



**GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI SZAKIGAZGATÁSI SZERVE
LABORATÓRIUMI DECENTRUM**

Nitrátkumuláló növények a csecsemőtáplálásban

Csecsemők kiegészítő táplálékként többféle gyümölcsöt, zöldséget használunk, amelyek segítik a baba egészséges fejlődését. Nyolc hónapos kor alatt, azonban, fokozottan figyeljünk a nitrátkumuláló zöldségekre, a methaemoglobinaemia elkerülése végett.

Régióinkban igen elterjedt a cékla, mint vérképzést segítő zöldség, az egy évesnél fiatalabb gyerekek táplálásában. Sajnos, nem egy esetben okozott methaemoglobinaemiát a főtt cékla és a nitrátban feldúsult céklalé.

Nitrát tartalom szempontjából élelmiszer-növényeinket az alábbiak szerint csoportosíthatjuk.

1.) Fák, cserjék, gabonafélék:

Gyökérzetük a nitrátot rövid idő alatt elbontja, ezzel magyarázható a gyümölcsök, gabonafélék elenyésző nitrát tartalma.

2.) Szabadon és fólia alatt termesztett, NEM nitrátkumuláló zöldségfélék:

Nitrát tartalmuk általában nem éri el a 200 mg/kg értéket.

3.) Nitrátkumuláló növények:

Rendszerint 400 mg/kg- tól több ezer mg/kg- ig terjedő nitrát tartalommal rendelkeznek. Magyarországon legismertebb nitrátkumuláló növények:

Cékla
Fejes saláta
Gyökérzöldség
Karatlábé
Mangold
Paraj
Retek
Sárgarépa
Sóska

Az 1.) és 2.) csoportba tartozó zöldség/gyümölcsfélék - nitrát tartalom szempontjából - csecsemő táplálásra alkalmasak, azok laboratóriumi vizsgálata nem szükséges.

Amennyiben nyolc hónaposnál fiatalabb gyermekünk általunk termesztett **nitrátkumuláló** zöldségeket fogyaszt, célszerű azokat laboratóriumban megvizsgáltatni.

A Győr-Moson-Sopron Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve Laboratóriumi Decentrum Élelmiszerkémiai- és toxikológiai laboratóriuma (9024 Győr Jósika út 16.) végez ilyen vizsgálatokat. Az érvényes árral és minta - behozattal kapcsolatban a 96/513-751-es telefonszámon adunk felvilágosítást.

Térítésmentes a vizsgálat, ha a csecsemő állandó lakhelye Győr-Moson-Sopron megyében található. A minták behozatalával egy időben kérjük bemutatni a gyerek anyakönyvi kivonatát vagy az illetékes védőnő igazolását arról, hogy a családban 1 év alatti csecsemő él.

Bertalan Andrásné
osztályvezető