



Co je to laktóza a proč je pro kojence důležitá?

OD NAROZENÍ

ČLÁNEK

PRO 30, 2016

3 MINUTY

Přečtěte si, proč je laktóza důležitá pro vývoj vašeho miminka.

Laktóza je hlavním sacharidem mateřského mléka. Slouží především k rychlejšímu rozvoji nervové soustavy miminka. Tento mléčný cukr se tvoří v sekrečních buňkách mléčných žláz. Jeho obsah stoupá ze 4 - 5 % v mlezivu, prvotním mléku savců, až k 7 % ve zralém mateřském mléku. Čím více se ho tvoří, tím větší je produkce mléka a koncentrace laktózy v mléku nekolísá. Většina mléčného cukru se stráví v tenkém střevu (90 %), zbytek se fermentuje v nižších úsecích tlustého střeva za přítomnosti bakterií.

Význam laktózy pro vývoj nervové soustavy

Laktóza je důležitá především pro vývoj nervového systému dítěte. V těle se štěpí na dvě složky – glukózu a galaktózu. Glukóza je základním zdrojem energie pro celé tělo, zatímco galaktóza je klíčová pro tvorbu galaktolipidů, které jsou zásadní pro správný vývoj centrální nervové soustavy. Bez dostatečného příjmu laktózy by procesy vývoje nervového systému, jako je tvorba myelinových obalů nervových vláken, probíhaly pomaleji, což by mohlo mít dlouhodobé důsledky pro zdraví dítěte.

Laktóza a imunitní systém

Kromě vývoje nervového systému má laktóza i pozitivní vliv na střevní mikroflóru. Laktóza pomáhá snižovat pH střevního obsahu, což vytváří ideální prostředí pro osídlení střev zdravými bakteriemi, jako jsou bifidobakterie a laktobacily. Tyto bakterie jsou známé svými probiotickými účinky, podporují trávení a chrání dítě před škodlivými mikroorganismy. Tento proces přispívá k posílení imunitního systému a zdravému vývoji střevní mikroflóry.

Laktóza a vstřebávání minerálů

Laktóza hraje také roli ve zlepšení vstřebávání důležitých minerálů, jako je vápník, hořčík, fosfor a železo. Tyto minerály jsou klíčové pro růst a vývoj dítěte, zejména pro zdraví kostí, tvorbu červených krvinek a správnou funkci svalů a nervů. Tím, že laktóza podporuje jejich lepší vstřebávání, pomáhá mateřské mléko zajistit dítěti dostatečný přísun těchto nezbytných živin.

Laktóza jako zdroj energie

Laktóza je také jedním z hlavních zdrojů energie pro novorozence. Vzhledem k tomu, že novorozenec stráví většinu času spánkem a má vysoké energetické nároky, je laktóza ideální živinou, která mu poskytuje potřebnou energii pro růst a vývoj. Tento cukr je snadno stravitelný a poskytuje rychlou a stabilní energii, která je pro miminko nezbytná, zejména v prvních měsících života.

Závěr

Laktóza je tedy mnohem víc než jen sladká složka mateřského mléka. Má zásadní význam pro vývoj nervové soustavy, podporuje imunitní systém, zlepšuje vstřebávání minerálů a poskytuje dítěti nezbytnou energii pro růst. Díky těmto vlastnostem je mateřské mléko pro novorozence nenahraditelné a zůstává nejlepší volbou pro zajištění zdravého vývoje. Vědecké studie opakovaně potvrzují, že kojení, které poskytuje optimální množství laktózy, je nejlepší formou výživy pro každé dítě v jeho nejranějších fázích života.

VÝZNAM LAKTÓZY:

- Zlepšuje vstřebávání minerálů vápníku, hořčíku, fosforu a železa¹
- Štěpí se na glukózu a galaktózu, nezbytnou pro tvorbu galaktolipidů - důležitých pro vývoj centrální nervové soustavy²
- Snižuje pH střevního obsahu - tím příznivě ovlivňuje osídlení střeva dítěte žádoucími bakteriemi (bakterie mléčného kvašení - bifidobakterie a laktobacily)³
- Snížené pH pozitivně ovlivňuje buňky, které se podílejí na udržení správného fungování střevního imunitního systému⁴

Reference:

1. Ziegler EE, Fomon SJ. Lactose Enhances Mineral Absorption in Infancy. JPGN 1983;2:288-294.
2. Varma SN, Schwarz V, Naomi Simpson IM. The role of dietary lactose in the synthesis of brain galactolipids. Biochem J. 1962; 85(3):546-549.
3. De Vrese M et al. Probiotics—compensation for lactase insufficiency Am J Clin Nutr 2001; 73(2):421s-429s.
4. Cederlund A. Lactose in human breast milk an inducer of innate immunity with implications for a role in intestinal homeostasis. PLoS One 2013;8(1):e53876. doi: 10.1371/journal.pone.0053876. Epub 2013 Jan 10.