

הנחיות
תזונת תינוקות במשפחות צמחוניות וטבעוניות-
2013

א. רקע כללי.

כלכלה צמחונית, הנצרכת בצורה מושכלת, יכולה לספק את כל הצרכים התזונתיים מינקות ועד זקנה. תינוקות המקבלים תפריט צמחוני גדלים היטב כאשר תזונתם מכילה את כל רכיבי המזון (חלבונים, פחמימות, ליפידים, ויטמינים, ברזל וכד') הנדרשים בכמות מספקת, על פי ההנחיות התזונתיות לכלל התינוקות בני גילם. עם זאת, קיימות הנחיות תזונתיות ייחודיות המומלצות לתינוקות אלו, והן מסוכמות להלן.

אחת הדרישות הבסיסיות בהדרכת הורים של תינוק במשפחה צמחונית, היא קבלת מידע מפורט על נוהגי האכילה וסוגי המזונות המקובלים במשפחה ועל אופן הזנת התינוק (משך ותדירות ההנקה, מספר הארוחות, סוגי המזון ואופן העשרתו).

מקובל לחלק את גישת הצמחונות לשלוש קבוצות עיקריות, אם כי ייתכנו שילובים שונים בין הקבוצות:

1. הימנעות מוחלטת מכל מזון שמקורו מהחי. אלו נקראים גם טבעונים, ונמנעים מאכילת

בשר, בקר, עוף, הודו, דגים, פירות ים, ביצים וחלב ומוצריו.

2. צמחונים אוכלי חלב ומוצריו.

3. צמחונים אוכלי ביצים חלב ומוצריו.

חשוב לקחת בחשבון שני היבטים הקשורים להזנה:

1. צורת ההזנה הכוללת במשפחה יכולה להיות דרך ביניים בין שלוש הגישות העיקריות שצוינו לעיל.

2. לעיתים המשפחה מגמישה את עקרונותיה לגבי האכלת התינוק במשך השנתיים הראשונות לחיים.

הטיפול בתזונת התינוק במשפחה צמחונית יתחיל כאמור בהערכת צריכת המזון של המשפחה ובבירור מהו המזון הניתן לתינוק.

ב. הנקה

הנקה נפוצה במשפחות צמחונית. וראוי לעודד את האם להיניק את תינוקה ולהמשיך בכך גם בעת הוספת מזון מוצק, לפחות עד גיל שנה. חלב- אם באישה צמחונית דומה בהרכבו לזה של אישה לא צמחונית והוא מתאים מבחינה תזונתית לתינוק המתפתח. תינוקות לא צמחונית גדלים ומתפתחים היטב אם הם מקבלים חלב-אם בכמות מספקת. במשפחות טבעוניות קיצוניות הנמנעות מכל מזון מהחי, מומלץ להעריך את צריכת המזון של האם ע"י תזונאי ולשקול הפנייה לבדיקות דם במידה וצפויים חסרים. מומלצות ערנות וקפדנות בהערכת המצב התזונתי של התינוק.

ג. תרכובות מזון לתינוק (תמ"ל)

תינוקות שאינם יונקים או שנגמלו, יזונו בתמ"ל על בסיס חלב פרה, בהתאמה לגיל, עד גיל שנה. במשפחות המסרבות להשתמש בחלב מן החי ומוצריו, יזון התינוק בתמ"ל על בסיס סויה. תכשירים כגון "חלב" סויה, "חלב" אורז, "חלב" שקדים, או תערובות ביתיות שונות, אינם מתאימים להזנת התינוק והם אינם מהווים תחליף לחלב-אם או לתמ"ל. מזונות אלו עלולים לפגוע קשות בגדילה, ולגרום למצבים קשים של חסר תזונתי.

ד. מזונות מוצקים

יש להתחיל בהזנה משלימה במזונות מוצקים על פי הנחיות "המדריך להזנת תינוק 2012". המזון המוצק יינתן תחילה טחון, ובהמשך מפורר או מוצק, בהתאם להתפתחות התינוק וגדילתו ולהנחיות לתינוקות רגילים. חשוב להקפיד על אספקה נאותה של אנרגיה ורכיבי תזונה אחרים. המזון המוצק המתאים לתינוק, שאינו נחשף לבשר כלשהו (כולל עוף ודגים), החל מגיל חצי שנה, הינו קטניות מסוגים שונים. יש להגישן לאחר השרייה, בישול כראוי וטחינה למחית. מזונות נוספים המתאימים לתינוקות אלו החל מגיל חצי שנה כוללים: טופו טחון, מוצרי סויה, יוגורט, גבינות מחלב בע"ח או ביצה מבושלת היטב. הימנעות מבשר, דגים, חלב ומוצריו וביצים מחייבת התייחסות מיוחדת להשלמת רכיבי תזונה, ובראשם חלבון ואנרגיה. מבחר של מזונות עשירים בחלבון כגון קטניות, זרעים ודגנים המשולבים יחדיו לאורך היום, יבטיחו את איכות וכמות החלבון המתאימים, וכן את כמות האנרגיה המתאימה. החשיפה למזונות משלימים (מוצקים) תעשה באופן הדרגתי, בדומה לתינוקות רגילים. עד גיל שנה יש להגיע לשתיים עד שלוש ארוחות של מזון עשיר בחלבון ובברזל הכולל ירקות, דגנים ופירות. המטרה היא להגיע למזון מגוון המספק את כל רכיבי התזונה הדרושים. החל מגיל שנה אפשר להוסיף לתפריט חלב פרה מלא וחלב סויה מלא. אפשר גם לתת מזונות עשירים באנרגיה ורכיבי תזונה נוספים כמו אבוקדו, ממרחי קטניות, טופו ומזונות צמחיים. אספקת רכיבי התזונה תהיה טובה ומאוזנת יותר כאשר תפריט התינוק יכלול דגים ומוצרי דגים.

קטניות, אגוזים וגרעינים יש להגיש טחונים עד גיל חמש שנים. פירות וירקות קשים ללעיסה יינתנו חתוכים לחלקים קטנים, מרוסקים או מגוררים, ובנוכחות מבוגר בעת האכילה. השימוש בתוספי תזונה יהיה כמו אצל תינוקות רגילים. עם זאת, בתקופת החשיפה למזונות מוצקים, ייתכן שיהי צורך לתת במזונות מועשרים או תוספים ייחודיים כדי להימנע ממצבי חסר.

ה. תוספי תזונה

התפריט הצמחוני, במיוחד באלו הנמנעים מאכילת בשר, דגים, ביצים וחלב ומוצריו, עלול לגרום לחסרים תזונתיים שונים. יש לתכנן היטב את צריכת המזון ולדאוג לגוון מזונות במשך היום.

1. ויטמין B₁₂

תפריט צמחוני עלול להכיל מעט B₁₂ בגלל שימוש במקורות עם זמינות נמוכה, בעיקר אצל טבעונים הנמנעים מביצים ומחלב ומוצריו. יש להמליץ על שימוש קבוע בתוסף ויטמין זה, בעיקר אצל אימהות מניקות טבעוניות ולעיתים לאחר ברור תזונתי גם אצל אמהות מניקות צמחוניות.

2. ברזל

כמות הברזל ושעור ספיגתו, בדרך כלל, נמוכים יותר במזון מן הצומח לעומת מזון מן החי. הברזל בצמחים הוא מסוג Nonheme שספיגתו מושפעת ממקדמי ספיגה וממעכבי ספיגה. מקדם ספיגה יעיל הוא מתן ויטמין C באותה ארוחה המכילה ברזל, מאחר והוא מגביר את ספיגת הברזל ממקור צמחי. מעכבי ספיגה: פיטאטים [בדגנים ובירקות מסויימים], טנינים [תה]. שיטות בישול כמו השרייה במים והתפחה (של קטניות, דגנים וזרעים) עשויה להקטין את השפעת העיכוב ולהגביר את ספיגת הברזל. יש לוודא כי החל מגיל ארבעה חודשים התינוק יקבל תוסף ברזל, על פי הנחיות משרד הבריאות.

3. אבץ

חשוב להעריך את צריכת האבץ של התינוק. אם תזונתו דלה במקורות לאבץ זמין, יש להמליץ על מזון עשיר ו/או מועשר באבץ או לצרוך תוסף מתאים.

4. סידן וויטמין D

הימנעות מחלב ומוצריו מחייבת התייחסות מיוחדת להשלמת סידן ו כמו כן מומלץ להשתמש במזון מועשר בוויטמין D. בתינוקות יש להקפיד על המלצות משרד הבריאות לגבי מתן תוסף ויטמין D.

5. חומצות שומן

אי צריכה של מזונות מן החי כגון דגים וביצים עלולה להביא לחסר בחומצות שומן מסוג אומגה 3. לכן מומלץ להשתמש בהתאמה במקורות לחומצות שומן כגון שמן קנולה וסויה, אצות ואגוזי מלך.

6. יוד

כיון שתפריט צמחוני, ובמיוחד זה הטבעוני, דל ביוד, מומלץ להעדיף שימוש במלח מועשר ביוד בעת הכנת המזון.

מקורות:

1. Position of the American Dietetic Association. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009;109:1266-1282.
2. Daelmans B, Martines J, Saadeh R. Conclusion of the global consultation on complementary feeding. Food and Nutr bulletin. 2003;24:126-129 (The United Nations University).
3. ESPGHAN Committee on Nutrition. Complementary feeding: A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. (Medical position paper). JPGN. 2008;46:99-110.

מסמך זה הוכן על ידי חברי הוועדה להזנת התינוק:

גב' עינת אופיר (מרכזת הוועדה) - משרד הבריאות
גב' חוה אלטמן - משרד הבריאות
פרופ' יורם בויאנובר
ד"ר אילן דלאל
פרופ' צבי וייצמן
גב' יוספה כחל (מרכזת הוועדה) - משרד הבריאות
פרופ' פרנסיס מימוני
גב' אירית פורז – קופ"ח כללית
ד"ר ליסה רובין - משרד הבריאות
ד"ר אריה ריסקין
ד"ר זיוה שטל (ראש הוועדה מטעם משרד הבריאות)
פרופ' רענן שמיר (ראש הוועדה מטעם איגוד רופאי הילדים)