

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > A fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében

Cikk megosztása

X



A fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében

A fehérjék nemcsak a babád fejlődésében és növekedésében játszanak kulcsfontosságú szerepet: fogyasztásuk kihat a felnőttkori egészségre is.

<https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-nov...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



A fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében

A fehérjék nemcsak a babád fejlődésében és növekedésében játszanak kulcsfontosságú szerepet: fogyasztásuk kihat a felnőttkori egészségre is.

2016/08/30 12:24

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Amikor megszületett, olyan aprócskának tűnt, és még a legkisebb rugdalózó is nagy volt rá. Most pedig nem győződ cserélni a ruhatárát, hiszen napról napra növekszik – mi a titka ennek a csodálatos fejlődésnek?

A szervezet építőeleme – a fehérje

Igen, a bizonyos titok a [fehérje](#) ^[6]. Ez az egyik legfontosabb tápanyag nemcsak a babád növekedése, de fejlődése szempontjából is, és amiből az első életév során fontos, hogy a megfelelő mennyiséget biztosítsuk számára.

Miért mondjuk, hogy a fehérje különösen fontos?

- A test szöveteinek egyik legfontosabb összetevője, ezáltal az izmok, a belső szervek, az enzimek, a hormonok, a vér, a bőr, a haj és még sok más szerv vagy életfunkció alapja.
- Fontos szerepet játszik az emésztőrendszer működésében.
- Az immunrendszer fejlődésében és működésében is kulcsfontosságú jelentősége van.

Mostanra már azt is tudjuk, hogy **a csecsemőkori táplálkozás hatásai egészen a felnőttkorig érnek**, még évtizedekkel később is befolyásolják az egészségünket – ezért közel sem mindegy, hogy a fehérjét a baba mekkora mennyiségben és milyen minőségben fogyasztja.

Fehérjeszükséglet az első évben

A babád az első évben rakétasebességgel fejlődik: nagyjából hat hónapos korára megduplázza, első születésnapjára megháromszorozza születési súlyát, testhossza pedig másfélszeresére növekszik. Ekkorra már rendelkezik a bonyolultabb mozgássorokhoz szükséges szervezettel, a mozgását koordinálni és irányítani képes fejlett aggyal, csont- és izomrendszere erőse.

Egész életében ez az első év tehát a leggyorsabb növekedés időszaka - a fejlődéshez pedig a babádnak arra van szüksége, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét kapjon, hiszen ebből származnak a csont, az izmok és az agy építőkövei .

És hogy mi számít megfelelő mennyiségnek? Nézzük **az egy napra ajánlott fehérje - és folyadékbevitelt** 0-12 hónapos kor között:

- 0-6 hónapos kor között fehérjéből testtömeg-kilogrammonként 1,5-2,5 g, folyadékból 120-150 ml;
- 7-12 hónapos kor között fehérjéből testtömeg-kilogrammonként 2,5 g, folyadékból 120-150 ml.

Hogyan biztosítsd kisbabád számára az optimális mennyiségű és minőségű fehérjét?

Most, hogy tudod az ajánlott fehérjemennyiséget, rögtön van is egy jó hírünk a számodra: ha anyatejjel táplálsz a babádat, akkor nem kell sokat foglalkoznod ezzel a kérdéssel, mert az anyatej optimális összetételben tartalmaz minden szükséges tápanyagot, ráadásul tökéletes minőségben.

Ezért ha tudod, a babádat kizárólag anyatejjel tápláld [7], egészen fél éves koráig. Ha valamilyen oknál fogva nem tudsz szoptatni, az anyatej összetételéhez leginkább hasonlító tápszer tudja biztosítani a babádnak ebben a korban a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét.

Az anyatej és a tehéntej összetétele (100 ml)

	Kolosztrum (el?tej)		Érett anyatej		Tehéntej	
Energia (Kcal)	67		70		66	
Zsír	3	g	4,2	g	3,7	g
Tejcukor	5,7	g	7,4	g	4,8	g
Fehérje	2,3	g	1,07	g	3,5	g
Vas	0,1	mg	0,1	mg	nyomokban	
Kalcium	48	mg	35	mg	117	mg
Foszfor	16	mg	15	mg	92	mg
Nátrium	50	mg	15	mg	50	mg

Fehérjék az első fél év után

Ha a babád elmúlt fél éves, a fehérjéket már más forrásból is begyűjtheti. Elkezdődik a hozzátáplálás, amikor elsőként a zöldségek és gyümölcsök kerülnek terítékre, 8-9 hónapos kortól pedig a húsok. Ezután lehet a tejtermékek közül a kefirrel és sajttal próbálkozni, de tejet csak egy éves kor után lehet adni.

Ezekben az ételekben mind megtalálhatók a fehérjék, de nem mindegy, hogy ezek mennyire hasznosíthatók a baba számára – ezt a fehérje összetétele és környezete határozza meg. A zöldségekből származó fehérjék például sokkal kisebb arányban hasznosulnak, mint a húsból származók. Ám a baba nem tud annyi húst megenni, amennyi fehérjére szüksége van a második fél évben – ezért fontos, hogy a hozzátáplálás mellett továbbra is folytasd a szoptatást, illetve a tápszer adását.

Ha túl sok a fehérje

A kutatók nemrég bebizonyították, hogy a különféle krónikus betegségekre való hajlam nemcsak a génjeinkből ered, hanem környezeti tényezők – például a csecsemőkori táplálkozás - is alakíthatják.

Az első életévben a babák különösen érzékenyek a különféle behatásokra, így az, hogy mivel tápláljuk

ket befolyásolhatja az egészségüket feln?ttkorukra is kihatóan - ezt nevezzük korai anyagcsere-programozásnak. Ha egy babát nem anyatejjel táplálnak vagy nem olyan tápszert fogyaszt, amelynek az összetétele az anyatej felépítését igyekszik lekövetni, több fehérje kerülhet a szervezetébe – ez pedig a kutatások alapján olyan feln?ttkori egészségi problémák kialakulásában szerepet játszó tényez? lehet mint az elhízás vagy a cukorbetegség.

A szükséges mennyiség? és megfelel? min?ség? fehérje jelent?ségét tehát nem szabad lebecsülni, mert nemcsak a babád fejl?désére hat, hanem ennél sokkal fontosabb szerepe van: hosszú távon befolyásolhatja az egészségét.

[Tovább](#) [8]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kovet.jpg&description=feherje](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kovet.jpg&description=feherje%20szerepe%20a%20baba%20n%C3%B6ved%C3%A9s%C3%A9ben)

[https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kovet.jpg&description=feherje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kovet.jpg&description=feherje%20szerepe%20a%20baba%20n%C3%B6ved%C3%A9s%C3%A9ben)

[3]

[https://twitter.com/share?text=A%20feh%C3%A9rje%20szerepe%20a%20baba%20n%C3%B6ved%C3%A9s%C3%A9ben az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben](https://twitter.com/share?text=A%20feh%C3%A9rje%20szerepe%20a%20baba%20n%C3%B6ved%C3%A9s%C3%A9ben%20az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/feherje-az-anyatejben/feherje-szerepe-baba-novekedeseben-es-fejloedeseben>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6416>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/feherjek>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/az-egeszsegugyi-vilagszervezet-allasfoglalasa-az-anyatejes-taplalasarol>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>