

# Sastav majčinog mleka i korist od dojenja

## UVOD

U mnogim zemljama dolazi do opadanja ekskluzivnog dojenja što može biti posledica nastanka brojnih bolesti ili stanja za novorođenče i za majku. O sastavu majčinog mleka dopunjuju se saznanja, što u svakodnevnoj kliničkoj praksi može biti korisno radi razjašnjenja patogeneze brojnih bolesti.

**Cilj:** Prikazati publikovane podatke o sastavu majčinog mleka, prednostima dojenja za novorođenče i majku.

## SASTAV MAJČINOG MLEKA

Sastojci u 100 ml	Kolostrum	Majčino mleko	Kravlje mleko
Voda, g	86,9	87,6	87,3
Belančevine, g	2,5	1,2	3,2
Ugljeni hidrati, g	7,5	7	4,8
Masti, g	2,8	3,8	3,7
Minerali, g	0,3	0,2	0,7

Tabela 1: Sastav majčinog mleka

## KORISTI DOJENJA

za dete

za majku

- povoljno utiče na rast i razvoj
- sprečava gojaznost
- razvoj inteligencije
- sprečava infekcije
- sprečava alergije
- smanjuje rizik od iznenadne smrti odojčeta
- smanjuje rizik od karcinoma dojke i jajnika
- sprečava depresiju
- smanjenje telesne mase
- sprečava razvoj dijabetesa tip 2

## REZULTATI

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje ekskluzivno dojenje prvih šest meseci i nastavak do kraja prve godine života. Sastav mleka je varijabilan tokom hranjenja i perioda laktacije (tabela 1). Faze laktacije podrazumevaju kolostrum, prelazno i zrelo mleko.

**Sastav ljudskog mleka** u pogledu makronutrijenata varira u različitim fazama laktacije. Zrelo mleko sastoji se od vode, proteina, masti i laktoze (tabela 1). Prosečne kalorijske vrednosti su od 65-70 kcal/dL. Proteini su podeljeni na frakcije surutke i kazeina. Proteini surutke su  $\alpha$ -laktalbumin, laktoferin, sekretorni imunoglobulin IgA, lizozim i serumski albumin. Lipidi su glavni izvor energije i izvor esencijalnih nutrijenata: polinezasićene masne kiseline, vitamini rastvorljivi u lipidima, kompleksni lipidi i bioaktivna jedinjenja. Glavni šećer je disaharid laktoza, čija visoka koncentracija odražava prehrambene potrebe ljudskog mozga, a najmanje je varijabilan od makronutrijenata. Oligosaharidi mleka su "prebiotički" agensi koji selektivno podstiču rast korisnih, probiotičkih organizama.

## ZAKLJUČAK

Iako su sprovedena mnoga istraživanja o sastavu ljudskog mleka, komponente ljudskog mleka se još uvek identifikuju, a znanje o sastavu se tokom vremena povećava, što dovodi do boljeg razumevanja njegove uloge u zdravlju i razvoju odojčadi. Zato je zaštita, podrška i promocija dojenja osnovno pitanje i temelj života.

## LITERATURA