



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Terápiás Dietetikus Munkacsoportjának rövid összefoglalója

**A GYÖKÉRZÖLDSÉGEK BEVEZETÉSÉRŐL CSECSEMŐKORBAN,
TEKINTETTEL AZOK NITRÁTTARTALMÁRA**

Védőnői felvetés:

Csecsemőtáplálással kapcsolatban ellentmondásokba ütközünk egy kérdésben. A gyökérzöldségek bevezetését, pl. sárgarépa már az elsők között javasoljuk, azonban egy másik szempont szerint 8 hónapos kor előtt nem szerencsés a nitrát felhalmozódás miatt a bevezetése. Kérdés: mit tehetünk azon túl, hogy a felső és alsó végeket nem használjuk fel?

Válasz:

A 6-8 hónapos kor alatt lévő csecsemők a leginkább veszélyeztetettek ebből a szempontból. Valóban a magas nitrát tartalmú zöldségek felső és alsó harmadát le kell vágni, és nem önmagában, hanem érdemes mással keverve adni a babának. Javasolt az elkészítést követően 12-24 órán belül elfogyasztani a zöldségpürét, mert a hűtőben tárolás alatt is folyamatosan növekedhet benne a nitrit, a pürésítés hatására feldúsuló endogén nitrát-reduktáz miatt.

Vegyszermentes zöldség felhasználása lenne a legjobb, amennyiben ez nem elérhető, legalább törekedni kell arra, hogy ellenőrzött beszerzési helyről (élelmezés-egészségügyi várakozási idő betartása) vásárolt alapanyagból készüljenek a pürék, zöldséglevek.

A bolti bébiételekben rendszeresen ellenőrzik a nitrát koncentrációt (200 mg/kg nitrát a határérték), az biztonságosabb, a kertben nőtt sárgarépáról ezt nem mindig tudjuk elmondani. Függ a talajtól, trágyázás módjától, de az öntözéshez használt víz nitráttartalmától is pl.: ha ásott kút vizével öntözik, igen magas lehet a nitráttartalma.

A sárgarépa mellett kiemelnénk a céklát és a spenótot, amelyek ilyen szempontból még veszélyesebbek lehetnek.

Összegezve tehát kaphatják a babák ezen zöldségeket, ha megbízható helyről származnak, mással keverve kisebb mennyiségben kapják, és fontos, hogy a kész étel 12-24 órán belül legyen elfogyasztva.

Hasznos linkek a témában:

- <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/01/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-1-hozzataplalas.pdf>
- <https://portal.nebih.gov.hu/-/magas-nitrat-tartalmu-zoldsegek-fogyasztasanak-kockazata-csecsemoknel>
- <https://solidstarts.com/foods/carrots/?fbclid=IwAR2oonNjnGvjHH7KOueQ7eFt4PZxmu0g9wYc9kSVddC3TO-3Y5pCzUiEMNE>

További szakirodalmak ebben a témában:

- Infant Methemoglobinemia: The Role of Dietary Nitrate in Food and Water
PEDIATRICS Vol. 116 No. 3 September 2005
AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS CLINICAL REPORT
Guidance for the Clinician in Rendering Pediatric Care - Frank R. Greer, MD; Michael Shannon, MD; the Committee on Nutrition; and the Committee on Environmental Health
- Vegetable-borne nitrate and nitrite and the risk of methaemoglobinaemia
Toxicology Letters - Toxicology Letters 200 (2011) 107–108
Thomas Y.K. Chan a,b
a Division of Clinical Pharmacology, Department of Medicine and Therapeutics, Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital, Shatin, New Territories, Hong Kong
b Centre for Food and Drug Safety, Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong, Prince of Wales Hospital, Shatin, New Territories, Hong Kong
- Nitrate Accumulation and Vegetable Quality
International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064 Index Copernicus Value (2013): 6.14 | Impact Factor (2014): 5.611
Ananya Chowdhury¹, Ankan Das²
¹Department of Horticulture, Institute of Agricultural Science, Calcutta University, Kolkata - 700 019 (West Bengal)
²Post Harvest Technology of Horticultural Crops, Faculty of Horticulture, Bidhan Chandra Krishi Viswavidyalaya, Mohanpur, 741252, Nadia, West Bengal, India