

## ΓΑΛΑ: ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ

Γράφει: [Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος](#), Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Το γάλα είναι ένα βιολογικό προϊόν που αποτελεί την πρώτη και μία από τις σημαντικότερες τροφές του ανθρώπου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Αν και η ηλικία που άλλες τροφές-ημιστερεές και στερεές-εισάγονται στη δίαιτά του ποικίλει, εντούτοις είναι λίγες οι περιπτώσεις που ένα βρέφος αρχίζει να δέχεται τέτοιες τροφές πριν τον 4ο-6ο μήνα. Έτσι μέχρι αυτό το ηλικιακό στάδιο το βρέφος τρέφεται αποκλειστικά με γάλα, μητρικό ή μη, και παίρνει όλα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται από αυτό.

Το γάλα είναι μία τροφή που συνδυάζει τα τρία βασικά θρεπτικά συστατικά-υδατάνθρακες, λίπος πρωτεΐνες-σε συνδυασμό με μία σειρά από βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Οι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν κυρίως τα σάκχαρα του γάλακτος με βασικότερο εκπρόσωπο τη λακτόζη, γνωστή από την πάθηση της δυσανεξίας στη λακτόζη, που είναι ένας δισακχαρίτης ο οποίος αποτελείται από ένα μόριο γαλακτόζης και ένα μόριο γλυκόζης. Η πρόσληψη υδατανθράκων πρέπει να καλύπτει το 50% των θερμίδων της ημερήσιας πρόσληψης, και η λακτόζη του γάλακτος αποτελεί στη βρεφική διατροφή το βασικότερο, μια και απορροφάται καλύτερα από το άμυλο σε αυτή την ηλικία. Ανάλογα με την περιεκτικότητα του γάλακτος, η λακτόζη μπορεί να προσφέρει 30-50% από τη συνολική θερμιδική ενέργεια του γάλακτος, ενώ ένα ποτήρι γάλα δίνει συνολικά περίπου 12 γραμμάρια υδατανθράκων.

Το λίπος του γάλακτος είναι ζωικής προέλευσης και γι αυτό και τα περισσότερα λιπαρά οξέα είναι κορεσμένα, ενώ τα ακόρεστα (μονο-και πολυακόρεστα) είναι πολύ λιγότερα. Τα βρέφη και τα παιδιά εμφανίζουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε λίπη από τους ενήλικες και γι αυτό το λίπος του γάλακτος είναι απαραίτητο για τη σωστή και αρμονική ανάπτυξή τους.

Τέλος οι πρωτεΐνες του γάλακτος είναι πολύ καλής ποιότητας αφού περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και σε κατάλληλες αναλογίες και συντελούν στην πλήρη κάλυψη των υψηλών πρωτεϊνικών αναγκών. Παράλληλα, το γάλα περιέχει σίδηρο, ασβέστιο (μισό κιλό γάλα δίνει πάνω από το 60% του ασβεστίου που χρειάζεται ένα παιδί) και βιταμίνες όπως βιταμίνη Α, C και βιταμίνη D (αν και τα περισσότερα είναι ενισχυμένα με παραπάνω ποσότητα της βιταμίνης για καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου), καθώς και Β1, Β12, νιασίνη.

### **Κατανάλωση γάλακτος ανάλογα με την ηλικία του παιδιού**

Η ποσότητα του γάλακτος που πρέπει να καταναλώσει κάθε παιδί εξαρτάται από την ηλικία του, το ρυθμό ανάπτυξής του καθώς και από την υπόλοιπη διατροφή του. Έτσι, σύμφωνα με το Βρετανικό Σύλλογο διαιτολόγων, η μέση ποσότητα γάλακτος από την πρώτη εβδομάδα μέχρι την εισαγωγή άλλων στερεών τροφών

είναι 150 ml ανα κιλό βάρους την ημέρα. Όταν το παιδί αρχίζει να δέχεται και άλλες τροφές καθώς και άλλα υγρά, η ποσότητα του γάλακτος περιορίζεται.

### **Γάλα σε σκόνη και όχι αγελαδινό-Μέχρι τότε ειδικό γάλα σε παιδιά**

Το ειδικό γάλα σε σκόνη είναι η δεύτερη τροφή που προσλαμβάνει το βρέφος μετά το μητρικό γάλα. Τα γάλατα αυτά έχουν συνήθως ως βάση τους το αγελαδινό γάλα εκτός από συγκεκριμένες περιπτώσεις (π.χ. γάλα σόγιας) και είναι κατάλληλα τροποποιημένα ώστε να προσομοιάζουν όσο γίνεται περισσότερο το μητρικό γάλα σε γεύση αλλά κυρίως σε θρεπτικό και ενεργειακό περιεχόμενο. Συνήθως υφίστανται προσθήκη υδατανθράκων (λακτόζης, μαλτοδεξτρίνης ή σουκρόζης), υποκατάσταση του λίπους από φυτικά ή και ζωικά λίπη (κυρίως πολυακόρεστα), αφαλάτωση και αντικατάσταση της πρωτεΐνης με μείγμα πρωτεϊνών (π.χ. ορού του γάλακτος) και προσθήκη βιταμινών και μετάλλων.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου ζωής του παιδιού, όταν το μητρικό ή το ειδικό γάλα σε σκόνη αποτελεί τη βασική τροφή, το κανονικό γάλα αντενδείκνυται, γιατί περιέχει χαμηλή ποσότητα βιταμίνης C και σιδήρου και μεγαλύτερη ποσότητα νατρίου και πρωτεΐνης.

### **Επιλογή έτοιμου βρεφικού γάλακτος**

Όταν η μητέρα δε μπορεί να θηλάσει, για λόγους κοινωνικούς (π.χ. όταν δουλεύει), για πρακτικούς (δεν έχει επαρκή ποσότητα γάλακτος) ή και άλλους, αναγκάζεται να ταΐσει το βρέφος με ένα από τα ειδικά γάλατα σε σκόνη που υπάρχουν στο εμπόριο. Η επιλογή του γάλακτος γίνεται πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό και ανάλογα με τη συγκεκριμένη περίπτωση και τις ανάγκες του βρέφους. Συστήνεται βέβαια το βρέφος να συνεχίζει να τρέφεται με μητρικό γάλα τουλάχιστον μέχρι τον 6ο μήνα, ακόμα και όταν έχει αρχίσει παράλληλα και η προσθήκη ειδικού γάλακτος σε σκόνη.

### **Είδη**

Στην αγορά σήμερα υπάρχει μια σειρά από γάλατα σε σκόνη για να μπορέσουν να καλυφθούν όλες οι περιπτώσεις βρεφών. Υπάρχουν ειδικά γάλατα για πρόωρα βρέφη που δε μπορούν να θηλάσουν, γάλατα με βάση το γάλα σόγιας για όσα παιδιά έχουν αλλεργία στην πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος, γάλατα με διαφορετικές αναλογίες καζεΐνης-ορού γάλακτος, καθώς και γάλατα για παιδιά που παρουσιάζουν δυσανεξία στη λακτόζη.

Ακόμα υπάρχουν γάλατα για μετά τον 6ο μήνα (τα λεγόμενα γάλατα 'follow-up') που συνήθως περιέχουν περισσότερο σίδηρο και βιταμίνη D, και λιγότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες και νάτριο από το αγελαδινό γάλα. Αυτά τα γάλατα προτιμούνται από τις μητέρες μετά τον 6ο μήνα για να αλλάξουν και να κάνουν πιο ποικίλη τη διατροφή του παιδιού.

## Ποσότητα γάλακτος για παιδιά

Κατά μέσο όρο ένα παιδί μετά τον πρώτο χρόνο ηλικίας, αυξάνει με πιο αργό αλλά σταθερό ρυθμό, μέχρι την προεφηβική ηλικία όπου ο ρυθμός γίνεται και πάλι πολύ υψηλός για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες της εφηβείας. Σε αυτή την ηλικία μία ικανοποιητική καθημερινή ποσότητα γάλακτος θεωρούνται τα 400-500 ml, που αντιστοιχούν περίπου σε 2 ποτήρια, και τα οποία προσφέρουν πάνω από το 1/3 της απαιτούμενης ποσότητας σε θερμίδες, πρωτεΐνες και ασβέστιο. Η περιεκτικότητα σε λιπαρά ποικίλλει και είναι ανάλογη κατά περίπτωση.

## Προϊόντα λάιτ

Τα παιδιά ηλικίας κάτω των δύο χρόνων δεν πρέπει να πίνουν γάλατα ημι- ή πλήρως αποβουτυρωμένα, επειδή χρειάζονται το λίπος του πλήρους γάλακτος. Ημιαποβουτυρωμένο γάλα μπορεί να εισαχθεί στη διαίτα ενός παιδιού μόνο μετά το δεύτερο χρόνο ηλικίας και μόνο αν η υπόλοιπη διαίτα προσφέρει ικανοποιητική ενέργεια ή αν υπάρχει συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας που να υποδεικνύει τη μείωση του λίπους (π.χ. παιδική παχυσαρκία). Εντελώς άπαχο γάλα δεν πρέπει να καταναλώνεται από παιδιά κάτω των πέντε χρόνων. Όσον αφορά τα υπόλοιπα προϊόντα γάλακτος τύπου 'light', (π.χ. γιαούρτια, παγωτά), η κατανάλωσή τους εξαρτάται από την υπόλοιπη διαίτα του παιδιού και από το αν υπάρχει πρόβλημα βάρους ή οποιοδήποτε άλλα πρόβλημα που απαιτεί μείωση των λιπαρών. Δε πρέπει να ξεχνάμε ότι η απομάκρυνση του λίπους από τα προϊόντα αυτά συνοδεύεται συχνά και από απομάκρυνση των λιποδιαλυτών βιταμινών (βιταμίνες A,D,K,E), εκτός αν υπάρχει επιπλέον ενίσχυση των προϊόντων από τις κατασκευάστριες εταιρίες με τις βιταμίνες αυτές.

## Σοκολατούχο γάλα

Το σοκολατένιο γάλα είναι μία τροφή που περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά του άσπρου γάλακτος. Η θρεπτική αξία του σοκολατένιου γάλακτος όμως δεν είναι απόλυτα αποδεκτή και αμφισβητείται από πολλούς επιστήμονες. Βασικότερος λόγος είναι το κύριο συστατικό του σοκολατούχου γάλακτος, που είναι φυσικά το κακάο. Έχει βρεθεί ότι το κακάο λόγω της περιεκτικότητας του σε οξαλικό οξύ μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου, αφού το οξύ αυτό αναστέλλει την απορρόφηση του ασβεστίου λόγω του σχηματισμού μη απορροφήσιμου οξαλικού ασβεστίου.

Αυτό θεωρητικά σημαίνει ότι όταν το παιδί πίνει σοκολατούχο γάλα παίρνει πολύ μικρότερη ποσότητα από το απαραίτητο για αυτό και την ανάπτυξή του ασβέστιο. Βέβαια υπάρχουν και ορισμένες άλλες απόψεις που υποστηρίζουν ότι είναι πολύ μικρή η ποσότητα του κακάο για να επηρεάσει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Παράλληλα, τα γάλατα αυτά στις κανονικές τους εκδόσεις περιέχουν και ζάχαρη, που συμβάλλει στην αύξηση τόσο του σωματικού τους βάρους με την εμφάνιση παχυσαρκίας όσο και στην ανάπτυξη τερηδόνας. Έτσι, πέρα από την πρόσκαιρη ευχαρίστηση μέσα από τη σοκολατένια και γλυκιά του γεύση, και την ενέργεια που

προσφέρει δεν έχει τίποτα ουσιαστικά χρήσιμο να προσφέρει και γι αυτό η κατανάλωσή του θα πρέπει να είναι περιοδική και όχι καθημερινή