużo mniejsze ryzyko zachorowania na alergię dziecka już po urodzeniu. Więc wprowadzając te produkty mleczne w ciąży, wręcz przeciwnie, mamy taką profilaktykę późniejszych alergii.

Jeżeli chodzi o rozszerzanie diety dziecka po tym szóstym czy piątym miesiącu życia, no to produkty mleczne moim zdaniem spokojnie powinny się tam znajdować. Podobnie z tej samej przyczyny, co u kobiet w ciąży, żeby delikatnie zapoznawać się z tym alergenem, żeby rozwijający się układ odpornościowy dziecka mógł w bezpieczny sposób się z tym alergenem stykać i go rozpoznawać i nie uważać za coś niebezpiecznego.

A jeżeli chodzi o te produkty mleczne, to dlaczego dodatkowo one mają się tam pojawiać? No przede wszystkim jest to kwestia wapnia. Tutaj zdecydowanie produkty mleczne z tego mleka krowiego, czy mleka owczego, koziego (w zależności od tego, do jakiego mamy dostęp i jakie mamy też przekonania na ten temat) mają dużą zawartość wapnia i dość łatwo przyswajalnego wapnia. Plus dodatkowo witamina D, która oczywiście też powinna być suplementowana w diecie maluszka, ale w żywności jest też jej nie najmniej i w mleku właśnie krowim czy innych ssaków możemy je znaleźć. Jeśli chodzi o produkty, które jak najbardziej się zaleca, no to przede wszystkim wszystkie fermentowane produkty mleczne typu jogurty, kefiry, maślanki - tego typu rzeczy. Ja nie zalecam tutaj wprowadzania serów zbyt wcześnie, bo jest to produkt dość tłusty, ciężkostrawny, więc dzieci faktycznie ten malutki brzuszek może sobie z nimi na początku nie do końca radzić. No i absolutnie nie zaleca się, a wręcz zabrania się wprowadzania produktów, które są niepasteryzowane do diety dziecka, na przykład feta, tej oryginalnej fety. Przypominam, że produkty "fetopodobne", czy sery sałatkowe, czy sery typu feta są produkowane z mleka pasteryzowanego i spokojnie je możemy włączyć. Natomiast ta oryginalna feta jest niestety z mleka niepasteryzowanego, a co niesie ze sobą ewentualne zagrożenia mikrobiologiczne, więc raczej tutaj feta nam odpada. Podobnie sery pleśniowe.



Myślę, że też na nie przyjdzie jeszcze czas. W tym pierwszym roku życia raczej bym z nich zrezygnowała.

**EM:** Czy są jeszcze jakieś takie produkty, których na przykład nie tylko ze względu na bakterie nie powinno się podawać dzieciom i tym młodszym i tym starszym?

**KP:** No na pewno te słodzone produkty mleczne typu jogurty, czy jakieś produkty "jogurtopodobne", bo tutaj różnego rodzaju deserki mamy, które właśnie mamy uważają za jogurty, co w ogóle jogurtem niestety nie jest, raczej słodyczą. No i produkty słodzone dodatkowo cukrem, czy różnymi "słodzidłami". Tutaj nie tylko cukier się w takich produktach pojawia. No i jak wiemy, cukier dziecku do szczęścia absolutnie potrzebny nie jest, zwłaszcza w tym początkowym okresie. Im później pozna smak tych słodkich jogurtów, tym będzie lepiej tolerował produkty typu naturalnego, czy jogurt naturalny, czy właśnie kefiry, czy maślanki naturalne. Więc tego typu produkty raczej sobie zostawmy na okazyjne podawanie dzieciom raczej w przyszłości.

**EM:** Tak, zdecydowanie im później, tym lepiej. Jest taki moment w życiu dziecka, kiedy, a może po prostu u rodzica, kiedy ciężko zabezpieczyć dziecko przed tym cukrem, dlatego im dłużej nam się uda, tym zdecydowanie lepiej. Bardzo popularnym produktem w ostatnich latach, tak mi się wydaje, są - no właśnie - nie mleka, bo napoje roślinne. Napoje, które mają takie zadanie, żeby zastąpić to mleko w diecie osób, które mleka z różnych powodów nie mogą, czy nie chcą spożywać. No i teraz chyba ustawowo to nie może się nazywać mlekiem roślinnym, tylko napojem. Natomiast był czas, kiedy mówiono o tym produkcie, że to jest mleko. No i mam taką wiedzę, że były mamy, które uważały, że jest to dobry produkt dla dziecka. Taki produkt, który miał zastąpić czy to jej mleko, czy to mieszkankę mlekozastępczą, czy na przykład mleko krowie. Być może 10 lat temu nie mieliśmy jeszcze badań, ale myślę, że obecnie tych badań jest całkiem sporo na temat składu, na temat wpływu tych produktów na zdrowie nie tylko dzieci. Jak podejść do tego tematu? Dawać, nie dawać?

**KP:** Tutaj bym powiedziała, że znowu zaczęłaś temat rzekę, zdecydowanie, bo tutaj te napoje roślinne, czy jak nadal się mówi - mleka roślinne - co ciekawe właśnie kiedyś w sklepie pani szukała, starsza pani szukała mleka roślinnego, mleka bodajże migdałowego i była zaskoczona, że takiego mleka nie znajduje. No a co się okazało, właśnie nie wiedziała, że już w tym momencie producenci nie mogą, prawnie nie mogą nazywać takich produktami mlecznymi, bo one mlekiem de facto nie są. I to jest faktycznie dość, było dość mylące. W tym momencie już wiemy, że to są napoje roślinne, a nie mleka roślinne, co ma myślę, że zdecydowanie duże znaczenie, dlatego że ten produkt mlekiem absolutnie nie jest. I jako mleko nie powinien być traktowany, bo pod względem składu absolutnie on się od mleka bardzo różni. Tak naprawdę tylko barwa i konsystencja się zgadza, więc to niestety za mało, żeby móc ten produkt nazywać mlekiem.

Jeżeli chodzi o rozszerzanie diety malucha - z różnych względów unikamy nabiału, czy to



alergicznym, czy to problemów jelitowych, no to pytanie, czy to mleko krowie możemy zastąpić napojami roślinnymi? No niestety nie. Niestety nie. Ja bym powiedziała, że dokładnie napoje roślinne traktujemy tak jak czyste mleko krowie i nie powinno się go wprowadzać do picia poniżej 12 miesiąca życia. Jeżeli mamy taką ochotę, to wtedy możemy jako dodatek wprowadzać te napoje roślinne, ale też nie powinien to być jakby stały punkt diety, taką podstawą diety. Wcześniej, poniżej 12 miesiąca życia może się pojawiać do np. dodatku do kaszek, dodatku do wszelakich przetworów, do których mleka dodajemy, ale bardziej na zasadzie takiej ciekawostki dla dziecka, bardziej nauki nowego smaku niż jako podstawowy element diety.

Te "mleka" są bardzo niedoborowe de facto. Jeżeli mówimy o "mleku", które tak się wyróżnia wśród tych napojów roślinnych, to jest to na pewno napój sojowy, ale napój sojowy, który jest uzupełniany, czyli fortyfikowany o wapń i witaminy B12, dlatego że produkty roślinne nie zawierają, te produkty, o których mówimy, czyli napoje roślinne, nie zawierają naturalnie wapnia ani tej witaminy B12, które w mleku de facto są. Więc producenci coraz częściej uzupełniają w te składniki napoje roślinne. No i też pamiętajmy, że napoje roślinne są niedoborowe ze względu na białko. Tego białka znajdziemy bardzo mało. Tutaj właśnie ten napój sojowy, który został przeze mnie już wymieniony, ma podobne ilości białka w stosunku do mleka krowiego, więc jeżeli już, to ten gdzieś tam bym wybierała jako pierwszy. Tylko pamiętajmy, że soja też jest alergenem i też powinna być wprowadzana stopniowo, absolutnie nie powinna od razu zamiast mleka krowiego czy właśnie tej formuły nie powinniśmy wchodzić na napój sojowy, bo może to się właśnie skończyć różnymi zdrowotnymi konsekwencjami u maluszka. Ale wprowadzany stopniowo absolutnie nie powinien zwiększać ryzyka alergii na soję. Jeżeli chodzi o produkty, pozostałe te produkty roślinne, czyli napoje roślinne, no tutaj na pewno musimy zwrócić uwagę na kilka rzeczy. Na pewno na dodatek cukru. Co prawda bym powiedziała, że w napojach roślinnych ten cukier jest troszkę demonizowany, bo jak zerkniemy sobie na etykietę, to tego cukru de facto nie ma więcej w składzie niż w mleku krowim, bo mleko krowie naturalnie zawiera laktozę, która jest cukrem. Po prostu. No i producenci jakby upodabniają te napoje roślinne składu mleka krowiego. No i ten cukier w niektórych produktach jest, ale nie jest go zbyt dużo. To też znajdziemy w informacji na etykiecie, więc tu musimy zwracać uwagę. No i bym zwróciła uwagę też na dodatkowe rzeczy, czyli dodatki różnego rodzaju, zagęstniki, emulgatory i tak dalej. No tutaj jeżeli chcemy już koniecznie wybierać te napoje roślinne jako uzupełnienie, urozmaicenie diety malucha, to wybierajmy te o jak najprostszym składzie. No i bym powiedziała, że koniecznie te wzbogacone o wapń i witaminy B12.

**EM:** A w kolejnej części podcastu Kasia opowie o tym, na jakie witaminy i mikroelementy należy zwracać uwagę w diecie małego dziecka i dlaczego. Porozmawiamy też trochę o soi, no i poszukamy odpowiedzi na pytanie, czym jest odpowiedzialne żywienie dziecka.

Tymczasem ja dziękuję za uwagę, do usłyszenia w kolejnej części odcinka pod nazwą "Jak nie mleko, to co?"



## CZĘŚĆ II

**EM:** Cześć, z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Witam cię w podcaście Mlekiem Mamy. No i cóż, ten odcinek jest wyjątkowy z kilku względów. Jest on częścią projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy. Projekt ten finansowany jest przez Miasto Stołeczne Warszawa, a po drugie jest to druga część odcinka, w którym goszczę Katarzynę Paszkowską. Dietetyczkę dziecięcą i psychodietetyczkę.

Wracamy zatem do rozmowy o tym, czym karmić dziecko, jeżeli nie jest to mleko mamy.

Powiedziałaś o witaminie B12, o wapniu, pojawiło się też białko. Powiedz, dlaczego warto zadbać o to, aby właśnie w produktach, które podajemy dzieciom, było białko, były witaminy, był wapń?

### BIĄŁKO

**KP:** Zacznę od białka, bo białko jest tak naprawdę cegiełką. Białko jest cegiełką naszego organizmu i wszystkie komórki rosną dzięki białku. Więc jeżeli będziemy mieć niedostatek białka w diecie tego małego człowieka, tego malucha, no to możemy mieć zaburzony rozwój, bo jeżeli nie ma z czego budować, no to ten wzrost i rozwój będzie, no to na pewno może być po prostu zaburzony.

Jeżeli chodzi o funkcję białka, to można by tutaj nagrać ze trzy podcasty, więc nawet więcej bym powiedziała, więc skupię się tylko na kilku najważniejszych funkcjach białka. Przede wszystkim układ odpornościowy. Układ odpornościowy jest zbudowany z białka, więc jeżeli tutaj tego białka nie będzie, to odporność naszego malucha może być jeszcze bardziej zaburzona. Wszelakie enzymy czy wszelakie hormony też są białkami. Więc tak naprawdę czego byśmy się tutaj nie dotknęli, jakiego układu czy jakiej funkcji organizmu, to tutaj białko pełni swoją, myślę, że bardzo ważną rolę. Więc tutaj białka w diecie malucha powinno być sporo i powinniśmy o to dbać. Jeżeli chodzi o witaminę B12, która została przeze mnie wywołana do tablicy, to jest ona m.in. odpowiedzialna za prawidłowe rośnięcie, prawidłowe dojrzewanie, powstawanie czerwonych krwinek, więc nie tylko żelazo, ale też witamina B12. Witamina B12 też jest odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, czyli cały rozwój tak naprawdę maluszka. No i wspomniane żelazo, którego w diecie dzieci tutaj przy rozszerzaniu diety może być za mało, no to między innymi właśnie to żelazo jest odpowiedzialne za układ krwionośny, prawidłowe natlenienie organizmu, a więc i wzrost i rozwój. Więc tutaj każda tak naprawdę witamina i składnik mineralny będzie się do tego wzrostu i rozwoju odnosić. Nie inaczej jest, jeżeli chodzi o wapń. Jak wiemy, wapń to zdrowe, mocne kości, ale też układ nerwowy, centralny układ nerwowy, czyli mielinizacja komórek nerwowych, czyli rozwój mózgu i nerwów maluszka.

**EM:** No dobrze, to już wiemy, co podawać, czego nie podawać, ze względu na jakie składniki powinniśmy podawać naszym dzieciom takie, a nie inne produkty, ale... Pewnie trafiają do Ciebie do gabinetu dzieci, które z różnych względów nabiału nie jedzą. Czy to ze względów takich, że im nie smakuje, czy ze względów na, właśnie, alergię. No i co my możemy



zapropionować takim rodzicom? Rodzicom dzieci, które tego nabiału, tych jogurtów, które są zdrowe i powinny występować w diecie, nie tylko dzieci, co możemy im zaproponować? Jak tę dietę ogarnąć, mówiąc kolokwialnie, żeby dostarczyć dziecku tych składników?

**KP:** No niestety dzieci bardzo często nie lubią produktów mlecznych. Jeżeli to by były jeszcze słodzone jogurty, to myślę, że gdzieś tam można by to było ograć, ale jeżeli chodzi o zwykłe mleko krowie, zwykłe jogurty, no to często jest to niestety odrzucane przez malucha. I tu bym powiedziała, że interwencja zależy od tego, w jakim wieku jest dziecko, czy to jest powyżej szóstego do dwunastego miesiąca życia, czy powyżej dwunastego miesiąca życia. Czy jak już tutaj u mnie spotykamy się w gabinecie z kilkulatkami. Więc ja bym tutaj, jeżeli to są dzieci, które po prostu nie lubią smaku mleka i raczej odrzucają ze względów po prostu smakowych, a nie kwestie alergiczne czy innego typu zdrowotne, to starałabym się to mleko trochę przemycać, czy w jakichś placuszkach, czy w jakichś racuszkach, czy próbować w inny taki sposób: jakieś kaszki, tego typu rzeczy. Tutaj nie podawać takiego mleka właśnie w formie, którą dziecko odrzuca, ale na przykład już wmieszany w gofry, które dzieci, takie starsze już zdecydowanie chętniej jedzą. Będzie to dobry pomysł. Oczywiście dobrze by było, żeby nie ukrywać przed dziećmi tego faktu, że tam jest, nie wiem, serek wiejski w tych placuszkach, czy właśnie jakiś jogurt jest wmieszany do sosu, żeby dzieci miały świadomość, że ten produkt jest, im smakuje w takiej formie, więc być może będą w stanie się przekonać do tych produktów właśnie w takiej oryginalnej wersji.

Jeżeli chodzi o maluchy, jeżeli chodzi o dzieci, którym rozszerzamy tutaj dietę, czy powyżej tego 12 miesiąca życia, to raczej bym była oczywiście, na początku, za mlekiem kobiecym. To jest jakby rzecz niezaprzeczalna. Ale jeżeli z jakichś względów tutaj to mleko kobiece nie może być właśnie w diecie malucha, no to nie napoje roślinne, a raczej mleka modyfikowane tutaj będą, myślę, że głównym takim składnikiem, na których ta dieta powinna się opierać. Bo tutaj jest to skład nie identyczny, ale bardzo zbliżony do mleka kobiecego i tutaj napoje roślinne tego absolutnie nie załatwią. Podobnie jest już w późniejszym czasie, podobnie jest z tymi produktami roślinnymi ale mleczne, typu jakieś kaszki, typu jakieś jogurty właśnie kokosowe, owsiane i tak dalej. One podobnie jak napoje roślinne, no nie są idealnym zamiennikiem mleka krowiego, bo tam brakuje białka, bardzo często brakuje tam wapnia. Co prawda producenci coraz częściej w ten wapń i w tę witaminę B12 właśnie uzupełniają te produkty, no ale w dalszym ciągu będzie brakowało nam białka jako takiego głównego składnika tych produktów, który jest elementem budulcowym naszego organizmu. Więc zastąpienie zwykłego jogurtu jogurtem kokosowym, no niestety nie spełnia do końca swojej roli, bo nie dostarczymy właśnie tych cennych składników tym zamiennikiem. Aczkolwiek nie powinno się używać takiego stwierdzenia, bo to zamiennik stricte nie jest.

Jeżeli chodzi o produkty roślinne, no to tutaj te produkty sojowe będą najbardziej zbliżone właśnie ze względu na ilość wapnia. No i jeżeli chodzi o produkty, których nie powinniśmy maluchom podawać i raczej dzieciom też niekoniecznie te produkty roślinne, mam na myśli tutaj akurat mleko ryżowe. Dlatego, że mleko różowe niestety jest duże ryzyko jakby



zanieczyszczenia arsenem, który jest no niestety metalem ciężkim, który zaburza funkcjonowanie naszego organizmu. Więc napoje roślinne powinniśmy wprowadzać jak najpóźniej, albo bym powiedziała, jak najrzadziej. Żeby jednak te inne zastępniki mleka były tutaj częściej wykorzystywane, jeżeli już jest taka potrzeba. I jeżeli chodzi o wapnie, no to oczywiście nie czerpiemy wapnia tylko z produktów typu mleko krowie, czy produkty mleczne, ale też z innych składników. Na przykład z brokułów, sporo wapnia znajdziemy w sezamie na przykład. Jest tak naprawdę cała lista produktów, które są bogate w wapnie. Oczywiście będzie to wapń niestety gorzej wchłaniany niż z produktów mlecznych, aczkolwiek warto o te produkty dietę dziecka wtedy uzupełniać, żeby tego wapnia jak najwięcej mógł nam maluch przyswoić z pożywienia. Bo jeżeli chodzi o suplementację, to raczej bym się wstrzymała i obserwowała, jak ten maluch nam na siatkach centylowych się rozwija, niż już wprowadzała suplementację, no bo to mleko krowie z jakichś względów jest nietolerowane przez malucha. Co do oczywiście witaminy D, no to wiadomo. Tutaj suplementacja jest obowiązkowa, czy maluch jest na mleku krowim, czy na mleku jakimś innym, to i tak czy siak tę witaminę D powinien maluch dostawać. No i z B12 tutaj też kwestia jest obserwacji, robienia badań profilaktycznych, sprawdzenia, czy tutaj jakiejś niedokrwistości, czy objawów z niedokrwistości nie ma. Nie wprowadzałabym od razu suplementacji witaminą B12, bo może być to po prostu bezzasadne.

**EM:** Już któryś raz powtórzyłaś, że soja jest okej, to może rozwieimy wątpliwości na temat soi, ponieważ... Do tej pory docierają do mnie takie pytania, albo jak ja jem coś, co jest zrobione z soi, to a to z soi jest, to nie, to chyba nie...

A ty mówisz, że soja jest okej, to może powiedzmy, czy można jeść tę soję, czy nie, czy można często, czy nieczęsto i o co w ogóle chodzi z tą soją?

**KP:** Soja ma ten słaby PR myślę, że z kilku względów. Po pierwsze kwestia upraw genetycznie modyfikowanych. To przede wszystkim większość soi właśnie z tych upraw genetycznie modyfikowanych jest modyfikowana. W latach, bym powiedziała, dwutysięcznych, gdzieś tam 2010, to jeszcze była, bym powiedziała, nowinka ta genetyczna modyfikacja i bardzo się baliśmy nieznanego. Co się stanie, gdy zjemy coś, co jest faktycznie genetycznie modyfikowane? Na tę chwilę wiemy, że nic się nie stanie. Nic się nie stanie złego. Nie ma tutaj potwierdzeń, że w jakiś sposób będzie to na nasz kod genetyczny działało z jakichś innych względów. No bo jak logiczne, każdy produkt, który zjadamy, każdy produkt, na przykład roślinny, ma swój kod genetyczny i on absolutnie nie wpływa na nasz ludzki, bo jest po prostu trawiony w naszym przewodzie pokarmowym, więc nie ma możliwości, żeby on w jakiś sposób na ten nasz kod genetyczny zadziałał.

Druga kwestia soi to są składniki, które są bardzo podobne do kobiecych hormonów i tutaj faktycznie soja ma tych składników dość sporo. I np. kobietom w trakcie menopauzy czy po menopauzie faktycznie zaleca się suplementację produktami sojowymi, ale fermentowanymi. żeby tutaj dodatkowo uzupełnić te niedobory estrogenów czy jakichś tutaj tego typu hormonów.



Aczkolwiek badania pokazują, że żeby mieć istotny wpływ na nasz układ hormonalny, to musielibyśmy zjeść tofu kilogramy dziennie, czy wypić 2-3 litry "mleka" sojowego dziennie przez dłuższy czas. Więc po pierwsze jest to mało wykonalne. No oczywiście jakby się ktoś uparł, no to oczywiście jakby dla poświęcenia nauki pewnie ktoś wpadł na taki pomysł i tak zrobił, ale w sposób naturalny nie jesteśmy w tego w stanie zrobić.

Podobnie w diecie maluszka, tak jak mówię. To nie powinny być produkty bazowe, to powinny być elementy, które wprowadzamy w niewielkich ilościach, jako urozmaicenie i smaku, i aromatu, żeby ten maluch jak z największą ilością bodźców się nam spotykał.

Więc absolutnie "mleko" sojowe nie zaburzy rozwoju, nie spowoduje dojrzewania u rocznej dziewczynki, czy zmiany hormonalne u rocznego chłopca. Tego absolutnie się bać nie musimy.

**EM:** Mam nadzieję, że wszyscy teraz będziemy spać spokojnie. Zatem cieszymy się, korzystamy z tych produktów, które są dostępne w sklepach. To taka moja dygresja totalna.

Na koniec Kasiu pytanie, pytanie takie filozoficzne może trochę. Czym dla Ciebie jest odpowiedzialne żywienie dziecka? Jakbyś mogła rozwinąć tę myśl. Tak możesz bardzo osobiście do tego podejść. To nie jest żaden egzamin.

**KP:** Nie wiem, czy mamy tyle czasu, żebym mogła odpowiedzieć na to pytanie tak, jak bym chciała. No bo tutaj możemy poruszyć bardzo wiele aspektów. Ja bym powiedziała, że odpowiedzialne żywienie dziecka, czy rozszerzanie diety malucha, czy tutaj już dalsze żywienie dziecka... Tutaj postawiłabym przede wszystkim na urozmaicenie. Myślę, że to jest taki klucz do sukcesu z kilku względów. Bo po pierwsze, jeżeli to żywienie będzie urozmaicone, no to mamy dużo większe szanse na wprowadzenie do diety dziecka dużo różnych składników, takich jak witaminy, składniki mineralne, bo jeżeli opieramy się na jednym, dwóch czy pięciu produktach, no to tych składników po prostu może brakować. Więc im bardziej urozmaicenie, tym moim zdaniem znacznie lepiej. Plus dodatkowo urozmaicając tę dietę, wprowadzając nowe smaki i nowe zapachy, nowe konsystencje, nowe bodźce - dzieci po pierwsze w ten sposób poznają świat, poznają świat też ten nowy, który wprowadzamy właśnie po karmieniu czy piersią, czy właśnie mlekiem modyfikowanym. No i w ten sposób też budujemy, co ciekawe, nawyki żywieniowe dzieci w późniejszych latach, czy bym powiedziała już w wieku dorosłym, bo im więcej dziecko poznaje, tym po prostu więcej najczęściej rzeczy lubi w późniejszym okresie, czyli tych produktów mlecznych, czy napoje roślinne, czy tutaj przeróżne inne rzeczy, jak warzywa, owoce. Jeżeli pozna maluch we wcześniejszym, tym wczesnym etapie, to po prostu zna, a jak zna, to jest dużo większa szansa, że je po prostu polubi i nie będzie miało problemów z żywieniem już w dorosłości.

Dodatkowo nie fiksowałabym się chyba na takich, nie wiem, nowinkach czy różnych rzeczach, tak jak na przykład teraz mówimy o tych napojach roślinnych, one są, bym powiedziała, dość modne. I z jednej strony bardzo cieszę się, że mamy tę szeroką gamę napoi roślinnych, ale też one mogą w jakiś sposób zaburzać zaufanie do, na przykład, mleka krowiego, którego też w diecie dzieciaków nie powinno jednak brakować.





Więc nie fiksujemy się na jakimś konkretnym produkcie, czy jakiejś konkretnej grupie produktów, a tylko urozmaicamy tę dietę względem też naszych preferencji. Ale też dodatkowo, jeżeli my jakichś składników nie lubimy, to wcale nie oznacza, że dzieci tych składników też lubić nie będą. Więc myślę, że warto tutaj przekonywać się i przekonywać malucha do różnego rodzaju produktów.

**EM:** Dziękuję Ci za te obszernie wyjaśnienie, jeżeli chodzi o żywienie odpowiedzialne. Dziękuję Ci za całą rozmowę na temat tego, myślę, takiego cały czas nie do końca wygodnego tematu, jakim jest nabiał w życiu dziecka, w ogóle człowieka i tak jak już tutaj pojawiło się kilka tematów, tak jak powiedziałaś, na kolejne odcinki podcastów, więc może i tym tematem się w przyszłości zajmiemy jakoś tak bardziej obszernie. W skrócie, to co wiemy to to, że ten nabiał powinien w diecie małych dzieci się znaleźć. Kasia wyjaśniła w jakiej formie i dlaczego, a jeżeli nie to co w zamian.

Myślę sobie, że jeżeli pojawiają się jakieś problemy, takie właśnie natury, że dziecko nie chce spożywać jakichś produktów, to warto wtedy czy umówić się z Kasią, czy poszukać gdzieś po prostu pomocy specjalisty, by dowiedzieć się z jakiego powodu to dziecko może nie chce jeść danych produktów. I co robić, żeby jednak one się w tej diecie znalazły.

Jeszcze raz dziękuję Ci bardzo za rozmowę. Mam nadzieję do usłyszenia, do zobaczenia.

**KP:** Dziękuję serdecznie za rozmowę i tak jak powiedziałaś, jakby tutaj wiele tematów jeszcze nam się pojawiło, więc być może do usłyszenia.

**EM:** No dobrze, to na koniec obiecanych kilka zdań na temat preparatów do żywienia niemowląt zastępujących mleko kobiece. Zdarza się, że piszą do nas mamy z pytaniem, jaki preparat wybrać?

Odpowiedź Fundacji Mlekiem Mamy na pewno nie będzie satysfakcjonująca, bo my nie możemy wskazać jednego produktu, który jest najlepszy. Nie znamy Twojej sytuacji, nie znamy stanu zdrowia Twojego dziecka. No i co najważniejsze, nie chcemy brać za to odpowiedzialności. Osobą, która powinna Tobie doradzić jest lekarz pediatra, który ma najwięcej informacji na temat stanu zdrowia Twojego dziecka. A zatem, jeżeli stoisz przed dylematem, jaką mieszankę wybrać, to zacznij od konsultacji z lekarzem, a następnie przeczytaj etykiety ze składem. Zwróć uwagę na zawartość białka, cukru, tłuszczu, witamin i mikroelementów. Weź pod lupę to, jakiego rodzaju znajdują się tam te cukry i tłuszcze. No i najważniejsze, obserwuj dziecko. Producent może zapewniać o wyjątkowości swojego produktu, ale jeżeli twoje dziecko czuje się po nim wyjątkowo źle, to wiesz, że należy zmienić formułę na inną.

No i pamiętaj, nie ma potrzeby podawać dziecku preparatów typu junior po ukończeniu pierwszego roku życia. Zgodnie ze stanowiskiem Europejskiego Urzędu do Spraw



## Podcast Mlekiem Mamy #103 i #104 - Zdrowie z Mlekiem Mamy

### Jak nie mleko to co?

Rozmowa z Katarzyną Paszkowską - dietetyczką kliniczną, psychodietetyczką, dietetyczką dziecięcą.

---

Bezpieczeństwa Żywności z 2013 roku, cytuję “nie są one niezbędne do prawidłowego żywienia w tej grupie wiekowej i nie mają przewagi nad innymi produktami w normalnej diecie spełniającej podstawowe wymagania żywieniowe małych dzieci, jak np. produkty zastępujące mleko kobiece, preparaty mleka krowiego.”

A po więcej informacji zapraszam na stronę [if.mlekiemmamy.org](http://if.mlekiemmamy.org).

Zapraszam na nasze strony po więcej informacji na temat naszego projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy. Czyli wskazujcie na stronę [mlekiemmamy.org](http://mlekiemmamy.org) oraz [fundacja.mlekiemmamy.org](http://fundacja.mlekiemmamy.org).

Do usłyszenia.

---

🍏 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/3EnosAZ8D94VrNCL6> Jest to dla nas ważne ! 🍏



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



[www.fundacja.mlekiemmamy.org](http://www.fundacja.mlekiemmamy.org)

KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005

mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381