

# Anyatej összetétele

## Az anyatej összetétele

Az újszülött és fiatal csecsemő ideális és optimális tápláléka az anyatej. A szoptatás mind a gyermek, mind a szoptató anya, valamint kettejük kapcsolata szempontjából is jótékony hatású.

Anyatej összetevők:

fehérje 1,05 g/100ml

zsír 4,5 g/100ml

tejcukor 7,0 g/100ml

ásványi anyagok 0,2 g/100ml

energia 75 kcal/100ml (1 kcal=4,187 kJ)

Az anyatej előnye rövid távon az anyatejben található fehérje, mely mennyiségében és összetételében is az intenzíven fejlődő csecsemő számára a legjobb táplálék. Az anyatej összetétele a szoptatás során a gyermek igényeihez alakul, így optimális az egészséges növekedéshez alul vagy túltáplálás nélkül.

Az anyatej jótékony hatásai:

-az anyatej fehérjéje a fehérje anyagcserére, hosszú távú működésére jó hatású

-az anyatej fehérje alacsony allergizáló hatású

-az anyatej gyengéden edzi az immunrendszert. Bioaktív és immunanyagokat tartalmaz (secretoros IgA, komplement és egyéb aktív immunológiai alkotórészek), melyek segítik az újszülött immunrendszerének fejlődését. Ezáltal a csecsemő szervezetében megfelelő gyulladáscsökkentő választást ad, csökken a hasmenések és légúti fertőzések kockázata.

-az anyatej kedvező a csecsemő normál bélflórájának kialakulásához

-az anyatej zsírtartalma összetételében kedvezőbb

Kutatások alapján a szoptatás és a magasabb IQ között szoros kapcsolat van (valamint a 6 hónapos kort követően a csecsemőtáplálási szakmai irányelveknek megfelelően bevezetett több gyümölcs és zöldség fogyasztás segíti a szóbeli kifejezőképességet és az emlékezőképességet). Az anya által fogyasztott étel és az ételallergiák közötti kapcsolat jelenleg vitatott, tudományosan nem bizonyított. Az anyatej előnye hosszú távon: fiatal felnőttkor időszakára is meghatározó, az elhízás és a szoptatás között szoros kapcsolatot mutattak ki, valamint védő hatású lehet cukorbetegség és vastagbélrák kialakulásának kockázata esetén is.

„amennyiben a csecsemő táplálása során nem áll rendelkezésre anyatej, vagy annak mennyisége nem fedezi a gyermek szükségletét teljes egészében, akkor olyan tápszer adása javasolható, aminek összetétele mennyiségileg és minőségileg az anyatejhez hasonló fehérjeterhelést nyújtja a megfelelő metabolikus programozás, a hosszútávú egészség és az obezitásprevenció érdekében.”  
MDOSZ Táplálkozási Akadémia 201507 első 1000 nap

Forrás:

Gyermekgyógyászat 1998. Decsi Tamás: Csecsemőtáplálás  
Szerkesztette: Maródi László

[www.medlist.com/HIPPOCRATES/II/6/397.htm](http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/II/6/397.htm)

MDOSZ:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL 2015.07 AZ ELSŐ 1000 NAP  
Kritikus időszak a táplálkozás és a későbbi életminőség kapcsolatában [ide kattintva megtekinthető](#)

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIAHÍRLEVÉL 2015.09. Az egészséges növekedés koncepciója – a jobb jövőt szolgáló táplálkozás