

Η Σημασία του Γάλακτος για Παιδιά και Εφήβους

Σ. Γ.Κ. Χαντζησαλάτας

MD, M.Sc., PhD ΕΚΠΑ Νοσοκομείο Αλεξάνδρα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Το διαιτολόγιο των παιδιών και των εφήβων πρέπει αδιαμφισβήτητα να συμπεριλαμβάνει το γάλα (που είναι πλούσιο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία) και συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη και τη δομή των οστών και στη λειτουργία του μυϊκού συστήματος και της καρδιάς.

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα μελέτη ασχολείται με τη σημασία της κατανάλωσης του γάλακτος κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Αποτέλεσε η επισταμένη και ενδεδειγμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση τόσο της ελληνικής όσο και της διεθνούς βιβλιογραφίας μέσω medline.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες στο Πανεπιστήμιο του Harvard, το γάλα σε ποσοστό 80% αποτελεί την κυριότερη πηγή ασβεστίου για παιδιά και εφήβους. Το ασβέστιο εκτός από το ρόλο του στη δομή των οστών είναι σημαντικό για τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος και για την καρδιά. Ένα ποτήρι γάλα περιλαμβάνει 286 mg ασβεστίου σχεδόν το 1/2-1/3 της καθημερινής προτεινόμενης ποσότητας του ασβεστίου που χρειάζεται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Επίσης το γάλα περιέχει πρωτεΐνη ομαλής βιολογικής αξίας και είναι πλούσιο σε βιταμίνες όπως φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, βιταμίνη Α, βιταμίνη Β12 και Β6. Επιπλέον το γάλα της αγελάδας είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνη D.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Μας έδειξαν ότι το φρέσκο γάλα αγελάδας δεν συνιστάται σε βρέφη κάτω του 1 έτους γιατί στερείται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο μητρικό γάλα. Όμως από το πρώτο έτος και μετά μπορεί να χορηγηθεί σταδιακά πλήρες γάλα αγελάδας (3.5% σε λιπαρά) ενώ από το δεύτερο έτος της ζωής μπορεί να χορηγηθεί και ημιαποβουτυρωμένο 1.5-2.5% λιπαρά. Έτσι λοιπόν τα παιδιά 2-4 ετών πρέπει να καταναλώνουν 2 μερίδες γαλακτοκομικών, ενώ παιδιά 4-8 ετών 2-3 μερίδες ημερησίως. Από την ηλικία 9-18 οι συνιστώμενες μερίδες αυξάνονται σε 3-4 ημερησίως.