



## Διατροφή και συνταγές

# Οι ισχυρισμοί για οφέλη από την πρώιμη εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο των μωρών αντικρούονται

επιμέλεια: Νατάσσα Διάκου, Σύμβουλος Θηλασμού,

Θεσσαλονίκη Ομάδα 1, συνεργάτιδα της υπευθυνης για την επιστημονική υποστήριξη των Συμβούλων Gabi Grupe

Στις 13 Ιανουαρίου 2011 δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal (BMJ) το άρθρο με τίτλο «Έξι μήνες αποκλειστικού θηλασμού: πόσο καλές είναι οι αποδείξεις;» απο τους συγγραφείς Fewtrell M, Wilson DC, Booth I και Lucas A (BMJ 2011;342:c5955). Σε αυτό το άρθρο οι συγγραφείς υποτείνεται ότι ανασκοπούν τα επιστημονικά δεδομένα και θέτουν το ερώτημα «μήπως ήρθε η ώρα να αναθεωρηθεί η οδηγία για αποκλειστικό θηλασμό τους 6 πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους;», ή αλλιώς, μήπως θα έπρεπε να εισάγονται οι στερεές τροφές νωρίτερα απο τους 6 μήνες στο διαιτολόγιο των μωρών; (ολόκληρο το άρθρο μπορεί να βρει κανείς στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.bmj.com/content/342/bmj.c5955.full>).

Το άρθρο αυτό πήρε μεγάλη δημοσιότητα, αναπαράχθηκε από πολλά μέσα ενημέρωσης και συζητήθηκε σε πολλούς κύκλους. Ταυτόχρονα όμως ξεσήκωσε και μεγάλη αντίδραση από τον επιστημονικό κόσμο. Κάποιες από τις απαντήσεις που αντικρούουν τους ισχυρισμούς του άρθρου έχουν δημοσιευθεί και στο ίδιο το περιοδικό (BMJ) και μπορεί κανείς να τις βρει στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [http://www.bmj.com/content/342/bmj.c5955.full/reply#bmj\\_el\\_248086](http://www.bmj.com/content/342/bmj.c5955.full/reply#bmj_el_248086). Μεταξύ των δημοσιευμένων αντιδράσεων είναι και η απάντηση της La Leche League Μεγάλης Βρετανίας (LLLGB), που συντάχθηκε από την Anna Burbidge, υπεύθυνη της LLLGB:

**Η απάντηση της LLL Μεγάλης Βρετανίας στο άρθρο που δημοσιεύθηκε στο British Medical Journal (BMJ), τον Ιανουάριο 2011, στο οποίο αμφισβητείται η σύσταση για εισαγωγή στερεών τροφών στα μωρά στους 6 μήνες.**

Από την Anna Burbidge, Chair, Council of Directors, εκ μέρους της La Leche League GB  
(μτφρ: Νατάσσα Διάκου)  
19.1.2011

Η La Leche League παρέχει πληροφορίες για το θηλασμό και υποστήριξη στους γονείς για περισσότερα από 50 χρόνια. Υποστηρίζουμε την άποψη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, του Υπουργείου Υγείας (Μ. Βρετανίας) και άλλων διακεκριμένων οργανισμών, ότι τα βρέφη θα πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά περίπου για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους, ώστε να επιτευχθεί ιδανική σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη και υγεία. Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα, προκειμένου να καλυφθούν οι αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη θα πρέπει να λαμβάνουν κατάλληλα συμπληρωματικά

τρόφιμα, με ταυτόχρονη συνέχιση του θηλασμού.

Όταν ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε αυτές τις οδηγίες, είχε βασιστεί σε συστηματική ανασκόπηση 3.000 μελετών που αφορούσαν τη βρεφική διατροφή. Το άρθρο που δημοσιεύθηκε στο British Medical Journal (BMJ), στις 14 Ιανουαρίου 2011, στο οποίο υποστηρίζεται η άποψη ότι τα βρέφη χρειάζονται στερεές τροφές πριν τους 6 μήνες, δεν είναι μια νέα ερευνητική μελέτη ή μία συστηματική ανασκόπηση όλων των διαθέσιμων δεδομένων. Τρεις από



τους τέσσερις συγγραφείς αυτού του άρθρου έχουν δηλώσει τη συνεργασία τους με τη βιομηχανία βρεφικών τροφών.

Υπάρχουν σαφή επιστημονικά στοιχεία ότι ο θηλασμός προστατεύει τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα την υγεία των μητέρων και των μωρών. Μειώνει τον κίνδυνο νοσημάτων του γαστρεντερικού και του αναπνευστικού συστήματος, των ωτών, του ουροποιητικού συστήματος και ιδιαίτερα νοσημάτων που χρήζουν νοσοκομειακής περίθαλψης, ακόμα και σε ανεπτυγμένες χώρες όπως η Βρετανία. Ο κίνδυνος

σακχαρώδους διαβήτη και παχυσαρκίας στα παιδιά, καθώς και καρκίνου στις μητέρες μειώνεται, όπως επίσης η πιθανότητα επιλόχειας κατάθλιψης και παραμέλησης του βρέφους. Με το πρόσφατο πρόβλημα της γρίπης των χοίρων ο αποκλειστικός θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο δευτερογενών μολύνσεων των μωρών, οι οποίες μπορεί να είναι αρκετά σοβαρές ώστε να απαιτείται εισαγωγή στο νοσοκομείο.

**Το άρθρο στο BMJ λέει ότι η καθυστέρηση εισαγωγής στερεών τροφών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο σιδηροπενικής αναιμίας.**

Το μητρικό γάλα παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται το μωρό για περίπου τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του. Δεν υπάρχει πολύς σίδηρος στο μητρικό γάλα γιατί δεν πρέπει να υπάρχει. Αφομοιώνεται πολύ καλύτερα από το μωρό απ' ότι ο σίδηρος που υπάρχει στο γάλα σε σκόνη, στα βρεφικά δημητριακά ή στα φαρμακευτικά συμπληρώματα διατροφής. Το μητρικό γάλα περιέχει μια πρωτεΐνη που δεσμεύει τον επιπλέον σίδηρο στον οργανισμό του μωρού, γιατί η υπερβολική ποσότητα σιδήρου οδηγεί σε υπέρμετρη ανάπτυξη βλαβερών μικροοργανισμών στο έντερό του, με πιθανό αποτέλεσμα διάρροια ή δυσκοιλιότητα ή ακόμα και μη φανερά (μικροσκοπική) αιμορραγία. Τα μωρά που διατρέφονται με σκόνη γάλα ενδέχεται να συγκεντρώσουν υπερβολική ποσότητα σιδήρου στο έντερό τους, με τα επακόλουθα που προαναφέρθηκαν και με τελικό αποτέλεσμα τη μείωση των συνολικών αποθεμάτων τους σε σίδηρο.

Αν δώσουμε στο μωρό στερεές τροφές προτού να είναι το ίδιο έτοιμο, τα αποθέματα σιδήρου στον οργανισμό του μπορεί να μειωθούν.

Ορισμένα φρούτα και λαχανικά δεσμεύουν το σίδηρο πριν να προλάβει ο οργανισμός του μωρού να τον απορροφήσει. Τα τρόφιμα αυτά είναι συνήθως φτωχά σε σίδηρο και δί-

κόβεται ο ομφάλιος λώρος πριν παύσει να πάλλεται, καθώς με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται τα αποθέματα του μωρού σε σίδηρο.



νοντάς τα πρόωρα στο μωρό, απλά αντικαθιστούμε την τέλεια τροφή με υποδεέστερες.

Για να εξασφαλίζεται ότι το μωρό που θηλάζει έχει επαρκή εφόδια σε σίδηρο, είναι καλό οι γυναίκες να φροντίζουν τη διατροφή τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να ζητούν από το μαιευτήρα τους να μην

**Το άρθρο στο BMJ λέει ότι η καθυστέρηση εισαγωγής στερεών τροφών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης κοιλιοκάκης (δυσανεξίας στη γλουτένη).**

Η κοιλιοκάκη σχετίζεται με την πρόωρη εισαγωγή στη διατροφή του μωρού της γλουτένης, που βρίσκε-



ται στα δημητριακά. Τα μέχρι τώρα διαθέσιμα στοιχεία σε σχέση με το χρόνο εισαγωγής της γλουτένης στη διατροφή του βρέφους δεν είναι επαρκή για να υποστηρίξουν οποιαδήποτε σύσταση, ενώ μια μελέτη που προτείνει ότι αυτό πρέπει να γίνεται στους τέσσερις μήνες, θεωρείται από πολλούς ανακριβής. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι το να μη θηλάζει ένα μωρό κατά την περίοδο που εισάγεται η γλουτένη στη διατροφή του, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης κοιλιοκάκης.

**Το άρθρο λέει ότι η καθυστέρηση εισαγωγής στερεών τροφών μπορεί να αυξήσει τις τροφικές αλλεργίες.**

Ο οργανισμός του μωρού είναι σχεδιασμένος να δεχτεί τις στερεές τροφές όταν το μωρό έχει αναπτυχθεί τόσο ώστε να μπορεί να τις φάει μόνο του. Αν του τις δώσουμε πρόωρα, θα τις σπρώξει έξω από το στόμα του για να προστατέψει το πεπτικό του σύστημα. Η La Leche League προτείνει οι μητέρες να ψάχνουν για ενδείξεις ότι το μωρό τους είναι έτοιμο για στερεές τροφές, όπως το να μπορεί να καθίσει, να πιάσει και να βάλει φαγητό στο στόμα του και να το μασά χωρίς να πνίγεται. Αυτό συνήθως γίνεται γύρω στους 6 μήνες. Ο πεπτικός σωλήνας του μωρού πρέπει να είναι ώριμος να δεχθεί τις στερεές τροφές, έτσι ώστε να μην επιτρέπει την είσοδο στα αλλεργιογόνα. Αν δοθούν οι στερεές τροφές πρόωρα, οι αλλεργιογόνες ουσίες μπορεί να περάσουν από το τοίχωμα του εντέρου στην κυκλοφορία του αίματος και να παραχθούν αντισώματα, κάτι το οποίο μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση αλλεργιών όπως το έκζεμα. Γύρω στους 6 μήνες το πεπτικό σύστημα του μωρού αρχίζει να παράγει

ένζυμα όμοια με αυτά των ενηλίκων, που είναι απαραίτητα για την πέψη των τροφών. Αν το μωρό λάβει στερεές τροφές χωρίς να μπορεί να τις πέψει κατάλληλα, μπορεί να εμφανίσει πεπτικά προβλήματα, ενώ τα θρεπτικά συστατικά δεν θα αξιοποιηθούν πλήρως.

Γίνονται μελέτες για το αν τα μωρά με επιβεβαιωμένο οικογενειακό ιστορικό αλλεργίας θα μπορούσαν να βοηθηθούν με την πρώιμη εισαγωγή ορισμένων τροφών. Ως κανόνας όμως ισχύει ότι τα περισσότερα μωρά έχουν μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν τροφική αλλεργία γύρω στους 6 μήνες.

**Το άρθρο υποστηρίζει ότι η εισαγωγή νέων γεύσεων σε μικρότερη ηλικία μπορεί να αυξήσει την αποδοχή κατανάλωσης φυλλωδών πράσινων λαχανικών και να ευνοήσει την υγιεινή διατροφή στην μετέπειτα ζωή.**

Αυτός ο ισχυρισμός είναι εντελώς υποθετικός. Το μητρικό γάλα προετοιμάζει το μωρό για τα τρόφιμα της οικογένειας καθώς αλλάζει γεύση ανάλογα με τη διατροφή της μητέρας και έτσι εκθέτει το μωρό σε ποικιλία γεύσεων από την πρώτη μέρα της ζωής του. Στην πραγματικότητα οι έρευνες δείχνουν ότι τα μωρά που τρέφονται με γάλα σε σκόνη δεν δέχονται νέες γεύσεις το ίδιο πρόθυμα όσο τα μωρά που θηλάζουν. Το τι θα προτιμήσει το μωρό να τρώει θα εξαρτηθεί από πολλούς παράγοντες και θα αλλάξει καθώς μεγαλώνει. Πολλές μητέρες διαπίστωσαν ότι όταν πίεσαν το μωρό τους να φάει κάτι για το οποίο έδειχνε ιδιαίτερη αποστροφή, αυτό του προκάλεσε κάποια αντίδραση (όπως αλλεργία). Αυτό δείχνει ότι πιθανόν τα μωρά ενστικτωδώς ξέρουν τι πρέπει να αρνηθούν να φάνε. Αν τους προσφερθεί

ποικιλία υγιεινών τροφών, τα μωρά έχουν την τάση να φάνε ότι χρειάζονται.

**Το άρθρο λέει ότι η καθυστέρηση εισαγωγής στερεών τροφών μπορεί να συνδέεται με την παχυσαρκία.**

Αυτό έρχεται σε απόλυτη αντίθεση με τις έρευνες που δείχνουν ότι η πρώιμη εισαγωγή, ιδιαίτερα τροφών που περιέχουν ζάχαρη είναι σημαντικός παράγοντας πίσω από την επιδημία παχυσαρκίας και μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό τάισμα των μωρών. Ο θηλασμός βοηθά το μωρό να ρυθμίσει μόνο του την όρεξή του και έτσι όταν αρχίσει τις στερεές τροφές μπορεί καλύτερα να αποφύγει το υπερβολικό φαγητό.

Η La Leche League της Βρετανίας γνωρίζει ότι οι γυναίκες δέχονται αντικρουόμενες πληροφορίες και συμβουλές πάνω σε πολλά ζητήματα της φροντίδας των παιδιών και ότι αυτό το άρθρο προκάλεσε ανησυχία και σύγχυση στους γονείς, που αναρωτιούνται τι είναι καλύτερο να κάνουν για τα παιδιά τους. Κάθε παιδί έχει τους δικούς του ρυθμούς ανάπτυξης και οι γονείς είναι οι πιο κατάλληλοι να εντοπίσουν τα σημάδια ότι το μωρό τους ίσως είναι έτοιμο για στερεές τροφές, γύρω στους 6 μήνες. Παρ' όλο που αναγνωρίζουμε ότι είναι σημαντικό να επιβεβαιώνεται ότι οι συστάσεις μας βασίζονται στα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία και ότι ελέγχονται τακτικά, συνεχίζουμε να πιστεύουμε ότι ο μητρικός θηλασμός παρέχει όλα όσα έχει ανάγκη ένα μωρό μέχρι περίπου την ηλικία των 6 μηνών και το ότι δεν είναι ωφέλιμο να εισάγονται στερεές τροφές πριν το μωρό είναι έτοιμο.

*Anna Burbidge  
La Leche League GB*