

Étrend a gyermekágyi időszakban

Tejserkentő étrend

Dr. Mák Erzsébet

10 tény a szoptatásról

1. Az anya kezdeményezze a szoptatást a szülést követő 1 órán belül. **A szoptatás maradjon kizárólagos táplálás az első 6 hónapban.** Kiegészítő táplálásként tartsuk meg 2 éves korig. Az anyatej könnyen elérhető és megfizethető, segít biztosítani az egészséges fejlődést.
2. A szoptatás védi a csecsemőt a gyermekbetegségektől. Tartalmaz antitesteket a tipikus gyermekbetegségek ellen : hasmenés, tüdőgyulladás, amelyek a két elsődleges okai a gyermekhalálozásnak világszerte.
3. A szoptatás az anya számára is előnyös:
 1. 98%-ban természetes fogamzásgátlás az első 6 hónapban
 2. csökkenti a mell és méhnyakrák előfordulásának rizikóját,
 3. Csökkenti a II. típusú diabétesz kialakulását
 4. Véd a szülés utáni depressziótól



4. A hosszan tartó szoptatás előnyös a gyerekeknek: egy életre hozzájárul a megfelelő egészséghez.
- A szoptatás hatására a serdülő és felnőtt korban kevésbé valószínű a túlsúly és az elhízás kialakulása, akár csak
 - a II. típusú diabéteszé,
 - az intelligencia tesztekben is jobban teljesítenek.



4. A csecsemőtápszerek nem tartalmazzak ellenanyagot. Kockázatot rejtenek ha nincsenek megfelelően elkészítve a tápszer, nem ivóvíz minőségű vizet használunk, nincsenek megfelelően sterilizálva az eszközök, fertőződhet baktériummal a tápszerpor. A túl hígán elkészített tápszer malnutríció veszélyét hordozza. A tápszer után visszatérni a szoptatáshoz szinte lehetetlen.
5. A HIV fertőzés átvitele csökkenthető gyógyszerek adásával. Ilyenkor antivirális szereket kell adni mind az anyának, mind a csecsemőnek. A szoptatás és az antivirális szerek együttesen javítják a csecsemők túlélését.
6. Az anyatej helyettesítőket nagyobb figyelemmel kell kísérni. 1981 óta nemzetközileg szabályozott az anyatej-helyettesítők tartalma. Összes dobozon található címkék és információk, és figyelemfelhívások a veszélyekre. Az anyatej helyettesítők nincsenek reklámozva, támogatva. Nem kapnak előzetes, ingyenes mintát (kóstolót) a várandós nők. Nem terjesztik ingyenesen.

8. Nélkülözhetetlen az anya támogatása. Sok nőnek a szoptatást tanulnia kell, az első alkalmak nehezek lehetnek. Idő amíg kialakul a rutin a baba-mama kapcsolat. Érdemes segítséget kérni az újszülött nővérektől, a szoptatási tanácsadóktól.
9. Az édesanya folytathassa a szoptatást a munkájában. Sokszor nincs elég idő, nincs megfelelő hely a szoptatásra, ha az anya visszatér a munkájába. Szükség lenne egy biztonságos, tiszta helyre, ahova visszavonulhat szoptatni. Lehetővé kéne tenni a részmunkaidőt, helyi bölcsődéket, gyermekmegőrzést, biztosítani kéne anyatej tárolási lehetőséget.

Támogassuk az anyákat, hogy bármikor és bárhol tudjanak szoptatni



Mindannyian segíthetünk abban, hogy a társadalom szoptatásbaráttá váljon









10. Szilárd ételek fokozatos bevezetése. 6 hónapos kortól a folyamatos szoptatás mellett javasolt kiegészítésként szilárd táplálék bevezetése. Ennek az alapanyaga és elkészítése legyen teljesen különböző a családtétől.

- A szoptatás ne maradjon abba a szilárd étel bevezetésével
- Az ételt kanállal, vagy pohárral adjuk, semmiképpen ne cumisüvegből
- Az eszközök és az étel legyen tiszta, és biztonságos
- Hagyjunk elegendő (bőséges) időt a babának, az új ételek megismerésére, a szilárd ételek megszokására

A gyermekági diéta hivatalos nyelven szólva energia, fehérje és folyadék gazdag diéta, kímélő fűszerezéssel, és rostszegényen.

- A gyermekági időszak akár 6-8 hétig (0-2 hónap) is eltarthat.
- Törekedni kell a rendszeres étkezésre, amely napi 5-6 alkalmat is jelenthet, persze kis adagok elfogyasztásával.
- Az elegendő mennyiségű folyadékfogyasztás – a rendszeres mellre tevés, szoptatás mellett – az egyik kulcs eleme a tejelválasztás beindításának.
- A megfelelően táplálkozó anyák teje folyamatosan jó minőségű, és garantálja a bőséges tejelválasztást.
- A szoptató nőknek napi 500-700 többletkalória fogyasztása javasolt.
- Fontos a + 20 gramm fehérjetartalom kiegészítés



Helyes táplálkozás a gyermekágy idején

- Mindenképpen ügyelni kell a változatos táplálkozásra a szoptatás alatti étrendeddel!
- A tudatosan összeállított étrend fedezi a szervezet működéséhez szükséges energiát, és biztosítja kisbaba számára a tápanyagokban gazdag anyatej termelődését is.
- Szoptatás előtt érdemes összekészíteni egy tálcán:
 - egy pohár vizet, koffeinmentes teát
 - kisebb szendvicseket, kekszet,
 - gyümölcsöt, egészséges rágcsálnivalókat.
- Szükséges naponta 4-5 alkalommal étkezni!
- Fontos a megfelelő fehérjebevitel, valamint a szoptató **vitaminok és nyomelemek**: az A-, C-, D-vitaminok, folsav, kalcium, foszfor, magnézium, jód, cink megfelelő mennyiségű bevitele is.
- Mindemellett figyelni kell a folyadékfogyasztásra is, amely **szoptatás alatt 2-3 liter** naponta. A folyadék pótlására a **víz, ásványvíz, gyümölcsteák, tejes italok (mértékkel), turmixok, 100%-os, facsart gyümölcs- és zöldséglevek**, tejtermelést segítő teák a legalkalmasabbak.

- Az energiaszükséglet szoptatás idején **500-700 kcal-val** emelkedik naponta.
- Mindemellett figyelni kell a folyadékfogyasztásra is, amely **szoptatás alatt 2-3 liter** naponta. A folyadék pótlására alkalmas
 - víz, ásványvíz,
 - gyümölcsteák, tejserkentő teák
 - tejes italok (mértékkel a cukor és a tejfehérje miatt),
 - Turmixok, smoothik akár vizes változatban,
 - 100%-os, facsart gyümölcs- és zöldséglevek,
 - Levesek, mártások



A baba agyfejlődése és az omega-3 zsírsavak (EPA, DHA)

- Az agy a csecsemő egyik legnagyobb szerve, az elfogyasztott energia jelentős részét is az agy használja fel. Az agy intenzív fejlődésen megy keresztül az első 6 hónapban. Az anyatejben található [DHA \(omega-3 zsírsav\)](#) pedig kiemelten fontos fejlődéséhez. Az anyatejbe ezek a zsírsavak a táplálékon keresztül kerülhetnek be a szervezetbe.
- A telítetlen zsírsavak kiváló forrásai a [tengeri halak](#), de ezek nagymértékű fogyasztása az esetleges nehézfémtartalom miatt csak korlátozottan ajánlott, ezért célszerű egyéb forrásból biztosítani szükséges mennyiséget a szoptatás alatti étkezések alkalmával.
 - [Olajosmagvak](#)
 - [Salátaolajok – hidegen sajtolt](#)
 - [Vinegrettek](#)
 - [Busa](#)



Vaspótlás szoptatás alatt

A szoptatás időszakában gyermek egyetlen tápláléka az anyatej, így vashoz is csupán az anyatej révén jut hozzá, ezért különösen fontos, a megfelelő vasellátottságról szoptatás alatti étrendeddel gondoskodni: **vörös húsok, belsőségek, tojás sárgája.**

A növényekben található vas csak 4%-ban tud hasznosulni!!!



Cink: nélkülözhetetlen a csecsemő fejlődéséhez

A cink nemcsak a magzat, hanem a csecsemő számára is rendkívül fontos. A terhesség alatt a méhlepény raktározta el a cinket, ezért a szülést követően, a szoptatás megkezdésének pillanatára mennyisége valószínűleg lecsökkent szervezetedben. Kiváló cinkforrás a **vörös hús**.

Élelmiszerek cink tartalma 100g /µg

rozs, csíra	20,80
müzliszelet, gyümölcsös, kalciummal dúsított	19,50
müzliszelet, gyümölcsös	19,50
müzliszelet, csokis	19,50
búza, korpa	13,30
rák, konzerv	11,90
kakaó, por	6,90
sajt, félzsíros, laktózmentes	6,80
sajt, félzsíros, óvári	6,80
fenyőmag, natúr	6,45
sajt, zsíros, zalai füstölt	6,40
sajt, zsíros, hajdú	6,40
sajt, félzsíros, Balaton sajt	6,40
sajt, zsíros, edámi	6,40
sajt, zsíros, parenyica füstölt sonkasajt	6,40
Milupa Junior gyerekital 2+, Numil Kft.	6,20
liszt, mandula, részlegesen zsírtalanított	6,18

Jód szoptatás alatt: az anyagcsere szabályozása a csecsemő és az édesanya szervezetében

A jód hatással van a pajzsmirigy működésére, és fontos szerepet játszik az anyagcserében. A szoptatás alatt 30%-kal növekszik a jód napi ajánlott beviteli mennyisége, ezért érdemes odafigyelni a pótlására szoptatás alatti étrendedben.

Fő forrása az ivóvíz és a jódozott só.

Jódhiányos területek: alföldi régiók

Az OÉTI 2016-ban végzett kutatásában anyatejminták vizsgálata nyomán állapította meg, hogy a magyar csecsemők 42%-a nem jut hozzá a jelenleg nemzetközileg ajánlott napi jódmennyiséghez élete első szakaszában. Az OÉTI éppen ezért jódtartalmú étrend-kiegészítő készítmények vagy magas jódtartalmú élelmiszerek fogyasztását ajánlja a szoptatás alatti étkezések során.

D-vitamin szoptatás alatt: az immunrendszer működése

- A D-vitamin a napfény hatására termelődik az emberi szervezetben, és rendkívül sok élettani folyamatban játszik alapvető szerepet. Hozzájárul a szervezet védekezőképességének működéséhez is.
- Az anyatej is tartalmaz D-vitamint, de nem eleget, ezért 1 éves kor alatt Magyarországon a kisbabák mindennap csepp formájában kapnak D-vitamin-pótlást.
- Figyelembe véve, hogy a magyar lakosság 95%-a D-vitamin-hiányos, érdemes gondoskodni pótlásáról a szoptatás alatti étrendedben!

Nyersanyagok válogatás a gyermekágyi időszakban



Gabonafélék

- Legősibb táplálékaink egyike
- Növényrendszertanilag – Pázsitfűfélék családjá
- Búza, rozs, árpa, zab, kukorica, rizs



Csoportosításuk

- Sikérképző fehérjéket tartalmaznak
 - Búza, rozs, árpa, zab
- Sikérképző fehérjéket nem tartalmaznak
 - Rizs, köles, cirok, kukorica
- Alternatív gabonafélék
 - Hajdina (pohánka), amaránt, quinoa

Gabonák és termékeik

Kémiai összetétel:

- magas keményítőtartalom
- jelentős fehérjetartalom
 - De nem teljes értékű fehérje (lizin)
- viszonylag alacsony lipid tartalom
- cellulóz, pentozánok, hemicellulóz- ételmi rost
- Oligo- és monoszacharidok
- Jelentős kálium, foszfor, magnézium
- B vitamincsoport a B12 kivételével

Zab: fehérjéi a avenin, avenalin
Legmagasabb a zsiradék és energiatartalma a gabonafélék között
 β –glükán (prebiotikum)
Zabpehely, zabpehelyliszt



Pszeudocereáliák

Pázsitfűfélék családjába tartoznak, de nagy keményítőtartalmú, lisztes magvaikat a gabonafélékhez hasonlóan (hántolva, őrölve) használjuk fel étелеink készítése során.

Sokkal **több durva rostot tartalmaznak**, viszont több az antioxidáns tartalmuk is!!!

Cereáliák

- A **gabonafélék** emészthetőségét rostanyagtartalmuk határozza meg. A gabonaszemek pelyhesítése során a tápanyag összetétele nem módosul, ugyanakkor javul az emészthetősége, tehát **gabonapelyhet gyümölcslével, friss gyümölccsel bátran fogyaszthat az anyuka** a diéta alatt.
- A **száraztészták** emészthetősége annál jobb, minél több tojást tartalmaz és a felhasznált liszt minél finomabbra van őrölve. Ezért a fehér lisztből készült 8 tojasos tészta könnyebben emészthető, mit egy durumlisztből, tojás nélkül készült tészta.
- A **rizs** jó emészthetőségű finom eloszlású keményítőtartalmának köszönhetően. A diéta alatt kiválóan felhasználható számtalan formában.



Zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek

- A **zöldség- és főzelékfélék** emészthetősége függ a frissességüktől, nedvtartalmuktól és rosttartalmuktól. Az érett, zsege, friss vagy kíméletesen tartósított (mélyhűtött) alapanyagok felhasználása javasolható. Az ún. **K-betűsök** (karalábé, káposzta, karfiol, stb), kerülendők, hiszen azok puffadást okozó szénhidrátjai **problémát okozhatnak** nemcsak az anyának, hanem a szoptatott babának
- A **hüvelyesek** (bab, borsó, lencse) magas cellulóztartalmúak, ezért nehezen emészthetőek, ezért ezek kerülendők.
- A **gyümölcsök** közül az *érett, nedvdús példányok emészthetősége a legjobb*. A diéta megköveteli, hogy a gyümölcsök jól tisztíthatók, alacsony rosttartalmúak legyenek, így sajnos **az aprómagvas eper, málna, szeder, stb. nem javasolt**. Számolni kell azzal is, hogy a gyümölcsök aromás vegyületei átjutnak az anyatejben és ezek hasfájást okozhatnak a picinek, akár csak a puffadást kiváltó K-betűsök.



Húsok, húskészítmények

A **húsok** emészthetősége a sovány és zsíros szövet arányától függ. A diétában legkönnyebben a fiatal állatok, sovány húsrészei (borjúcomb, pulykamell, csirkemell, sertés szűzpecsenye, karaj, nyúlhús, stb.) illeszthetők bele. Belsősegek közül a máj emészthetősége a legjobb. A **hal** is jól emészthető alapanyag, azonban **allergizáló** hatása miatt a szoptatás alatt csak **mértékkel** javasoljuk.

Felvágottak, szalámik közül a zsírszegény termékek (sonkafélék, a párizsifélék, virslik) emészthetősége kedvező. A **füstölés, szárítás, a magas zsírtartalom, a magas fűszerezettség** nehezebben emészthetővé teszi a húskészítményeket (pl. füstölt húsok, szárazkolbászok, szalámi- és szalonnafélék). **A gyermekági diétában nincs helyük, hiszen az ízanyagok jó része átjut az anyatejbe (zsír).**

A **zsiradékok** közül a tejzsiradékok (vaj, tejföl, tejszín), a növényi olajok (napraforgó, olíva, repce stb.) és a margarinok emészthetősége a legjobb. Hidegen sajtolat olajat kizárólag hőkezelés nélkül fogyasszuk. A hagyományos étolajat, mint a napraforgó, kukoricacsíra, repce illetve ezek keverékét felhasználhatjuk a főzéshez, de hevíteni ezeket sem javasoljuk. Így a bő zsiradékban készült ételek: bundázott ételek, sült burgonya, stb. szintén nem illeszkednek az anyuka étrendjébe.

Tej és tejtermékek

A **tejet és tejtermékeket** vizsgálva a tejnél könnyebben emészthetőek a [savanyított tejtermékek](#) (joghurtok, kefir) és a túró. A [lágysajt](#)ok (brie, camambert, pálpusztai) emészthetősége jobb, mint a kemény, vagy félkemény sajtoké. A csípős ízű, erős zamatú fajták (pl. parenyica, pálpusztai, rokfort típusú) felhasználása nem javasolt.

A juhtejből, kecsketejből készült termékek általában magasabb zsírtartalmúak, **aromásabbak és nehezebben emészthetőek**. A közhiedelemmel ellentétben nem fokozza a tejelválasztást, ha az anya korlátlanul fogyasztja a tejtermékeket.

A **tejtermékek fogyasztásáról** azonban érdemes tudni, hogy pont a **gyermekági diéta alatt nem a legmegfelelőbbek**, mivel a pici szervezete ilyenkor nagyon érzékeny. A köznyelv erre azt mondja, hogy erős teje van a mamának, ezért a tejjel és tejtermékekkel csak óvatosan a gyermekági diétában.

Növényi tejhelyettesítők

- Eltérő beltartalmi tulajdonságok
- Színéből ered a „tej” megnevezés
- Laktózintolerancia, Tejfehérje allergia (Vegán táp.)
- **NEM HELYETTESÍTI A TEJET TÁPLÁLKOZÁSTANI ÉRTELEMBEN**

100 g termék	Tehéntej 2,8%	Alpro Mandulaital (+Ca)	JOYA Magyorós Rizsital (ízesített)
Energia:	62 kcal	24 kcal	70 kcal
Fehérje:	3,4 g	0,5 g	0,7 g
Zsír:	2,8 g	1,1g	2,5 g
Szénhidrát:	5,3 g	3g (c.:3g)	10,8 g (c.:6,1g)
Ca:	114 mg	120 mg	???

Táplálkozási magatartás

- A baba már ekkor tanul, szocializálódik, vagyis figyel, majd utánozza környezetét, elsősorban szüleit, testvéreit.
- Rossz szokások:
 - bekapjuk a nagyobb gyerekek, párunk utáni maradékot,
 - csipegetünk a főzés közben egy-két falatot,
 - baba-levegőztetés közben rágunk némi kekszet
- Ezeknek – a baba tanulásán kívül – a kismamára nézve is nagy ára van. Nevezetesen, hogy felhizlalja magát még a szoptatás magas energiaigénye ellenére

Rossz szokások:

- bekapja a nagyobb gyerekek, párunk utáni maradékot,
- csipeget a főzés közben egy-két falatot,
- baba-levegőztetés közben rág némi kekszet, sznekket, stb

Kultúrált étkezés megteremtése

- ülünk asztalhoz evés közben, mivel a baba figyel, szépen terítsünk meg
- minden falatot alaposan rágjunk meg, ne kapkodjunk
- naponta legalább egyszer együnk meleg ételt,
- naponta étkezzünk ötször, de ilyenkor még szabad az elő-reggeli, vagy utó-vacsora beiktatása is,
- ha étkezünk, akkor étkezzünk, ne olvassunk, ne tévézzünk közben, legfeljebb hallgassunk halk zenét, vagy beszélgessünk,
- ha még szoptatunk éjjel, akkor lefekvés előtt is érdemes enni-inni pár falatot,
- minden étkezés után igyunk legalább 2 dl folyadékot, ezt szoptatás alatt is tegyük meg,

Jó étvágyat a vacsorához!

