Stanowisko Ekspertów
Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego (PTP) i Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą (PTBnM), dotyczące przeciwdziałaniu stanom niedoborowym wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w żywieniu kobiet w ciąży, niemowląt i dzieci w Polsce.

(Wyciąg z dokumentu)

PROPONOWANE ZALECENIA

Eksperci PTP i PTBnM zalecają w codziennym żywieniu kobiet w ciąży łączne spożycie kwasów EPA i DHA od 1,0 do 1,5g. W żywieniu niemowląt najlepszym źródłem LC-PUFA (DHA i ARA) jest pokarm kobiecy, pokrywający zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze do 6 m.ż. Zawartość DHA w pokarmie kobiecym podlega wpływom diety matki, jednakże na obecnym etapie nie udokumentowano jednoznacznie wpływu zawartości DHA w diecie matki karmiącej na rozwój niemowlęcia. W przypadku dzieci karmionych sztucznie źródłem tych kwasów mogą być mieszanki suplementowane LC-PUFA, a skład suplementacji jest określony odpowiednimi przepisami obowiązującymi producentów.

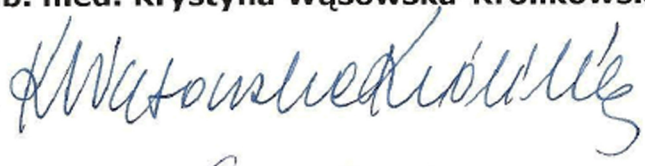
W zalecanych dawkach spożycie kwasów omega-3 jest w pełni bezpieczne. Obecnie eksperci proponują wprowadzanie ryb już po ukończeniu 1-go roku życia - warunkiem jest dobra jakość ryb (niska zawartość metali ciężkich) co powinny gwarantować odpowiednie preparaty przeznaczone do żywienia niemowląt. Ostrożnie i z opóźnieniem należy wprowadzać ryby do diety dzieci z rodzin atopowych i w przypadku rozpoznania alergii pokarmowej. Po konsultacji z lekarzem dzieciom do drugiego roku życia można wprowadzić kwasy EPA i DHA w postaci suplementów, ale tylko jako preparaty podlegające kontroli przez odpowiednie władze sanitarne.

Należy zalecić ostrożność w spożywaniu ryb morskich kobietom w ciąży i dzieciom do 7-go roku życia; szczególnie tuńczyk i łosoś nie powinny być częściej spożywane niż 1 raz w tygodniu ze względu na zwiększone ryzyko zatrucia rtęcią i/lub dioksynamii. W tej grupie uzupełnieniem niedoborów w diecie powinny być suplementy o kontrolowanej zawartości EPA i DHA.

Dla dzieci od 7 roku życia zalecane jest spożycie ryb morskich przynajmniej 2 razy w tygodniu w szczególności śledzi, makreli, halibuta, dorsza, sardynek. Dodatkowym cennym źródłem roślinnym kwasów omega-3, mogą być orzechy i produkty otrzymywane z ziaren o wysokiej zawartości kwasu ALA (alfa-linolenowego).

Prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego

Prof. dr hab. med. Krystyna Wąsowska-Królikowska



Prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą

Prof. dr hab. Marek Naruszewicz

Eksperci:

Dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska - *PTBnM*

Doc. dr hab. n. med. Piotr Socha - *PTP*