

A növényi eredetű tejek alkalmazása csecsemő- és kisgyermekkorban

Bevezetés

A szülők egyre gyakrabban táplálják a csecsemőket és a kisgyermeket növényi eredetű „tejekkel”. A növényi eredetű italok tápanyagösszetétele nem hasonlít az anyatejhez, az anyatej-helyettesítő tápszerekhez vagy tehéntejhez, így alkalmazásuk kedvezőtlen lehet a gyermek tápláltsági állapotára, növekedésére és fejlődésére.



Tudnivaló

A Észak-Amerikai Gyermekgastroenterológiai Hepatológiai és Táplálkozási Társaság (NASPGHAN) Táplálkozási Bizottságának álláspontja alapján - egyetértésben az ESPGHAN irányelvekkel - az élet első évében csak a megfelelő, kereskedelmi forgalomban levő csecsemőtápszerek használhatók az anyatej alternatívájaként. Amennyiben tehéntejfehérjementes étrend szükséges és anyatej nem áll rendelkezésre, speciális gyógytápszerek alkalmazása javasolt, melyek fehérje, kalcium és D-vitamin tartalma megfelelő. A növényi eredetű italok nem jelentenek ezzel egyenértékű tápanyagforrást. A növényi „tejek” összetételének sajátosságai valamint az alkalmazásuk során lehetséges hiányállapotok és mellékhatások **ide kattintva** olvashatók.

Újdonság

A NASPGHAN álláspontja alapján szabályozási szempontból ajánlatos lenne, hogy a „tej” elnevezést csak az FDA által jelenleg meghatározott tejtermékekre, a tehéntejből származó termékekre és tejre alkalmazzák. A termékek „feliratozásának” ez a szabályozása, vagyis ha a növényi alapú termékeket már nem lehetne „tej” felirattal ellátni, csökkentheti a kedvezőtlen táplálkozási kimenetelt. Továbbá javasolják, a „Nem megfelelő tehéntej alternatíva 2 évesnél fiatalabb gyermekek számára” felirat alkalmazását is, mely hasznos figyelemztetésül szolgálna és ugyanakkor fontos fogyasztói tájékoztatást nyújtana.



Útvaló

- **Egy éven aluli csecsemőknek** sem tehéntej, sem pedig növényi tejek adása nem javasolt. Tehéntejfehérje allergia esetén a NASPGHAN/ESPGHAN ajánlás alapján anyatej hiányában az élet első évében, illetve a későbbiekben is, nagyfokban hidrolizált vagy aminosav alapú tápszer adása ajánlott.
- **Csecsemőkoron túl** fontos a gyermek által fogyasztott növényi eredetű italok összetételének gondos értékelése. Kisdedek és kisgyermek számára a mandulatej, rizstej és kókusztej - különösen a fehérje, kalcium és D-vitamin szükséglet vonatkozásában - nem megfelelő alternatíva.
- Ha a növényi eredetű tejet korlátozott módon, alkalmalszerű étrendi összetevőként használják és nem ez a gyermek elsődleges „tejforrása”, valószínűleg nem okoz problémát.

Szerző:

Dr. Kovács Márta

Irodalom

Meritt RJ et al. North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Position Paper: Plant-based Milks (JPGN 2020;71: 276–281) **Kattintson ide >>**