

Miód w diecie dziecka

Ogólnie przyjęło się stosować miód, jako uniwersalne antidotum na wiele dolegliwości, natomiast przy jego spożyciu, podobnie jak przy wszystkich produktach i pokarmach, chodzi o umiar i zdrowy rozsądek. Pamiętajmy o tym, że **miód spożywany w małych ilościach i rzadko przez zdrowych ludzi, służy im**. Zawarte w miodzie cukry proste nie są idealnym pożywieniem dla człowieka, a szczególnie dzieci, dlatego należy stosować go bardzo ostrożnie.

Miód w diecie dziecka:

- **może silnie uczulać**. Bezwzględnie nie powinien być podawany dzieciom do 12 miesiąca życia
- spożycie występującej w miodzie bakterii *Clostridium botulinum* może spowodować u niemowląt (poniżej pierwszego roku życia) chorobę zwaną **Botulinizmem**. Botulinizm niemowlęcy może skutkować m.in. zaburzeniami widzenia, paraliżem ramion, nóg lub tułowia
- spożycie miodu skutkuje szybkim wzrostem poziomu glukozy we krwi i równie szybkim jego spadkiem (ekstremalne wahadło fizjologiczno-psychiczne). Wywoływać to może, także u starszych dzieci i dorosłych rozdrażnienie, pobudzenie i płaczliwość
- jest źródłem cukrów prostych (glukoza i fruktoza), do których nie należy przyzwyczajać dziecka. Dosładzanie miodem posiłków dla dzieci przyzwyczaja je do słodkiego smaku i może skutkować w przyszłości nawykiem słodzenia
- jest wysokokaloryczny i spożycie go może stanowić zbędny naddatek energetyczny i powodować nadmierny przyrost masy ciała u dzieci, prowadząc do nadwagi

Czy dzieci chore powinny jeść miód? **Najbardziej optymalnym wyjściem dla chorujących dzieci, będzie stosowanie mieszanek słodów zbożowych** (ryżowego, jęczmiennego), syropu buraczanego, kukurydzanego, ewentualnie klonowego i miodu. Taka mieszanka, sporządzona z 3 lub 4 składników, w równych proporcjach, zapewni dzieciom słodycz, zadowolenie i przede wszystkim naturalną odporność, która przeloży się na szybszy powrót do zdrowia.