

# CSECSEMŐ TÁPLÁLÁS – AZ ANYATEJES TÁPLÁLÁS FONTOSSÁGA



Dr. Tomsits Erika  
egyetemi docens

# Miért különösen fontos a protein-energia malnutrició kerülése újszülöttkorban?

metabolikus imprinting  
kompenzáció hiánya  
vulnerabilitás

agy

14 %

2 %



Nem biztos, hogy maradék tünet nélkül gyógyul.

# Energiatartalék a szervezet katabolizmusa esetén

| Életkor              | Napi felhasználás | Meddig elég a tartalék?<br>(nap) |
|----------------------|-------------------|----------------------------------|
| Felnőtt              | 1900 kcal         | ~ 90                             |
| Koraszülött (1000 g) | 60 – 100 kcal/kg  | ~ 4                              |
| Újszülött            | 110 – 120 kcal/kg | ~ 20-25                          |
| 1 éves gyermek       | 85 – 90 kcal/kg   | ~ 40-45                          |

# Anyatejes táplálás = Gold standard

Egészséges, érett újszülött kizárólagos  
tápláléka 6 hónapos korig



# Az anyatej legfőbb jellemzői 1.

- Savó:casein=7:3
- Legfőbb fehérje az alfa-lactalbumin
- Lactoferrin,slgA,lisozym
- Összenergia 50%-a zsír
- AA és DHA tartalom
- nukleotidok
- Lactose és oligosacharidok FOS/GOS
- Probiotikumok
- Emészthető fehérje-ásványianyag komplexek
- Alacsony K vitamin tartalom

Átlagos energiadenzitás: 65-70 kcal/ml

# Az anyatej legfőbb jellemzői 2.

Összetétele változik:

egy szoptatáson belül

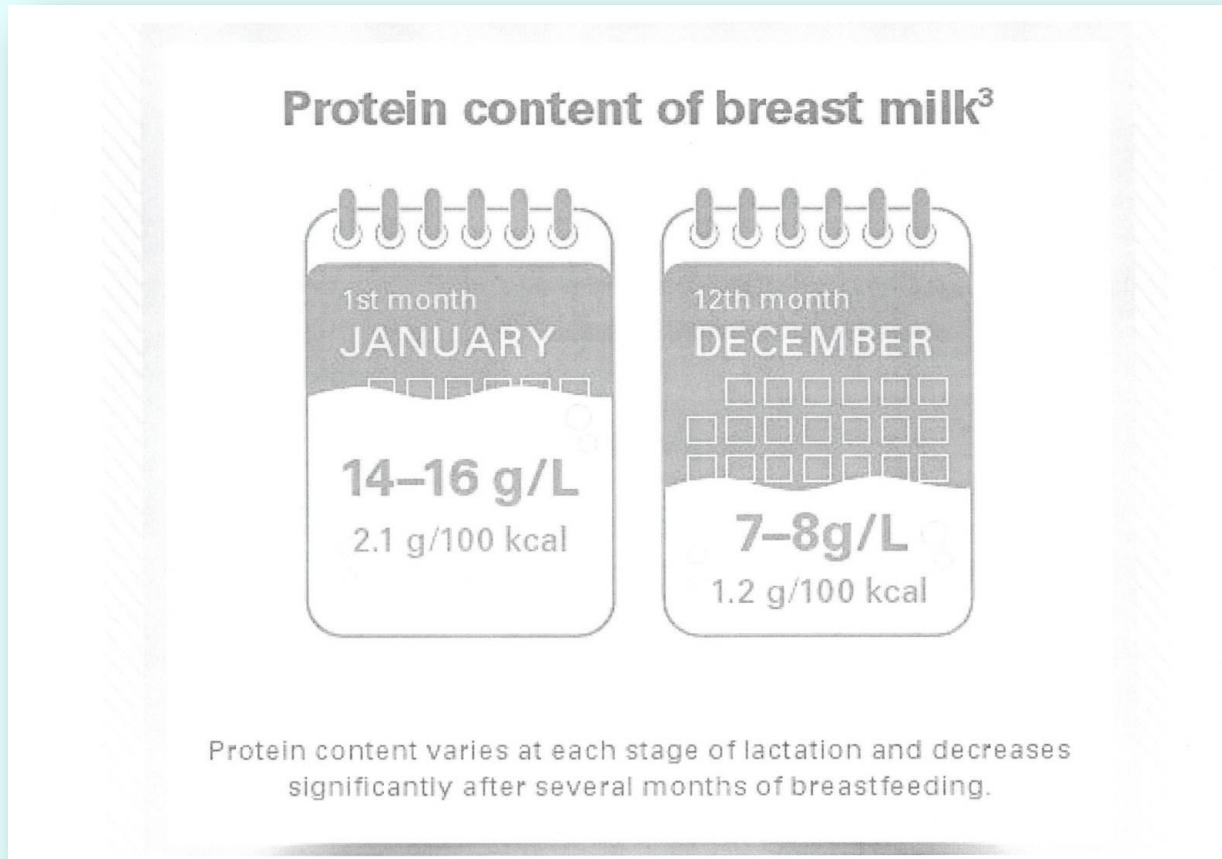
napszak szerint

laktációs időn belül

egyénenként (földrajzi hely, táplálkozási szokások)

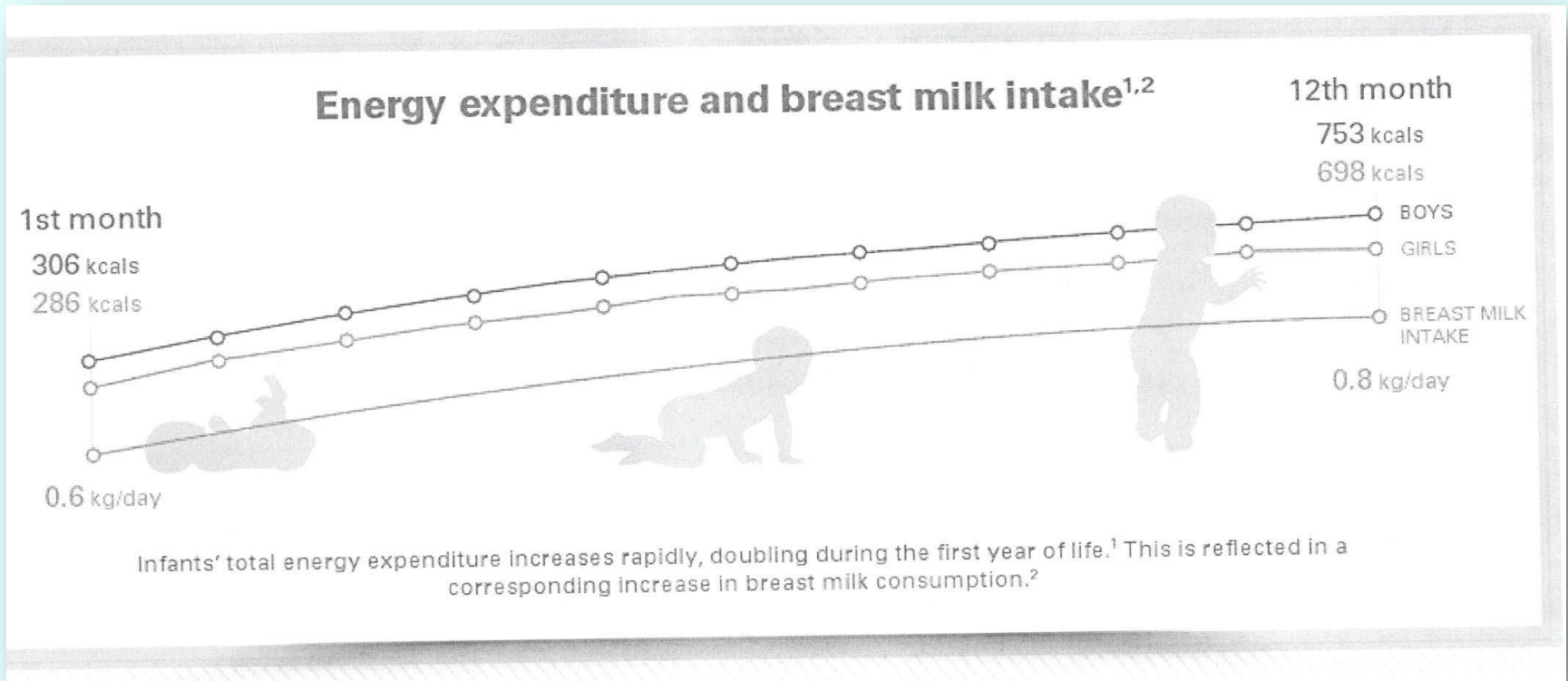


# Az anyatej fehérjetartalmának változása a laktáció alatt



Az anyatej fehérjetartalma igazodik a csecsemő fiziológiás igényéhez, a laktáció során csökkenő mértékű, az egészséges csecsemő összenergiabevitelének, tápláléktérfogatának megfelelő fehérjemennyiséget biztosít.

# A csecsemő energiaigénye és az anyatejfogyasztás összehasonlítása



# Az anyatej bioaktív anyagai és azok hatásai

|                                                                    |                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Sec IgA                                                            | spec atigén-célpont, fertőzés ellen                                            |
| laktoferrin                                                        | Immunmoduláns, vaskötés, bélboholy trofikus anyaga                             |
| Lizozim                                                            | Antibakteriális hatás                                                          |
| Béta-kazein                                                        | Antiadhéziós, bélflórát kedvezően befolyásoló                                  |
| Citokinek                                                          | Gyulladásellenes, epitel barrier javító                                        |
| Növekedési faktorok<br>Epidermális GF<br>Fibroblast GF<br>Idegi GF | Bélrendszeri epitélium növekedés<br>Epiteliális sejtnövelő<br>neuronsejtnövelő |
| Enzimek:<br>PAF acetilkolineszteráz<br>Glutation peroxidáz         | PAF gátlás<br>lipidperoxidáció                                                 |
| Vitaminok: A, E, C<br>Nukleotidok<br>Glutamin                      | Kevés K vitamin<br><br>Vékonybél boholyszerkezet növekedése                    |

# Anyatejes táplálás - védelem az allergia és a fertőző betegségek ellen

Sec. IgA

Laktoferrin

Lizozim

Lactobacillus bifidus, oligoszaharidok  
(FOS/GOS)

Leukociták

# Hosszantartó anyatejes táplálás megelőző szerepű a

IDDM I.

Inzulinrezisztencia szindróma

colitis ulcerosa, Crohn betegség

lymphoma,

allergiás, atópiás betegségek

esetében

# Egyéb fiziológiai kedvező hatás

Víztartalom: 85-87 %      megfelelő hidrálás

Alacsony renalis Na terhelés

Változó összetétel    igazodás az igényekhez  
                                 táplálkozási ütem szabályozó





# Szoptatás kontraindikációi

*Absolut*

anyai



aktív TBC

AIDS

magzati



nyelési képtelenség

nyelőcső atresia

biz. anyagcsere betegség

*Relatív*

Ha nincs vagy nem elég az anyatej,  
vagy a szoptatás kontraindikált



Tápszeres pótlásra van szükség!

# Nem anyatejes csecsemőtáplálás



# Egészséges csecsemőnek

anyatej pótló (1)

elválasztó „follow on” (2)

baba tejek (3)

# Speciális tápszerek

- Hidrolizált tápszerek gyengén - megelőzésre, extenzíven-terápiásan
- Szója alapú tápszerek methionin és Ca komplettált+ taurin és carnitin
- Egyéb fehérje alapú
- Aminosav alapú
- Alacsony lactose tartalmú
- Antireflux
- Semielementáris
- Anyagcserebetegségre adaptált
- Emészthetőséget javító formák

# Szolid táplálék bevezetésének szempontjai 1.

- Nem kizárólagos anyatejes táplálás 1 (2) éves korig
- Vas szükséglet kielégítése kizárólagos anyatejes táplálással nem lehetséges 6 hónapos kortól
- Tradicionális vs. gyári bébi étel (Fe,Ca,Zn)?

# Szolid táplálék bevezetésének szempontjai 2.

- Glutén bevezetése az anyatejes táplálás ideje alatt (min. 17 hét, max. 6 hónaptól)
- Idegen fehérjével szenzitizáció fokozottan érzékeny csecsemőkön



# Szolid táplálék bevezetésének szempontjai 3.

- Változatos táplálás, íz-preferencia kialakítása
- Növekedés mutatói
- Elhízás megelőzése
- Emésztési zavarok megelőzése,
- Megfelelő széklethabitus



# Az anyatejes táplálás, mint GOLD STANDARD



|                            |               |   |              |
|----------------------------|---------------|---|--------------|
| a női tej fehérje tartalma | 11,7 g/l      | } | EAR v.<br>ER |
| fehérjeigény 0 – 6 hó      | 1,52 g/kg/nap |   |              |
| 7 – 12 hó                  | 1,00 g/kg/nap |   |              |

# Táplálkozási formák

