מועצת החלב

חלב ומוצרי חלב

נכס תזונתי לילדים בכל גיל

מוצרי חלב כחלק מתזונה בריאה

מוצרי חלב נכס תזונתי

מוצרי חלב לבניית עצמות חזקות

כיצד לשלב מוצרי חלב במהלך היום

המלצות רופאי הילדים

www.milk.org.il

אמא טיפת חלב יקרה,

אנו שמחים להגיש לך חוברת ובה המלצות וכלים מעשיים לשילוב מוצרי חלב בתזונת פעוטות וילדים.

מוצרי החלב מהווים מקור טבעי למגוון גדול של רכיבים תזונתיים, החיוניים לבריאות טובה, ועל כן מומלץ לאכול מהם כחלק מתזונה מאוזנת.

לך, כאחות טיפת חלב, יש תפקיד חשוב ביותר בהקניית הרגלי אכילה בריאים, ואנו מקווים שחוברת זו תהיה לך לעזר רב ותסייע בידך בעבודתך היום יומית.

חשוב לנו לשמור איתך על קשר. בחוברת תמצאי את כל הדרכים ליצירת קשר עמנו.

את מוזמנת לפנות אלינו בכל שאלה.

בברכה,

מועצת החלב

1 מוצרי חלב כחלק מתזונה בריאה

מוצרי חלב נחשבים כנכס תזונתי. הם משפרים את איכות התזונה ועל כן חשוב לאכול מהם כחלק מתזונה בריאה.
בתזונה ללא מוצרי חלב קשה מאוד להגיע לצריכה המומלצת של אבות מזון, סידן ורכיבי תזונה חיוניים אחרים.

לצריכה של מוצרי חלב יש מגוון יתרונות בריאותיים נוספים במעגל החיים, ביניהם: שמירה על משקל גוף תקין, מניעה וטיפול ביתר לחץ דם, מניעת התסמונת המטבולית, סוכרת מסוג 2, מחלות לב וכלי דם וסוגים מסוימים של סרטן.

המלצות לצריכת חלב ומוצרי חלב לפעוטות וילדים

גיל	המלצות לצריכת חלב ומוצרי חלב
9 חודשים*	ניתן להוסיף לתפריט: ▪ מוצרי חלב ניגר (יוגורט, לבן) וגבינות ▪ חלב בכמות קטנה כחלק ממאכלים מורכבים (פשטידות, לביבות, מרקים, רטבים)
12 חודשים*	ניתן להוסיף חלב פרה 3% מפוסטר לשתייה
2-8 שנים	לפחות 2 מנות של מוצרי חלב ביום
9 שנים ומעלה	לפחות 3 מנות של מוצרי חלב ביום

*ההמלצות לקוחות מהמדריך להזנת התינוק הבריא של משרד הבריאות 2009

2 מוצרי חלב נכס תזונתי

רוב האנשים יודעים שמוצרי חלב, כמו חלב, גבינה ויוגורט, עשירים בסידן, הנחוץ לבנייה ושמירה על עצמות חזקות. אולם סידן הוא רק יתרון אחד של אכילת מוצרי חלב.

מוצרי חלב מספקים חבילה תזונתית ייחודית של למעלה מ- 10 רכיבים תזונתיים בעלי מגוון יתרונות בריאותיים. למשל, מוצרי החלב מספקים חלבון איכותי, חלבון מלא המכיל את כל חומצות האמינו הדרושות לבניין הגוף. חלב ומוצרי חלב מהווים מקור טוב לסידן וגם לזרחן, מגנזיום, פלואוריד, ובמוצרים המועשרים גם לויטמין D. חמשת רכיבי התזונה הללו הוגדרו על ידי ארגון הבריאות האמריקני כצבר תזונתי החיוני לבניית ולתחזוקת העצם. יתרונות אלה אינם קיימים באף מקור אחר של סידן (מזון, תוספי תזונה ומים מינרלים).

עובדות אלה באות לידי ביטוי בהנחיות התזונתיות של ארגוני הבריאות ברחבי העולם, כולל בישראל: מומלץ לצרוך תזונה עשירה בסידן ובמוצרי חלב, על מנת להפחית את הסיכון למסת עצם נמוכה במעגל החיים.

כוס חלב מספקת חבילה בריאותית כוללת

2 מוצרי חלב נכס תזונתי

רכיב תזונה	אחוז מהצריכה היומית המומלצת שמתקבלת משתיית כוס חלב (240 מ"ל) לפי גיל (שנים)	
	1-3	4-8
חלבון	62	42
אשלגן	10	8
סידן	48	30
זרחן	47	44
מגנזיום	30	18
אבץ	33	20
ויטמין A	22	17
תיאמין	20	17
ריבופלבין	80	67
ניאצין	5	4
ויטמין B6	20	17
פולת	8	6
ויטמין B12	118	88

3 מוצרי חלב לבניית עצמות חזקות

- תקופת הילדות וגיל ההתבגרות מהווה חלון הזדמנויות חד פעמי ובלתי חוזר להביא את העצמות לשיאן ולבנות עצמות בריאות וחזקות יותר
- פעילות גופנית וצריכה מתאימה של סידן וויטמין D הן הכלי החשוב ביותר לבריאות העצמות
- סידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות והוא זה שקובע את חוזקן. גוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן ולכן לאספקה קבועה של סידן באמצעות המזון יש חשיבות רבה
- מוצרי חלב הם המקור העשיר והטוב ביותר לסידן העומד לרשותנו. קיימות הוכחות משכנעות ממחקרים רבים על הקשר החיובי בין צריכת מוצרי חלב, לעליה בתכולת ובצפיפות המינרלים בעצם ולסיכון נמוך לשברים ולאוסטיאופורוזיס

המלצות עדכניות לצריכת סידן

כוס חלב 200 מ"ל = 200 מ"ג סידן

גיל	הקצובה היומית המומלצת (מ"ג סידן)
1-3 שנים	500
4-8 שנים	800
9-18 שנים	1300
19-50 שנים	1000
51 שנים	1200
הריון והנקה	
מתחת לגיל 18	1300
מעל גיל 18	1000

3 מוצרי חלב לבניית עצמות חזקות

מוצרי חלב מהווים מקור מצויין לסידן!

חלב ומוצרי חלב מהווים מקור מצוין לסידן, במיוחד בקרב ילדים, בזכות שילוב של שני גורמים: הראשון הוא תכולת הסידן הגבוהה שלהם והשני הוא סידן עם ספיגה מובטחת ומתמשכת. לרכיבים תזונתיים בחלב יש השפעה מיטיבה, לא רק על ספיגת הסידן, אלא גם על תהליכים מתמשכים של בניית העצם.

כדי לקבל את אותה כמות סידן כמו שבכוס חלב יש לאכול*

כמות המזון	משקל המנה	אנרגיה במנה (קק"ל)
3 כוסות כרוב טרי (חתוך)	270 גרם	70
3 כוסות ברוקולי (9 תפרחות)	270 גרם	90
גביע יוגורט	150 מ"ל	100
כוס חלב	200 מ"ל	120
גבינה לבנה	200 גרם	190
½ קופסת סרדינים	60 גרם	125
4 כפות שומשום מלא	36 גרם	205
5.5 כוסות תרד מבושל	1 ק"ג	230
5 תפוזים	½ ק"ג	230
100 שקדים (כוס)	120 גרם	690
10 פרוסות לחם	300 גרם	750
7 כוסות שעועית מבושלת	1.2 ק"ג	1500

*הערכים מבוססים על שקלול של תכולת הסידן במזון ואחוז הספיגה שלו.

כמה סידן יש ב.....

מזון	גודל מנה	משקל מנה	כמות הסידן במנה (מ"ג)	כמות האנרגיה במנה (קק"ל)
גבינה צפתית	4 קוביות	40 גרם	260	55
גבינה צהובה 9%	פרוסה	30 גרם	260	60
יוגורט 3%	גביע	200 מ"ל	260	130
לבן	גביע	200 מ"ל	220	135
חלב 3%	כוס	200 מ"ל	200	115
שוקו	כוס	200 מ"ל	200	145
סרדינים	חצי קופסה	50 גרם	190	105
שומשום מלא	2 כפות	18 גרם	185	105
מעדן	גביע	150 מ"ל	150	175
טחינה גולמית	כף	17 גרם	130	115
קוטג'	חצי גביע	125 גרם	125	115
גבינה לבנה 5%	חצי גביע	125 גרם	125	120
ברוקולי (טרי)	גבעול	200 גרם	90	70
טחינה מוכנה	כף	17 גרם	60	55
תאנים מיובשות	2 יחידות	40 גרם	60	95
עלי כרוב	כוס	100 גרם	40	25

3 מוצרי חלב לבניית עצמות חזקות

מיתוסים על ספיגת סידן ממוצרי חלב

באופן מצער, קיימים מיתוסים הטוענים כי ספיגת הסידן ממוצרי חלב אינה טובה וכי צריכת חלב ומוצרי חלב מגבירה את איבוד הסידן מהגוף וכך מעלה את הסיכון לאוסטיאופורוזיס.

המיתוס	האמת
סידן ממוצרי חלב דלי שומן לא נספג	כמות השומן במוצרי החלב אינה משפיעה על ספיגת הסידן, אלא כמות השומן הכללית בתזונה. סידן יכול להיספג גם ללא שומן, גם ללא ויטמין D, וויטמין D יכול להיספג גם ללא שומן.
החלב מכיל זרחן ולכן הסידן מהחלב לא נספג	כאשר כמות הסידן במזון תקינה, לצריכת הזרחן אין השפעה על ספיגת הסידן. ספיגה משולבת של סידן וזרחן (כמו במוצרי החלב) דווקא מעלה את כניסת הסידן לעצם, ומפחיתה את הפרשתו בשתן.
החלב הוא חומצי ולכן גורם לבריחת סידן	אין קשר בין החומציות לבין מאזן הסידן בגוף ולמטבוליזם של העצם. הפרשת סידן בשתן היא לא מדד ישיר לאוסטיאופורוזיס או למאזן הסידן בגוף. כמות הסידן המופרשת יכולה להיות מושפעת מכמות הסידן שנספג במערכת העיכול, ללא קשר לכמות הסידן בעצמות.
החלב מכיל חלבון מן החי, שפוגע בספיגת הסידן ובבריאות העצם	צריכה גבוהה של חלבונים, ממקור צמחי או מהחי, יכולה להגביר את הפרשת הסידן בשתן, אך היא נובעת, ככל הנראה, כתוצאה משיפור ספיגת הסידן מהמעי ולא מאיבוד סידן מהעצם. דיאטות המכילות חלבון (כולל חלבון מן החי) קשורות למעשה במסת עצם גבוהה יותר ובפחות שברים כאשר צריכת הסידן מתאימה, והן יכולות למנוע איבוד מסת עצם במבוגרים ולשפר את צפיפות העצם במתבגרים.
הסידן מהשוקו לא נספג	הסידן נספג היטב גם ממשקאות חלב, כמו שוקו. הקקאו כמעט ואינו פוגע בספיגת הסידן (הבדל של 3% בלבד בהשוואה לחלב).

מיתוסים על חלב

המיתוס	האמת
הימנעות ממוצרי חלב בזמן ההריון וההנקה מונעת אלרגיה בתינוק	אין הוכחות שהגבלת צריכת החלב בנשים במהלך ההיריון או ההנקה מקטינה את הסיכון של ילדיהן לפתח אלרגיות או אסטמה. לתינוקות עם היסטוריה משפחתית, הנקה בלעדית במשך 4 החודשים הראשונים (לפחות) יכולה להפחית את הסיכון לפריחות ולאלרגיה לחלב פרה במהלך השנתיים הראשונות לחיים.
אלרגיה לחלב היא בעיה נפוצה בקרב תינוקות וילדים	על פי מחקר ישראלי, שכיחות האלרגיה (מסוג IgE) לחלב פרה היא 0.5% בלבד. במחקרים קודמים העריכו את השכיחות ב- 5%-2%. חשיפה מוקדמת לחלב פרה, במקביל להנקה, יכולה למנוע התפתחות אלרגיה לחלב פרה.
אי סבילות ללקטוז מחייבת הימנעות ממוצרי חלב	אי סבילות ללקטוז היא לא אלרגיה למוצרי חלב ועל כן אין צורך להמנע לחלוטין מצריכת מוצרי חלב. רוב הסובלים מהתסמונת יכולים לצרוך לקטוז בכמות הקיימת בכוס חלב ללא תופעות לוואי. כדי להקל על התסמינים אפשר לצרוך מוצרי חלב דלי לקטוז (חלב דל או נטול לקטוז, יוגורט וגבינות קשות); לשלב את מוצרי החלב בארוחה מלאה; לקחת תוספת לקטאז (האנזים המפרק את הלקטוז) לפני הארוחה.
אכילת מוצרי חלב גורמת לאסטמה ויוצרת ליחה	אין כל הוכחה מדעית למיתוס הרווח בדבר הקשר בין צריכת חלב ומוצריו לבין מחלות דרכי הנשימה העליונות.
בזמן שלשול מומלץ להמנע ממוצרי חלב	ההמלצות לילדים משלשלים, שאינם סובלים מהתייבשות, הן לחזור באופן מיידי לאכילה רגילה, כולל מוצרי חלב, מה שיכול לקצר את משך השלשול. אכילת מוצרי חלב מותססים (כמו יוגורט) בזמן שלשול יכולה לקצר את משך השלשול ולהקטין את חומרת הסימפטומים.
צריכת מוצרי חלב גורמת להשמנה	על פי מחקרים, קיים קשר הפוך בין צריכת מוצרי חלב לבין משקל הגוף. צריכת סידן, ובייחוד סידן ממוצרי חלב, עשויה לסייע במניעת השמנה, הפחתת המשקל ואחוזי השומן בגוף ושמירה על המשקל החדש לאורך זמן.

4 כיצד לשלב מוצרי חלב במהלך היום

להורים, כמשפיעים הגדולים ביותר על תזונת הילדים, יש הרבה מה לעשות כדי לעזור לילדיהם להגיע לצריכה המומלצת של מוצרי חלב ולפתח הרגלי תזונה בריאים שילוו אותם לכל החיים.

להוות דוגמה אישית

- לאכול עם הילדים כמה שיותר
- לאכול ליד הילדים ירקות, פירות ומוצרי חלב
- לטעום ליד הילדים מזונות חדשים
- לשתף את הילדים בהכנת המזון
- לעשות פעילות גופנית יחד עם הילדים

להציע מגוון מזונות בריאים

- לשנות ולגוון את האוכל שמכינים בבית ולנסות מזונות חדשים.
- להוסיף דגנים מלאים (אורז מלא, פסטה מחיטה מלאה, לחם מקמח מלא או לחם שיפון)
- לשלב בכל ארוחה ירקות ופירות מצבעים שונים
- להקפיד על אכילה של 3 מנות של מוצרי חלב ביום (חלב, יוגורט וגבינה)
- להמעיט ככל הניתן בשתייה ממותקת

לקבוע סדר יום של ארוחות

- לתכנן סדר יום שכולל 3 ארוחות עיקריות ועוד 2 ארוחות ביניים
- לקבוע גבולות זמן ברורים לכל ארוחה ובמידה והילד שבע להפסיק את הארוחה
- אם ילד מדלג על ארוחה כי הוא שבע אין מקום לדאגה
- להיות קשובים לילדים. במידה והילד אומר שהוא רעב כדאי להציע לו ארוחת ביניים קטנה ובריאה כמו פרי או יוגורט

לאכול ארוחות משפחתיות

- מגוון מזון ואווירה נעימה ושמחה בזמן הארוחה הם המרכיבים הנכונים לארוחה
- בזמן הארוחה כדאי לכבות את הטלביזיה ולא לענות לטלפונים
- לדבר על דברים טובים ומהנים כדי ליצור אווירה נעימה
- הילדים (בהתאם לגילם) יכולים לעזור בהכנת הארוחה ובסידור השולחן לפני ואחרי

5 המלצות ארגון רופאי הילדים (חיפ"א)

בנובמבר 2007 התכנסו רופאי ילדים מובילים לסקירת הידע המדעי הקשור בצריכת חלב ומוצריו בקרב תינוקות, ילדים ומתבגרים. מסקנותיהם פורסמו בנייר העמדה של החברה לרפואת ילדים בקהילה (חיפ"א).

1. חלב אם הינו ההזנה המיטבית לתינוקות. חלב האם מספק את כמות האנרגיה ורכיבי התזונה בכמות ובאיכות הדרושות לתינוק עד גיל 6 חודשים.

2. לתינוק שאינו יונק, או יונק חלקית, משמש התמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות) מזון, במקום חלב האם, עד גיל שנה. במקרה זה, תמ"ל על בסיס חלב פרה הוא המזון המועדף לתינוקות בריאים. תמ"ל על בסיס חלבון סויה מומלץ רק לתינוקות שאינם יכולים לצרוך תמ"ל על בסיס חלב פרה.

3. בתום החודש התשיעי לחיי התינוק אפשר להוסיף לתפריט התינוק גבינות ומוצרי חלב ניגר (לבן, אשל, יוגורט, מעדני חלב, ריוויון ועוד). חלב פרה או חלב מבעל חיים אחר אפשר להוסיף מגיל שנה ואילך.

4. הסידן הוא מינרל בעל תפקיד מפתח בהשגה ובשמירה על מסת עצם. רוב הסידן בתזונת תינוקות, ילדים ומתבגרים מקורו בחלב ומוצריו. קיימים ממצאים רבים המצביעים על צריכת סידן נמוכה אצל ילדים ומתבגרים, מצב העלול לגרום לפגיעה בצבירת מסת עצם, ולדלדולה, בגיל מוקדם יחסית. חלב ומוצריו מהווים מקור עיקרי לסידן בגיל הילדות וההתבגרות. יש לעודד בקרב ילדים ומתבגרים צריכת חלב לצבירת מסת העצם ולחיזוקה.

5 המלצות ארגון רופאי הילדים (חיפ"א)

5. לתופעות להלן אין קשר לצריכת חלב ומוצריו, ואין הן סיבה להפסקה או להפחתת השימוש בחלב: דלקות חוזרות של האוזן התיכונה; אסטמה; שיעול כרוני; נזלת כרונית; ליחה.

6. אין להגביל או להפסיק צריכת חלב ומוצריו במצבים של שלשול חריף בילדים.

7. אין עדות לקשר שבין צריכת חלב ומוצריו לעלייה במשקל בקרב ילדים ומתבגרים.

8. עידוד צריכת חלב ומוצריו תפחית את השימוש בתחליפים בריאים פחות ומשמינים יותר.

9. אלרגיה לחלבון החלב אינה תופעה שכיחה, במקרה של חשד לאלרגיה יש לעבור אבחון מדויק ולנהוג בהתאם.

10. אלרגיה לחלבון חלב ואי סבילות ללקטוז הן שתי תגובות שונות מהותית זו מזו. לכל אחת מהן סיבות ושכיחות משלהן ומאפיינים שונים. אבחנה ביניהן הכרחית לצורך טיפול מתאים והורדת שיעורי ההימנעות המיותרת ממוצרי חלב. ההמלצה ללוקים באי סבילות ללקטוז היא לבחור מתוך קבוצת החלב ומוצריו את המוצרים המתאימים להם, או לחלופין, להשתמש באנזים לקטאז לפני האכילה. אך לא לוותר על קבוצת מוצרי החלב בתפריט ללא יעוץ תזונתי מקצועי.

11. חלב פרה דל שומן אינו מומלץ בשנתיים הראשונות לחיים. חלב זה אינו מספק את חומצות השומן החיוניות והוא בעל ערך קלורי נמוך.

על החתום: ד"ר שמואל גור (יו"ר), פרופ' יונה אמיתי, פרופ' צבי ביסטריצר, ד"ר שמואל גרוס, פרופ' יהודה דנון, פרופ' יצחק כץ, ד"ר מנואל כץ, פרופ' אהרון לרנר, פרופ' צבי צדיק.

מקורות:

1. הזנת התינוק הבריא, משרד הבריאות, מהדורה מתוקנת 2009.

2. נייר העמדה של החברה לרפואת ילדים בקהילה (חיפ"א) – צריכת חלב ומוצריו בקרב תינוקות, ילדים ומתבגרים 2007. http://www.pediatrics.co.il/template11_b.asp?info_id=45045

3. פירמידת המזון הישראלית החדשה. משרד הבריאות, 2008. http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=33&catId=846

4 U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition. Washington, D.C.: U.S. Government Printing office, January 2005. www.healthierus.gov/dietaryguidelines

5. Gidding SS. et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for Practitioners. Pediatrics 2006;117:544–59.

6. Greer FR. et al. optimizing bone health and calcium intake of infants, children and adolescents. Pediatrics 2006;117:578–85.

7. U.S. Department of Health and Human Services. Bone Health and osteoporosis: A Report of the Surgeon General. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, office of the Surgeon General, 2004. http://www.surgeongeneral.govlibrary/bonehealth/content.html

8. Gao X. et al. Meeting adequate intake for dietary calcium without dairy foods in adolescents aged 9 to 18 years (National Health and Nutrition Examination Survey 2001–2002). J Am Diet Assoc 2006;106:1759–65.

9. Guéguen L. et al. The bioavailability of dietary calcium. J Am Coll Nutr. 2000;19:S119–36.

10. Expert group on vitamins and minerals. Review of calcium. 2002. http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/evm0112p.pdf

11. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington, D.C. THE NATIONAL ACADEMY PRESS, 1999

12. Heaney RP. Calcium, dairy products and osteoporosis. J Am Coll Nutr. 2000;19:83S–99S.

13. Rafferty K. et al. Nutrient effects on the calcium economy: emphasizing the potassium controversy. J Nutr. 2008;138:S166–71.

14. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 22. http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964

15. United States Department of Agriculture My Pyramid for Preschoolers. http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html

כל הזכויות שמורות ©

דרך החורש 4 (בניין אפריקה ישראל), יהוד 56470
טל: *חלבי (6535*), 03-9564750
פקס: 03-9564766, office@milk.org.il

www.milk.org.il