

## 14η Ετήσια Θεραπευτική ενημέρωση

1981

### Διατροφή του παιδιού και μελλοντική υγεία

Στή σημερινή μας συνάντηση, όσοι είμαστε και στην πρώτη, είμαστε 14 χρόνια μεγαλύτεροι. Θά αναφερθώ με λίγα λόγια σέ τρία θέματα. Στά αποτελέσματα τής κοινής μας προσπάθειας γιά τή διάδοση του θηλασμού, στην προσπάθεια προλήψεως ή μάλλον καθυστερήσεως τής αναπόφευκτης φθοράς του ανθρώπινου οργανισμού που προϋποθέτει σωστή διατροφή και τρίτον στή σημασία τής σωστής πληροφόρησης του λαού σέ ότι αφορά στην υγεία.

Καί αρχίζω μέ νέα χαρμόσυνα. Ό θηλασμός άνέστη: Χρησιμοποίησα ίερή λέξη γιατί ίερή πράξη είναι και ό θηλασμός του βρέφους. Όχι μόνο μεταφορικά, μέσα από τή βιολογική ύπεροχή του θηλασμού αλλά και πραγματικά μιά

και όπως βλέπετε ή Παναγία εθήλασε τό Χριστό (είκόνα 1).

Καί τώρα στά γεγονότα.

Τό 1979 ρωτήθηκαν 1660 μητέρες. 65% είχαν θηλάσει τά βρέφη τους περισσότερο από 10 μέρες. Τό τέλος του 1980 ρωτήθηκαν 1260 μητέρες και τό ποσοστό αυτό άνέβηκε στό 72%.

Στόν επόμενο πίνακα Ι φαίνεται καθαρά ότι τό 1979 στό τέλος του 1ου μήνα μόνο 1 στά 4 έλληνόπουλα θήλαζαν αποκλειστικά. Μετά από 1 χρόνο θηλάζει 1 στά 2 και ό διπλασιασμός των ποσοστών του 1979 έξακολουθει μέχρι τόν 3ο μήνα. Τόν 4ο μήνα τής ζωής θηλάζει αποκλειστικά σήμερα τριπλάσιος αριθμός βρεφών απ' ότι πριν από ένα χρόνο και τόν 4ο μήνα έξαπλάσιος αριθμός.

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι 'Αποκλειστικά θηλασμός τό 1ο εξάμηνο

	1979	1980
Τέλος 1ου μήνα	27 %	49,5 %
» 2ου »	16 %	32,0 %
» 3ου »	9 %	19,5 %
» 4ου »	4 %	11,0 %
» 5ου »	1 %	6,5 %
» 6ου »	—	3,0 %

— 266 —



Είκ. 1.

Στόν έπόμένο πίνακα II φαίνεται καθαρά ό άποφασιστικός ρόλος τής σωστής πληροφορήσεως. Από μικρή μειοψηφία πού ήταν οι μητέρες πού ήθελαν νά θηλάσουν μέ δική τους πρωτοβουλία

έφθασαν σήμερα νά γίνουν συντριπτική πλειοψηφία. Τό 14% έγινε 82%. Άλλά τό θέμα τής σωστής πληροφορήσεως θά μās άπασχολήσει αύτοτελώς.

Καί τώρα στό δεύτερο θέμα πού ήταν

ΠΙΝΑΚΑΣ II Ποιός έπηρεάσε τις μητέρες νά θηλάσουν

	1979	1980
Μαιευτήρας	42 %	7 %
Μητέρα	25 %	8 %
Μόνη της	14 %	82 %
Παιδίατρος	8 %	6 %

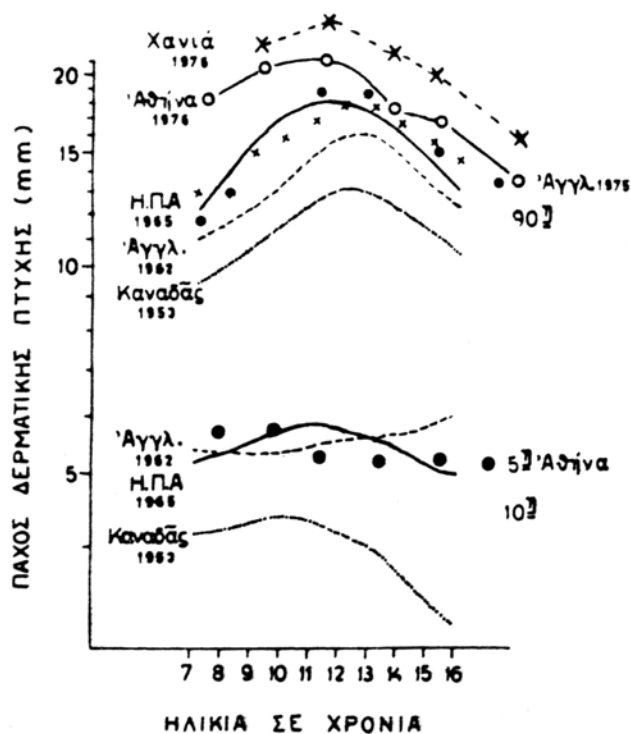
είδηση σ' όλο τόν ήμερήσιο τύπο τής περασμένης εβδομάδας. Διεθνής έρευνα αποκάλυψε ότι τά έλληνόπουλα είναι τά πιά παχύσαρκα παιδιά του κόσμου. Είμαστε συνηθισμένοι νά θαυμάζουμε ότι έρχεται από τήν Έσπερία και νά υποτιμούμε μέ αξιοθαύμαστη σταθερότητα ότι γνώση παράγεται στον τόπο μας.

Πρώτη, πριν από 15 όλόκληρα χρόνια, ή άξέχαστη Κλεώ Μαύρου έδειξε ότι τά έλληνόπουλα δέν ύστερουσαν σέ βάρος των όμηλικών τους Άγγλων, Άμερικανών και Φιλανδών.

Άπό τή σύγκριτική μελέτη της δ-

σον άφορᾷ στην εξέλιξη του βάρους και του μήκους των παιδιών του τόπου μας στό 1928, στό 1944 και στή δεκαετία 1955-1965 είναι καταφανής ή βελτίωση του βάρους και του ύψους τής φυλής μας. Αύριο είναι τό έτήσιο μνημόσυνο τής Κλεώς. Θά σας παρακαλέσω για λίγες στιγμές σιγής στή μνήμη της.

Θά ήθελα νά τονίσω ότι μετά τό 1965 ή προοδευτική αύξηση του πάχους τής δερματικής πτυχής των παιδιών μας που άποτελεί τόν πιά άξιοπίστο δείκτη τής θρέψεως άποδεικνύει ύπέρβαση του φυσιολογικού, παχυσαρκία, δηλαδή φαι-



Σχήμα 1. Πάχος δερματικής πτυχής

— 268 —

νόμμο βιολογικά παρακμιακό πού τελική απόληξη του θά είναι πιθανότατα πρόωρος θάνατος (Σχῆμα 1).

Τό 1974 είχα δημοσιεύσει ἕνα σχόλιο στό περιοδικό τῆς Κλινικῆς μας. Σῆς τό ξαναδιαβάζω παρόλο πού ἡ καθαρεύουσα του μέ ἔνοχλεῖ.

«Όταν περίπου πρό 25 ἐτῶν ἀνεκοινώθη ὅτι εἰς νεκροτομάς ἔθελοντῶν Ἀμερικανῶν ἡλικίας 18 ἐτῶν, πεσόντων εἰς τόν πόλεμον τῆς Κορέας ἀπεκαλύφθησαν βαρεῖαι ἀθηροσκληρυντικαί βλάβαι περίπου ὁμοιαί πρός τάς διαπιστωμένας εἰς ἄτομα προκεχωρημένης ἡλικίας θνήσκοντα ἐξ ἐμφράκτου τοῦ μυοκαρδίου ἢ ἀγγειακοῦ ἐγκεφαλικοῦ ἐπεισοδίου, ὁ ἱατρικός κόσμος μεγάλως κατεπλάγη.

Καί τήν κατάπληξίν του ἠκολούθησε ἡ εὐλογος σκέψις ὅτι ἡ γεροντολογία, ἡ τότε ἐν ἐμβρυώδη καταστάσει νέα εἰδικότης τῶν νοσημάτων φθορᾶς τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, ἔχει ἀσφαλῶς τάς ρίζας τῆς εἰς τήν παιδιατρικήν.

Ὁ χρόνος ὁ ὁποῖος ἐνίστε ἀπαιτεῖται διά τήν πλήρη συνειδητοποίησιν ὀρισμένων βιολογικῶν δεδομένων ὑπό εὐρείας μάξης τοῦ ἱατρικοῦ σώματος εἶναι μακρότατος καί μάλιστα, τόσον μακρότερος ὅσον αἱ βιολογικαί ἀλήθειαι ἀπομακρύνονται τῆς θεραπευτικῆς καί πλησιάζουν τήν πρόληψιν.

Δέν ὑπάρχει πλέον ἀμφιβολία ὅτι ἡ πρωτογενῆς πρόληψις τῆς ἀθηροσκληρωματώσεως εἶναι ἔργον κατ' ἐξοχήν τοῦ παιδίατρου. Καί τοῦτο ἀφ' ἐνός μέν διότι ὅταν ἐκδηλωθῇ ἡ νόσος προκαλεῖ συχνά θάνατον ἢ συμπτώματα προοιωνίζοντα καταστροφῆν, ἀφ' ἑτέρου δέ διότι τό παθολογοανατομικόν ὑπόστρωμα τῆς νόσου, οὐδόλως ἢ ἐλάχιστα ὑποστρέφει καί ἀνθίσταται εἰς πᾶσαν θεραπείαν.

Ἡ διερεύνησις τοῦ παιδικοῦ πληθυσμοῦ πρός ἐντοπισμόν ἐκείνων τῶν παιδιῶν τά ὁποῖα διατρέχουν ἠϋξημένον κίνδυνον ἀναπτύξεως ἀθηροσκληρωματώσεως κατά τήν ὀριμότητα ἀποτελεῖ καθῆκον τοῦ παιδίατρου, τό ὁποῖον ἔχει πᾶσαν δυνατότητα νά ἐπιτελέσῃ. Τό καλόν οἰκογενειακόν ἱστορικόν, ἡ ἐκτίμησις τῆς θρέψεως τοῦ παιδιοῦ καί ἡ μέτρησις τῆς ἀρτηριακῆς πίεσεως δέν ἀποτελοῦν ἔργον δυσχερές διά τόν παιδίατρον. Τά ἀγαθά τά μέλλοντα νά προκύψουν ἀπό τήν ὀρθήν ἐκτίμησιν τῶν ἀνωτέρω παραγόντων καί τήν ἐξ αὐτῆς προσδιοριζομένην προληπτικήν ἱατρικήν πολιτικήν, εἶναι τεράστια καί διά τό ἄτομον καί διά τό κοινωνικόν σύνολον.

Ἡ εἰς τό παρόν τεῦχος δημοσιευομένη ἐργασία τῶν Π. Λαγοῦ, Δ. Παπαθανασίου-Κλώντζα καί Αἰκ. Δάκου - Βουτετάκη περί τῶν τιμῶν ἀρτηριακῆς πίεσεως εἰς φυσιολογικά παιδιά καί φυσιολογικούς ἐφήβους ἀποτελεῖ τήν πρώτην, ἀσφαλῶς δέ ὄχι καί τήν τελευταίαν προσάθειαν τῆς Κλινικῆς μας εἰς τόν ἀγῶνα προλήψεως τῆς ἀθηροσκληρωματώσεως. Συνιστῶ ἰδιαιτέρως εἰς ὅλους τοῦς συναδέλφους νά τήν διαβάσουν μέ προσοχήν καί νά προστεθοῦν εἰς τήν φάλαγγα τῶν ἀγωνιστῶν δι' ἕνα καλύτερο μέλλον τῶν παιδιῶν μας».

Αὔριο τό πρῶνί θά προβληθεῖ ἐρασιτεχνική ταινία, πού ἀξίζει τόν κόπο νά τῆ δεῖτε. Δείχνει πῶς πρέπει νά μετριάται ἡ ἀρτηριακή πίεσις στό βρέφος καί τό παιδί.

Ἐπίσης πρὶν λίγους μῆνες κυκλοφόρησε ἕνα τεῦχος τοῦ περιοδικοῦ τῆς Κλινικῆς μας ἀφιερωμένο στό ἔτος τοῦ παιδιοῦ πού πραγματεύεται σέ γενική θεώρησι καί μέ εἰδικότερα ἄρθρα τήν πρό-

— 269 —

ληψη τῶν νοσημάτων φθορᾶς καί τό ρόλο τοῦ παιδίατροῦ.

Ὅπως ὅλοι γνωρίζετε, στά πλαίσια τῆς μόνιμης προσπάθειάς μας γιά τή διαφώτιση τοῦ λαοῦ σέ θέματα ὑγείας, μετά τό θηλασμό, ἀφιερῶσαμε τό 1981 στή σωστή διατροφή τοῦ βρέφους καί τοῦ παιδιοῦ.

Θά προσπαθῶ νά συμπυκνώσω τά βασικά στοιχεῖα τῆς σωστής διατροφῆς μέ τά σημερινά ἐπιστημονικά δεδομένα :

Σεισμικές κυριολεκτικά εἶναι οἱ μεταβολές πού ἔχουν γίνει στή διατροφή τοῦ βρέφους τά τελευταῖα 3 χρόνια. Συμπυκνώνονται σέ 3 λέξεις. Ἐπιστροφή στό παρελθόν. Πιό ἀναλυτικά :

1) Ἡ ὑπεροχή τοῦ μητρικοῦ γάλακτος ἔχει τεκμηριωθεῖ ἀπόλυτα — θηλασμός καί μόνο θηλασμός — ἀποκλειστικά θηλασμός τούς πρώτους 6 μήνες τῆς ζωῆς εἶναι ἡ μεγαλύτερη προσφορά πού μπορεῖ νά κάνει ἡ μάνα στό βρέφος της. 2) Ἐάν ὁ ἀποκλειστικός θηλασμός εἶναι ἀδύνατος ἢ δύσκολος τότε θηλασμός μικρότερης διάρκειας ἢ ἔστω σέ σποραδικά γεύματα καί συμπλήρωμα μέ ἐξανθρωποποιημένο γάλα γιά 6 μήνες. 3) Στήν ἀπίθανη περίπτωση πού τό βρέφος δέν θηλάσει καθόλου, διατροφή μέ ἐξανθρωποποιημένο γάλα. Ὅλα τά ὑπόλοιπα γάλατα οἰασδῆποτε συνθέσεως καί ἀνεξάρτητα ἀπό τόν κατασκευαστή τους πρέπει νά περάσουν στήν ἱστορική ἀφάνεια, στήν ὀριστική λήθη. 4) Ἡμιστερεές καί στερεές τροφές δέν πρέπει νά δίνονται στό βρέφος πρίν ἀπό τόν 4ο μήνα, ἀκόμη καλύτερα πρίν ἀπό τόν 6ο μήνα. Σάν τέτοιες τροφές ἐννοοῦμε τά φρούτα, τά δημητριακά, τό κρέας. Γιά τό σιτάλευρο καί τό αὐγό καθυστέρηση στή χορήγηση μέχρι τόν 8ο μήνα εἶναι

μᾶλλον κέρδος παρά ζημιά γιά τό βρέφος.

Γιά τό μεγαλύτερο παιδί καί τόν ἔφηβο οἱ ἀνάγκες σέ θερμίδες πρέπει νά ἐξατομικεύονται. Ποιό εἶναι τό ἰδανικό διαιτολόγιο δέν εἶναι γνωστό. Ἡ παραδοχή καί ἐφαρμογή λίγων γενικῶν καί ἀπλῶν κανόνων στή διατροφή εἶναι περιπού βέβαιο ὅτι θά βοηθήσουν ὄχι μόνο στήν καλύτερη ἀνάπτυξη, ἀλλά παράλληλα θά καθυστερήσουν τή διαδικασία φθορᾶς τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, διαδικασία ἀναπόφευκτη καί ἄρρηκτα συνδεδεμένη μέ τήν ἴδια τή ζωή.

Νά ποιό εἶναι οἱ ἀπλοί αὐτοί κανόνες :

1) Ἴσορροπο διαιτολόγιο πού νά περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τροφῶν, ἰδιαίτερα τῶν ἐποχιακῶν.

2) Θερμίδες τόσες ὥστε νά συντηρεῖται τό βάρος τοῦ σώματος σέ λογικά ἐπίπεδα. Δέν ὑπάρχει ἰδανικό βάρος. Πάντως μικρές ἀποκλίσεις ἀπό τό ὑποθετικά ἰδανικό βάρος δέν εἶναι ἐπικίνδυνες.

3) Νά τρῶμε περισσότερα φυτικά λίπη. Τό σημερινό διαιτολόγιο τοῦ καλοθερμμένου Ἑλληνα περιέχει περισσότερα ζωικά παρά φυτικά λίπη.

4) Οἱ ἀμυλώδεις τροφές, ἰδιαίτερα ἐκεῖνες πού περιέχουν φυτικές ἴνες, καί πλούσια σέ τέτοιες ἴνες ὁ φλοιός τοῦ σταριοῦ, τῆς σικάλεως, τοῦ κριθαριοῦ, τῶν φρούτων, τά χορταρικά, εἶναι ἀπόλυτα ἀναγκαῖες στή διατροφή μας. Δυσκοιλιότητα, αἰμορροῖδες, σκωληκοειδίτις, καρκίνος τοῦ παχέος ἐντέρου καί ἄλλα δεινά τοῦ ἀνθρώπου συνδέονται αἰτιολογικά μέ διατροφή πτωχή σέ φυτικές ἴνες.

— 270 —

5) Λιγότερη ζάχαρι, λιγότερο άλάτι.

6) Οί ώμές τροφές είναι καλύτερες άπό τίς μαγειρεμένες κι' αυτές άπό τίς βιομηχανοποιημένες.

Πρίν 2 χρόνια έγινε στή Μόσχα συνέδριο τών Εύρωπαϊκών Παιδιατρικών Έταιριών μέ θέμα τό ύγιές παιδί. Ή όργανωτική έπιτροπή μου έκανε τήν τιμή νά μέ όρίσει εισηγητή μέ θέμα «Health education» πού ή πιστότερη άπόδοση στή γλώσσα μας είναι διαφώτιση του λαού σέ θέματα ύγείας.

Μεταξύ άλλων είχα ύποστηρίζει τότε πόσο δύσκολο είναι νά αλλάξει ό ένήλικος τρόπο ζωής. Νά μήν καπνίζει, νά τρώει καί νά πίνει λιγότερο καί άλλα άπαγορευτικά. Καί όπως όλοι ξέρουμε όσα άπαγορεύονται άνοίγουν άντί νά κλείνουν τήν όρεξη. Τά πολλά ΟΧΙ όδήγησαν στό σύνθημα πού προσπαθει νά γελιοποιήσει όλη τήν προληπτική ιατρική. «Τό ζείν είναι επικίνδυνο για τήν ύγεία».

Άντίθετα είναι πιο εύκολο νά διδάξουμε στα παιδιά ύγιεινές συνήθειες. Ή γνώση για τήν προστασία της ύγείας μας είναι τόσο πολύτιμη όσο τουλάχιστο είναι ή γνώση της γλώσσας μας, τών μαθηματικών, της φυσικής. Άσφαλώς δέν ύπάρχει άνθρωπος πού νά άμφισβητεί τή μεγάλη αυτή άλήθεια. Κι' όμως ζούμε μία όλόκληρη ζωή καί τελικά πεθαίνουμε σάν θνητοί πού είμαστε, γνωρίζοντας για τήν ύγεία μας λιγότερα άπ' ό,τι γνωρίζουμε για τό πιο σημαντικό θέμα. Στα σχολικά χρόνια όσα διδασκονται για τήν ύγεία δέν είναι μόνο

άνεπαρκή αλλά συνήθως δημιουργούν στα παιδιά άίσθημα άδιαφορίας ή καί άπωθήσεως.

Μέ όσα είπα, άναδύεται αυθόρμητα τό καθήκον της πολιτείας για σωστή χρησιμοποίηση τών μέσων μαζικής ένημερώσεως καί της μεγάλης παιδευτικής άποστολής του τύπου. Σωστή χρησιμοποίηση τών τρόπων καί μέσων πού άνάφερα θά όδηγήσει χωρίς καμμία άμβολία σέ μία νέα γενιά ύγιέστερη καί ευτυχέστερη άπό τή δική μας.

Μέχρις ότου όμως γίνουν αυτά άς συνεχίσουμε έμεις σάν πρωτομάστορες της προληπτικής ιατρικής, τή δική μας άποστολή. Ή παρουσία σας σήμερα έδω ένδιάμεση μέρα 3/ημερης άργίας σημαίνει πολλά. Άυτοσεβασμό, ύψηλό άίσθημα ευθύνης, άγάπη στό ιατρικό λειτούργημα καί ίσως έμπιστοσύνη στους συνεργάτες μου καί μένα ότι δέν θά σάς άπογοητεύσουμε.

Πρίν άρχίσουμε τή συζήτηση της στρογγύλης τράπεζας, κατά τά καθιερωμένα, τό βραβείο στή μνήμη του Φώτη Μαούνη άς τό δώσουμε στον καλύτερο βοηθό της χρονιάς.

Όπως καί άλλες φορές έχω πει, καλύτερη βοηθός δέν σημαίνει μόνο καλύτερα γράμματα, σημαίνει παράλληλα περισσότερο τρέξιμο, καί καλύτερη έπαφή μέ τά παιδιά καί τους γονείς. Ό συναγωνισμός φέτος ήταν ιδιαίτερα μεγάλος, διότι τουλάχιστον άλλα τέσσερα πέντε νέα παιδιά βρίσκονται πάρα πολύ κοντά στή δίδα Μπίτση πού όμως είναι ή πρώτη.