

18.46x25.13	31	54	עמוד	להיות הורים	14/10/2009	19856960-4
מועצת החל - 192550						

● מיכל בן-ארי

אם גם הילדים שלכם מכורים למעדני חלב, יש לנו שתי בשורות בשבילכם. הטובה: שלושה מוצרי חלב ביום יכולים לספק את תצרוכת הסידן הנחוצה כל כך לגוף הקטן, וכן ויטמינים ומינרלים נוספים. הפחות טובה: יש הטוענים כי חלב ומוצריו עלולים להזיק לבריאות. כשקרלו פגש את בוב ספוג, טבלה השוואתית

עידן המעדן



חלב הוא המקור הטוב ביותר לסידן לגוף הקטן

למה בעצם כל כך חשוב שילדים יאכלו מוצרי חלב?

שרית עטיה-שמואלי, דיאטנית קלינית, מומחית למוצרי חלב ויועצת תזונה של "מועצת החלב": "תקופת הילדות וגיל ההתבגרות מהווים חלק הודמנויות חד פעמי ובלתי חוזר להביא את העצמות לשיאן ולכנות עצמות בריאות וחזקות יותר. סידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות, והוא זה אשר קובע את חזקתן. מאחר שגוף האדם אינו מסוגל לייצר סידן, אספקה קבועה באמצעות המזון היא בעלת חשיבות רבה, ומוצרי חלב הם מקור לסידן העשיר והטוב ביותר העומד לרשותנו. "בנוסף, צריכת חלב ומוצריו משפרת את האיכות הכוללת של התזונה היומית ומסייעת בהשגת הכמות הרצויה של

לפני כחודש הגישה אם לשלושה תביעה ייצוגית בסך 3.2 מיליון שקל נגד חברת "שטראוס" בטענה כי "הפרסומת הקובעת כי מעדן 'גמדים' מסייע בהתפתחות הילדים, היא הונאה". בין אם בית המשפט יפסוק לטובתה ובין אם לאו, נתון אחר מעניין עלה ממנה, לפיו 20% מהילדים עד גיל שבע בישראל – כלומר 199,720 ילדים – אוכלים "גמדים", ועוד לא דיברנו על הצרכנים הקטנים אך כברים של כל מעדני החלב, שרוב מוזנם מתבסס על המוצרים הקרירים הללו.

מסקר של "מועצת החלב" עולה כי 47% מהבנים ו-44% מהבנות מעדיפים מעדן חלב על פני כל מוצר חלב אחר, ומשרר הבריאות ממליץ על מעדן חלב כעל אחת האפשרויות לארוחת בוקר מזינה לילדים. האומנם? האם מעדני החלב אכן תורמים לבריאות ילדינו?

רכיבי תזונה חיוניים (מלבד הסידן) כמו חלבון איכותי, אשלגן, מגנזיום, ויטמין D, ויטמין A וויטמינים מקבוצת B. כמה מוצרי חלב מומלץ לצרוך ביום? "כוס חלב מספקת את כל הכמות המומלצת ליום של ויטמין B12 לילדים בגילאי שנה עד שמונה ומחצית מהכמות המומלצת לגילאי 9-18. בתחילת שנת 2005 פרסם מינהל המזון האמריקאי הנחיות חדשות לתזונה נכונה אשר המליצו לצרוך לפחות שלוש מנות חלב ביום או שווה ערך להן כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה. ההנחיות מתייחסות למוצרי החלב כאל נכס תזונתי שיש נכוחו לשפר את כלל התזונה ולעזור במניעת מחלות". מהן ההשלכות של העדר או מחסור של מוצרי חלב בתפריט היומי של הילדים? "כאמור, חלב ומוצריו הם המקור

[*]

מסקר של "מועצת החלב" עולה כי 47% מהבנים ו-44% מהבנות מעדיפים מעדן חלב על פני כל מוצר חלב אחר

23.63x29.5	32	54	עמוד	להיות הורים	14/10/2009	19856971-6
מועצת החל - 192550						



צילום: אימיג'בנק/גטיאימג'ס

ד"ר צחי גרוסמן, ראש רשת המחקר של רופאי הילדים, מכבי שירותי בריאות: "מתוך כלל הילדים הבריאים, רק חלק קטן אלרגי לחלב. זהו אחוז מינורי, ולאור החסר התזונתי הצפוי בסידן עקב הימנעות מחלב ומוצריו, ולאור החשש מפגיעה הורמונלית אפשרית בעקבות מתן מוצרי סויה לאורך שנים, יש להיזהר מהצמדת תוויות לא מוכחות של 'דגישות לחלב' לילדים"

התופעות הנ"ל לצריכת חלב. תופעות במערכת הנשימה נצפו רק בקרב אנשים שנמצאו אלרגיים לחלבון חלב, ותופעות אלו הופיעו עם צריכת מוצרי החלב והפסיקו מיידית ברגע שפסקה הצריכה".
האם תזונת ילדים המתבססת רק על מוצרי חלב או רק על מעדני חלב יכולה להזיק?

"אין כל בעיה עם צריכה מוגברת של מוצרי חלב, כי אין נזק בריאותי במוצרי החלב עצמם, אבל ילד שאוכל רק מוצרי חלב, לא אוכל כצפוי את יתר קבוצות המזון: פירות, ירקות, ביצים, והוא עלול לסבול מחוסרים תזונתיים. זה בדיוק כמו שילד שאוכל רק ברוקולי, שנחשב לירק בריא ביותר, לא יקבל את כל אבות המזון להם הוא זקוק. ילדים צריכים לאכול תפריט מגוון".
ומה לגבי אכילת מעדני חלב עשירים בכוכר?

יש הטוענים שמוצרי חלב מגבירים את ייצור הליחה בנוף.
"אין הוכחה מרעית למיתוס הרווח המקשר בין צריכת חלב ומוצריו לבין מחלות דרכי הנשימה העליונות (נזלת, דלקות אוזניים, אסתמה). קיימת תפיסה חסרת כל היגיון מדעי שלפיה מוצרי חלב מגבירים ייצור ריד על ידי מערכת הנשימה, וכך מחמירים את חסימת דרכי הנשימה ואת הסימפטומים של אסתמה. תפיסה זו גורמת לאנשים רבים להימנע מצריכת מוצרי חלב ולמנוע אותם מילדיהם.

"חשוב לציין שמחקרים קליניים רבים בדקו אם לצריכת חלב ומוצריו יש השפעה על ההרפת סימפטומים אסתמטיים או הרעה כלשהי בתפקודי נשימה בקרב מבוגרים וילדים, שלא סובלים מאלרגיה למוצרי חלב. במחקרים אלו לא נמצא כל קשר בין

העיקרי והזמין ביותר לסידן. ספיגת הסידן מחלב ומוצריו היא היעילה ביותר, מכיוון שלקטוז (סוכר החלב) וויטמין D מגבירים את ספיגת הסידן בגוף. ממחקרים עולה כי כמויות הסידן בקרב ילדים ובני נוער, שאינם אוכלים/שותים מוצרי חלב (אבל כן אוכלים סרדינים, למשל, או שומשום) נמוכות משמעותית בהשוואה למוצרי חלב. אצל ילדים שצורכים מוצרי חלב. במחקר אמריקאי נמצא כי בני נוער אינם יכולים לקבל די סידן ללא צריכת מוצרי חלב וגם אינם עומדים ברף של המלצות תזונתיות אחרות (כמו צריכה מספיקה של ויטמינים ומינרלים). מכאן, שילדים ובני נוער שלא צורכים מוצרי חלב לא מקבלים מספיק סידן, ומחסור בסידן עלול לגרום למחלת הרככת בילדים ולאוסטיאופורוזיס בעתיד".



מינהל המזון האמריקאי פרסם הנחיות חדשות לתזונה נכונה אשר המליצו לצרוך לפחות שלוש מנות חלב ביום או שווה ערך להן כחלק מתזונה מאוזנת ובריאה



18.51x26.24	33	54	עמוד	להיות הורים	14/10/2009	19856989-5
מועצת החל - 192550						

שכיום יש כבר ערויות שנחלב יש גם חומרים כמו זרחן, המתחרה עם הסידן על הספיגה נמעי ומעכב את ספיגת הסידן בגוף, ולכן עדיף לקבל סידן ממקורות אחרים, כגון סחינה או סרדינים, ולהפחית או להימנע ממוצרי חלב. בשורה התחתונה, ההמלצה לשלושה מוצרי חלב ביום נובעת מכך שיש לנו תעשיית חלב חזקה ושוק חלב מפותח."

מהי עמדתך לגבי מעדני חלב לילדים?

"מעדנים, לדעתי, הם בתחתית הרשימה של מוצרי החלב, כי הם מכילים המון סוכר ולחות קרה. אם רוצים לצרוך מוצרי חלב, עדיף יוגורטים מסוג ביו, כי הם מכילים פרוביוטיקה - חיידקים ירידותיים המשפרים את הספיגה במעיים".
 אז הילדים שלך מתגוררים ממעדנים? "לא דווקא, כי אנחנו אוהבים לאכול דברים טעימים ומתוקים, ואני לא יכולה למנוע מהם מעדני חלב בכלל. אבל אם הורה מתייחס למעדן כאל

שרית עטיה-שמואל, דיאטנית קלינית: "ברור שעדיף שילדים יצרכו מוצרי חלב נטולי סוכר, כגון גבינה לבנה או צהובה, אבל רבים מעדיפים את הטעם המתוק, ולכן אם הם בוחרים מעדן חלב ממותק על פני אי צריכת מוצרי חלב בכלל, עדיף שיצרכו את הממותק"

רקפת פרידמן, מטפלת ברפואה סינית: "מעדנים, לדעתי, הם בתחתית הרשימה של מוצרי החלב, כי הם מכילים המון סוכר ולחות קרה. אם רוצים לצרוך מוצרי חלב, עדיף יוגורטים מסוג ביו, כי הם מכילים פרוביוטיקה - חיידקים ירידותיים המשפרים את הספיגה במעיים"



הריאקציה לה יגרום המזון בגוף - מאכלים קרים יכניסו קור לגוף, וחמים יכניסו חום. על פי הרפואה הסינית, מוצרי החלב נתפסים כמוזנות מקררים, וככאלה הם מגבירי ליחה. ככל שיכילו יותר שומן כך יגרמו לליחה רבה יותר, ולכן הם לא מומלצים לאכילה בתקופה של שינויי מזג אוויר, כשהגוף רגיש להתקרריות.
אבל הם מכילים סידן.
 פרידמן: "הסידן אכן חיוני לגוף, אלא

"ברור שעדיף שילדים יצרכו מוצרי חלב נטולי סוכר, כגון גבינה לבנה או צהובה, או ישתו כוס חלב. אבל הרבה ילדים מעדיפים את הטעם המתוק, ולכן אם הם בוחרים לצרוך מעדן חלב ממותק על פני אי צריכת מוצרי חלב בכלל, עדיף שיצרכו את הממותק כי, כאמור, צריכת מוצרי חלב חיונית מאוד. הוספת סוכר לא פוגעת בערך התזונתי של החלב, ותכולת הסידן ושאר המינרלים בחלב לא נפגעים במהלך חימום.

"אגב, המעדנים עם הסוכר יכולים להיות תחליף נפלא לממתק או לקינוח היומי, וכך הילד גם מרוויח את היתרונות התזונתיים של החלב ונמנע מממתק נטול ערך תזונתי. להורים לילדים עם עורף משקל שצורכים רק מוצרי חלב ממותקים הייתי ממליצה להתיעץ עם דיאטנית."

האם תוספי המזון שמכילים המעדנים אכן הוספו אותם למינים ובריאים יותר?

"מעדנים הכוללים תוספות של ויטמינים ומינרלים אכן מעניקים ערך מוסף למוצר. בחלק מהמעדנים, למשל, מוסיפים כיום ויטמין D - וזהו תוספת חשובה ובעלת תרומה, כי ידוע כיום שרבים באוכלוסייה סובלים מחוסרים של הוויטמין החיוני הזה."

עיון ערך // ברזל, אבץ, ויטמינים, טבלה השוואתית

על מדפי הקירור ברשתות השיווק ניתן למצוא כיום מגוון רב של מעדנים לילדים. הטעמים המועדפים הם כצפוי תות ושוקולד. לפניכם טבלה שעורכת השוואה של ערכים תזונתיים בין חמישה מוצרים פופולריים במיוחד, לפי הנתונים שסופקו על ידי החברות:

נתון (מ"ג)	ויטמינים ומינרלים	סידן (מ"ג)	שומנים (גרם) מתוכם שומן רווי	פחמימות (גרם)	חלבונים	אנרגיה (קלוריות)	תכולת הגביע (גרם)	סימון תזונתי ל-100 גר'
70	אבץ, ברזל, ויטמינים: E A D C B12-1 חומצה בולית	160	5	15.6	5.6	130	100	גמדים (תות בנה) / תפוח בנה
			3.3	מתוכם סוכרים מוספים 7.5				
100	ויטמין D	130	1.5	19.5	2.6	102	125	דני
			1					
95	ברזל	130	2	21.5	3	116	125	קרול בטנם שוקולד
50	ויטמין D	130	3	21	2.6	121	150	מעדן חלב - טום וג'רי
36	ויטמין D	130	5	12.7	6.2	120	150	מעדן גבינה מוקצפת - בוב ספוג
			3					



זוזנות קרים מגבירים ליחה

אולם לא כולם מסכימים עם הקביעה הגורפת לגבי המינון של שלושה מוצרי חלב ליום. רקפת פרידמן, מטפלת ברפואה סינית ואם לשלושה, טוענת כי מוצרי חלב אינם בריאים כפי שהם מוצגים בתקשורת. ברפואה הסינית מחלקים את המזונות לפי הטעמים שלהם (חמוץ, מר, מתוק, חריף, מלוח) ולפי הטמפרטורה שלהם (חם, חמים ניטרלי, קריר, קר). הטמפרטורה מתייחסות לאיכות האנרגטית של המזון - לא הטמפרטורה שבה הוא מוגש, אלא

17.27x28.19	34	54	עמוד	להיות הורים	14/10/2009	19857024-6
מועצת החלל · 192550						



צילום: אימיג'ס/ג'טיו

מזון כריא עתיר ויטמינים וכאל רכיב עיקרי בתזונת הילד, זו לא התמונה הנכונה. צריך להתייחס למערך כאל קינוח או כאל תחליף ממתק, משהו שרצוי לאכול מעט ורק מפעם לפעם.

הקשר בין סרטן לחלב, מיתוס או אמת?

ד"ר ראוול רודריגז, רופא קונבנציונלי שהתמחה ברפואה סינית וברפואה טבעית, נחרץ יותר וממליץ לא לצרוך מוצרי חלב בכלל. לטענתו חלב הוא מזון שמיועד לתינוקות ופעוטות עד גיל שלוש – גילים שבהם העוללים נמצאים בגדילה מואצת ומהירה, ולכן עליהם לצרוך מזון שתומך בגדילה, קרי: חלב. לעומת זאת ד"ר צחי גרוסמן, ראש רשת המחקר של רופאי הילדים, מכבי שירותי בריאות, מצהיר שיש להימנע מלהמליץ על הוצאה גורפת של חלב ומוצריו מהתפריט היומי של ילדים.

יבניכם הנומיים שי כל אחד מדיסאיב קצרי:

ד"ר ראוול רודריגז, רופא קונבנציונלי המתמחה ברפואה סינית: "חלב ומוצריו, בעיקר חלבון החלב, הנם חדשים בהיסטוריה האנושית, הם לא מתעכלים טוב במערכת העיכול וגורמים לעלייה בשכיחות של אלרגיות, אנמיה, שלשולים ודימום ממערכת העיכול אצל תינוקות. מניסיוני, ברגע שאני מפסיק מוצרי חלב למטופל, אני רואה שיפור דרמטי בתסמינים"

חלב וסרטן

ד"ר רודריגז: "חלב הוא מזון שמיועד לתינוקות ולילדים עד גיל שלוש – אז הם בגדילה מואצת, ולכן עליהם לצרוך מוצר תומך גדילה – קרי חלב. אך החלב מכיל הורמונים רבים, ביניהם ההורמון המסייע לגדילה IGF 1, שגם גורם לנשלות מינית מוקדמת, מקדם סרטן ומעורר דלקות. במחקר גדול שנערך בסין, שברק פרמטרים רפואיים באוכלוסייה הסינית, נמצא כי בקרב האוכלוסייה הכפרית שלא נחשפה לחלב, שיעור סרטן השד היה 1 ל-10,000 נשים, לעומת היחס בארץ שלנו, בה צריכת החלב גבוהה – 1 ל-7 נשים."

ד"ר גרוסמן: "מדובר בהורמון שמוצא בגופנו, ואין שום תיאור מדעי המוכיח שיש בחלב כמות מוגברת של הורמון זה. בנוסף כשמדברים על סרטן, לא ניתן לזקוף חשיפה למזון בודד כאחראית לסרטן. יש רק מעט מקרים בהם רכיב אחד אחראי לסרטן (כגון עישון הגורם לסרטן ריאות), ביתר המקרים זו מחלה מולטיפקטוראלית, ולכן אי אפשר להאשים בה את מוצרי החלב."

חלב וסידן

ד"ר רודריגז: "חלב ומוצריו לא רק שאינם מגינים על העצמות מפני ירידת מסת העצם, אלא בריוק להפך. במחקרים עולה כי בארצות הברית, למשל, שבה צורכות נשים 2,000 מ"ג סידן ביום, שיעורי האוסטיאופורוזיס גבוהים פי 34 מאשר במדינות

מדעי שהוכיח את הקשר הנ"ל."

חלב ואלרגיות

ד"ר רודריגז: "חלב ומוצריו, בעיקר חלבון החלב, הנם חדשים בהיסטוריה האנושית, הם לא מתעכלים טוב במערכת העיכול וגורמים לעלייה בשכיחות של אלרגיות (דלקות בדרכי הנשימה, ליחה ונזלת, דלקות אוזניים וגרון, פריחה בעור), אנמיה (סידן מפריע לספיגת ברזל), שלשולים, דימום ממערכת העיכול אצל תינוקות. מהניסיון שלי ברגע שאני מפסיק מוצרי חלב למטופל, אני רואה שיפור דרמטי בתסמינים."

ד"ר גרוסמן: "בניגוד לדיעה הרווחת בעולם על רגישות לחלב ותסמינים הנגרמים בעטיו, מדובר בעיקר במיתוסים, וכאשר משווים קבוצות בתנאים מבוקרים מגיעים למסקנות הפוכות, לדוגמה, באוכלוסייה של חולים אסתמטיים ללא רגישות לחלב, לא נצפתה הרעה בתפקודי הריאות בעקבות שתיית חלב. מתוך כלל הילדים הבריאים, רק חלק קטן באמת אלרגי לחלב, זהו אחוז מינורי, ולאור החסר התזונתי הצפוי בסידן עקב הימנעות מחלב ומוצריו, ולאור החשש מפגיעה הורמונלית אפשרית בעקבות מתן מוצרי סויה לאורך שנים, יש להיזהר מהצמדת תוויות לא מוכחות של 'רגישות לחלב' לילדים. על כן יש להימנע מלהמליץ על הוצאה קבועה של חלב ומוצרי מהתפריט היומי."

שצורכות את הכמויות הקטנות ביותר של חלב ומוצריו, כמו בופן, שבה צורכים כ-40"500 מ"ג סידן ליום". ד"ר גרוסמן: "מחקרים מדעיים הראו במפורש כי צריכת חלב ומוצריו בגיל הילדות והבגרות בונה את מסת העצם הקריטית לעמידות השלד בשלבים מתקדמים של החיים. במקביל, אי אפשר להשוות אוכלוסיות מסוימות לאוכלוסיות אחרות בלי להביא בחשבון מרכיבים גנטיים נוספים, ולכן הסיבה לכך שבסין או בופן יש שכיחות יותר נמוכה של הידרדלות העצם, אינה קשורה בהכרח לאי צריכת מוצרי חלב."

חלב וסוכרת נעורים

ד"ר רודריגז: "שיעור החולים בסוכרת נעורים באוכלוסיות שצורכות חלב גבוה פי שישה ביחס לאלה שאינן ניזונות מחלב ומוצריו. אצל חולים בסוכרת נעורים נמצא נוגדנים ל-BSA (אלבומין הנמצא בחלב), המתפתחים בגוף בעת חשיפה לחלבוני החלב, וכנראה שתוקפים (בטעות) גם חלבונים בעלי רמיון מולקולרי הנמצאים בשטח הפנים של תאי בטא, שהינם התאים המייצרים אינסולין בלבלב."

ד"ר גרוסמן: "אומנם יש רמיון ביוכימי חלקי בין חלבון החלב לבין החלבון שנמצא על תאי הבטא בלבלב, אבל זה עדיין לא מוכיח שום קשר סיבתי בין צריכת חלב לבין התפרצות סוכרת נעורים, ועד היום לא בוצע שום מחקר