

Детское питание: воду ничто не заменит!



Опасные камешки

Нефрологи бьют тревогу: только за 2011 год число ребяткишек, у которых в почках медики обнаружили камни, возросло в два раза. Главная причина такой печальной статистики в том, что дети перестали пить обычную воду.

«Самый большой камешек, который я когда-либо встречала, - 12 мм был обнаружен у ребенка в возрасте двух лет в прошлом году. Сейчас камни в почках мы начали выявлять и у совсем маленьких деток, камни 4-5 мм у малышек, которым еще не исполнился год», - говорит врач-педиатр, нефролог детской многопрофильной больницы г. Кемерово Нина Курнапегова.

Врач объясняет: «Если ребенок до года начинает получать прикорм или переходит на искусственное питание, его обязательно надо допаивать. Малыш должен употреблять 30 мл жидкости на килограмм веса, и четверть из выпитого должно быть водой. Попадая в организм густая жидкость всасывается кишечником и «утекает» в кровь. Когда же почки начинают фильтровать кровь, из-за ее густоты образуются кристаллы – «кирпичики» будущего камня. Опрос родителей показывает, что воду ребяткишки употребляют крайне редко, отдавая предпочтение сладким напиткам. Однако сахар и клетчатка, содержащиеся в соках, увеличивают плотность жидкости, она становится более густой и также может привести к мочекаменной болезни».

Пейте дети воду, будете здоровы!



Мочекаменная болезнь закупоривает мочевыводящие пути: невозможность оттока жидкости нарушает работу почки, что через некоторое время может привести к ее потере. Вода необходима для растущего организма! Ее ребенку лучше давать либо бутылированную, либо кипяченую. Вода из-под крана хоть и не станет причиной образования камней, но расстройство желудка вызвать сможет. А вот к минеральной воде стоит относиться настороженно, так как в ней содержится калий, магний, фосфор и т.д. И в избытке они также могут стать «кирпичиками» для камней. Школьник может

позволить себе стакан минералки в день, а дошкольник – полстакана. Минеральную воду нужно пить теплую, без газа, перед едой, как лечебное средство.

Кстати, «безводный» режим негативно сказывается не только на работе почки: сухая, неэластичная кожа у ребенка более подвержена аллергическим высыпаниям, из-за недостаточного употребления воды могут возникнуть проблемы с кишечником, а соли, которые соединяются с кальцием, забирают минерал из крови, лишая необходимого питания растущие кости. Жалобы ребенка на боли в ногах в вечернее время – верный признак недостатка кальция в организме.



Нехорошие симптомы

Первый признак мочекаменной болезни – обнаружение кристалликов в анализах мочи ребенка, но родителям следует ориентироваться на симптомы болезни. Если у ребенка появились болевые ощущения во время мочеиспускания или он редко ходит в туалет, родителям нужно срочно обратиться к врачу, сдать анализы и при необходимости провести УЗИ. А для профилактики болезни обязательно нужно ввести в рацион ребенка питьевую воду и давать своему чаду поменьше соков, какими бы дорогими, натуральными и вкусными они ни были.

По материалам газеты
«Аргументы и факты в Кузбассе»,
№4, 2012г.

