

ФОРМУВАННЯ СМАКОВИХ ПЕРЕВАГ, ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ І ПОРУШЕННЯ АПЕТИТУ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

А.А. Ковальчук

ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України», м. Київ, Україна

Резюме. Смакові переваги у дітей раннього віку формуються під впливом значної кількості факторів. Основними серед них є генетичні особливості харчування жінки під час вагітності, особливості харчування дитини, національні традиції в харчуванні. Висвітлено можливі способи взаємодії цих факторів на розвиток адекватної харчової поведінки і апетиту, що відіграють важливу роль у формуванні здоров'я дитини.

Ключові слова: діти раннього віку, смакові переваги, харчова поведінка, порушення апетиту.

Висока інтенсивність метаболічних процесів у дітей раннього віку забезпечує не тільки підтримку життєдіяльності, зростання і розвитку дитячого організму, але й потребує достатнього і регулярного поповнення його макро- і мікронутрієнтами для значного підвищення ефективності засобів лікування, скорочення періоду реабілітації після перенесених соматичних, інфекційних захворювань, оперативних втручань, підвищення якості життя маленьких пацієнтів. Саме тому в науковій літературі активно обговорюються питання формування смакових переваг і харчової поведінки, а також різні порушення апетиту в даній категорії дітей.

За останні 10 років розвиток молекулярної біології, генної інженерії сприяв новим відкриттям в області фізіології харчування дитини раннього віку. Ці питання продовжують вивчатися і донині.

Смак формується в результаті взаємодії декількох анатомічних сенсорних областей і систем. Смакові сигнали надходять від хімічних, механічних, теплових рецепторів ротової порожнини, взаємодіють з нюховими сигналами і через краніальні нерви потрапляють у центр смакових відчуттів, що знаходиться в головному мозку.

Важливу роль у цьому складному процесі відводять язика, що містить смакові клітини з набором специфічних рецепторів, здатних розпізнавати смак їжі. Так, у 1999–2001 рр. були відкриті рецептори, що відносяться до сімейства GPCR (G protein – coupled receptor) і розпізнають гірке, солодке і «умамі» [1, 7].

Різноманітність сприйняття смаку залежить від послідовності амінокислот у рецепторних білках. Fushan і співавтори [6] довели, що чутливість і переваги до солодкого смаку тісно пов'язані з геномом людини, а поліморфізм генів, які кодують рецептори до солодкого, визначають різку чутливість до даного смаку у людей в популяції. Причому смакові рецептори були знайдені не тільки на язичці, але й на зубах, в кишечнику, підшлунковій залозі і головному мозку, проте їх роль і значення ще вивчаються.

Порушення смакового сприйняття може стати причиною розвитку харчового дефіциту і різних дефіцитних станів, які, безумовно, негативно впливають на розвиток і стан здоров'я дитини раннього віку.

Виділяють три найпоширеніші види змін смакової чутливості:

- *гіпогевзія* – зниження смакової чутливості;
- *дисгевзія* – викривлення (порушення) смакової чутливості ;
- *агевзія* – втрата смакової чутливості.

Причинами порушення смакового сприйняття у дітей можуть бути захворювання центральної нервової системи, прийом медикаментів, хірургічні втручання і, що особливо важливо у відношенні дітей раннього віку, дефіцит харчуван-

ня (*malnutrition*) [1, 8]. Отже, при організації харчування дітей цього віку вкрай важливо забезпечити повноцінний раціон і смакову різноманітність їжі. Це сприятиме розвитку смакових якостей і формуватиме адекватну харчову поведінку.

Результати останніх досліджень [1, 6, 8] показали, що смакові переваги дитини формуються ще в період внутрішньоутробного розвитку, а продукти, які вживає вагітна жінка, впливають на смак амніотичної рідини, яку заковтує плід. Це дає підстави припустити, що в період введення прикормів дитина надаватиме перевагу саме тим продуктам, які частіше за все вживала жінка під час вагітності.

На формування смакових переваг значно впливає характер вигодовування протягом перших місяців життя. У дитини, що вигодовується материнським молоком, в старшому віці виявляються смакові переваги до тих продуктів, які вживає мама в лактаційний період.

Грудне молоко, на відміну від молочних сумішей, є джерелом різних смаків і ароматів, що сприятливо впливає на розвиток смакових відчуттів і сприяє повноцінному формуванню харчової поведінки, тоді як при штучному вигодовуванні всі ці процеси є більш довготривалими і залежать від виду молочної суміші, що використовувалася [8].

Введення прикормів до раціону харчування грудної дитини забезпечує організм харчовими речовинами, необхідними для повноцінного зростання і розвитку, а тому повинні бути своєчасними, включати групу харчових продуктів відповідно до віку і формуватися на характерних особливостях для даного середовища.

Найбільш часта проблема в період введення прикормів – це негативізм (*неофобія*) дитини до вживання нових видів їжі. З одного боку, це є захисним механізмом, з іншого – проявом вроджених переваг до тих чи інших продуктів, де значну роль відіграють генетичні фактори. На формування смакових переваг впливають і національна культура, і традиції. Так, у приморських країнах перевага надається риби і морепродуктам, тоді як на суходолі – сирам і м'ясним продуктам. У даній місцевості ці продукти входять до повсякденного раціону харчування, є звичними, добре засвоюються, не викликають алергічних проявів або диспепсичних розладів. Науково доведено, що смакові переваги у дитини формуються в сім'ї і родині, тому залежать від оточення дитини, поведінки дорослих, сервірування столу, психологічної ситуації, педагогічних взаємодій і гармонійних взаємин у родині [1, 2, 7].

Поряд із формуванням смакових переваг і харчової поведінки, апетит є широким і універсальним критерієм стану здоров'я дитини [2, 4, 5]. Апетит у перекладі з латинської мови означає «бажання», а харчовий його центр – це не локальна структура, а функціональна інтеграція багатьох мозкових центрів, розміщених на різних рівнях центральної нервової системи.

Розлади апетиту можуть спостерігатися у вигляді трьох основних форм:

1. Патологічного посилення апетиту — *булімії*.
2. Спотвореного (вибіркового) апетиту (*рiса*).
3. Зниженого (зменшеного) апетиту до повної його відсутності (*анорексії*).

Найбільш поширеною і багатофакторною у дітей раннього віку є третя форма, основною групою причин якої є: соматичні, психогенні і нервові.

Соматичні причини зниження апетиту:

— нераціональне харчування, догодування в проміжках між вживанням їжі, значний обсяг вживання молока і солодких напоїв;

- гострі і хронічні захворювання органів травлення;
- гострі і хронічні інфекційні захворювання;
- паразитарні інфекції;
- хронічні інтоксикації;
- захворювання органів дихання, серцево-судинної, ендокринної системи тощо;

— дефіцит заліза, цинку, міді та інших мікроелементів.

Психогенні причини зниження апетиту:

- причини, пов'язані з самою дитиною;
- причини, пов'язані з оточенням дитини, передусім з матір'ю.

Тут не слід ототожнювати повну відмову від вживання їжі (*анорексію*) з побоюванням вживання їжі (*ситофобією*) через виникнення при цьому болю чи супутнього відчуття дискомфорту.

В ранньому віці відмічається слабка пристосованість травних залоз до змін харчового режиму і їх висока чутливість до порушень звичних для дитини умов зовнішнього середовища. Особливо шкідливою неврогенною причиною в цьому сенсі є примусове годування, а стійкий негативний умовний рефлекс, пов'язаний з таким вживанням їжі, часто приводить до гіпотрофії. Зниження апетиту у дитини часто обумовлене типом виховання в родині (гіперопіка, суперечністю виховання тощо). Водночас, вибірковий (спотворений) апетит спричиняє обмінні порушення, а часто — і паратрофію.

Позитивний харчовий рефлекс формується під дією таких факторів, як фіксація часу і місця вживання їжі, виключення психотравмуючих ситуацій.

Оцінюючи апетит дитини раннього віку, лікар повинен враховувати як конституційно-соматичні особливості, так і фізичний розвиток пацієнта, стан його здоров'я, наявність захворювань і обтяжливих факторів. Тільки після цього лікар може призначати відповідну корекцію, в тому числі метаболічну терапію.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захарова И.Н. От чего зависит формирование вкусовых предпочтений у младенцев? / И.Н. Захарова, Ю.А. Дмитриева, Е.А. Гордеева // Вопросы современной педиатрии. — 2012. — Т. 11, № 6. — С. 69—74.
2. Квашніна Л.В. Корекція гіпотрофічних станів у дітей як прояву хронічного стресу в нормі та патології за допомогою препарату «Триметабол» / Л.В. Квашніна, Л.І. Омельченко, В.П. Родіонов // Перинатология и педиатрия. — 2008. — № 2 (34). — С. 100—102.
3. Лук'янова О.М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О.М. Лук'янова // Мистецтво лікування. — 2005. — № 2. — С. 6—15.
4. Сапа Ю.С. Снижение аппетита и анорексия у детей дошкольного возраста / Ю.С. Сапа // Медицина сегодня. — 2005. — № 8. — С. 10.
5. Allelic polymorphism within TAS1R3 promoter is associated with human taste sensitivity to sucrose / A.A. Fushan, C.T. Simons, J.P. Slack [et al.] // Biol. — 2009. — Vol. 19 (15). — P. 1288—1293.
6. Beauchamp G.K. Flavor perception in human infants: development and functional significance / G.K. Beauchamp, J.A. Mennela // Digestion. — 2011. — Vol. 83 (Suppl. 1). — P. 1—6.
7. Mennela J.A. Flavor programming infancy / J.A. Mennela, C.E. Griffin, G.K. Beauchamp // Pediatrics. — 2004. — Vol. 113. — P. 840—845.
8. Mennela J.A. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants / J.A. Mennela, C.P. Jagnow, G.K. Beauchamp // Pediatrics. — 2001. — Vol. 107. — P. 88.

ФОРМИРОВАНИЕ ВКУСОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ, ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И НАРУШЕНИЕ АППЕТИТА У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

А.А. Ковальчук

ГУ «Институт педиатрии, акушерства и гинекологии НАМН Украины», г. Киев, Украина

Резюме. Вкусовые предпочтения детей раннего возраста формируются под влиянием значительного числа факторов. Основными среди них являются генетические особенности питания женщины во время беременности, особенности питания ребенка, национальные традиции в питании. Рассмотрены возможные способы воздействия этих факторов на развитие адекватного пищевого поведения и аппетита, играющего важную роль в формировании здоровья ребенка.

Ключевые слова: дети раннего возраста, вкусовые предпочтения, пищевое поведение, нарушение аппетита.

THE DEVELOPMENT OF GUSTATORY PREFERENCES, EATING BEHAVIOR AND EATING DISORDERS IN INFANTS

A.A. Kovalchuk

SU «Institute of Pediatrics, Obstetrics and Gynecology, NAMS of Ukraine», Kiev, Ukraine

Summary. Gustatory preferences in infants are influenced by numerous factors. The main factors are genetics, peculiarities of the nutrition of pregnant women and child of nutrition, national food traditions. The abovementioned factors and possible ways of influence on them are considered in this article, which contributes to development of appropriate food behavior and appetites, playing a significant role in the formation of child's health.

Key words: infants, gustatory preferences, eating behavior, eating disorders.