Csecsemők hozzátáplálása

Csecsemők hozzátáplálása

A csecsemők hozzátáplálásának elkezdésére alkalmas életkor nincs pontosan meghatározva, az ajánlások szerint a csecsemők többségét, tápanyagszükségleti okok miatt, 6 hónapos koruk körül szükséges hozzátáplálni, de minden esetben egyéni különbségek vannak (koraszülött, vashiányos, fejlődés üteme, motorikus fejlettség).

Magyarországon a szakmai irányelv ajánlása szerint:
„A hozzátáplálást legkorábban az 5. hónap elejétől el lehet kezdeni, és legkésőbb a 6. hónap végéig el kell kezdeni, ami nem zárja ki a 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást. A hozzátáplálást úgy kell 5-6 hónapos korban elkezdeni, hogy a szoptatás gyakorisága ne csökkenjen a következő hónapokban sem.”

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0–12 hónapos) táplálásáról (hatályos: 2019.11.06 -tól), ide kattintva olvasható, letölthető. A hozzátáplálás ajánlása a 27. oldaltól olvasható

Az EFSA (European Food Safety Authority = Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) Táplálkozással, Új élelmiszerekkel és Élelmiszer Allergénekkel foglalkozó Tudományos Testülete (NDA) által készített 2019-es vélemény tartalmi kivonata:
„Az Európai Bizottság kérésére a táplálkozással, új élelmiszerekkel, és élelmiszer allergénekkel foglalkozó tudományos testület felülvizsgálta a 2009 évi szakvéleményét a csecsemők hozzátáplálásának elkezdésére alkalmas életkor meghatározására vonatkozóan. Ezt az életkort megvizsgálták az egészségügyi következmények, a tápanyagszükséglet és a csecsemő fejlődése szempontjából, valamint függővé tették az egyén jellemétől és fejlődésétől. Amíg az élelmiszerek az

életkornak megfelelő állagúak, tápanyagtartalmuk szempontjából kielégítőek, és a jó higiéniai gyakorlat szerint készülnek, nincs meggyőző bizonyíték arra vonatkozóan, hogy a bevont kutatásokban vizsgált életkorokban (< 1 től < 6 hónapig) a hozzátáplálás az egészségre káros vagy kedvező hatással bírna (kivétel azok a csecsemők akiknél magas a vashiány kockázata). A csecsemők többségét, tápanyagszükségleti okok miatt, 6 hónapos koruk körül szükséges hozzátáplálni. Az idő előtt, vastartalmú élelmiszerrel elkezdett hozzátáplálás kedvező hatással lehet azokra a csecsemőkre, akiknél magas a vashiány kockázata (kizárólag anyatejjel táplált csecsemők, akiknek az édesanyjuk alacsony vasszinttel rendelkezik, vagy akiknél a köldökzsinórt túl korán vágták el (születés után < 1 perc) vagy koraszülöttek, vagy gesztációs korukhoz képest kisebb születési súllyal jöttek a világra, vagy túl gyorsan nőnek). A pürésített ételek elfogyasztásához szükséges első fejlettségi képességek 3 és 4 hónapos kor között figyelhetők meg. A darabos ételek (finger foods) elfogyasztásához szükséges képességek egyes csecsemőknél már 4, de gyakrabban 5-7 hónapos korban jelennek meg. De az a tény, hogy valaki 6 hónapos kora előtt fejlettségi szempontból már készen áll egy változatosabb étrendre áttérni, még nem indokolja, hogy szükséges elkezdeni a hozzátáplálást. Ami az atópiás betegségeket illeti, a feltételezhetően allergén élelmiszerek (tojás, gabonafélék, hal és mogyoró) bevezetését nem kell halogatni. Ami a coeliákiát illeti, a glutént a többi kiegészítő élelmiszerrel együtt be lehet vezetni.”

A teljes dokumentum ide kattintva olvasható, letölthető. 2019 Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság. EFSA folyóirat, kiadta John Wiley és Sons Ltd az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság részéről