

**Tytuł:** Białko w żywieniu niemowląt i małych dzieci. / Protein in infant's and child's feeding.

**Słowa kluczowe:** BIAŁKO DIETA DZIECI WCZĘNIACTWO STAN ODŻYWIENIA  
PROGRAMOWANIE METABOLICZNE

**Keywords:** CHILDREN PREMATURITY NUTRITIONAL STATUS METABOLIC PROGRAMMING  
DIET PROTEIN

**Autorzy:**

Piotr Socha - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytut  
"Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa</p>

Dariusz Gruszfeld

**Streszczenie:**

Białko stanowi podstawowy składnik pokarmowy. Podstawowe zapotrzebowanie jest stosunkowo niskie – u dorosłych osób białko pokarmowe pokrywa straty azotu związane z przemianami białka w organizmie i zapotrzebowanie jest precyzyjnie wyliczane. Zapotrzebowanie rośnie w okresie szybkiego wzrostu organizmu - dlatego jest znacznie wyższe u niemowląt (do ok. 1,3 g/kg mc/dob) i ulega obniżeniu w okresie poniemowlęcym (do ok. 1 g/kg mc/dob). Szczególną grupą dzieci są niemowlęta przedwczesnie urodzone, gdzie zapotrzebowanie w tej grupie, zależy od stopnia wczesniactwa, może rosnąć do wartości ponad 4 g/kg mc/dob. Idealnym źródłem dobrze przyswajalnego białka dla niemowląt jest pokarm matki. Ostatnio zwrócono uwagę na ryzyko rozwoju otyłości związane ze zbyt dużą podażą białka u niemowląt - dlatego obecne rekomendacje zalecają ograniczenia zawartości białek w mieszankach dla niemowląt i zastosowanie białek o wysokiej wartości odżywczej, która jest odnośna do wartości odżywczej pokarmu kobiecego. Dieta dzieci powyżej 1 r.ż. jest bogata w białko i spełnia kryteria podstawowego zapotrzebowania na ten składnik odżywczy, jednak nie określono precyzyjnie górnych bezpiecznych poziomów spożycia, które jest szacowane na ok. 3 g/kg mc/dob.

**Abstract:**

Protein is regarded to be the basic nutrient. The basic requirement for protein is relatively low – in adults it is precisely calculated from the nitrogen balance. Still, it increases in the periods of rapid growth - that is why it is significantly higher in infants (up to about 1.3 g/kg body weight/day) and decreases in small children to about 1 g/kg body weight/day. Preterm infants are a very specific group of children in whom requirements are very high exceeding even 4 g/kg body weight/day. The best source of protein in infancy is human milk. Recently it was shown that high protein diet in infancy increases risk of obesity and the present recommendations define upper limits of protein in milk formulas as well as the quality of protein for which the golden standard is human milk. The diet of children >1y of age is high in protein and deficiency hardly occurs in Europe, still the upper limits are not precisely described and are defined around 3 g/kg body weight/day.