

## Miért előnyösebb a kevesebb fehérje

dr.Dezsőfi Antal

I.sz Gyermekklinika, Budapest, Semmelweis Egyetem

Az 1970-es évek előtt az elhízás és a túlsúly problémája alig volt ismert. Azokban az időkben a kövérek aránya jócskán 10 százalék alatt volt. Ez az arány a XXI. század elejére elérte a 40-60%-ot. E hihetetlen növekedésért a megváltozott életmódot, a túlzott zsír és édesség fogyasztást, a megnövekedett stresszt teszik felelőssé, amihez a mozgásszegény életmód is társul. Kérdés, azonban, hogy ezen tényezők tényleg megmagyarázzák-e a negatív tendenciákat?

Régi megfigyelés, hogy az anyatejjel táplált kisdedek súlygyarapodása lassabb fél és egy éves kor között, a tápszerrel tápláltakhoz képest. Ennek hátterében egyértelműen a tápszeres csecsemők nagyobb mértékű fehérjebevitel áll. Egy tápszerrel táplált csecsemő mintegy 55-80%-kal több fehérjéhez jut anyatejjel táplált társaihoz képest, mivel a legtöbb tápszer fehérjetartalma jóval magasabb, mint az anyatej fehérjetartalma. A magasabb fehérjebevitel hatására nagyobb súlygyarapodás fog kialakulni a tápszeres csecsemőkben. Tehát minél rövidebb az anyatejes táplálás és minél több tápszert kap a csecsemő, annál nagyobb a fehérjeterhelés. Az eltérő növekedési minták lehetséges következményeit csak a közelmúltban tárták fel. A hosszú távú vizsgálatok szerint az anyatejjel táplált csecsemőknél a tápszerrel táplált csecsemőkhöz képest gyermekkorban, sőt még felnőttkorban is jóval kisebb az elhízás és egyéb kardio-metabolikus betegségek kialakulásának a veszélye.

A túlzott csecsemőkori súlygyarapodás egyértelműen fokozza a későbbi obezitás kialakulásának kockázatát. Ezzel szemben minél hosszabb ideig tart az anyatejes táplálás, annál kisebb lesz a kövérség kialakulásának kockázata. A fokozott fehérjebevitel hatására nő az inzulin termelődését elősegítő aminosavak koncentrációja, ami fokozott inzulinkoncentrációt okoz és adipogén hatású, azaz a zsírszövet burjánzását okozza. A hipotézis szerint a magas fehérjebevitel szerepet játszik a csecsemő metabolizmusának szabályozásában, és a csecsemőt hajlamossá teszi a hízásra. A becslések szerint a gyermekkori obezitás csaknem 13 százalékáért a hagyományos tápszerrel táplált csecsemők magas fehérjebevitel tehető felelőssé. A tudomány jelenlegi állása szerint az úgynevezett „metabolikus programozás” csecsemőkorban alapozódik meg, és fontos hatást gyakorol a testsúlyra a teljes élettartam során.

Többek között e globális, csecsemőtáplálással is összefüggő egészségügyi problémát ismertette fel az elsők között az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal), mely 2014. augusztusában publikálta szakvéleményét a csecsemőtáplálást érintő aktuális kérdésekről, a csecsemők optimális tápanyag beviteléről, a tápszerek összetevőiről, azok minimum és maximum mennyiségéről. Az EFSA ajánlás az utóbbi évek legfrissebb és legaktuálisabb klinikai vizsgálatainak eredményeit foglalja össze. Ez az új ajánlás képezi majd az új jogszabály alapját is, mely a csecsemőtápszerek új összetételét határozza meg.

Az EFSA Szakértői Panelje megállapította, hogy az élet első hónapjaiban bevitt túlzott mennyiségű fehérje serkenti az inzulin-szekréciót, az IGF (insulin-like-growth factor)-1 és az

IGFBP (IGF binding protein)-1 fokozott termeléséhez, ezáltal gyorsabb testtömegnövekedéshez, és már gyermekkorban magasabb BMI-hez vezet, így az obezitás kialakulásának rizikóját szignifikánsan növeli.

Ezen adatok ismeretében, a Panel a tehéntej-alapú csecsemőtápszerek fehérje mennyiségének minimumát 1,8 g/100 kcal-ban határozta meg, és hozzátette, hogy ez a

**minimum mennyiség fedezi az egészséges, időre született csecsemők tápanyag szükségletét**, ezen mennyiségnél többet adni felesleges, mivel a fel nem használt tápanyagok kiválasztásra kerülnek, ezáltal megterhelik a csecsemő anyagcseréjét.

A jövő generációjának egészsége érdekében törekedjünk tehát továbbra is az anyatejes táplálás népszerűsítésére, ennek hiánya esetén pedig a legalacsonyabb fehérje-tartalmú tápszer alkalmazásához.

#### *Irodalom*

Scientific Opinion on the essential composition of infant and follow-on formulae  
EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)  
European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy, EFSA Journal 2014;12(7):3760