



מאמר

הקטנטנים שלנו מתוקים מספיק

מחקרים מצביעים על הקשר בין צריכת סוכר לבן בגילאי ינקות ובין נזקים בריאותיים עתידיים. מה ההבדל בין לקטוז (סוכר החלב) לסוכרוז (סוכר לבן) וכיצד נוודא שאנו מעניקים לתינוקנו רכיבים הדרושים לו להתפתחותו?

כהורים לתינוקות, התזונה שלהם חשובה לנו, ואנו רוצים לתת להם את הטוב ביותר ובצדק. השנה הראשונה להתפתחות התינוק מיוחדת וחשובה ולתזונה יש תפקיד משמעותי.

תקופת הינקות הינה חלון הזדמנויות להשפיע לטובה ולבסס הרגלי תזונה נכונים ובריאים לילדים שלנו. בגיל זה, התינוק גדל בקצב מהיר והוא זקוק לרכיבי תזונה מזינים למשימת הגדילה שלו.

הסוכר הטוב והסוכר הרע

ידוע לכולנו שחלב אם הוא המזון המומלץ והטוב ביותר לתינוק. מעניין לראות שאחד המרכיבים העיקריים בחלב אם הוא דווקא סוכר החלב, לקטוז והוא מהווה בו את המרכיב הראשון בכמותו. התפיסה הרווחת היא שסוכר הוא רע, אבל לא כל סוכר! לקטוז הוא למעשה סוכר טוב שמספק לתינוק אנרגיה זמינה, מעודד את ספיגת הסיידן ותורם למיקרוביום - הרכב אוכלוסיית חיידקי המעי של התינוק. אם ההנקה אינה מתאפשרת או בשלב שבו בוחרים לשלב תמ"ל, חשוב לבחור בתרכובת מזון לתינוקות המכילה לקטוז אך אינה מכילה סוכר לבן (המכונה "סוכרוז" על תוויות המוצרים).

למה לא סוכר לבן?

סוכר לבן המכונה כאמור "סוכרוז", הוא הסוכר בעל המתיקות הגבוהה ביותר, פי 6 מלקטוז! והוא אינו מקנה יתרונות לתינוק ומייצר הרגלי אכילה לא רצויים של העדפה לטעם מתוק ופוטנציאל גבוה להזיק לשיניים ולגרום להשמנה. כדאי לזכור, שתינוק שמתרגל לטעם המתוק יחפש אותו גם בהמשך. ההשפעות של הסוכר הנצרך בכמויות גדולות בינקות, עשויות להופיע שנים אחר כך בדמות השמנה, סכרת, עששת ועוד. הלקטוז לעומת הסוכרוז, מעודד ספיגה של רכיבי תזונה חיוניים ובהם: סידן, מגנזיום ונתרן.

איך נימנע מסוכר לבן וחומרי טעם וריח בתזונת התינוק?

לפני שאתם רוכשים כל מוצר מזון כדאי לעצור לרגע, ולחפש את אותו סוכר לבן המופיע על גבי אריזת המזון ברשימת הרכיבים תחת השם סוכרוז. הרכיבים מופיעים על תווית המוצר בסדר יורד- הכי משמעותי יופיע בראש הרשימה. מומלץ שסוכר לבן (סוכרוז) לא יופיע כלל ברשימה זו.

חומרי טעם וריח גם הם מיותרים בתזונת התינוק. הטעם הטבעי של חלב אם טעים לתינוק והוא מתקתק בזכות הלקטוז המצוי בו, וזה מספיק. החשיפה לחומרי טעם וריח, מעצימה את הטעם המתוק ולכן עשויה להשפיע על העדפת התינוק את הטעם המתוק שלא לצורך.

אנחנו במטרנה, גאים להוביל את תחום תזונת התינוקות בישראל עם מגוון מוצרים איכותיים, כל תחליפי החלב החלביים הינם ללא סוכר לבן (סוכרוז) וללא חומרי טעם וריח.

אז בפעם הבאה שאתם קונים תחליף חלב, חפשו הכי קרוב לאמא.

בכל שאלה בנושא תזונת תינוקות, הנקה ושינה, אל תהססו וצרו קשר עם המרכז לייעוץ
תזונתי של מטרנה בטלפון
1800-32-3333.