



Teák gyerekeknek

A GYEREKEKNEK SZÁNT GYÓGNÖVÉNYES TEÁKNAK NAGY HAGYOMÁNYAI VANNAK, ÁM A NAPJAINKBAN KERESKEDELMI FORGALOMBAN LEVŐ GYEREKTEÁK ÖSSZETÉTELE NINCS MINDIG ÖSSZHANGBAN A TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK EREDMÉNYEIVEL. PEDIG AZ LENNE AZ IDEÁLIS, HA A NÉPI MEGFIGYELÉSEKEN ALAPULÓ GYÓGNÖVÉNYHASZNÁLAT MÓDSZEREI TUDOMÁNYOS VIZSGÁLATOKKAL ALÁTÁMASZTVA LÉTEZNÉNEK TOVÁBB.

NAGY Z. RÓBERT

A folyadékbevitel fontos az emberi szervezet számára. Férfiaknak naponta 2-3, nőknek 1-2 liter folyadékra van feltétlenül szükségük, de ezek a mennyiségek a kor és a fizikai aktivitás függvényében változhatnak. Gyerekek esetén a szükséges folyadékbevitel mennyisége 3-4 éves kor között 60-80 ml/testtömeg-kilogramm, 5-11 év között 85 ml, 15-19 év között pedig 40 ml körüli. Tehát egy átlagos testtömegű 3 éves

gyerek folyadékigénye 800-1000 ml naponta. A gyerekek sokszor nem veszik figyelembe a szomjúságérzetet, ha belefeledkeznek a játékba, és egyes innivalókat sem kedvelnek. A folyadékpótlásra a víz lenne a legjobb, ám nincs íze. A cukrozott üdítőitaloknál az íz rendben van, csak a fogakat rongálják, és túlzott kalóriabevitelt eredményezhetnek. Jó alternatívák a gyógy növényes teák, melyek többségének az íze is jó, ám

egyfelét nem célszerű két hétnél tovább fogyasztani, hiszen ezeknek a hatóanyag-tartalmával is számolni kell.

80-100 évvel korábban nem volt ritka, hogy az óvodában mákteaát kaptak a gyerekek, mert a nyugtató hatású mákgubóból főzött tea tehermentesítette az ott dolgozókat. Ma szerencsére már nem használják, és a jó cukros fekete tea is kezd kikopni, mert az meg indokolatlanul felpörgeti a kicsiket. De ma is számos olyan növényfaj kerül bele gyermekeknek szánt teakeverékekbe, amelyet a tudományos vizsgálatok nem, vagy csak bizonyos életkortól javasolnak.

A kereskedelemben kaphatók

A MATE Gyógy- és Arománövények Tanszékén készült szakdolgozatban a kereskedelmi forgalomban kapható, gyermekeknek szánt teakeverékek



Bodzateaát csak 12 évesnél nagyobb gyerekeknek adjunk

összetételét vizsgálták meg. A leggyakrabban megtalálható összetevők csökkenő sorrendben a következők voltak: édeskömény, csipkebogyó, hibiszkuszvirág, kamilla, alma, borsmenta, citromfű, rooibos, bodzavirág, bodzabogyó, szederlevél/málnalevél, hárs, édesgyökér, narancshéj, áfonyabogyó, ánizs, koriander, komlótoz, fahéj. A gyermekekben szereplő drogok három

csoportba sorolhatók a nemzetközi vizsgálatok alapján. Bizonyos növények sem az Európai Fitoterápiás Tudományos Társaság (ESCOP), sem az EU monográfiájában nem szerepelnek,



A csipkebogyóból készült teának hosszú távon fogyasztva sincsenek mellékhatásai

ilyen a teahibiszkusz, az alma, a rooibos, a szeder, a narancs, a koriander. Mások legalább az egyik, vagy mindkét monográfiában megtalálhatók: ezek az édeskömény, a csipkebogyó, az orvosi székfű (kamilla), a borsmenta, a citromfű, a fekete bodza, a hársfajok, az édesgyökér, a fekete áfonya, az ánizs, a komló, a fahéj. Tudományos eredmények alapján 6 hónapos kortól ajánlott a kamilla fogyasztása és 4 éves kortól az édesköményé és a hársfajoké. Tudományos kísérletek alapján 8 éves kortól lehet borsmentát adni a gyerekeknek, 12 éves kortól pedig a csipkebogyó, citromfű, fekete bodza, fekete áfonya, ánizs, komló is fogyasztható. Végül az édesgyökér és a fahéj fogyasztását 18 éves kor alatt nem javasolják.

A 12 gyerekeknek szánt termék tehát összesen 18 növényfaj drogját tartalmazta, és ezekből mindössze egyetlen faj, a kamilla tekinthető biztonságosnak a babáknak, kisgyermeknek. A termékek mintegy 80%-ánál nincs feltüntetve

az alapanyagok pontos mennyisége, így a fogyasztó nem tudja tudományosan igazolt adatok alapján adagolni a terméket gyermeke számára. Mivel abban a két teakeverékben, melyek csomagolásán leírták a drogok pontos mennyiségi összetételét is, szerepeltek olyan növények, amik nem ajánlottak gyerekek részére, így kijelenthető, hogy a vizsgált 12 gyerekeknek szánt termék közül egy sem teljes mértékig tudományosan igazolt tények alapján lett összeállítva.

Nem éri meg

Valószínűleg régi hagyományokra alapozva készültek e keverékek, nem tudományos eredmények alapján. Ennek egyik oka, hogy igen ritkák a gyógynövények adagolásával kapcsolatos klinikai kutatások, hiszen egyik gyógyszergyárnak sem érdeke, hogy nagy költséggel olyan tudományos ismeretekhez jusson, ami utána mindenki számára hozzáférhető. A gyermekeknek szánt teakeverékek általában 3-5 összetevőt tartalmaznak. A csomagolásukon igen ritkán van feltüntetve, hogy milyen arányban tartalmazzák az összetevőket, és még ritkábban (csak az egyik teakeveréken) írták le, hogy egy filter melyik drogból hány grammot tartalmazott. A gyermekeknek készült teakeverékekben általában kellemes ízű növényi drogot válogatnak össze a gyártók, ami fontos ahhoz, hogy a gyerek elfogadja az italt. Emésztést segítő, valamint enyhe nyugtató hatású növényi drogok kerülnek a termékbe, aminek megvan a magyarázata, hiszen kisgyermekkorban gyakoriak az emésztési panaszok és az alvási problémák is. A termékekben található gyógynövényfajok némelyike veszélyes lehet, így az édesgyökér, illetve a fahéj alkalmazását nem javasolja a közösségi monográfia 18 éves kor alatt, ezeknek nem lehetne helye egy kisgyermekeknek szánt teakeverékben! Bár a narancs nem szerepel egyik monográfiában sem, az Európai Gyógyszerérté-

kelő Ügynökség hivatalos álláspontja szerint a bergamottolaj felhasználása is veszélyes, mert a bőr fényérzékenységi reakcióját váltja ki.

Érdekeség, hogy a keverékek többségében forrázással elkészítendő drogok vannak, de volt olyan vizsgált termék, amelyben csipkebogyó is szerepel, amit hideg áztatással kellene elkészíteni, egy másikban pedig szárított áfonyabogyó volt, amit vagy hideg vízben kell áztatni, vagy főzetet kell készíteni belőle. Összességében megállapítható, hogy sokkal szigorúbban kellene szabályozni a kifejezetten babáknak, kisgyermekeknek szánt teakeverékek forgalomba hozatalát.

Finomak, de mire jók?

A gyermekeknek szánt teakeverékekben a gyógynövényeket íz alapján válogatják a gyártók, de egészségre gyakorolt hatásuk is van. A borsmenta segíti az emésztést, a citromfű nyugtató, a csipkebogyó rengeteg C-vitamint és antioxidánst tartalmaz. A hárs is ízletes, emellett a meghűlés tünetei enyhíthetők vele.

Az édeskömény és az ánizs íze igen kedvelt a gyerekek körében, ezek a görcsös hasfájást is enyhítik. Az édesköményt régóta használják a csecsemőgyógyászatban hasi görcsök enyhítésére és szélhajtóként, valamint köptető hatása is igazolt, azonban az ESCOP egyéves korig



Az édesköményt ugyan használják a csecsemőgyógyászatban, de nagyon kis adagban



Kamillateát még a csecsemők is ihatnak

mindössze 1-2 grammos mennyiségét javasolja. A hatóanyagok és az alkalmazott mennyiség is lényeges lehet, hiszen ahogy a gyógyszereknek is van életkor és testtömeg alapján beállított adagja, ezt a gyógynövény-hatóanyagoknál is illene nagyjából betartani. Pontosan nem is lehet, hiszen ugyanazon faj hatóanyag-tartalma évről-évre eltérő lehet. A csipkebogyó a hazánkban is előforduló vadrózsák termése. C-vitamint, karotinoidokat, szerves savakat, pektint tartalmaz. Az ESCOP monográfia szerint korosztálytól függetlenül fogyasztható 2-5 g/nap mennyiségben.

A kamilla hazánkban vadon is előfordul (*Matricaria recutita*), virágzata illóolajat és flavonoidokat tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatású, külsőleg és belsőleg is használható. Illata és íze kellemes, sok gyerek kedveli. Az EU-s monográfia 6 hónapos kortól 0,5-1 g/nap, 2-6 éves korig 1-1,5 g/nap, 6-12 éves korig 1,5-3 g/nap mennyiségben ajánlja fogyasztását teaként.

A borsmenta (*Mentha x piperita*) levele szintén kedvelt gyógy- és fűszernövény. Teája kellemesen mentolos, hűsítő, emésztést javító, epehajtó hatása is közzismert. Illóolajának fő komponensei a mentol és a menton. Az ESCOP és az EU-s monográfia is 4 éves kortól javasolja az alkalmazását napi 3-5 g adagban. 12 éves kortól napi 3-6 g szárított levélből javasolt teát készíteni.

A citromfű (*Melissa officinalis*) levele citromos ízével és illatával szintén közkedvelt a gyermekek

körében. Erős antioxidáns hatású komponensei közül a rozmaringsav májvédő, gyulladáscsökkentő hatású. A citromfűtea enyhe nyugtató. Klinikai adatok hiányában alkalmazását 12 éves kor alatt egyik monográfia sem javasolja, később 4,5-13,5 g/nap az adagja.

A fekete bodza (*Sambucus nigra*) virágzata főleg flavonoidokat, bogzótermése színanyagokat, szerves savakat és cserzőanyagokat tartalmaz. Virágzata rendkívül kellemes illatú és ízű, szörpöt is készítenek belőle, forrása enyhíti a megfázás tüneteit, izzasztó hatású. Klinikai adatok hiányában alkalmazását 12 éves kor alatt egyik monográfia sem javasolja, e felett 6-15 g fogyasztható belőle naponta.



Hársfavirágteát is csak két hétig igyunk egyhuzamban

A kis- és nagylevelű hárs (*Tilia cordata* és *Tilia platyphyllos*) virágzata flavonoidokat tartalmaz, enyhíti a megfázás általános tüneteit. Ízük és illatuk miatt korábban élvezeti italként is sok hársfateát ittak, ám két hétnél tovább nem ajánlott a tartós használata. A monográfiák alapján 4 éves kortól javasolt a fogyasztása 2-4 g/nap adagban, 12 éves kortól 3-6 g fogyasztható belőle naponta.

A monográfiák babáknak szánt teakeverékbe a csipkebogyót és a kamillát javasolják, ezeknek teaként történő tartós fogyasztásakor sincsenek mellékhatásai. A többi növényt terápiás célból és korlátozott ideig alkalmazzuk!