

KSZTAŁTOWANIE ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH

Piotr Socha

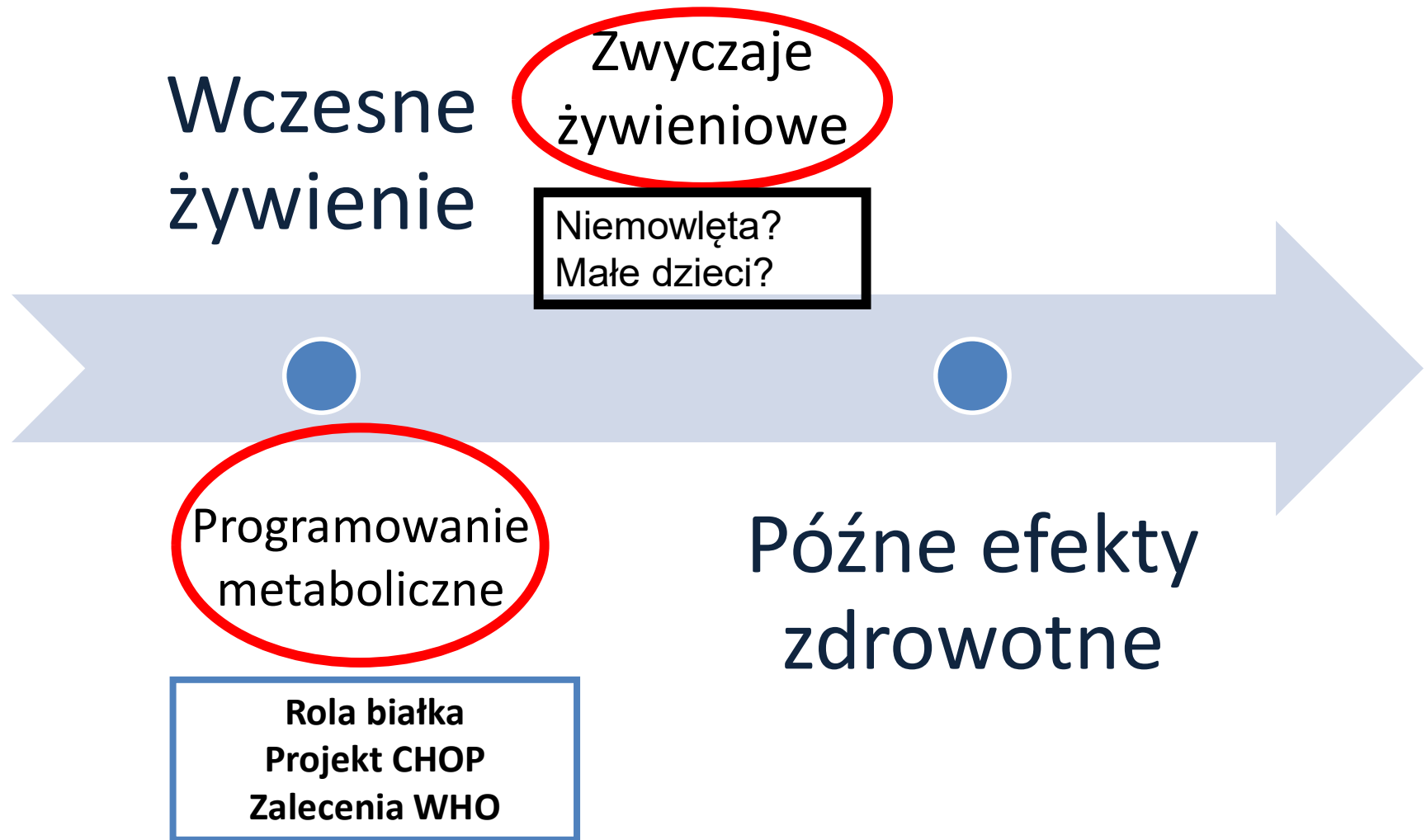
IPCZD



INSTYTUT „POMNIK-CENTRUM ZDROWIA DZIECKA”



Żywnienie małych dzieci a odległe efekty zdrowotne



CHAT-GPT4

- Największa skuteczność interwencji żywieniowych w prewencji otyłości:
 - Kształtowanie zwyczajów żywieniowych
 - Karmienie piersią
 - Wprowadzanie produktów stałych
 - Edukacja rodzicielska i wsparcie
 - Monitorowanie wzrostu i rozwoju

Utrwalanie się zwyczajów żywieniowych w dzieciństwie

- Badanie kohorty CHOP (633 dzieci) od roku do 8 lat
- Ocena w 29 grupach produktów
- Zidentyfikowano 3 typy
 - ,core foods'- z wysokim odsetkiem warzyw, olejów itp.
 - ,f&s'- złej jakości tłuszcze i cukier dodany
 - ,prot'- dieta wysokobiałkowa, bogata w jaja, mięso, ryby itp.
- Wyniki: utrzymywanie się tych typów zachowań żywieniowych od wieku 2 lat do 8 lat

Lugue V, J Nutr 2018

Spożycie soków przez niemowlęta & otyłość w wieku późniejszym

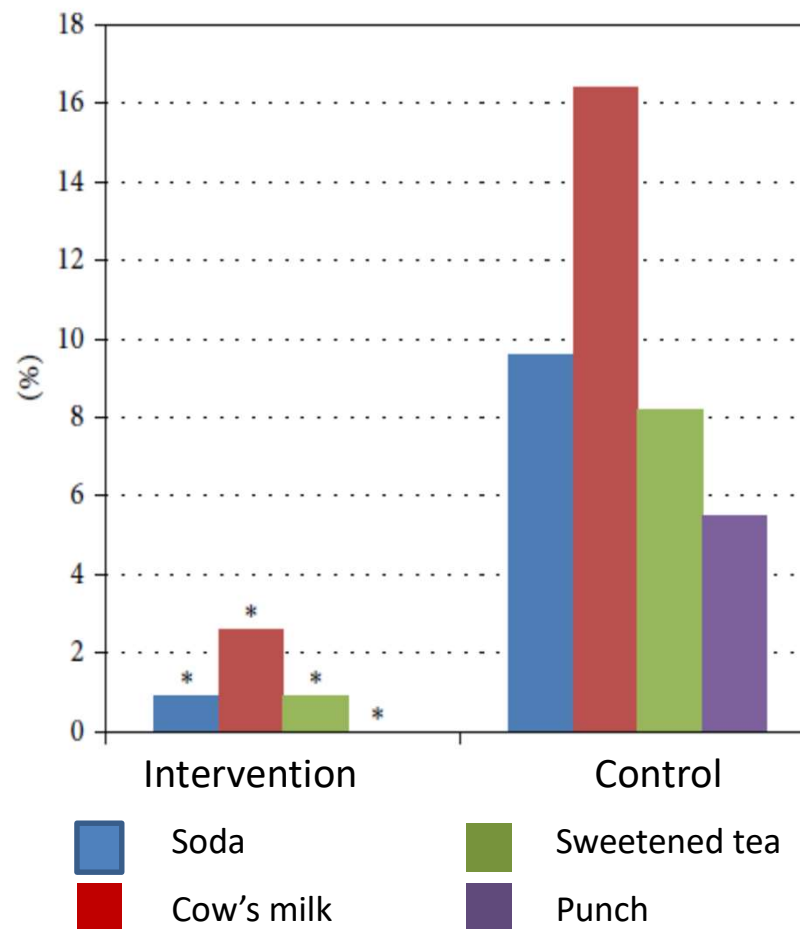
- **1163 dzieci w Projekcie Viva**
- **Badany związek:**
 - Spożycia soków i słodzonych napojów oraz BMI z-score
 - Wczesne dzieciństwo (mediana 3.1 lat) i wiek szkolny (mediana 7.7 lat).
- W **modelu wieloczynnikowym**, spożycie soków w wieku roku było związane z większym spożyciem soków i słodzonych napojów we wczesnym dzieciństwie i wieku szkolnym oraz większym ryzykiem otyłości

Kendrin R. Sonnevile, *Obesity* 2015

Edukacja

- 4 kliniki (232 niemowląt)
 - RCT: interwencja i kontrola
- Pracownik medyczny przeprowadzający szkolenie podczas 7–9 wizyt w ciągu 2 lat
- Brak wpływu na m.c. ale widoczny wpływ na zwyczaje żywieniowe

Schroeder N, J Obesity 2015



Wczesna edukacja

- Wczesna edukacja rodziców jest niezbędna
 - RCT-The Healthy Beginnings Trial
 - 667 matek, które rozpoczęły edukację w ciąży
 - 8 wizyt domowych
 - Wyniki w wieku 2lat
 - BMI niższy w grupie interwencyjnej (16.53 vs 16.82)
 - Korzystny efekt na spożycie warzyw, oglądanie TV
 - Korzystny efekt na spożycie warzyw przez matki i ich aktywność fizyczną

Wen LM, BMJ 2012

Interwencje w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych w profilaktyce otyłości

- **Przegląd systematyczny badań RCT-24**
 - Interwencje w okresie ciąży i w pierwszych 2 latach życia dziecka
 - Wyniki od okresu noworodkowego do 7 roku życia
- **Interwencje w zakresie kształtowania wiedzy i przekonań matki odnośnie karmienia niemowlęcia miały wpływ na masę ciała**
 - Połączenie różnych składowych: ,responsive feeding', metody ,uspokajania', specyficzne porady żywieniowe oraz szkolenie w zakresie sposobów żywienia i zachowań żywieniowych

Redsell SA, Maternal Child Nutr 2016

Interwencje żywieniowe w ciągu 1000 dni w prewencji nadwagi/otyłości

- Systematyczny przegląd piśmiennictwa interwencji od okresu ciąży do wieku 2 lat od 1990r
 - 24 interwencje
- Korzystny efekt badań w zakresie:
 - ryzyka otyłości(4/15), i związanych zachowań żywieniowych, jak karmienie piersią (9/18), responsive feeding (11/16), diety (7/8), siedzącego trybu życia (1/3) i aktywności fizycznej (4/7)
- Skuteczne interwencje:
 - Rozpoczęły się w okresie ciąży, trwały powyżej roku życia, dotyczyły pierworódek, angażowały profesjonalistów i zespoły wielodyscyplinarne, dotyczyły promocji zasad karmienia

Lioret S, Obesity Rev 2022

Przegląd Cochrane- interwencje od wieku 6m do 6 lat

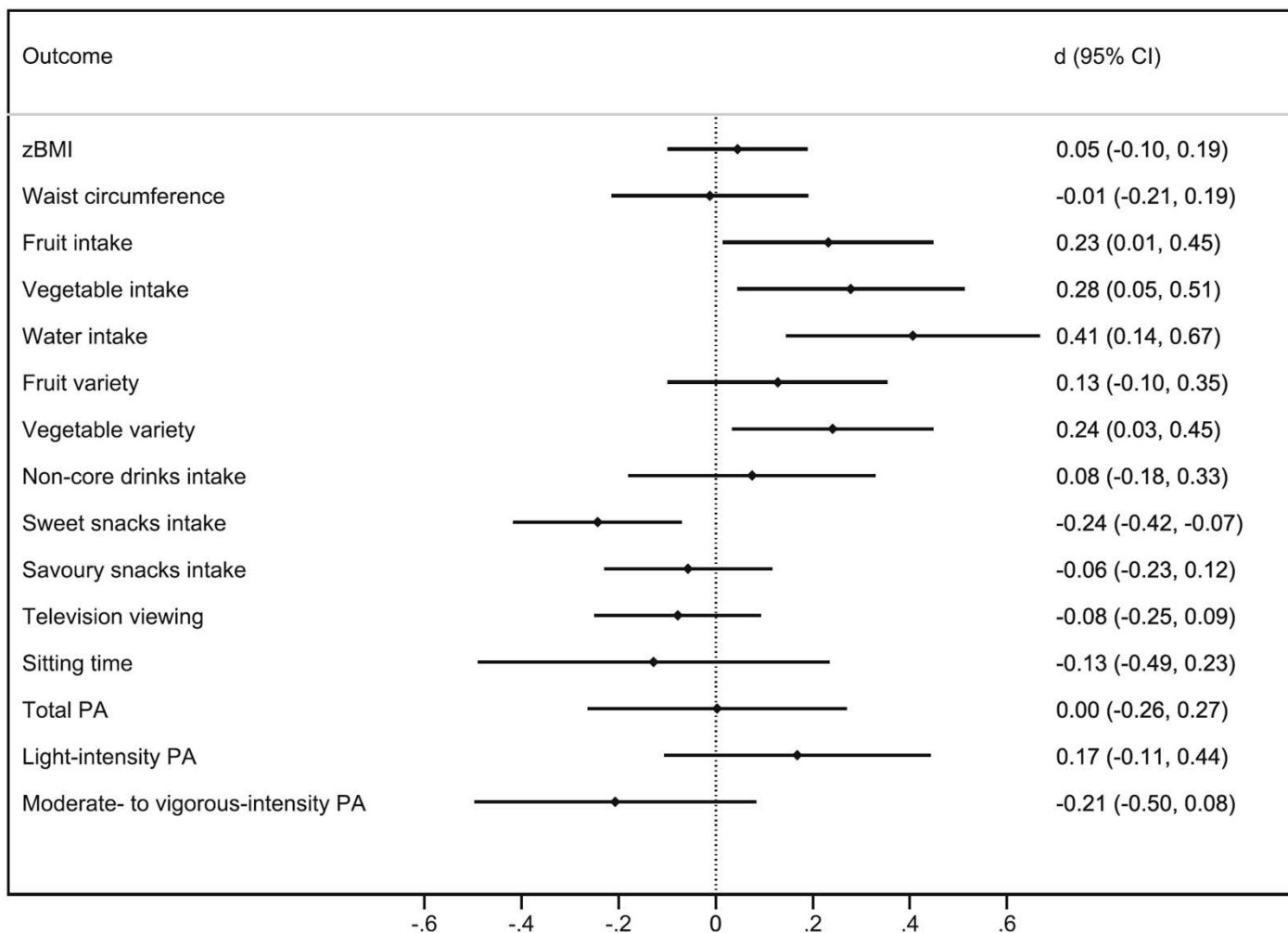
- Early child education and care
 - W zakresie diety
- 52 badania RCT
- Wykazano niewielki korzystny wpływ na spożycie owoców, napojów słodzonych, BMI, spadek mc
- Niepewny wpływ na spożycie warzyw

Odległy efekt interwencji - badanie INFANT

- The Melbourne Infant Feeding, Activity and Nutrition Trial (INFANT) Program
 - Interwencje niskiej aktywności (6 × 2-h sesje)
 - Skuteczność w zakresie podjadania i oglądania telewizji
- Ocena odległych efektów w wieku 3,6 i 5 lat
 - Wyższe spożycie owoców, warzyw i wody, niższe słodkich przekąsek w wieku 3,6 lat
 - Niższe spożycie słodkich przekąsek i ,non-core drinks' w wieku 5 lat

Hesketh KD. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2020)

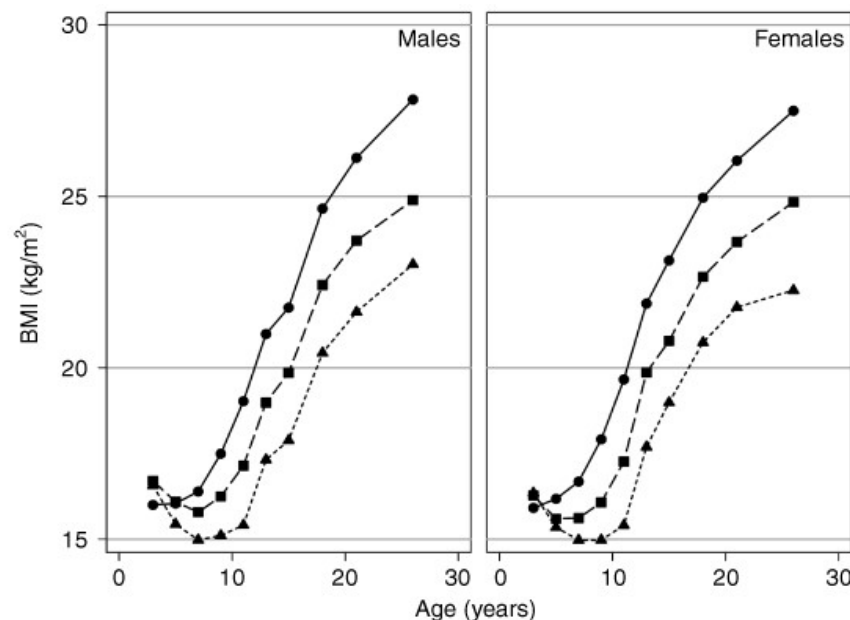
Odległy efekt interwencji w wieku 3,6 lat- badanie INFANT



Hesketh KD. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2020)

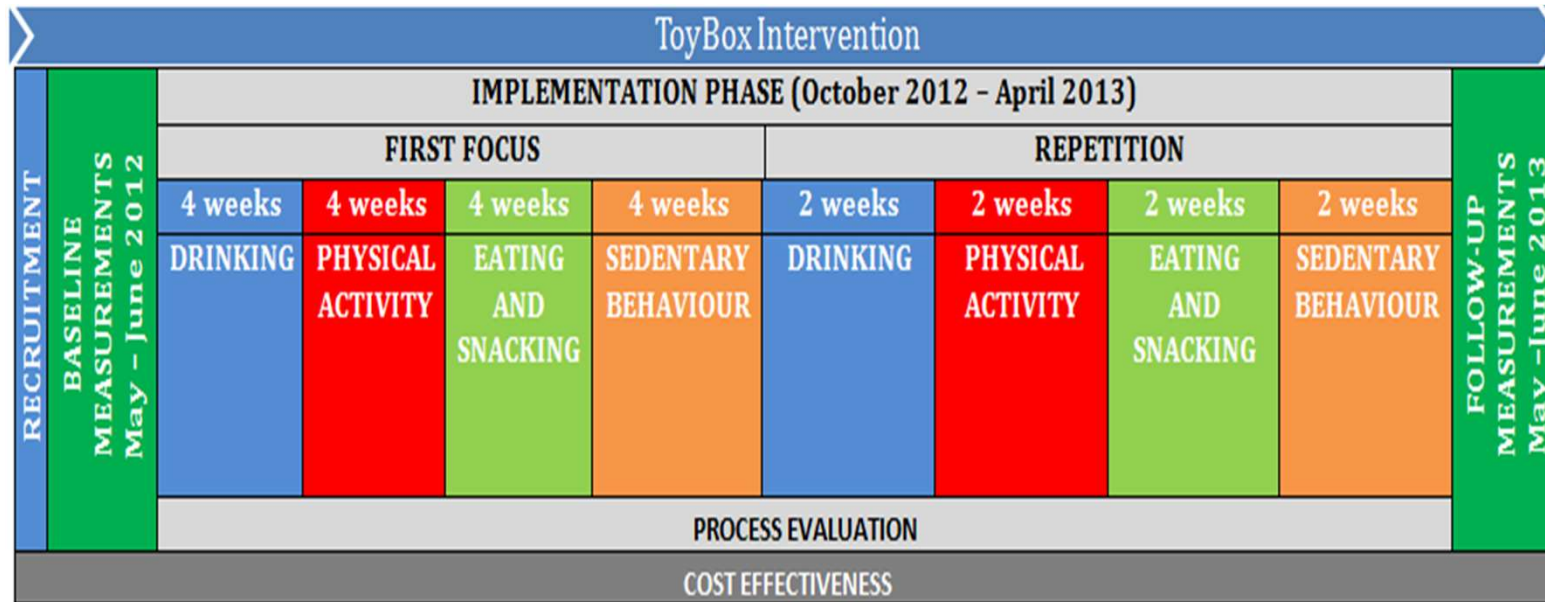
Dzieci przedszkolne

- Nieliczne badania
 - Oceniające dietę
 - Aktywność fizyczną
 - Rozwój fizyczny
 - Interwencje w zakresie stylu życia
- **Istotny związek przyspieszenia przyrostu masy ciała w wieku ok. 5 rż z późniejszym ryzykiem otyłości**



SM Williams, *Obesity* 2009

Program edukacyjny- projekt Toybox



- **Promocja przynajmniej 120–180 min/d aktywności fizycznej**
- **Ograniczenie czasu przed ekranem <1 h/d**
- **Szeroki wybór produktów spożywczych**
 - Głównie owoce i warzywa
- **Ograniczenie niezdrowych produktów**
 - Napoje słodzone i wysokoenergetyczne przekąski

Toy



Stacja wodna



Wynik interwencji-projekt Toybox

	Intervencja/ kontrola	średnia wyjściowo	średnia Po interwencji	Różnica (β)
Woda	I	549	583	11.0
	C	542	564	
Napoje słodzone	I	67	54	-4.9
	C	66	57	
Sok naturalny	I	49	46	-1.7
	C	53	52	
Napój owocowy	I	112	79	-23.5**
	C	106	96	
Mleko	I	219	201	-12.0
	C	219	213	

** p<0.001

An-Sofie Pinket, PLOsOne 2016

Podsumowanie

- Zwyczaje żywieniowe kształtują się w pierwszych latach życia
- Wczesne interwencje żywieniowe w zakresie kształtowania zwyczajów żywieniowych wykazują skuteczność w profilaktyce otyłości