



חלב על השפתיים מדריך למשתמש המתחיל

נטעלי גבירץ - mako - פורסם 12.5.2013

מאיזה גיל מומלץ להכיר לפעוטות מוצרי חלב? עם אילו מוצרים כדאי להתחיל? כמה סידן יש לצרוך בכל גיל? מהם היתרונות והחסרונות של חלב? מהם התחליפים למי שרגיש ללקטוז או מעדיף לא לצרוך חלב? לכבוד חג השבועות החלטנו לעשות לכם סדר חלב!

מכך, שאכילת מוצרי החלב יוצרת חומציות בגוף שגורמת לבריחת סידן ובעצם לתהליך ההפוך - הידלדלות העצם ממאגרי הסידן ועם הזמן לאוסטיאופורוזיס. כמוכן, חלבון וסוכר החלב גורמים לאלרגיה ולרגישויות באנשים רבים, כשחלקם מתקשים לעכל את החלבון וגופם יפריש אותו כליחה ממערכות העיכול והנשימה".

יש לערוך היכרות הדרגתית עם מוצרי חלב - יש כאלה אשר נאלצים להימנע ממוצרי חלב בשל רגישות ללקטוז. כיצד ניתן לזהות רגישות כזאת אצל ילדינו? "את הרגישות לסוכר החלב, הלקטוז", מסבירה פינקל, "מגלים תחילה מהסימפטומים הבאים: גזים, נפיחות, שלשולים, צואה דלילה, כאבי בטן הקאות, וגרגורי קיבה. אחת ההצעות הכי פשוטות היא שיטת האלימינציה - לא לתת לילד מוצרי חלב, כולל שוקולד חלב, ומוצקי חלב במוצרים תעשייתיים, למשך שבועיים, ולבדוק הקלה בתסמינים. יש גם מספר בדיקות מעבדתיות לנושא. הפופולרית בהן היא בדיקת סבילות ללקטוז".

כאמור, איש אינו מתכחש לחשיבותו של הסידן, ועל מנת להשיג כמות מספקת ממנו, יש לצרוך מוצרי חלב בשפע, ולהתמקד ביוגורטים עשירים בסידן, גבינות לבנות כמו ריקוטה, כשבריקוטה עזים יש 600 מ"ג סידן ל-100 גרם, גבינות צהובות (כ-250 מ"ג סידן לפרוסה), גבינות קשות, צפתית וחלב פרה, עזים וכבשים. את הגבינות והקוטג' ניתן להכניס לתפריט גם בפשטידות, בבלינצ'סים ובעוגות. בעבור אלה שזקוקים למקורות סידן אחרים מלבד מוצרי חלב ממליצה פינקל על שקדים (ב-100 גרם שקדים יש 248 מ"ג סידן), כרוב, טחינה גולמית משומשום מלא (עד 1,000 מ"ג סידן ל-100 גרם), שעועית לבנה ואדומה, חומוס, תאנים יבשות, ירקות ירוקים ועוד.

טבלת צריכת סידן על פי גילאים:

1-3 שנים: 500 מ"ג

4-8 שנים: 800 מ"ג

9-18 שנים: 1300 מ"ג

19-50 שנים: 1,000 מ"ג

מעל גיל 51: 1,200 מ"ג

היריון: 1,000 מ"ג

הנקה: 1,000 מ"ג ■

חלב הוא טעים, אבל האם הוא גם בריא?

שבועות הוא חג מוצרי החלב הבלתי מעורער. בעוד כל הלבן המבהיק הזה משויך אצל רובנו עם תמונה של בריאות, במיוחד אצל ילדים, בשנים האחרות לא מעט מומחים טוענים שיש לקחת אותו בערבון מוגבל, והורים רבים אף נמנעים ממנו לחלוטין מסיבות של אלרגיה, רגישות, טבעונות ועוד. על חשיבותו של חלב האם והתאמתו לגוף המתפתח אין עוררין, אך על החלב מהחי יש ויש. ברוח החג, ארגנו בעבורכם מדריך ששם את החלב על המאזניים, ומנסה לעשות קצת סדר בדעות החלוקות בין הורים בכל פורום, טיפת חלב וגיינה ציבורית.

לצרוך או לצרוך? הקשיבו לגוף שלכם

על פי הוראות משרד הבריאות יש להימנע מחלב ניגר עד גיל שנה, ומחלב שאחוזי השומן שלו נמוכים מ-3 אחוז עד גיל שנתיים. הוראות משרד הבריאות מוסיפות וממליצות להכניס לתפריט של התינוק מגיל חצי שנה מוצרי חלב כגון גבינות, לבן ויוגורט לא ממותק, אך רק בכמות קטנה, ולא כארוחה בפני עצמה. אחרי גיל שנה ניתן להגדיל את הכמויות בהדרגה. כל החוקים הללו עשויים לבלבל ולגרום לתהיות.

"בשנים האחרונות המודעות לבריאות עולה ואתה גם הטלת הספק על נכסי צאן ברזל או האקסיומות שהיו ידועות עד כה", אומרת התזונאית הקלינית **גאיה פינקל**. "לנו, הצרכנים ואנשי המקצוע, נותר לפתח בתוכנו את הספקן הפנימי ולהאמין לגוף שלנו, לתחושות שלנו ולניסיון האישי שלנו". בהתאם לכך, מביאה פינקל את הפלוסים והמינוסים של החלב, על מנת שיעשה כל הורה את ההחלטה המושכלת:

בעד: "החלב מכיל המון סידן והספיגה של הסידן בו גבוהה", אומרת פינקל. "החלב מכיל גם מינרלים חשובים נוספים כמו אשלגן וזרחן וגם ויטמינים חשובים כמו ויטמיני B שונים וויטמין A. החלב מכיל הרבה חלבון, וחלבונים חשובים לבניית השרירים בגוף ויש לנו צורך גבוה מהם בתזונה שלנו. עקרון זה חשוב במיוחד בגיל הצעיר שבו זקוקים לסידן לעצמות בכמות משמעותית, כיוון שבתקופת גיל זו, העצם היא עדיין רקמה פעילה שעוברת יותר תהליכי בנייה מאשר תהליכי פירוק".

נגד: "המתנגדים לחלב לא שוללים את חשיבותו של הסידן, אך טוענים שהסידן ממוצרי החלב, למרות כמותו הנכבדת שם, אינו נספג ואף יותר