

A TÁPLÁLÉKALLERGIA PREVENCIÓJÁNAK GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSA CSECSEMŐKORBAN

Mozsáry Kinga dietetikus, Dr. Pálfi Erzsébet adjunktus¹,
Dr. Tátrai-Németh Katalin főiskolai tanár¹,
Mayer Gáborné Edit védőnő

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományi Intézet, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Absztrakt

Epidemiológiai adatok szerint az élet első három évében halmozott gyakorisággal (6-8%) fordul elő valamilyen táplálékallergia. Ebből 2% a gyermekkort is érinti. A kutatások szerint legnagyobb hatással az elsődleges táplálékallergia megelőzése lenne, amely a táplálékok bevezetésének megfelelő időpontját jelentené. A kutatás célja a hazánkban bevett allergiaprevenció vizsgálata volt. Saját szerkesztésű kérdőívet, valamint háromnapos táplálkozási naplót alkalmaztunk. Az allergiaprevenció szempontjából kiemelendő eredmények közé tartozik, hogy a vizsgálatban résztvevő huszonegy csecsemő esetében kizárólagos anyatejes táplálás 90%-ban teljesül, s ez legnagyobb arányban (48%) a születéstől huszonnégy hetes (hathónapos) korig tart. A glutén bevezetése a legtöbb csecsemőnél huszonnégy hetes korban, a tojássárgája nyolc hónapos korban, míg a tojásfehérje és a tehéntej bevezetése szinte minden csecsemőnél tizenkét hónapos korban történik. Az elsőként választott gluténtartalmú élelmiszerek közé tartozik a gabonapép, a babakeksz és a búzaliszt. Tápszeres táplálásban a csecsemők fele részesül, s ez nagyrészt az anyatej kiegészítésére szolgál. Az előírt D-, illetve K-vitamin-kiegészítésben csaknem minden csecsemő részesül. Fő információforrásnak a védőnők tekinthetők, akiknek ezáltal kulcsszerepük van a helyes táplálás kialakításában. Következésképpen fontos lenne csecsemőkori táplálékallergia- prevenció továbbképzéseket tartani azoknak az egészségügyi szakdolgozóknak (védőnőknek és gyermekorvosoknak), akik a szülőkkel közvetlenül találkoznak.

A kutatás háttere

Kutatásunk alapja az EuroPrevall - vizsgálat volt, amelyben Európán, Ausztrálián, az Egyesült Államokon és Dél-Afrikán belül tizennyolc országot tanulmányoztak (hazánk nem szerepelt benne) csecsemőtáplálás, valamint allergiaprevenció tekintetében. Megnézték a kizárólagos anyatejes táplálás időtartamát, a hidrolizált tápszerek alkalmazását, az allergéntartalmú élelmiszerek késleltetett bevezetését, valamint a hozzátáplálás megkezdésének idejét. Eredményként elmondható, hogy kizárólagos anyatejes táplálás négy-hat hónapos korig hat országban, hat hónapos korig pedig tíz országban valósult meg. Lengyelország, Görögország és Írország ún. allergénmentes diétát ajánl a nagy kockázatú csecsemőknek. Hidrolizált tápszerekre akkor lehet szükség, ha a csecsemő felmenői között jelen van valamilyen táplálékallergia. Ilyen módon a tehéntejalapú tápszerekben levő kazeint kisebb egy-

ségekre bontják, ezáltal csökken az allergizáló hatás. Teljesen hidrolizált tápszert kapnak azok a csecsemők, akiknek tejallergiája van, részben hidrolizáltat pedig a tejallergia rizikócsökkentése végett. Fele-fele arányban szolgáltatnak teljesen, illetve részben hidrolizált tápszert a kutatásban résztvevő országok. A hozzátáplálást nyolc országban négy-hat hónapos, kilenc országban pedig hat hónapos korban kezdték meg. Hét országban vezették be késleltetve az allergéntartalmú ételeket (1). Kutatásunkban figyelembe vettük a hazai, valamint nemzetközi (WHO, európai, angol, amerikai) ajánlásokat is (2).

Minta

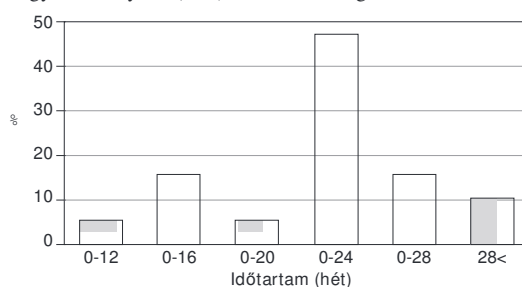
Háromnapos táplálkozási naplót, illetve saját szerkesztésű kiegészítő kérdőívet használtunk a kutatás során. A kérdőív kérdéskörei az anyatejes táplálás, a hozzátáplálás, a tápszeres táplálás, az étrend-kiegészítés, valamint a csecsemőtáplálásról szóló információforrások voltak. Olyan édesanyákkal töltöttük ki közvetett módon (védőnő által), akik már megkezdtek gyermekeiknél a hozzátáplálást. A vizsgált populáció a XVIII. kerületből került kiválasztásra, s huszonegy értékelhető választ dolgoztunk fel. A csecsemők átlag-életkora $61,36 \pm 19,10$ hét volt.

Módszer

A táplálkozási naplók súlyozott kiértékelése energia, makrotápanyagok, állati-növényi fehérjearány, állati-növényi zsírarány, MUFA/PUFA zsírsavarány, ómega 6:3 arány, nátrium, kalcium, vas, D-vitamin és víz felvétele alapján a NutriComp Étrendtervező és Tápanyagszámító programmal történt. Ezek, illetve a kérdőív eredményei leíró statisztikai módszerrel (átlag, szórás, medián) kerültek összehasonlításra a hazai és a nemzetközi ajánlásokban megtalálható konkrét határértékekkel. A tápanyagok tekintetében kifejezetten az allergiaprevencióban felmerülőkre fókuszáltunk.

Eredmények

A vizsgálatba bevont kisdetek csaknem 90%-a részesült kizárólagos anyatejes táplálásban, amelynek időtartama legnagyobb arányban (48%) 0-24 hetes korig tartott.



1. ábra A kizárólagos anyatejes táplálás időtartama (n=21)

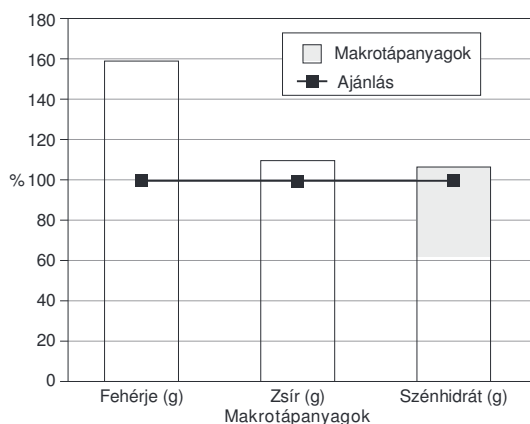
A csecsemők legnagyobb százaléka huszonegy hetes korban kapott először gluténtartalmú ételiszert, azonban 5% már akár tizenhét évesen is találkozott vele. Első gluténtartalmú ételiszerként gabonapépet, babakekszet és búzalisztet preferáltak az édesanyúk.

Tojássárgáját legelőször nyolc hónaposan, tojásfehérjét pedig az ajánlásnak megfelelően tizenkét hónaposan kaptak a gyermekek. A tehéntej bevezetése legkorábban szintén tizenkét hónaposan történt. Tejterméket nyolchónapos korban 24% fogyasztott először, azonban volt, aki már hét hónaposan (14%) megízeltte, illetve olyan is akadt, aki csak tizenöt hónaposan (5%) kóstolta. A méz bevezetése a legtöbb esetben tizenkét hónaposan (21%) történt, azonban volt egy csecsemő, aki kétéves korában kapott először.

Tápszerez táplálásban a csecsemők csaknem fele részelt, ez 80%-ban anyatej-kiegészítő tápszert jelentett.

D-, illetve K-vitamin-kiegészítést szinte minden csecsemő kapott, ezeken kívül 3% kapott vasat, probiotikumot vagy folsavat.

Makrotápanyagok tekintetében a zsír- és a szénhidrát fogyasztás csaknem megegyezik az ajánlott mennyiséggel, a fehérjefelvétel viszont háromszorosa az ajánlottnak.



2. ábra A makrotápanyagok beviteli aránya a magyar ajánláshoz képest (n=21)

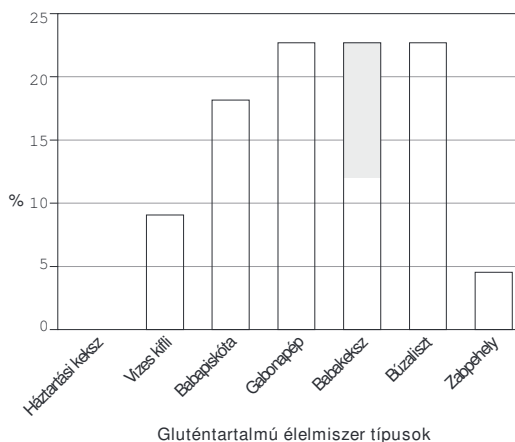
Megbeszélés

A válaszadók több mint 45%-a nulla-huszonegy hetes (hathónapos) korig, 15% pedig négy, illetve héthónapos korig táplálta gyermekét kizárólag anyatejjel. Ezt a nagy arányt tapasztaljuk a nemzetközi kutatás viszonylatában is (1).

A glutén bevezetésével kapcsolatban tudjuk, hogy a jelenleg ajánlott időpont 4 és 7 hónap közé esik, ugyanis így csökkenthető a búzaallergia, valamint a cöliákia kialakulásának kockázata.

Hazai vizsgálatunk alapján a csecsemők 40%-a huszonegyhetes (hathónapos) korban kapott először gluténtartalmú ételiszert. Elsőként legelőször gabonapépet, babakekszet vagy búzalisztet választottak. Az összetevők megismerése érdekében elolvastuk a hazai forgalomban kapható babakeksz ételiszercímkejét, amelyen allergéninformációként fel volt tüntetve a tej, a tojás, a szezámag és a diófélék. Az ajánlások szerint ezek az összetevők azonban még nem adhatók a

glutén bevezetésének idején. Véleményünk szerint a gabonapép jó választás, mivel gabonaféléken kívül csak vitaminokat tartalmaz. A búzaliszt pedig kifejezetten javasolandó, hiszen gabonán kívül mást nem tartalmaz. A gyakorlatban legjobban zöldségfőzelékek süntítésére alkalmazható.



3. ábra Első gluténtartalmú ételiszertípusok (n=21)

A húskészítésének vizsgálata során kiderült, hogy az anyák acsirkemellet részesítik előnyben. A tápanyagtáblázat adatai alapján a csirkemell vastartalma 0,6 mg, a sertéscombé 1,0 mg, a bányányé 10,5 mg, míg a házi nyúlé 3,5 mg/100 g (3). A vas pótlása érdekében tehát a bányányé, a házinyúlé vagy akár a sertés sokkal előnyösebb lenne.

Kutatásunk eredményeként elmondható, hogy tápszerek tekintetében összesen kilenc márkanev szerint megjelölve, közülük kettő volt hidrolizált formula. Ezen kívül a csecsemők nagy része anyatej-kiegészítő tápszert kapott.

A hozzátáplálás megkezdése nagyon változatos. Mivel a válaszadók 50%-a táplálta gyermekét hat hónapos koráig, biztosan állítható, hogy hazánkban is nagyobb arányban jutnak először szilárd ételekhez hathónapos korban vagy utána, ugyanúgy, mint a nemzetközi viszonylatban (1).

A hazai kutatás eredményeként elmondható, hogy a hozzátáplálás megkezdése nagy arányban megfelel az ajánlásban leírt időpontoknak.

A legfontosabb általunk vizsgált allergéntartalmú ételiszerek vagy azok összetevői, mint a glutén, a tojásfehérje, a tehéntej és a méz pedig késleltetve (időbeli eltolódással) lettek bevezetve.

Következtetések

A méz, valamint a gyógyteák bevezetése tizenkét hónapos korban kezdhető meg (4). Az allergiaprevenció szempontjából a túl korai bevezetés súlyosbító tényező is lehet.

Kutatásunk szerint a tehéntej, a tojássárgája, valamint a tojásfehérje időbeli bevezetése nagy arányban helyesen valósult meg. Többször tapasztaltuk azonban, hogy némely szülő az ajánlott időhöz képest halogatja az allergének bevezetését. Javasolt tehát külön felhívni a szülők figyelmét a szilárd tápanyagok bevezetésének megadott időre való ütemezésére, hiszen az allergia megelőzés így válhat eredményessé.

A táplálkozási naplók kiértékelése alapján szembetűnő, hogy nagyon nagy a fehérjeféltétel, ezért csökkenteni kellene az elfogyasztott fehérje mennyiségét a teljes értékű főétkezések megtartása mellett.

Fő konklúzió tehát, hogy a szülővel kapcsolatban álló egészségügyi szakdolgozók számára további dietetikai továbbképzés szervezése lenne szükséges, ezzel is nagy súlyt fektetve a megelőzésre.

Irodalom

1. Grimshaw, K. E. C., Allen, K. et al.: Infant feeding and allergy prevention: a review of current knowledge and recommendations. A EuroPrevall state of the art paper. *Allergy*, 64, 1407–1416, 2004.
2. Sobotka, L.: *Basic on Clinical Nutrition*. Fourth Edition, ESPEN, 67–71, 2011.
3. Rodler, I.: *Tápanyagtáblázat*. Medicina, Budapest, 2005.
4. Védőnői Szakmai Kollégium: Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja Az egészséges csecsemő (0-12 hónap) táplálásáról. *Hivatalos Értesítő*, 46, 2731–2735, 2009.

Elméleti közlemény

GASZTROPSZICHOLOGIAI KI KICSODA? – HARRY HARLOW ÉS A SZERETET TERMÉSZETE

Forgács Attila dr. habil. egyetemi docens
Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Pszichológiai Intézet

Mikor élt, és ki volt?

Harry Harlow (1905–1981) a Stanford Egyetemen szerzett PhD-fokozatot 1930-ban, s 1958-ban az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) elnöke volt (1).

Kutatási területe

A korai kötődést kísérletes körülmények között kutatta. Nyolc rézusz majmot a születésüket követő 12 órán belül elszakított az anyjuktól, s ezt követően egy ketrecben nevelkedtek két élettelen pótyanyával. Az egyik pótyanya fémről, a másik szőrből készült. Négy majom a szőryától, négy majom pedig a drótanyától kapott tejet (2).

Az evésre vonatkozó tézisei

Egyes kísérleti majmok csak a drótanyától kaptak tejet, mégis a meleg bundájú szőryán szerettek lenni. Napi tízenöt órát töltöttek a szőryán, s csak kettőt a drótanyán (3). Ebből azt a következtetést vonta le, hogy a testi kapcsolat fontosabb tényezője a szoptatásnak, mint maga az étel. Az embercsecsemő a szoptatás során kerül testi kontaktusba az anyjával. Az etetés folyamata azonos a szeretetkapcsolat teremtésével, Maslow szükségletpiramisának 3. szintjével. Az evés lényege az érzelem, s másodsorban a kalória.

A tézisek relevanciája manapság

A behaviorista nézet szerint a csecsemő azért szereti az anyját, mert tejet (jutalmat) kap tőle. Harlow azt bizonyította, hogy az érintés és a szeretet ugyanolyan alapvető szükséglet, mint az élelem és az ivóvíz.

Kitekintés

Egy három hónapos izolációt követően volt olyan majom, amelyik emocionális anorexiában pusztult el. Nem evett többet. Az érzelmi élet ugyanis hatással van az étvágyra. A szeretethiány kompenzáló túlevésre, valamint protestáló étellelutasításra egyaránt vezethet. Annyi biztos, hogy a kapcsolatok érzelmi problémái hatással vannak az ételféltétel mennyiségére. Az ember nemcsak élettani okok miatt eszik/nem eszik, hanem a személyekkel kapcsolatos érzelmi tényezők is fontosak. Megemlítjük, hogy az étel minőségi megítélésének is van kapcsolati szintje, hiszen a szeretett személy által adott étel ízletesnek bizonyulhat, míg ha ellenszenves idegen adja ugyanezt az ételt, ehetetlennek minősülhet. Főként gyermekek esetén figyelhető meg ez a jelenség, bár felnőtteknél is így van (4).

Kapcsolódás másokhoz

Harlow a humanisztikus pszichológia egyik megalapítójával, Abraham Maslow-val dolgozott egy ideig együtt. Mégsem értettek mindenben egyet. Maslow szükségletpiramisában a szeretet csak a biológiai és a biztonságsszükséglet kielégítése után lép fel. Harlow kutatása szerint viszont a szeretet fontosabb, mint az evés. Azok a kismajmok, amelyek ételt kaptak, de semmilyen anyára emlékeztető taktilis (tapintási) ingerben nem volt részük, ritkán éltek öt napnál tovább.

Kritika

Habár fő művét „A szeretet természete” címmel írta, Harlow félelmetes ember volt, többen szadisztikus vonásokat fedeztek fel rajta. Kegyetlen kutatásai mély társadalmi felháborodást váltottak ki. Az amerikai állatvédelem fellendülésének egyik kiváltója volt. Deborah Blum 2003-ban adott ki egy könyvet Harlow tevékenységéről *Szeretet Goon Parkban*