

Bébiételek, babavizek



DR. LEOVICS ZSUZSANNA PhD
KLINIKAI DIETETIKUS

A bébiételeket a XIX. századig nem is ismerték az emberek. A csecsemőket csak anyatejjel táplálták. Anyatej helyettesítésére, pótlására, vagy ha valakinek nem volt anyateje, más anyák tejét és/vagy állatok tejét használták. A magasabb társadalmi osztályok asszonyai mellük alakját féltve gyakran fizettek inkább a bérszoptatásért. A XIX. század közepéig a már iparosodott országokban a bébiételt az édesanyák főzték gyermekük számára. Az európai piacon az első instant bébiételeket Justus von Liebig báró mutatta be 1867-ben. Az étel kezdetben folyadék, majd később por alapú volt, melynek kémiai összetétele látszólag megegyezett az anyatejével. Magyarországon az üveges bébiételeket 1980-ban kezdték el gyártani a Kecskeméti Konzervgyárban. 1995-ben a Hipp Kft. is megkezdte az ökológiai eredetű üveges bébiételek gyártását, majd 2000-ben megvásárolta a Kecskeméti Bébiétel-márkát is, így már ezt is ezen vállalkozás gyártja [1].

A bébiétel

A bébiételek különleges táplálkozási igényt kielégítő táplálékok, ezért a Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus) szigorú jogszabályi előírásai [152/2009. (XI. 12.) földművelésügyi és vidékfejlesztési miniszteri rendelet] érvényesek az előállítására és a forgalmazására [2].

A bébiételpiacot termékcsoporthoz-kategóriák alapján száraz és nedves bébiételekre osztják fel.

Száraz bébiételek

- Tápszerek, amelyek elsődlegesen anyatej kiegészítésére szolgálnak. Újabb generációik a hipoallergén, valamint a probiotikus tápszerek. A piacon megtalálhatjuk még a műanyagüveges kizserelésű folyékony tápszereket is, amelyek azonnal, bárhol, bármikor fogyaszthatók.
- Tejpépek. A hozzátáplálást szolgálják. Újabb generációik a probiotikus tejpépek.
- Instant és tasakos teák a babák szomjúságának oltásához.
- Bébikepszerek, 6-8 hónapos kortól a fokozott mozgásból adódóan megnövekedett szénhidrátigény biztosításához.

Nedves bébiételek

- Az üveges zöldséges bébiétel négy hónapos kortól a hozzátáplálás egyik fő elemét képez(het)i. Jellemző kizserelése a 190 g töltőtömeg, de kortól függően 80, 125, 220, 250 grammos kizserelés is jelen van a piacon. Újdonságként megjelentek a kemény falú műanyagtálkában kizserelt bébiételek.

- Üveges húsos bébiétel, amely a hozzátáplálásban öt hónapos kortól a megnövekedett fehérje, valamint vas iránti igényt elégíti ki. Kizserelése hasonló a zöldséges bébiételhez.
- Bébidesszertek, gyümölcsök, amelyek gondoskodnak a szükséges vitaminbevitelről. Ezen a területen újdonságot jelentenek a puha falú műanyagpoharak alufólia fedéssel [1].
- Bébiitalok, babavíz.

Bébiételek terméktesztje

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) és a Tudatos Vásárlók Egyesületének (TVE) tagjai tizenegy bébiételt teszteltek azzal a céllal, hogy megtudják, előfordulnak-e növényvédőszer-maradékokkal szennyezett termékek a boltok polcain. A termékeket szűrőpróbaszerűen választották ki, olcsóbb és drágább, ökológiai (bio-) és konvencionális gazdaságból származó bébiételek egyaránt bekerültek a vizsgálatba. Ízesítés tekintetében főleg az alma alapú bébiételeket választották. A teljes körű laborvizsgálat során mintegy 350 hatóanyag jelenlétét keresték. A bébiételekre és a feldolgozottgabona-alapú élelmiszerekre vonatkozó hatályos jogszabályok szerint a vizsgált termékek az egyes szermaradékokból nem tartalmazhatnak 0,01 mg/kg-ot meghaladó mennyiséget. A bevizsgált termékek közül tíz mintánál nem volt kimutatható növényvédőszer-maradék. Egy mintában kétféle növényvédőszer-hatóanyagot, az etofenproxot (0,018 mg/kg) és cisz-1-, 2-, 3-, 6-tetrahydroftálimidet (0,012 mg/kg) mutattak ki határérték felett. Ez az eredmény a mérési bizonytalanságon belül volt, ezért hatósági szankciókat nem vont maga után, de a terméket etofenproxtartalma miatt visszahívta a hatóság, a forgalmazást megtiltották [3].

Sok cukor, kevés tápanyag

A glasgow-i egyetem táplálkozástudományi tanszékének kutatása feltárta, hogy kevés tápanyagot és túl sok cukrot tartalmaznak bizonyos gyártók bébiételei. Ugyanolyan mennyiségű tápanyag beviteléhez kétszer annyi gyári bébiételt kellene megenniük a kisgyermeknek, mint ha otthon készített ételeket fogyasztanának. A kutatócsoport a Nagy-Britanniában leginkább hozzáférhető márkák termékeit vizsgálta (úgy mint Cow and Gate, Heinz, Boots, Hipp Organic, Ella's Kitchen és Organix). A 479 bevizsgált termék között szerepeltek az otthon készített, pürésítettétel-kategória tételei (364), és a gyermekeknek készített, tejjel vagy vízzel puhítható, száraz pelyhek is. A vizsgálat során kimutatták, hogy a bolti termékek az otthon készített pürénél jóval kevesebb tápanyagot és jóval több cukrot tartalmaznak. Körülbelül 50 gramm otthon készített püré felel meg 100 gramm

boltban vásároltnak. A kutatási eredményre a nagyobb cégek egy része reagált: a Heinz kiemelte, hogy a bébiételeiben generációk óta megbíznak a vásárlók, mert azok biztonságosak és táplálóak. Az Organix jelezte, hogy nem tartalmaznak a termékeik extra vitaminokat és ásványi anyagokat. A Hipp Organic-nél nem nyilatkoztak, a Cow and Gate szóvivője pedig azt mondta, hogy az ételeik minden előírásnak megfelelnek, de a cég azt javasolja, hogy ezeket ne kizárólagosan használják, hanem a hagyományos, otthon készített ételek és anyatej mellett, kiegészítésként [4].

Bébiételek ásványianyag-tartalma

Egy a Greenwich-i Egyetemen készült kutatás eredményei szerint a készített tartalmazó bébiételek a naponta szükséges kalcium, magnézium, cink, vas és egyéb ásványi anyagoknak csak ötödét tartalmazzák. Vizsgálatuk során nyolc különböző, az Egyesült Királyságban forgalmazott bébiételben (négy húsos és négy zöldséges) lévő mikronutriensek mennyiségét mutatták ki. A bébiételeket négy népszerű cég gyártotta, és kaphatók voltak a szupermarketekben. Eredményeik alapján ha egy csecsemő naponta 600 ml tej mellett egy húsos és egy zöldséges bébiételt megeszik, akkor nem jut elég kalciumhoz, magnéziumhoz, rézhez és szelénhez. Ezeknek az anyagoknak a napi mennyisége ekkor átlagosan kevesebb, mint 20%-a a javasolt napi adagnak.

Következtetésként elmondható, hogy a bébiételekben található mikronutriens-mennyiségek nem elégítik ki a csecsemők szükségletét.

Ez lehet az egyik oka annak, hogy a bébiételek gyártói nem mindig tüntetik fel termékeik mikronutriens-tartalmát [5].

Bébiételek vásárlása

A Kaposvári Egyetemen végzett kutatás során tíz, különböző gazdasági helyzetű és végzettségű kismamát kérdeztünk meg bébiétel-vásárlási szokásairól. Az interjúalanyok közé bekerültek olyan édesanyák, akik rendszeresen, illetve nagy mennyiségben vásároltak bébiételeket, illetve akik kisebb mennyiségben, alkalmanként, valamint olyan kismamák is, akik bébiételek vásárlását még csupán csak tervezték. A válaszadók Budapest és vonzáskörzetéből, Kaposvárról, valamint Zalaegerszegről kerültek ki.

- Először asszociációs játék szerepelt az interjú forgatókönyvében, majd rákérdeztek arra, hogy a válaszadó mit gondol, miért az említett termékek jutottak eszébe a bébiételek szót meghallva.
- További kérdés volt, hogy milyen pozitív és negatív tulajdonságokat sorolnak a vizsgált termékekhez.
- Az édesanyákat ez után termék kategóriák kialakítására kérték.

- Kíváncsiak voltak a kutatók arra is, hogy a válaszadók hogyan helyettesítenék a bébiételeket.

A tíz válaszadótól kapott válaszok alapján elkészítették a megkérdezettek hierarchikus bébiétel-vásárlási értéktérképét, ami legalább három alkalommal említett szempontokat, valamint szintén legalább három alkalommal említett összefüggéseket tartalmazott. A kapott eredmények bemutatják, hogy melyek azok a terméktulajdonságok, hasznok, valamint célok/értékek, amelyek a kismamákat befolyásolják bébiétel-vásárlás közben. Az interjúk során a bébiételek pozitív terméktulajdonságai közé került: a gyors elkészíthetőség, a hosszú eltarthatóság, a gyümölcs- és zöldségtartalom és a „főtt étel”. A válaszadók közül többen kiemelték a nagy termékválasztékot, illetve a különleges tápanyagokat.

Öt fő indok

A bébiételek vizsgálata során öt fő értéket tártak fel, amelyek az édesanyákat bébiételek vásárlására készítik:

- a gyermek egészséges fejlődése,
- az anya biztonságérzete,
- az anyai szeretet kifejezése,
- annak szolgálata, hogy a gyermek később ne legyen válogatós,
- a magyar termékek vásárlása [6].

Az üveg csomagolóanyagok gyártásával foglalkozó O-I Orosházi Üveggyár végzett egy nemzetközi kutatást, a világ tíz városából hatvan kismama bevonásával. A vizsgálat arra a két kérdésre kereste a választ, hogy mennyire használják a szülők az előre csomagolt bébiételeket, mekkora hangsúlyt helyeznek a kényelemre, a biztonságra, az ízekre, a környezetvédelmi kérdésekre és egyéb tényezőkre, és hogy a gazdasági recesszió idején ezek a vásárlási preferenciák hogyan változnak. A szülők legfontosabb szempontja Európa-szerte a márkanév.

- Az anyukák hajlandóak többet fizetni egy jó hírű, régóta a piacon lévő vállalat termékéért, mint egy olcsóbb, de ismeretlen márkáért.
- További fontos tényező volt a termék frissessége, valamint az egészségügyi megfontolások, mint például a termék „organikus” volta.
- A szülők véleménye szerint a bébiételek számára az üveg a legjobb csomagolóanyag.
- Az üvegben nincs belső burkolat, ezért biztonságos a különböző bébiételek tárolására.
- Tartósítószer és adalékanyagok nélkül is megőrzi a bébiételek ízét, állagát, színét és aromáját. A kutatás eredményei alapján a kismamák egyre jobban aggódnak a műanyag-csomagolás potenciális biztonsági kockázata miatt, mint például biszfenol-A (BPA) felszabadulása a csomagolásból és annak élelmiszerbe kerülése [7].

Bébiétel-diéta – felnőtteknek

A bébiétel-diéta koplalás nélküli étvágycsökkenést, és gyors testtömeg-csökkenést ígér. A nagy kalóriatartalmú ételek és desszertek helyett bébiételek fogyasztása javasolt. Lehet az összes főétkezést lecserélni bébiételre, lehet csak egy vagy két főétkezést helyettesíteni vele, és lehet kizárólag a nassolás helyére betenni a bébiételeket. A diéta elmélete szerint a gyomor mérete körülbelül ökölnyi méretű, ezért ez a kisebb adag étel is jóllakottá tesz. A fogyás azonban csak akkor sikerül, ha szigorú kontroll alatt tartják az elfogyasztott bébiételek mennyiségét, és a többi főétkezés kalóriatartalmát. Egy üveg bébiétel 15 és 100 kalória közötti energiát ad.

A bébiételek nagy előnye, hogy adalékanyagoktól és tartósítószerektől mentesek, valamint alacsony zsír-, cukor- és konyhasó- (nátrium) tartalmúak. Hátrányuk azonban, hogy nincs bennük a felnőtt szervezet igényeinek megfelelő mennyiségű rost, kalcium és D-vitamin. A diéta nem ad útmutatást arra, hogy az elért testtömeget a diétázó hogyan tudja megtartani, hisz mégsem lehet örökké bébiételt enni. A mozgás előírása szintén hiányzik a diéta alapelveiből. A pürésített ételek miatt megszűnik a rágás, és rostok nem kerülnek be a szervezetbe [8, 9].

Babavizek piaca

Az utóbbi évtizedben a babavízre külön iparág épült – kedvelői és ellenzői egyaránt népes tábort alkotnak.

Védőnői és orvosi ajánlás, hogy a baba legalább fél-, de inkább egyéves koráig ne kapjon (azaz ne igyon, vagy tápszerbe, tejpépbe keverve ne kapjon) „sima” csapvizet: az csak felforralás után adható, vagy babavizet kell használni. (A babavizek egy részét is fel kell külön forralni, de amelyiket nem, azt is 24 órán belül célzerű felhasználni!)

A babavizeket elkülönített üzemszobákban, szigorú minőségbiztosítási előírások mellett kezelik, palackozzák. Emellett fontos tulajdonságuk, hogy kicsi vagy nem kimutatható a nitrát- és nitrit- tartalmuk. (A sima csapvíz forralása nem szűri ki ezeket az elemeket, azzal a mikroorganizmusokat lehet kiirtani a vízből.) Minden babavízre – és a legtöbb szénsavmentes ásványvízre is – jellemző még, hogy enyhén lúgos kémhatású (7,2 és 7,8 között van a pH-értékük).

A hazai babavizek piaca gazdag, ásványianyag-tartalmuk 210–690 mg/l között van, általában kis nátriumtartalmúak (ugyanakkor van a piacon 21 mg/l nátriumtartalmú is). A termékek ízvilága semleges, utóízmentesek, kicsit sem szénsavasak, fél, egy és másfél literes kiszerelésben kaphatók; továbbá drágábbak, mint a normál ásványvizek. Ezt egyrészt speciálisabb előállításuknak köszönhetik, másrészt pedig annak, hogy a marketing-

jüket is – természetesen – a vevőkkel fizettetik meg. Az árképzés során a forgalmazók számításba veszik, hogy a szülő sok mindent megad gyermekének.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1. Bódi Cs.: Ökológiai eredetű állati termékek beszerzésének és értékesítésének marketing aspektusai. PhD értekezés. Mosonmagyaróvár, 2010.
2. A földművelésügyi és vidékfejlesztési miniszter 152/2009. (XI.12.) FVM rendelete a Magyar Élelmiszerkönyv kötelező előírásairól. *Magyar Közlöny*, 2009. november 12., 158: 39548–39831.
3. Mérő Á.: Termékteszt: bébiételek. (2014-04-24) URL: <http://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekteszt-bebietekek> (2016-06-05)
4. García, A. L. – Raza, S. – Parrett, A. – Wright, C. M.: Nutritional content of infant commercial weaning foods in the UK. *Arch. Dis. Child.*, 2013. 98(10): 793–797.
5. Zand, N. – Chowdhry, B. Z. – Zotor, F. B. – Wray, D. S. – Amuna, P. – Pullen, F. S.: Essential and trace elements content of commercial infant foods in the UK. *Food Chem.*, 2011. 128(1): 123–128.
6. Temesi Á.: Bébiételek vizsgálata a „means-end chain” elmélet és a létrázás módszerének alkalmazásával. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 2009. 6(1-2): 65–69.
7. Az üveg jövője – egy nemzetközi felmérés nyomában. URL: <http://www.inspiral.hu/node/1671> (2016-06-05)
8. Fókuszban: A bébiétel diéta. URL: <http://dietamagazin.hu/dietak-fogyokurak/67-fokuszban-a-bebi-etel-dieta> (2016-06-05)
9. Tolnai B. – Lelovics Zs.: Bébiétel-diéta. Diéták és elemzésük – a szakember szemével. *Élelmezés*, 2011. 10: 38–39.

TESZTKÉRDÉSEK**Bébiételek, babavizek****DR. LELOVICS ZSUZSANNA PhD****4. Mekkora mennyiségű otthon készített „bébipüré” felel meg 100 g boltban vásárolható pürének?**

- a) 50 g
- b) 100 g
- c) 150 g

5. Milyen termékcsoport-kategóriák ismertek a bébiételpiacon?

- a) Száraz bébiételek
- b) Nedves bébiételek
- c) Nedves bébiételek, száraz bébiételek

TESZTKÉRDÉSEK**Napozásról pró és kontra****PROF. DR. SOÓS GYÖNGYVÉR****6. A jelentős, tartós D vitamin hiány következménye lehet, kivéve(egyszeres választás):**

- a) fogszuvasodás
- b) fejlődési visszamaradás
- c) hasmenés
- d) fertőzések halmozódása

7. A gyermekek fényvédelmére vonatkozó igaz állítások (többszöri választás):

- a) a fényhatás/ártalom összegződik, egész életre szól
- b) a magas fényvédő faktorú napozók használata teljes mértékű védelmet jelent
- c) a védelme, szemüveg hordása a gyermekek számára felesleges
- d) a gyermekbőr vékony és ezért fokozottan érzékeny