

A növényi eredetű italok összetétele

csatolmány



NÖVÉNYI-EREDETŰ ITALOK						
	Tehéntej	Mandula	Kókusz	Zab	Rizs	Szója
Kalória	150	30-100	45-90	130	110	90
Fehérje (g)	8	1-5	0-1	4	1	6
Zsír (g)	8	3	5	2,5	2,5	3,5
Szénhidrát (g)	13	9-22	8-13	24	20	15
Cukor (g)	12	7-20	0-9	19	13	9
Kalcium (mg)	300	300	100-450	350	300	400
D-vitamin (IU)	120	110	125	120	120	120

A tehéntej és a növényi eredetű italok tápanyagösszetétele (1 bögre kb. 240 ml mennyiségre vonatkoztatva)

A növényi „tejek” összetétele nagyon különböző lehet (1. táblázat). Néhány cukormentes, mások pedig hozzáadott édesítőszeret tartalmazhatnak, így cukortartalmuk akár a 17-20 g-ot is elérheti adagonként. Kalóriatartalmuk összességében széles határokon belül változik (30-150 kalória/pohár). A szójaból készült növényi tej egy adagjának kalóriatartalma körülbelül 60%-a, a kókuszitalnak pedig gyakran csak 30%-a a tehéntejhez képest. A mandula-, kókusz- és rizsitalok fehérjetartalma pedig jelentősen alacsonyabb a tehéntejjel összehasonlítva. Az alacsonyabb fehérjetartalom mellett a növényi fehérjék minősége is különböző a tehéntej fehérjéihez viszonyítva. A fehérjék hasznosulása és biológiai értékének meghatározása szempontjából fontos a relatív fehérje ekvivalencia érték (a fehérjetartalmat a fehérjehatékonysági arány (PER) értékkel megszorozva megbecsülhető). Ez **a fehérje ekvivalencia érték 1 pohár szójatej esetén kb. 60%, zabtejnél 36%, a mandula- és rizstejre vonatkoztatva pedig csak 2% illetve 8% a tehéntejjel összehasonlítva**. A rizstejnek nemcsak az energia és fehérjetartalma alacsony, hanem korlátozottan tartalmaz bizonyos aminosavakat (pl. lizint és treonint) Több növényi tejet változó mennyiségű kalciummal és vitaminokkal egészítenek ki. A fortifikált változatok stabilizátorokat, például karragént tartalmazhatnak.

A növényi eredetű italokkal való táplálás negatív következményei

Amennyiben a napi tápanyagfelvétel jelentős részét növényi eredetű italok képezik, a leggyakoribb megfigyelt jelenség a protein-energia malnutrició, néha jelentős hypoproteinaemiával és oedemával, mely akár kwashiorkorig fokozódhat. Másrészt egyes növényi összetevők gátolják az ásványi anyagok (pl. kalcium, vas) felszívódását és a vitaminok biohasznosulását, így elegendőnek látszó bevétel ellenére hiányállapotok léphetnek fel.

A növényi eredetű italok csecsemőkorban történő alkalmazásakor a súlygyarapodás elmaradása, alacsony termet, hypoproteinaemia, elektrolit rendellenességek, hyperoxaluria, vesekövesség és súlyos tápanyaghiányok alakulhatnak ki, beleértve a vashiányos vérszegénységet, a D- és C- vitaminhiányt. Aggodalom övezi, hogy néhány növényi tej fogyasztása esetleg excesszív arzén (rizstej), mangán (szója és rizstej), fitát és fitoösztrogén (szója) bevitelhez vezethet, ha ezeket nagy mennyiségben fogyasztják. A magas fitát tartalom az ásványi anyagok és nyomelemek felszívódását csökkentheti.

Nemcsak csecsemők, hanem idősebb gyermekek esetén is gondosan megtervezett étrendre van szükség, mely a megfelelő fehérje-, kalcium-, vas-, valamint B₁₂- és D-vitamin-forrásokat tartalmazza.