

## הורים, דואגים לבריאות העצם של ילדכם? שלבו חלב ומוצריו בתפריט היומי שלהם

**ילדים שנמנעים ממוצרי חלב תקופות ארוכות סובלים מצריכת סידן נמוכה, צפיפות עצם נמוכה וסיכון מוגבר לאוסטיאופורוזיס ושברים, יחסית לילדים צורכי חלב ומוצריו.**

הסידן הוא מינרל בעל תפקידים רבים בגוף שהחשוב והידוע בהם הוא בניית העצם בתקופת הגדילה ושמירה עליה בהמשך החיים. נוסף על סידן מספקים חלב ומוצריו רכיבים תזונתיים החיוניים לבנייה ולהתפתחות העצמות ולהקטנת איבוד העצם התלוי בגיל, ביניהם חלבון איכותי אשלגן ומגנזיום.

### **מחקרים רבים מוכיחים את הקשר בין צריכת סידן ומוצרי חלב ובין בריאות העצם.**

במחקרים נמצאה השפעה חיובית של צריכת מוצרי חלב על תכולת וצפיפות המינרלים בעצם, וכן על מינרליזציה של העצם בקרב ילדים. מעבר למניעת אוסטיאופורוזיס בגיל המבוגר, יש לצריכה מתאימה של סידן ממוצרי חלב השפעה מיטיבה על השגת שיא מסת עצם ומניעת שברים גם בגיל הצעיר.

עובדה זו ידועה שנים רבות ובאה לידי ביטוי בהנחיות התזונתיות של ארגוני הבריאות ברחבי העולם הממליצים לצרוך תזונה עשירה בסידן ובמוצרי חלב, על מנת להפחית את הסיכון למסת עצם נמוכה במשך החיים.

עם זאת, בשנים האחרונות מועלות טענות שזוא שעל פי אחת מהן, צריכת חלב היא הגורם לאוסטיאופורוזיס וכי ניתן בקלות להגיע לצריכת הסידן היומית המומלצת ללא חלב ומוצריו בתפריט.

מחקר ישראלי פורץ דרך מראה כי הימנעות מחלב ומוצריו לאורך זמן עלולה לפגוע בבריאות העצם. המחקר מצא כי ילדים אלרגים לחלב שנמנעים ממוצרי חלב תקופות ארוכות סובלים מצריכת סידן נמוכה, מצפיפות עצם נמוכה בבגרות, משיא מסת עצם נמוך יותר ומסיכון מוגבר לאוסטיאופורוזיס, יחסית לצרכני חלב. מחקר זה נעשה בקרב קבוצה של "בוגרים צעירים" (לאחר גיל ההתבגרות בזמן שבו צפיפות העצם הגיעה לבשלות) הסובלים מאלרגיה לחלב. צפיפות עצם נבדקה בירך, בצואר הירך ובעמוד השדרה המותני. מדדי צפיפות עצם באתרים אלו (לאחר גיל ההתבגרות) מהווים מדד אמין לחוזק עצם. אלה גם האתרים המועדים לשברים אוסטיאופורוטיים. כמו כן נמדד סיכון לאוסטיאופורוזיס.

**התוצאות הראו כי צפיפות העצם בקבוצת הנמנעים מחלב היתה נמוכה משמעותית מצפיפות העצם בקבוצת הביקורת.** הנבדקים האלרגיים צברו פחות מסת עצם יחסית לצורכי החלב.

צפיפות עצם נמוכה יותר מגדילה את הסיכוי לשברים טראומטיים בגיל צעיר ושברים אוסטיאופורוטיים בגיל המבוגר.

לגבי הסיכון לאוסטיאופורוזיס, אף שהגיל המקסימלי במחקר היה 30, ואוסטיאופורוזיס היא מחלה של הגיל המבוגר, החוקרים מצאו כי בקבוצת הנבדקים האלרגיים, 27% סבלו מאוסטיאופורוזיס לעומת 0% בקבוצת צורכי החלב.

נמצא כי אף שהנבדקים האלרגים צרכו יותר מקורות סידן צמחיים (כמו ירקות המכילים סידן), יותר מזונות מועשרים בסידן, ונטלו יותר תוספי סידן יחסית לצורכי החלב - הם לא הצליחו לפצות על המחסור וצרכו משמעותית פחות סידן.

נתון חשוב זה מעורר מחשבה מאחר שמדובר באוכלוסייה המודעת לבעיה של מחסור בסידן, וחלקה הגדול, למרות המודעות וההדרכה, סיימה את גיל צבירת העצם בחיסרון לעומת צורכי חלב. מטריד לחשוב מה קורה אצל כל אותם ילדים שנמנעים מחלב מסיבות אחרות, ולא מקבלים די מזונות חלופיים או תוספים. תקופת הילדות היא "חלון הזדמנויות" חד-פעמי ובלתי חוזר לבניית עצמות בריאות יותר וחזקות יותר, שישמשו את הגוף לאורך כל החיים.