

# צריכת חלב ומוצריו בקרבת תינוקות, ילדים ומתבגרים

פרופ' רענן שמיר, פרופ' מתי ברקוביץ, ד"ר צחי גרוסמן

נייר עמדה של ועדת מקצועית של ההסתדרות הרפואית בישראל, האגף למדיניות רפואית, האיגוד הישראלי לרפואת ילדים – נובמבר 2010

1. חלב אם הינו ההזנה המיטבית לתינוקות. הוא מספק את כמות האנרגיה ורכיבי התזונה בכמות ובאיכות הדרושות לתינוק עד גיל 6 חודשים.
  2. לתינוק שאינו יונק, או יונק חלקית, משמש התמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות), מזון עד גיל שנה. במקרה זה, תמ"ל על בסיס חלב פרה הוא המזון המועדף לתינוקות בריאים. תמ"ל על בסיס חלבון סויה מומלץ רק לתינוקות שאינם יכולים לצרוך תמ"ל על בסיס חלב פרה.
  3. לנשים הרות או מניקות מומלץ לכלול בתפריט חלב ומוצרי חלב. הימנעות ממזונות בעלי פוטנציאל אלרגני אינה יעילה בהפחתת אטופיה בקרב תינוקות.
  4. בתום החודש התשיעי לחיים, ניתן להוסיף לתפריט התינוק גבינות ומוצרי חלב ניגר (לבן, יוגורט), וניתן להוסיף חלב כחלק ממאכלים מורכבים (פשטידות, לביבות, מרקים ורטבים). מגיל שנה ואילך ניתן להוסיף חלב פרה או חלב מבעלי חיים אחרים כמקור שתייה עיקרי. הסיבה העיקרית לדחיית ההוספה של מוצרי חלב לתפריט, הינה מניעת אנמיה על ידי ביסוס תפריט עשיר בברזל לפני הוספת מוצרי החלב.
  5. משקאות על בסיס צמחי, כמו סויה (שאינו תמ"ל), אורז, שקדים ושומשום, אינם מספקים את הצרכים התזונתיים של תינוקות ולכן אינם מומלצים כתחליף לחלב אם או תמ"ל.
  6. לילדים ולמתבגרים, צריכת סידן מספקת חיונית להשגת שיא מסת העצם ולהורדת הסיכון לשברים ולאוסטיאופורוזיס בהמשך החיים. צריכה נמוכה של סידן בקרב ילדים ובני נוער היא שכיחה, על כן מומלץ לבצע הערכה לצריכת סידן בגילאים אלה.
  7. חלב ומוצרי חלב מהווים מקור עיקרי לסידן בתזונת תינוקות, ילדים ומתבגרים, ועל כן יש לעודד צריכת מוצרי חלב ומזונות עתירי סידן נוספים.
  8. חלב ומוצרי חלב מהווים מקור מצוין לסידן בשל תכולת הסידן הגבוהה שלהם ובשל העובדה שהם מספקים סידן הנספג היטב בגוף, ללא קשר לאחוז השומן במוצרי החלב.
  9. מומלץ לכלול מוצרי חלב בתזונת ילדים כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה. חלב ומוצרי חלב מהווים מקור לרכיבים תזונתיים חיוניים לבנייה ולשמירה על עצמות בריאות ומשפרים את האיכות הכוללת של התזונה. ביניהם: חלבון איכותי, סידן, אשלגן, מגנזיום, ויטמין A, וויטמינים מקבוצה B.
  9. לתופעות להלן אין קשר לצריכת חלב ומוצרי, ואין הן סיבה להפסקה או להפחתת השימוש בחלב:
    - א. דלקות חוזרות של האוזן התיכונה.
    - ב. אסטמה.
    - ג. שיעול כרוני.
    - ד. נזלת כרונית.
    - ה. ליחה.
  10. במצבים של שלשול חריף בילדים אין להגביל או להפסיק צריכת חלב ומוצרי, ומומלץ להמשיך בתזונה רגילה, למעט מקרים של חשד לאי סבילות שניונית ללקטוז.
- ## חלב ומוצרי חלב מהווים מקור מצוין לסידן בשל תכולת הסידן הגבוהה שלהם ובשל העובדה שהם מספקים סידן הנספג היטב בגוף, ללא קשר לאחוז השומן במוצרי החלב
11. צריכת חלב קשורה במשקל ובמסת שומן נמוכים יותר בקרב ילדים ומתבגרים, אם כי, לא ברור אם הקשר נובע מצריכת מוצרי חלב או מתכולת הסידן. בנוסף, צריכת חלב עשויה להגן מפני יתר לחץ דם, התסמונת המטבולית וסוכרת מסוג 2.
  12. אלרגיה לחלבון חלב ואי סבילות ללקטוז הן שתי תגובות שונות מהותית זו מזו. לכל אחת מהן סיבות ושכיחות משלהן ומאפיינים שונים. אבחנה ביניהן הכרחית לצורך טיפול מתאים והורדת שיעורי ההימנעות המיותרת ממוצרי חלב.
    - א. אלרגיה לחלבון החלב אינה תופעה שכיחה, במקרה של חשד לאלרגיה יש לעבור אבחון מדויק ולנהוג בהתאם.
    - ב. ההמלצה ללוקים באי סבילות ללקטוז היא לבחור מתוך קבוצת החלב ומוצריו את המוצרים המתאימים להם, או לחילופין, להשתמש באנזים לקטאז לפני האכילה, אך לא לוותר על קבוצת מוצרי החלב בתפריט ללא ייעוץ תזונתי מקצועי.מקורות ספרות נוספים ניתן למצוא בחוברת ניירות עמדה של ההסתדרות הרפואית נובמבר 2010. ■