

Krótką historia wprowadzenia glutenu do diety dziecka – ostatnie dziesięciolecie

10 lat temu gluten był wprowadzany do diety stopniowo w 10 mż już po rozszerzeniu diety.

Jak byłam w ciąży 8 lat temu, zalecenia były by w 5 miesiącu (ukończone 4 m) miesiącu zrobić ekspozycje na gluten (1/2 łyżeczki kaszy manny przez 2 tyg) i potem w 6 m nic poza kp i od 7 m rozszerzanie diety i znowu od 10m wprowadzenie glutenu już na stałe.

Takie wprowadzenie glutenu motywowano zmniejszeniem ryzyka rozwoju celiakii, jak się przeoczyło „okienko immunologiczne (teoria z księżyca) w 5 miesiącu to czekać i wprowadzać gluten w 10m,

Potem okazało się ze badania o okienku i ekspozycyjni na gluten w 5 m-cu na podstawie, których to było były takie trochę pic na wodę i sami badacze nie wiedza co z tego wyniknie długoterminowo, bo takowych badań nie przeprowadzili, więc zmieniono na 6 miesiąc (ukończony 5) tuż przed rozpoczęciem rozszerzania diety rozpocząć podawanie glutenu zaczynając od 1/2 łyżeczki i stopniowo zwiększając a potem kontynuować wraz z rozszerzaniem diety.

Od 2014 roku zalecenie jest, że gluten wprowadza się wraz z rozszerzeniem diety w 7 mż (czyli w drugim półroczu), pierwsze półrocze tylko kp, bez ekspozycji. po prostu tak jak inne produkty.

Zalecenie wyłącznego karmienia piersią przez 6m bez podawania płynów i innych pokarmów, w tym ekspozycji na gluten weszło w życie w 1994r – Złoty Standard Karmienia Piersią WHO i UNICEF i nic się nie zmieniło w tej materii.

Zalecenia WHO są stałe i niezmiennie 6 m wyłącznego karmienia

piersią i kontynuacja wraz z rozszerzaniem diety do końca 2 rż i dłużej.

Więcej nt glutenu przeczytacie w artykule: [Gluten](#)

Zdjęcie w nagłówku: [sosrodzice.pl](#)