

I. KÖZÖSSÉGI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS JÓ GYAKORLATAI

Táplálkozás

Tejmentesek klubja

OTH, Budapest
2013

Szerző
Felker Veronika védőnő

A TÁMOP 6.1.4 kiemelt projekt szakmai vezetése
Prof. Dr. Fogarasi András szakmai vezető
Kereki Judit szakmai vezető koordinátor

Módszertan alprojekt szakmai vezetése
Odor Andrea módszertan szakmai alprojektvezető II.

Módszertan V. Esetfeldolgozás és tapasztalatcsere pilot elemi projekt vezetője
Bíróné Asbóth Katalin

A pályázó bemutatkozása

Ménfőcsanak Győr egyik városrésze. Az M1-es autópályától délre, a 83-as főút és a Győr–Pápa–Szombathely vasút mellett fekszik, a Bakony és a Kisalföld találkozásánál. 1934-ben Csanakfalu, Csanakhegy és Ménfő, három korábban különálló község egyesítésével jött létre. 1970-ben csatolták Győrhöz. Lakóinak száma 2012-re elérte a 10 000 főt, ami napjainkban is egyre nő, mivel kedvező fekvése és egyre épülő lakóparkjai miatt népszerű a fiatalok körében.

A gyermek-egészségügyi teendőket településünkön két gyermekorvos és mi négyen, Bánki Judit, Felker Veronika, Gosztola Zsófia és Józsa Csabáné területi védőnők látjuk el. Jelenleg 56 várandós anyát, 121 csecsemőt, 241 1-3 évest és 493 3-6 éves gyermeket gondozunk. Tanácsadó helyiségünk és a hozzá tartozó váró teljesen elválasztható a beteg gyermek ellátására szolgáló rendelőtől és annak várójától. Így a prevenciós munkánk jól ellátható. A védőnői feladatok mellett 1997 óta rendszeresen tartunk baba-mama klubot, valamint az első gyermeküket váró várandós anyáknak, 4-6 főnek kiscsoportos foglalkozásokat, ahol a csecsemőápolási és -gondozási műveleteket megmutatva lehetőséget adunk a várandós anyáknak a gyakorlásra is. Ezért döntöttünk a kis létszámú csoportok mellett.

Az intézmény bemutatása

Felmerült bennünk az a kérdés, hogy a klub megvalósítása helyileg hol történhet meg. A védőnői tanácsadónk elkülönítette az orvosi rendelőktől, preventív munkára nagyon alkalmas, de klubfoglalkozást nem tudunk itt tartani, így mivel a saját helyiségünk nem volt erre alkalmas, meg kellett találnunk a megfelelő helyet. Szerencsére programunkat a helyi Művelődési Központ igazgatója, dr. Szakálné Doktor Éva is támogatta, így általa a Bezerédj Kastélyban, egy tágas, szép, kulturált helyen valósulhatott meg. Ez a környezet a szükséges tárgyi feltételeknek megfelelt, hogy a csecsemőknek és kisgyermekeknek szervezett programra meghívhassuk a résztvevőket a Kastélyba. A Kastélyban biztosított a klubfoglalkozásra alkalmas közösségi terem, mosdóhelyiség, pályázóasztal, a szoptató édesanyáknak egy nyugodt sarok szoptatószékkel, szőnyeg, lepedő. Egy kis teakonyha is rendelkezésünkre áll.

A jó gyakorlatot megalapozó szükségletek, igények

2010 tavaszán egy édesanya részéről olyan speciális igény merült fel, hogy adjunk segítséget a gyermekénél kialakult tehéntejfehérje-allergia miatt szükséges diétában. Mi, védőnők elhatároztuk (mivel több gyermek is érintett volt), hogy létrehozunk egy olyan csoportot, ahol a résztvevők ugyanezzel a problémával küszködnek, és szakszerű segítséget igényelnek.

Munkánk során szembesültünk azzal, hogy a gasztroenterológus szakorvos által vizsgált és diagnosztizált tehéntejfehérje-allergiás gyermekek száma emelkedett.

Gyermekkorban a tejfehérje-allergia a legnagyobb jelentőségű a táplálékallergiák között. Az előrejelzések alapján a civilizációval és a környezeti ártalmakkal sajnálatos módon a probléma jelentősége feltehetően növekedni fog az elkövetkező években. Bár a legtöbb érintett még gyermek, kamasz vagy fiatal felnőtt, egyre gyakoribb a felnőttek, idősek körében is a tejfehérje-allergiás. Mára minden negyedik gyermek allergiától szenved.

A védőnői munka alapköve a prevenció.

A jó gyakorlat bemutatása

A jó gyakorlat céljai

Célunk az, hogy a gyermekek optimális testi-lelki fejlődését tanácsadással és egészségneveléssel támogassuk.

Programunk megvalósulását több okból tartottuk fontosnak. Egyrészt a diéta pontos betartásával (amelyhez rendszeres segítséget adunk), biztosítani a gyermek testi, szellemi és szociális fejlődését, másrészt a család szűkebb és tágabb körének bevonásával és aktivizálásával alakuljanak ki olyan önsegítő csoportok, amelyek tagjai egymásnak is segítséget tudnak adni.

A jó gyakorlat újszerűsége, a megvalósítás körülményei

Klubunk beindításakor megkerestük az érintett családokat, és személyes találkozásainkon meghívtuk őket a klubfoglalkozásainkra. Az első szervezett foglalkozásra 2010 szeptemberében került sor 15 családdal, mivel a nyári szünet után ekkor nyitotta meg ismételten kapuit a Művelődési Központ. Erre az alkalomra meghívtuk a körzetünkben praktizáló gyermekorvost, dr. Németh Gy. Zsuzsannát, aki a tehéntejfehérje-allergia kialakulásáról, tüneteiről, a szakszerű vizsgálatokról, a megfelelő diétáról, valamint a nem megfelelő diéta következményeiről átfogó tájékoztatást adott. A programunkon való részvételi szám állandóan változott, a csoport időnként új tagokkal bővült. Ekkor megbeszéltük a legközelebbi találkozás időpontját, és megegyeztük abban, hogy havi rendszerességgel tartjuk klubunk foglalkozásait. Megbeszéltük és elkészítettük az igényeknek megfelelő programtervezetet, a továbbiakban így készültünk fel rendszeresen a foglalkozásokra. Mi négyen, területi védőnők teammunkában szerveztük és jelenleg is tartjuk a foglalkozásokat.

A szülők sokat segítettek aktív részvételükkel, és támogatták is egymást oly módon, hogy kipróbált tejmentes recepteket, ételeket, süteményeket hoztak, és ezzel ösztönözték, bátorították egymást, sőt a saját önbizalmukat is erősítették. A klub

fejlődésében segített az is, hogy a témával kapcsolatosan jó előadókat hívtunk, valamint a sajtó és média bevonásával népszerűsíteni tudtuk klubunkat. Így nemcsak a saját körzetünkben, hanem a környező településekről is jöttek újabb érintett családok.

A tejmentes klubunk egyedinek tekinthető, mivel a szűkebb és tágabb környezetünkben hasonló klub még nem működött, így elsőként vezettük be ezt a jó gyakorlatot.

Egy év alatt megvalósult programjaink

- 2010. szeptember: Klub megalakulása.
- 2010. október: A klubtagok igényeinek megfelelő részletes programtervezet megbeszélése (találkozások időpontjainak és témáinak pontosítása).
- 2010. november: Beszélgetés a tejmentes termékekről, a felhasználható élelmiszerekről.
- 2010. december: Ünnepvárás, karácsonyi készülődés, ünnepi sütemények receptcseréje.
- 2011. január: Hol, mit vásárolhatunk? Tejmentes terméklista frissítése, árjegyzékek áttekintése, üzlethálózatok listája. Anyatejes táplálás segítése, ösztönzése, a szoptatós anya diétás étrendjéről.
- 2011. február: Farsangi készülődés, tavaszvárás, vitaminok fontossága, ételkészítés, fánksütés, receptcsere. (Lásd a program után felsorolt tej- és tojásmentes recepteket.)
- 2011. március: Meghívott diétás nővér előadása a tehéntej-allergiáról, elméleti és gyakorlati jó tanácsok. Előadó: Farkas Dóra dietetikus.
- 2011. április: Ételkészítési technológiák, sütés-főzés 6 hónapon túli csecsemők és kisgyermek részére. Családtagok bevonása a diétás étkezés kialakításába. Szoptatás, hozzátáplálás sorrendisége.
- 2011. május: Kalcium- és vitaminpótlás. Terméklista frissítése.
- 2011. szeptember: Anyatejes táplálás fontossága. Világnapi rendezvény. Várandósok, családtagok meghívása. Nagyszülők, rokonok bevonása a diéta megvalósulásának mindennapjaiba.

A jó gyakorlat kifejtése

A *primer prevencióban* igyekszünk megelőzni az allergiás megbetegedéseket. A szekunder és a tercier prevenció során viszont a már kialakult allergiás betegség kezelésében és az esetleges szövődmények elhárításában tudunk segíteni. A primer prevenció a védőnői munkában a várandósgondozással kezdődik. A leendő szülőkkel általában a várandósság második felében meg kell beszélni, hogy kívánják majd

gyermeküket táplálni. Döntésük meghozatalában joguk van a megfelelő információhoz. Ezen információknak tartalmazniuk kell, hogy mi, védőnők javasoljuk a kizárólagos szoptatást legalább a csecsemő 6 hónapos koráig.

Az anyatej a legideálisabb a csecsemők táplálására, mert könnyen emészthető, élő immunsejteket tartalmaz, megfelelő energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát-, vitamin- és ásványianyag-tartalma van, általa nem kap a csecsemő fajidegen fehérjét, ráadásul az anyatej mennyiségi és minőségi összetétele a csecsemő igényeinek megfelelően változik. Lehetőség szerint minél tovább kellene szoptatni a csecsemőket, mivel megfigyelések bizonyítják, hogy az anyatejes táplálás túl korai elhagyása is felelős lehet a tehéntej allergiáért. A csecsemőknek kisebb teljesítőképességű az emésztésük, mint a felnőtteknek, áteresztőbb a bélfaluk, ezáltal bizonytalan a toleranciájuk az idegen anyagokkal szemben. Ezért fontos az anyatejes táplálás hangsúlyozása, szorgalmazása minél későbbi életkorig. Az anya mellett az apa és az egész család, főképp a leendő nagymama is kapjon felvilágosítást a korszerű ismeretekről, így elérhetővé válik, hogy ezeket a tanácsokat elfogadva egységes álláspontot alakítsanak ki a kismamával. Fontos és hasznos, hogy a várandós nő találkozzon jól és sikeresen szoptató anyákkal. Mi ezeket a találkozókat évente az anyatejes világnapi rendezvényeinken tudjuk megvalósítani. Az anyatejes tápláláson túl nagy hangsúlyt kell fektetni a korszerű, szakmai alapokon nyugvó csecsemő- és kisdetjtáplálásra. Kiemelten hangsúlyozzuk, hogy a csecsemő első 6 hónapjában legideálisabb táplálék az anyatej, különösen nagy jelentőségű a tejfehérje-allergia megelőzésében, és azoknál, akik egyébként allergiásak a tehéntejre. Az anyatej önmagában nem tartalmaz tehéntejfehérjét. Előnyös tulajdonságait viszont kedvezőtlenül befolyásolhatja, ha az anya nagy mennyiségű idegen állati fehérjét fogyaszt, mert az állati tejfehérje képes átjutni az anyatejbe. A szoptató anya étrendjében a nagy allergénaktivitású fehérjék mennyiségét mindenképpen csökkenteni kell. Ez azt jelenti, hogy a szoptatás ideje alatt napi 2 dl-nél több tejet vagy annak a mennyiségnek megfelelő tejfehérjét ne fogyasszon az édesanya. Ha a kis csecsemő állapota úgy kívánja, akkor előfordulhat, hogy teljes tejfehérjementes diétát kell tartania az anyának a szoptatási idő végéig.

6 hónapos kor után már indokolt elkezdni a hozzátáplálást. A hozzátáplálás szabályai a következők: fokozatosan, csak kis mennyiséggel, egyszerre csak egyféle étellel próbálkozzunk, és az egyes új anyagok között mindenképpen 4-5 napot várni kell, leginkább az allergia veszélye miatt. Lehetőség szerint az új ételekkel a délelőtti órákban kell próbálkozni. A hozzátáplálás a folyékony pépestől a szilárd ételig folyamatosan történjen. A hozzátáplálás sorrendjénél az alábbiakat kell figyelembe venni. Gyümölcsök: alma (vigyázat, lehet keresztallergia a tejfehérjével), őszibaracklé, meggylé, majd a pépje, burgonya, sárgarépa, sütőtök. A 7. hónapos kortól adható

banán, körte, cukkini, saláta, spárgatök, cékla, fehérrépa, spenót, valamint csirke- és pulykamellet is lehet már adni főzelékpürékbe darálva. Ezekkel kezdjük az állati fehérjék bevezetését, hisz kb. 6-7 hónapos korra kiürülnek a baba vasraktárai, amit még magzati korban „töltött fel”. A gyümölcsöket mindig frissen adjuk a babának. A zöldségeket kevés vízben főzzük, és használjuk fel a főzőlevet is. Nem szabad sózni, cukrozni az ételeket. A sűrítéshez anyatejet, burgonyát, vagy saját anyaggal való sűrítést alkalmazzunk. A zsírban oldódó vitaminok felszívódása és a többletenergia-szükséglet miatt 7 hónapos korban bevezetjük a finom, omega-3 telítetlen zsírsavakat tartalmazó olajat (tökmagolaj, kukoricacsíra olaj). A 8. hónap után már zöldfűszerekkel is ízesíthetünk (pl.: petrezselyem, kapor, friss zellerlevél). Ekkor már megpróbálkozhatunk gesztenyével, szilvával, paradicsommal, szőlővel, passzírozott zöldbabbal, cukorborsóval, karfiollal, karalábéval, kelkáposztával, brokkolival, sóskával, natúr joghurttal, reszelt sajttal, áttört túróval. A 9. hónaptól adható a sovány sertéshús, a nem zsíros csirkemáj. A borjú- és marhahús nem javasolt a keresztallergia miatt. A 10. hónaptól adható a főtt tojás sárgája, a 11. hónaptól szálkamentes főtt halat is darálhatunk a baba ételébe. 1 éves kortól már a tojásfehérjét és a citrusfélék bevezetését is elkezdhetjük. 2 éves kor után javasoltak az aprómagvas gyümölcsök (eper, szeder, málna, ribizli) és a dinnye (figyelem, görögdinnyével lehet keresztallergia). 3 éves kor után lenne szabad bevezetni az allergia veszélye miatt a tehéntejet. Fennálló allergiánál viszont már értelemszerűen nem adható a tehéntej. Végül csak 2 éves kor után javasoltak a szárazhüvelyesek – lencse, sárgaborsó, szárazbab, fejes káposzta, illetve a gomba.

Tudományosan bizonyított tény, hogy bizonyos betegségek kockázata (esetünkben az allergia) jelentősen csökkenthető a tudatos és megfelelő csecsemőtáplálással. Fontos, hogy a szoptatást 12 hónapos koron túl is szorgalmazzuk. 1 éves kor után ne térjenek át még a felnőtt étrendre, mivel ennek a korosztálynak eltérő szükségletei vannak. Fontos kiemelni, hogy tehéntej adását minél későbbi életkorban (3 éves kor felett) kezdjék el.

A *szekunder prevenció* a már szenzibilizálódott gyermekek allergiás tüneteinek megelőzését jelenti. Mikor kell gondolnunk arra, hogy a gyermeknél tejfehérje-allergia gyanúja áll fenn? Munkánk során tapasztaljuk, hogy az allergia szinte már a születés után 2-4 héttel kifejlődhet a gyermeknél akkor is, ha kizárólag anyatejjel táplált, mivel az édesanya által elfogyasztott tejfehérje képes átjutni az anyatejbe is. Megfigyelésünk szerint a vegyesen, illetve mesterségesen táplált csecsemőknél ugyancsak a tehéntej első adása után 2-4 héttel jelennek meg a tünetek, amelyek igen változatosak lehetnek. A leggyakoribb tünet a hasmenés, amely lehet egészen zöldes színű és fényes az emésztetlen zsírtól, kifejezetten bűzös, ritkán véres széklet is megjelenhet. Gyakori az erős alhasi fájdalom, a haspuffadás, a hasi görcs (főleg tej

vagy tejtartalmú étel elfogyasztása után), a viszkető csalánkiütések, az ekcéma, a száj körüli piros duzzadt kiütések és a nyugtalanság. Ritkább esetben előfordulhat hányás, gyakori visszatérő felső légúti megbetegedés (asztma, hörghurut, tüsszögés, nátha, orrdugulás) piros, viszkető szem és orca, fejfájás, alvászavar, alultápláltság a súlyos felszívódási zavar következményeként, valamint étvágytalanság és száraz bőr.

Sajnos ma még nem találtak fel olyan csodaszert, amely megelőzné a tejfehérje-allergiát, sem olyan enzimport, amely képes arra, hogy a tejfehérje-tartalmú termékekhez hozzáadva, hozzákeverve olyan apró részecskékre bontsa a tejfehérjét, hogy az így már tüneteket nem produkál. Más alternatíva nincs, ezért máig az egyetlen és elfogadott kezelési mód a tejfehérje-allergiában a diéta. A diéta célja a panaszok megszüntetése, illetve a gyermekek optimális fejlődésének biztosítása.

Mi a diéta lényege?

Egyetlen megoldás a *tejfehérje teljes kihagyása* az étrendből, ezért szigorú tejmentes diétát kell tartania a gyermeknek, illetve a tehéntejfehérje-érzékeny szoptatott gyermek édesanyjának is. Ismételten hangsúlyozzuk, hogy a tejet és a tejtermékeket kis mennyiségben sem szabad fogyasztani. Ezek: tehéntej, tejpor, sűrített tej, aludttej, író, kakaó, tejeskávé, natúr joghurt, ivójoghurt, joghurthab, kefir, kaukázusi kefir, gyümölcsjoghurt, tejdesszertek, tejföl, frissföl, tejszín, kávétejszín, túró rudi, teavaj, sajtok, sajtkrémek, túró, túrókrém. A diétában nemcsak a tehéntej, hanem más emlőállat teje és a belőle készült tejtermékek (pl. juhtej, kecsketej, juhtúró, kecsketúró, juhsajt, kecskesajt) sem adható a keresztallergia veszélye miatt.

A tej és tejtermékek helyettesítése megoldható speciális tejmentes tápszerekkel. Ha az anyának nincs elegendő teje, vagy a szoptatásra valamilyen okból nincs lehetőség, akkor a babának ún. extenzíven hidrolizált, tejmentes tápszerek adhatók. Minél nagyobb egy fehérjemolekula, annál jobban allergizál. A tejfehérje leggyakrabban allergiát okozó, nagy molekulású alkotói: a kazein (80%) és a savófehérjék (20%, az alfa-laktalbumin, a béta-laktoglobulin és a szérum-bovin albumin). A tejmentes tápszerek különleges gyártástechnológiával készülnek. A tejet hőkezelés után enzimesen hidrolizálják, majd ultrafiltrálják. Ez azt jelenti, hogy a tejben a nagy molekulású tejfehérjéket apró, pici részecskékre hasítják. Így az apró fehérjemolekulák már nem okoznak allergiás tünetet senkinek sem. Ezeket a teljes értékű, fehérjével, kalciummal dúsított tápszereket csak szakorvosi javaslatra lehet felírni. 6 hónapos korig önállóan, 6 hónapos kortól kiegészítésként is adhatók, de a konyhában is sok hasznát lehet venni ezeknek a poroknak.

Többfajta márká létezik ezekből a tápszerekből (pl.: Alimentum – ez hidrolizált kazein, Alfaré, Milumil Pepti, Milumil Pepti plusz 2 – ezek hidrolizált savók, Milumil Pregomin,

Milumil Som, Humana SL, Humana SL szójapép – ezek szója- és marhakollagén alapúak, Peptisorb – ez felnőtteknek való). A tápszerek hátránya, hogy elég drágák, és sok kisgyermek nem kedveli az ízüket. Szója alapú tápszer a keresztallergia miatt 6 hónapos kor felett javasolt. Léteznek ún. hipoallergén (H. A. jelzésű) tápszerek is a piacon. Ezek viszont már nem adhatók tejfehérje-allergiában szenvedő gyermeknek, mert ezekben a fehérjék csak részlegesen/parciálisan vannak hidrolizálva, így tüneteket provokálhatnak. Viszont ezek a termékek kimondottan ajánlottak olyan gyermekeknek, akik ki vannak téve az allergia kockázatának (pl.: testvér vagy szülő allergiás volt). Megoldást jelenthetnek a diétában a különböző növényi eredetű tejek és tejtermékek. Ezeket nemcsak bio- és gyógynövényboltokban, hanem már több nagy áruházláncban, drogériában is meg lehet vásárolni. Ezek a termékek a következők: szójatej (leginkább 6 éves kor felett javasolható a magas, természetes fitoösztrogén-tartalma miatt), rizstej, zabtej, kókusztej.

A friss, sovány húsök tökéletesek a tej által kiesett fehérje pótlására. A csirke, pulyka, sertés, hal, nyúl, galamb és vadhús tejfehérjementes, így tökéletes, de persze csak tejmentesen elkészítve. A marha- és a borjúhús fogyasztása nem javasolt a lehetséges keresztallergia miatt. A húsipari készítményekhez (pl.: parizer, májkrém, virsli, szafaládé) már felhasználhatnak a gyártók adalékanyagként tejfehérjét. Ezeknél a termékeknél érdemes mindig ellenőrizni a csomagolást.

A kenyerek közül javasoltak a fehér, félbarna, barna kenyerek, a vizes zsemle, korpás zsemle, vizes kifli, burgonyás kenyér, Graham-kenyér. A rozskenyerekhez adalékanyagként gyakran tejet, tejes margarint is felhasználnak, így azok csak az összetevők részletes tanulmányozása után fogyaszthatók. Nem fogyasztható a boltban kapható tejes kifli, császárszsemle, kalács, sós kifli, sajtos stangli, szegedi vágott cipó, puffancs, kuglóf, kakaós tekercs, pogácsafélék, péksütemények nagy része. Ha a pékségben meg tudják mondani az eladók, hogy mely péksüteményekben nincs tej, akkor azok fogyaszthatók. Megjegyezzük, ez általában nem így szokott lenni, mert az eladók nem ismerik a termékek pontos összetételét.

A zöldség- és főzelékfélék, a gyümölcsök lehetőség szerint minden nap szerepeljenek az étrendben alacsony kalória-, kimagasló vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt is, tejmentesen elkészítve. A főzelékek, mártások tej nélkül is elkészíthetők. Sűríteni, dúsítani lehet saját anyaggal, burgonyával, vizes habarással, rántással, tejmentes tápszerrel. A tejmentes tápszereket az elkészült ételekbe is bele lehet keverni, de csak miután legalább 60 °C-ra lehűlt az étel.

A diófélék, olajos magvak (mandula, mogyoró, gesztenye, dió, napraforgómag) magas kalciumtartalma kiemelkedő. Javasolt akár önállóan adni, akár az ételkészítéshez

felhasználni. A zsiradékok, olajok mind tejfehérjementesek. Természetesen a kiegyensúlyozott táplálkozásnak megfelelően az állati eredetű zsírokkal szemben (pl.: sertészsír, kacsazsír) a növényi eredetű zsiradékok (pl.: napraforgó-, olíva-, búzacsíra-, tökmagolaj, növényi eredetű margarin) kerüljenek előtérbe. A margarinok közül viszonylag kevés a tejmentes (pl.: Liga, Delma, Delma light, Linco, Linco light, Holland, Holland Premium, Summer, Summer Prima). A diétás táplálék elkészítésében friss és szárított fűszereket részesítsék előnyben az ételízesítőkkal (pl.: Vegeta, Delikát) szemben, mert előbbiek biztosan tejmentesek. Természetesen mindig a gyermek korának megfelelőt válasszák.

Az *édesipari termékek* esetében már gyakran használnak fel a gyártók tejet, tejszármazékot (pl.: nápolyik, jégkrémek, fagyik, tejcsokik, babapiskóta, kekszek, sütik, torták). Javasolt minden esetben megnézni a csomagolást, és csak azután vásárolni a termékből. A diéta idejére felejtsük el a cukrászdát, mert ott a helyszínen szinte megállapíthatatlan az összetétel, és sok helyen gyártási titokként kezelik, hogy tartalmaz-e tejet a kinézett sütemény, tortaszelet vagy sem. Sok esetben maguk az eladók sincsenek tisztában az összetétellel.

A *folyadékok* összetételüknél fogva tejmentesek. Gyermekeknek inkább babavizet, csapvizet, ásványvizet javasolunk a tömény, cukros folyadékok helyett.

Ami a *konyhatechnológiai eljárásokat* illeti, természetesen itt is a tejmentességet kell alkalmazni. Főzés, sütés, párolás, grillezés mehet, de csak tejmentesen. Sűrítésnél a már korábban említett eljárásokat – rántást, vizes habarást, lisztszórást, hintést, saját anyaggal való sűrítést, burgonyával, tápszerrel való sűrítést – javasoljuk. A lazítás történhet rizsszel, búzadarával, vizes zsemelével, zsemlemorzsóval, tojással, sütőporral, élesztővel, szóda-bikarbónával. A manírozás (margarin+liszt) és a montírozás (csak margarin) csak tejmentes margarinnal történhet. Érdeemes tudni, hogy hő hatására a tejben lévő laktóz/tejcukor kapcsolatba lép a tejfehérjével, ezáltal még jobban nő az allergizáló hatása a forralt tejnek. Fordítva ugyanez sajnos nem működik a lefagyasztott tejnél. Félkész és készételeknél mindig figyeljék az összetevőket (spagettiporok, levesporok, ketchup, mustár).

A tej és tejtermékek megvonása miatt az egyik legnehezebb, ám legfontosabb feladat a *kalcium pótlása* és a kalcium felszívódásának elősegítése. Egy felnőtt napi kalciumszükséglete ~800–1000 mg között mozog. Ezzel ellentétben egy még fejlődő szervezetnek akár napi 1200 mg-ra is nőhet a kalciumigénye. A tejfehérje-allergia következtében, ahol nem megfelelően megoldott a kalcium pótlása, illetve a kalcium felszívódásának elősegítése, másodlagos (következményes) szekunder csontritkulás is

kialakulhat. Mivel a diétából hiányoznak ezek a magas kalciumtartalmú nyersanyagok, ezért máshogyan kell megoldani a kalcium pótlását. Ma már kaphatók a boltokban speciális kalciummal dúsított termékek is (pl.: kakaók, rizstejek, szójatejek, Atlasz-kenyér, Minerál+ gyümölcsjoghurt – nem tejmentes, Yippi gyümölcslevek). Ezekből a termékekből sokkal jobb a kalcium felszívódása, mint a táplálékkiegészítőkből, pezsgőtablettákból vagy kapszulákból. A plusz kalciumbevitellel párhuzamosan nő a foszfor bevitele is. A D-vitamin közvetlenül elősegíti a kalcium felszívódását, illetve megkönnyíti a csontokba a kalcium és a foszfor beépülését. D-vitamin hiányában a csontok eldeformálódhatnak, mészszegények lesznek, rendellenesen fejlődnek. Ez az angolkór (gyermekek esetében) vagy csontlágylás (felnőtteknél). A szervezetben a napfény ultraibolya-sugarának hatására képződik D₃-vitamin, ezért aki sokat tartózkodik a napon, annak nem kell félnie a hiányától. Csak a téli időszakban nehezebb a D-vitamin pótlása. Csecsemőknél kötelező a D-vitamin-pótlás. Mi a szakmai protokollnak megfelelően adagoljuk a csecsemőinknek és a kisgyermekünknek a D-vitamint. Óvatosnak kell lennünk, mivel a túlzott kalciumbevétel székrekedést, vesekövet okozhat, illetve gátolja bizonyos nyomelemek (cink, vas) felszívódását, és a csontok törékenyebbé válhatnak.

A szigorúan betartott diéta esetén a gyermek általában 3 éves korára kinőheti a tejfehérje-érzékenységet, így többnyire csak átmeneti állapotról van szó. Minél fiatalabb korban diagnosztizálják az allergiát, annál nagyobb az esély, hogy a gasztroenterológus gyógyultnak tekinti a gyermeket. Fontos, hogy a diéta teljes ideje alatt egyszer sem szabad próbálkozni a tej visszaadásával, mert így kitolódhat a gyógyulás ideje. Vigyázni kell arra is, hogy a gyermek (pl. bölcsődében, óvodában, nagyszülőknél, vendégségben) véletlenül se egyen vagy fogadjon el tejtartalmú élelmiszert. Ezt a közvetlen környezetében is tudatosítani kell.

*Tercier prevenció*s munkánk lényege, hogy a gyermek környezetében, a családban, a nagyszülőknél is fontos a diéta pontos betartására felhívni a figyelmet, mert súlyos esetben a hyperérzékeny gyermeknél akár anafilaxiás sokk is kialakulhat a tej hatására, amely súlyos esetben eszméletvesztéssel, légzés- vagy akár szívmegállással is járhat. Ezért tartjuk fontosnak, hogy a szűkebb és tágabb családi kört is bevonjuk a klubfoglalkozásainkba, hogy ezáltal is megerősítsük a diéta fontosságát.

A diéta betartása összetett feladat. A szülőkkal meg kell ismertetni, hogy vásárlás közben mindig nézzék meg a csomagoláson a címke szövegét és az összetevőket, még akkor is, ha egy gyakran vásárolt, megszokott termékről van szó, hisz a gyártók előszeretettel változtatnak a receptúrán. Milyen szavakra figyeljenek? Például: tej, tejszármazék, tejfehérje, tejpor, savó, savópor, kazein, Na-kazeinát, K-kazeinát,

laktoszerum. Ha az van írva egy termékre, hogy nyomokban tejet vagy tejszármazékot tartalmaz, nem érdemes megvenni, bár a receptúra szerint tejmentes az adott termék, de mégis a gyártás során fennáll a veszélye a keresztszennyeződésnek. Létezik egy hivatalos lista is, amit a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank minden évben kiad. Ez a lista sajnos elég gyér. Ez többnyire abból adódik, hogy az adatszolgáltatás a cégek részéről önkéntes, a gyártók nem mernek felelősséget vállalni a termék teljes tejmentességéről, ráadásul ahhoz, hogy egy termékre rá lehessen írni, hogy tejmentes, ahhoz sok pénz és szigorú feltételek kellene, valamint rendszeres laborvizsgálatok a gyártó részéről. E terméklisták rendszeres figyelése mellett fontos, hogy az egyes nyersanyagok, élelmiszerek kiválasztásánál nemcsak a tejfehérje-tartalom a döntő, hanem az egészséges csecsemők és kisgyermekek táplálásának ajánlott alapelvei, irányelvei is. Klubfoglalkozásainkon mindezt sort kerítünk.

Néhány kipróbált és bevált tej- és tojásmentes diétás recept

Szalagos fánk (Bánki Judit)

Hozzávalók:

1,5 dl növényi tej (kézmeleg), 1,5 dkg friss élesztő, 3 dkg porcukor + 1 dkg vaníliás cukor, 3 dkg vaj, 25 dkg szitált langyos liszt, 1 evőkanál étkezési keményítő, csipet kurkuma, citromhéj, nagy csipet só.

Kovász készítése:

5 cl kézmeleg rizs- vagy szójatejben elkeverjük az élesztőt, a 2 teáskanál cukrot és 2 teáskanál lisztet. Habverővel egyenletesen elkeverjük, a tetejét liszttel meghintjük és 15 percre langyos helyre tesszük. Lehet forró vizet engedni egy edénybe, és ebbe állítani a kovászos bögrét, vagy langyos sütőbe tenni. 40-45 fokok hőmérséklet a legideálisabb, hogy laza és nagy térfogatúra nőtt kovászsunk legyen.

Tészta:

Amíg a kovász kel, addig készítsük el a tésztát. A vajat és a cukrot jó habosra kikeverjük, ehhez jön a kovász, a citromhéj, a só, a kurkuma, a keményítő, majd felváltva belekeverjük a langyos tejet és a lisztet. Robotgéppel 5-10 percig dagasztjuk, de lehet kézzel is. Ha már hólyagos lesz és sima, egyenemű, akkor bebucizzuk, és egy lisztezett tálba tesszük. A tetejét vékonyan bekenjük olajjal, hogy ne száradjon ki. 30 percig kelesztjük, 35-40 fokon. 15 perc után könnyedén átgyúrjuk, hogy még jobban növekedhessen a tészta. Még 15 percig kelesztjük, és a tetejét megkenjük olajjal. Utána 2 cm vastagra nyújtjuk, és egy 5-6 cm átmérőjű kiszúróval 10 db fánkot kiszaggatjuk. A tésztakorongokat enyhén lisztezett tálcára tesszük, és tetejüket olajjal vékonyan megkenjük. Közben 1 liter olajat 160-180 fokra felmelegítünk, ez fontos, mert a fánk csak ezen a hőmérsékleten lesz szép aranybarna és szalagos. Magas hőmérsékleten hamar megsül a külseje, a belseje pedig nyers marad, alacsony

hőfokon pedig sok olajat szív magába. Erre a sütésre legjobb edény a fritőz. Ha az olaj pont jó, akkor fogjuk az egyik tésztát, és kicsit széthúzzuk, csak annyira, hogy hüvelykujjal a közepét benyomjuk, és egyszer körbeforgatjuk az ujjunk körül. Beletesszük az olajba, és 5 percig sütjük. 2,5 percig fedő alatt sütjük, ettől lesz szalagos, majd megfordítjuk és még 2,5 percig fedő nélkül aranybarnára sütjük. Egyszerre csak 3-4 darabot tudunk sütni, mert nagyon megnőnek. Vaníliás porcukorral hintjük, és baracklekvárral kínáljuk. (Ez a szalagos fánk klasszikus receptjének egy tojás nélküli változata. Mint minden kelt tészta készítésekor, itt is nagyon fontos, hogy a helyiség ne legyen huzatos, és ügyeljünk arra, hogy az élesztő ne érintkezzen közvetlenül a sóval, mert semlegesítik egymást.)

„Túrógombóc” kölesből (tej-, tojás- és szójamentes)

Hozzávalók:

15 dkg köles (kókusztejben nagyon puhára főzve), 4-5 evőkanál liszt, 2 evőkanál gríz, fél citrom leve és héja, csipet só, kókusztej, pirított zsemlemorzsa

Vitaminpüré

Hozzávalók:

3-4 cukkini, 12,5 dkg (fél kocka) tejmentes margarinnal (pl. Liga kockamargarin), 125 ml (fél doboz) zabtejszín, 1 kiskanál citromlé, egy csokor kapor, só

A jó gyakorlat eredményei, hatásai

A gyakorlat pozitív hatását abból mérjük le, hogy a csecsemőink, kisgyermekünk diéta mellett is optimálisan fejlődnek. A szülők nagyfokú odafigyelése és fegyelmezett magatartása révén megvalósulnak a rendszeres szakorvosi kontrollvizsgálatok, és a gyermekek fegyelmezetten tarják a tejmentes diétát. A működés eredményességét az is jelzi, hogy a nem megfelelő diéta következtében kialakuló szövődmények nem jelentkeztek a gondozott gyermekeknél.

A jó gyakorlat tárgyi és emberierőforrás-szükséglete

A tejmentes klub tárgyi feltétele elsősorban a csecsemőknek és kisgyermekeknek megfelelő higiénés helyiség biztosítása: mosdóhelyiség, pólyázóasztal, szoptató édesanyáknak egy nyugodt sarok kialakítása szoptatószékkel, szőnyeg, lepedő.

A klubot összetartó szakemberek (védőnők) és meghívott előadók (dietetikus, gyermekorvos) képezik az emberi erőforrást.

A jó gyakorlat átadhatósága

Ez a jó gyakorlat szerintünk mindenki számára átadható, sajátos igényeiknek és lehetőségeiknek megfelelően kialakítható.

A tejmentes klubunk további fejlesztésének egy internetes honlap létrehozását tervezzük, így a tájékoztatás még szélesebb körben megvalósulhat.

A szerző adatai, elérhetősége

Név: Havasiné Ádámszki Emília védőnő

Munkahely: Védőnői Szolgálat Győr

Cím: 9012 Győr, Horgas u. 46.

E-mail cím: banki.judit@vnhorgas.t-online.hu,
jozsa.csabane@vnhorgas.t-online.hu
gosztola.zsofia@eeszi.hu
felker.veronika@vnhorgas.t-online.hu

Telefonszám: +36/96-556-414; mobil: +36/20-4018-258

Irodalomjegyzék

Szakirodalmak:

- 1) Dr. Réthy Lajos Attila: *Civilizációs betegségek megelőzési lehetőségei csecsemőkorban*. Springmed Kiadó, 2011.
- 2) *Csecsemőtáplálási kézikönyv*. Budapest 2010.
- 3) Farkas Dóra dietetikus előadása, 2011. Ménfőcsanak (Tejmentes klub).
- 4) Halász Katalin: *Tej nélkül is egészségesen*. Anonymus Kiadó, Budapest, 2010.
- 5) Szőke Krisztina: *Tej-, tojás- és szójamentes ételek receptes könyve*. Springmed Kiadó, 2009.

Internetes oldalak:

- 6) <http://www.bezeredj-kastely.hu/>
- 7) <http://hu.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9nf%C5%91csanak>

Mellékletek

Pillanatképek klubunk életéből



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterc.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.