رئیس مرکز تحقیقات بانک فرآورده‌های پیوندی از تولید ۳۰۰ هزار واحد «آلوگرفت» خبر داد

صرفه‌جویی ۱۵۰ میلیون دلاری

گزارش

محدثه جعفری
گروه گزارش

آلوگرفت به بافتی گفته می‌شود که از انسانی به انسان دیگر پیوند می‌زنند. بافتی از بدن که اگر فناوری خاص روی آن پیاده نشود، قطعاً قابل پیوند نیست و در بدن فرد میزبان پس می‌زند و حتی بیمار تا پای مرگ هم پیش می‌رود. فناوری که فقط ۹ کشور دنیا به آن دسترسی دارند و در حال حاضر به همت متخصصان، ایران یکی از آن کشورهاست. محصولاتی مثل دریچه‌های قلب، بافت‌های مختلف استخوانی، غضروف، پوست، پریکارد، انواع تاندون‌ها و... اگر به صرفه اقتصادی تولید یکی از این محصولات نگاهی بیندازیم، مثلاً دریچه‌های قلب، قیمت جهانی آن بین ۵ تا ۶ هزار دلار است. به گفته رئیس مرکز تحقیقات بانک فرآورده‌های پیوندی، در حال حاضر دریچه‌های قلب تولید داخل با قیمت ۹ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان به دست بیماران می‌رسد. با این اوصاف اختلاف قیمتی که محصولات تولید داخل با مشابه خارجی دارند بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ برابر است و در بعضی از محصولات این اختلاف قیمت تا هزار برابر هم دیده می‌شود. این محصولات از بافت‌های انسانی تولید می‌شوند و می‌توانند افراد بسیاری را از بیماری و معلولیت نجات دهند.

دکتر سید ایمان سیحون، رئیس مرکز تحقیقات بانک فرآورده‌های پیوندی و رئیس شبکه پیوند ارگان و نسوج دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره دو حوزه پیوند در کشور می‌گوید: «مرکز تحقیقات دانشگاه در دو بخش پیوند ارگان و پیوند نسوج فعال است. درباره پیوند ارگان همه افراد کم و بیش اطلاعاتی دارند. حدود ۲۵ درصد مرگ‌های مغزی کشور توسط شبکه پیوند ارگان و نسوج دانشگاه علوم پزشکی تهران مدیریت می‌شود. حدود ۲۴۳ بیمارستان، زیر مجموعه ۱۹ دانشگاه علوم پزشکی ۱۲ استان است که تحت پوشش ما هستند. وقتی فردی دچار مرگ مغزی می‌شود، دو رضایت از خانواده فرد گرفته می‌شود: اولی پیوند ارگان‌های اصلی مثل قلب، ریه، کلیه و... و دومی پیوند نسوج است. پیوند ارگان از افرادی که دچار مرگ مغزی شده‌اند، انجام می‌شود که تقریباً هر فرد می‌تواند جان ۸ بیمار را نجات دهد. در کنار ارگان، نسوج و بافت بدن فرد هم قابلیت اهدا دارد. از بافت‌های اهدایی هر فرد بیش از ۱۰۰ فرآورده ایجاد می‌شود و این فرآورده‌ها می‌تواند افراد بسیاری را از معلولیت نجات دهد و کیفیت زندگی‌شان را ارتقا بخشد. در حوزه پیوند ارگان، ایران در آسیا حرف اول را می‌زند و در دنیا هم جزو ۳۰ کشور برتر دنیاست. اما در حوزه پیوند نسوج یا همان بافت آلوگرفت با دانشی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران گسترش پیدا کرد، در حال حاضر ایران جزو ۹ کشور برتر جهان در تولید بافت آلوگرفت است.»

او درباره فناوری آلوگرفت می‌گوید: «بافت آلوگرفت یکی از زیرمجموعه‌های پزشکی بازساختی است. پزشکی بازساختی دارای سه شاخه سلول‌درمانی، ژن‌درمانی و مهندسی بافت است و بافت آلوگرفت زیرمجموعه مهندسی بافت قرار می‌گیرد. وقتی روی بخشی از بدن یک فرد تغییراتی انجام می‌دهیم و فرآوری‌اش می‌کنیم تا آماده استفاده در بدن فرد دیگری شود به این فرآیند، فناوری آلوگرفت گفته می‌شود. چون اگر بافت به شکل طبیعی وارد بدن فرد دیگری شود، پاسخ ایمنی دریافت می‌کند و به زبان ساده پس می‌زند.»

دکتر سیحون درباره رسیدن ایران به این دانش و فناوری توضیح می‌دهد: «هنگامی که می‌خواهیم آمار بدهیم که از لحاظ علمی و دانشی چقدر رشد کرده‌ایم، به رتبه تولید علم اتکا می‌کنیم. مثلاً رتبه علمی ما در دنیا ۱۷ است که رتبه مناسبی محسوب می‌شود، اما کمتر درباره رتبه فناوری صحبت می‌شود. ما در فناوری در رده ۷۲ قرار داریم و کمتر به این بخش پرداخته‌ایم. یعنی در دانش رشد داشته‌ایم، اما این دانش را تبدیل به فناوری نکرده‌ایم.»

> بافت آلوگرفت یکی از زیرمجموعه‌های پزشکی بازساختی است. پزشکی بازساختی دارای سه شاخه سلول‌درمانی، ژن‌درمانی و مهندسی بافت است و بافت آلوگرفت زیرمجموعه مهندسی بافت قرار می‌گیرد

تولید ۲۹۶ محصول آلوگرفت در کشور

این متخصص سلول‌درمانی می‌گوید: «دانشگاه‌ها در نسل اول به سمت دانش رفتند، نسل دوم و سوم فناوری را انتخاب کردند و در حال حاضر در نسل چهارم باید دانشگاه‌ها نسبت به جامعه مسئولیت‌پذیر باشند تا نیازهای جامعه را برطرف کنند. ما در مرکز تحقیقات حتی به دنبال فناوری هم نیستیم و بیشتر به دنبال ساخت اکوسیستم هستیم. این اکوسیستم می‌تواند تمام دانشگاه را به سمت پیشرفت سوق دهد. در حال حاضر در حوزه بافت‌های آلوگرفت، سلول درمانی و دانش پزشکی بازساختی، محصولات و دانش مختلفی داریم. به زبان ساده، اگر قرار است پولدار شوید باید در اتمسفر افراد پولدار قرار بگیرید. با این اوصاف اگر قرار است، فناور باشیم و دانشی هم ایجاد کنیم باید در اتمسفر آدم‌های فناور قرار بگیریم، به همین دلیل تلاش کردیم این اتمسفر را در کشور ایجاد کنیم و جواب این اتمسفر به وجود آمدن همین دانش است که کمتر از یک سال ۲۹۶ محصول در حوزه بافت آلوگرفت تولید کردیم و تمام مجوزهای جهانی از جمله استانداردهای بین‌المللی مانند ایزو ۱۳۴۸۵ را به دست آوردیم. همچنین موفق شدیم حدود ۵۰۰ متر اتاق تمیز با تجهیزات بسازیم. در اتاق‌های تمیز ما، تعداد ذره بیش از نیم میکرومتر کمتر از ۱۰۰ عدد است که این تکنولوژی فقط در صنایع موشکی، صنایع الکترونیک و داروهای پیشرفته وجود دارد. حتی موفق شدیم بیش از ۴۲ نیروی متخصص هم تربیت کنیم و همه اینها حاصل همان اکوسیستم است. در حال حاضر ماهانه بیش از ۳۰ هزار واحد محصول و سالانه بیش از ۳۰۰ هزار واحد محصول تولید می‌کنیم که به دست بیماران می‌رسد.»

بومی‌سازی دستگاه‌ها با دانش نخبگان ایرانی

اگر قرار است رشد را در حوزه علمی تجربه کنیم، نباید رتبه تولید علم و فناوری برایمان مهم باشد، او با اشاره به این موضوع می‌گوید: «در حوزه بافت آلوگرفت تمام دستگاه‌های تولیدی ما تحریم است، اما توانستیم تمام این دستگاه‌ها را با همکاری بچه‌های دانشگاه‌های صنعتی شریف، صنعتی اصفهان و امیرکبیر بسازیم. ارتباط خوبی بین وزارت بهداشت و وزارت علوم شکل گرفت و تک‌تک دستگاه‌ها را در کشور ساختیم و گسترش دادیم. برای تولید دانش در مرحله اول حتی تجهیزات آنها را هم در کشور نداشتیم. در حال حاضر تجهیزاتی در ایران تولید شده که از تجهیزات خارجی ارزان‌تر و کارآمدتر است. مثلاً از آلمان سانتریفیوژ خریداری کردیم که لوازم یکبار مصرف آن با دلار ۶۰ هزار تومانی، ۵ میلیون تومان هزینه داشت. اما توانستیم با کمک بچه‌های دانشگاه صنعتی شریف تک‌تک قالب‌ها را مهندسی معکوس انجام دهیم و درحال حاضر این باگت‌ها را با قیمت ۱۰ هزار تومان در اختیار داریم.»

دریچه قلب یک میلیاردی فقط ۹ میلیون تومان!

رئیس شبکه پیوند ارگان و نسوج دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره صرفه‌جویی ارزی تولید این محصولات می‌گوید: «یکی از محصولاتی که تولید می‌کنیم دریچه‌های قلب است که قیمت جهانی آن بین ۵ تا ۶ هزار دلار است یعنی نزدیک به یک میلیارد تومان قیمت دارد، ولی در حال حاضر دریچه‌های قلب تولید داخل با قیمت ۹ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان به دست بیماران می‌رسد. اختلاف قیمت ما با بازارهای خارجی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ برابر است و در بعضی از محصولات تا هزار برابر هم می‌رسد. یعنی اگر این محصولات در ایران تولید نمی‌شد، از لحاظ بضاعت مالی بیماران ایرانی توان خرید محصولات خارجی را نداشتند. به همین دلیل تمام نیرویمان را برای تولید این محصولات در ایران گذاشتیم. محصولاتی که ما تولید می‌کنیم، شامل دریچه‌های قلب، بافت‌های مختلف استخوانی در سایزهای مختلف از ۲۵۰ ماکرومتر تا چند سانتی‌متر، غضروف، پوست، پریکارد، انواع تاندون‌ها و... می‌شود که برای بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های ارتوپدی، دندانپزشکی، قلب و عروق، زیبایی، ترمیمی، فک و صورت، گوش و حلق و بینی و مغز و اعصاب کاربرد دارد. مثلاً فردی که در تصادف کل فک صورتش از بین رفته است، می‌توانیم استخوان را دربیاوریم و پیوند بزنیم.»

برش

کشورهای منطقه به دنبال دانش و فناوری ایرانی

به گفته رئیس مرکز تحقیقات بانک فرآورده‌های پیوندی در منطقه غیر از ایران هیچ کشوری چنین دانشی ندارد، حتی رژیم جعلی و غاصب اسرائیل که مدعی علم و دانش است هم چنین فناوریی ندارد. در آسیا نیز غیر از ایران فقط یک کشور دیگر وجود دارد که محصولات آلوگرفت را تولید می‌کند. این امر نشان‌دهنده استراتژیک بودن محصول است. این متخصص سلول‌درمانی می‌گوید: «در حال حاضر تک‌تک کشورهای منطقه براساس نامه رسمی که از آنها داریم، درخواست کرده‌اند که تکنولوژی‌مان را به آنها منتقل کنیم تا این محصولات برای آنها هم قابلیت تولید داشته باشد. ولی چون در ایران پایه بافت‌های بدن اهدایی از افراد مرگ مغزی است، دانش و محصولات را فقط برای مردم کشور استفاده می‌کنیم و صادراتی در این زمینه نداریم.»

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه دانشگاه‌ها باید مسأله‌محور باشند و مشکلات جامعه را کاهش دهند، توضیح می‌دهد: «ما به دنبال تولید بافت آلوگرفت رفتیم چون نیاز روز جامعه بود. در حال حاضر در حوزه سلول‌درمانی ۱۷ محصول تولید کرده و گسترش می‌دهیم. چون این حوزه هم روی زمین مانده و کسی به دنبال حل آن نبود. اگر قرار است رشد کنیم باید دانشی تولید کنیم که نیاز جامعه باشد، همچنین دانشی باید تولید شود که قابلیت تبدیل شدن به محصول را داشته باشد. از طرف دیگر فقط تولید محصول نباشد، بلکه هدف باید ایجاد یک اکوسیستم فناوری باشد تا هر فردی که ایده‌ای داشت بتواند در آن بستر به محصول تبدیل کند. با رعایت این نکات بیش از ۳۰۰ هزار واحد محصول آلوگرفت تولید کرده‌ایم که صرفه‌جویی ارزی آن بیش از ۱۵۰ میلیون دلار است.»

حذف لبنیات به بهانه طبع سرد پشتوانه علمی ندارد

دوغ‌تان را بنوشید

گزارش

نیلوفر منصوری
گروه گزارش

محصولات لبنی در بعضی از خانواده‌ها، دیگر با خیال راحت مصرف نمی‌شود؛ ماست با تردید سر سفره می‌آید، شیرگاهی کنار گذاشته می‌شود و درباره پنیر تردیدهای زیادی وجود دارد تا اطمینان. دلیلش نه کمبود است و نه گرانی، بلکه باوری است قدیمی به نام «سردی»؛ مفهومی که سال‌هاست در توصیه‌های شفاهی و نسخه‌های غیررسمی تکرار می‌شود و حالا بر انتخاب‌های روزمره غذایی سایه انداخته است. در شبکه‌های اجتماعی، حذف لبنیات راه‌حل بسیاری از مشکلات جسمی معرفی می‌شود؛ از نفخ و درد مفاصل گرفته تا بی‌حالی و اضافه‌وزن. این در حالی است که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با رد صریح «سردی‌زا بودن لبنیات»، هشدار می‌دهد کاهش یا حذف شیر، ماست و دوغ به این بهانه، پشتوانه علمی ندارد و می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیندازد. سؤالی که مطرح می‌شود، این است: میان توصیه‌های طب سنتی و علم تغذیه، کدام صدا رساتر و قابل اتکاتر است؟

ماجرا به همین سادگی نیست، چون در کنار تأکید وزارت بهداشت بر نبود پشتوانه علمی بر حذف لبنیات به بهانه طبع سرد، بخش قابل‌توجهی از جامعه همچنان به توصیه‌های طب سنتی اعتماد دارد. توصیه‌هایی که «مزاج» را محور تصمیم‌های غذایی می‌دانند و برای هر فرد نسخه‌ای متفاوت می‌پیچند. پرسش اصلی اینجاست که آیا طب سنتی هم به حذف لبنیات رسیده یا آنچه در افکار عمومی جا افتاده، برداشت‌های ساده‌شده و غیرعلمی از افراد مدعی طب سنتی است؟

دکتر روشنک مکبری نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران معتقد است در طب ایرانی، لبنیات نه دشمن سلامت، بلکه غذایی است که باید «درست و متناسب با مزاج» مصرف شود. او با رد این باور رایج که مصرف لبنیات باید در فصل زمستان به‌طور کامل حذف شود، به «ایران» می‌گوید: «این توصیه یک نسخه عمومی برای همه افراد نیست و در طب سنتی، حذف کامل لبنیات برای همه افراد و همه مزاج‌ها صحیح نیست.»

> لبنیات منبع مهمی از پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین D و ویتامین‌های گروه B است و نقش مؤثری در سلامت استخوان‌ها، متابولیسم بدن و پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارد

به گفته او، توصیه‌های طب سنتی در حوزه سبک زندگی و تغذیه، همواره بر اساس مزاج افراد، فصل، محل زندگی و ویژگی‌های فردی تنظیم می‌شود: «انتخاب مواد غذایی باید متناسب با مزاج افراد و مزاج خوراکی‌ها باشد. برخی افراد پس از مصرف ماست یا سبزیجات دچار آبریزش دهان، تشدید درد مفاصل یا عوارض گوارشی می‌شوند، در حالی که همین مواد برای افراد دیگر مشکلی ایجاد نمی‌کند. هر فرد، با توجه به تجربه شخصی، متوجه تأثیر لبنیات بر بدن خود می‌شود.»

مکبری‌نژاد با اشاره به تفاوت دیدگاه‌ها در میان متخصصان تغذیه و متخصصان طب سنتی می‌گوید: «تفاوت‌های فردی باعث می‌شود نظرات کارشناسان تغذیه در این حوزه گاهی متفاوت باشد، اما از منظر طب سنتی، مصرف شیر و لبنیات نه تنها منع نشده، بلکه در بسیاری موارد مفید نیز دانسته می‌شود، اما ملاحظاتی مانند مزاج، بیماری شخص و سایر موارد نیز باید درنظر گرفته شود.»

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران با مقایسه این دیدگاه با پزشکی نوین توضیح می‌دهد: «در طب نوین و پزشکی فردمحور نیز درمان بیماری‌ها بر اساس خصوصیات فردی و ویژگی‌های ژنتیکی و شرایط هر فرد متفاوت است. حتی در تغذیه نوین هم به تغذیه اختصاصی هر فرد توجه ویژه شده است. این همان مفهومی است که در طب سنتی با زبان مزاج‌شناسی بیان شده و به تفاوت‌های فنوتیپی افراد اشاره دارد.»

مکبری‌نژاد با بیان اینکه افراد از نظر مزاج به دسته‌های سرد و گرم تقسیم می‌شوند، در پاسخ به پرسشی درباره پشتوانه علمی این نظریات می‌گوید: «تحقیقات متعددی در این زمینه انجام شده، اما همچنان به پژوهش‌های گسترده‌تر نیاز داریم. برخی مطالعات نشان می‌دهد در افرادی که دچار دردهای مفصلی هستند، مصرف لبنیات می‌تواند موجب تشدید درد شود. به‌هرحال، واکنش افراد به مصرف لبنیات یکسان نیست.»

این متخصص طب سنتی با تأکید بر ارزش غذایی لبنیات می‌گوید: «لبنیات منبع مهمی از پروتئین، کلسیم، فسفر، ویتامین D و ویتامین‌های گروه B است و نقش مؤثری در سلامت استخوان‌ها، متابولیسم بدن و پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارد. مصرف لبنیات در تمام مراحل زندگی از کودکی و نوجوانی تا میانسالی و سالمندی و حتی در دوران بارداری و شیردهی با توجه به ملاحظات مزاجی توصیه می‌شود.»

به گفته او، شیر به عنوان یک ماده غذایی کامل، برای اغلب افراد قابل استفاده است، اما افرادی که به لبنیات حساسیت دارند یا دارای مزاج سرد هستند، می‌توانند با اصلاح شیوه مصرف، عوارض را کاهش بدهند؛ برای مثال پنیر همراه با گردو یا زیره، شیر با دارچین، زنجبیل یا هل و ماست با نعناع، پونه یا گل سرخ مصرف شود. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران همچنین یادآوری می‌کند: «در برخی افراد مبتلا به دردهایی مثل روماتیسم و میگرن، بعضی از انواع لبنیات می‌توانند محرک سردرد باشند و در بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی نیز احتمال تشدید درد وجود دارد. این موارد نیازمند تنظیم فردی رژیم غذایی است و نباید به حذف کلی لبنیات منجر شود.»

نقش لبنیات در طب نوین

نقشی که لبنیات در سلامتی انسان دارد، بر هیچ کس پوشیده نیست. دکتر احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این مطلب به «ایران» می‌گوید: «بر اساس هرم راهنمای غذایی سالم، مصرف لبنیات به دلیل داشتن پروتئین، کلسیم و برخی چربی‌های مفید برای سلامت ضرورت دارد و حذف آن به بهانه طبع سرد، از برنامه غذایی تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شود و می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیندازد.»

به گفته مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، طبق مطالعات انجام شده، در افرادی که لبنیات را به اندازه کافی در برنامه غذایی روزانه خودشان قرار می‌دهند، خطر ابتلا به چاقی، دیابت و برخی سرطان‌ها مثل سرطان روده به طرز چشمگیری پایین‌تر است. همچنین لبنیات نقش مؤثری در سلامت استخوان، متابولیسم و پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارد.

اسماعیل‌زاده با اشاره به اهمیت دوچندان مصرف لبنیات در دوران کودکی، نوجوانی، بارداری و شیردهی می‌گوید: «مقدار توصیه لبنیات برای مصرف روزانه حدود ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب است که با توجه به گروه‌های سنی مختلف تأمین آن برای سلامت بدن متفاوت است. مصرف لبنیات برای بزرگسالان که استخوان‌هایشان تکامل پیدا کرده است ۲ واحد در روز کفایت می‌کند. میزان مورد نیاز در سالمندان که دچار پوکی استخوان هستند، ۳ واحد در روز است. برای کودکان تا نوجوانان (تا ۱۹ سالگی) که در سنین رشد هستند نیز ۳ واحد لبنیات در روز ضرورت دارد، چون نقش مهمی در تأمین کلسیم دارند و هیچ کدام از گروه‌های غذایی نمی‌توانند کمبود آن را تأمین کنند.»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با رد باور رایج سردی‌زا بودن لبنیات به‌خصوص در فصول سرد سال تأکید می‌کند: «حذف یا مصرف بسیار کم شیر، ماست و دوغ از رژیم غذایی به بهانه طبع سرد نه تنها پشتوانه علمی ندارد بلکه در جلساتی که با اساتید طب سنتی برگزار کرده‌ایم، آنها نیز چنین ادعایی ندارند و معتقدند این صحبت‌ها، ادعاهای مطرح شده توسط افرادی است که ادعای حکیم یا طبیب بودن دارند و خودسرانه این ادعاها را مطرح می‌کنند. به گفته این متخصصین، این موضوع می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیندازد چون شواهد علمی آن را تأیید نمی‌کند.»

برش

حذف نکنید، جایگزین کنید!

اسماعیل‌زاده با اشاره به شواهد پژوهشی و افرادی که با مصرف لبنیات دچار حساسیت می‌شوند، می‌گوید: «افرادی که برخی از انواع لبنیات به آنان سازگار نیست، می‌توانند مواد دیگری را جایگزین کنند. مثلاً بیماران گوارشی که عدم تحمل لاکتوز دارند و با خوردن شیر، نفخ می‌کنند، طبیعتاً باید نوع لبنیات مصرفی را متناسب با حالات عمومی‌شان تغییر بدهند. بهتر است این افراد، ماست تخمیری یا ترش شده که حاوی پروبیوتیک زیاد است را جایگزین کنند. یا به جای شیر، ماست، پنیر یا کشک را در برنامه غذایی خود قرار بدهند. در هر صورت نباید آن را حذف کنند، چون مصرف لبنیات کم‌چرب به‌ویژه انواع تخمیری مانند ماست و پنیر با کاهش خطر دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و چاقی مرتبط است. بنابراین کنار گذاشتن لبنیات به دلایل غیرعلمی توصیه نمی‌شود.»

به گفته مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، توصیه می‌شود زنان باردار روزانه بین ۳ تا ۴ واحد لبنیات کم‌چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانند. این میزان مصرف موجب تقویت سیستم ایمنی، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و تأمین نیازهای تغذیه‌ای مادر و جنین می‌شود و نقش کلیدی در سلامت بارداری دارد. اما مادران بارداری که به دلیل عدم تکامل سیستم گوارشی نوزاد، دچار علایم آلرژی می‌شوند یا این علایم در نوزادان ظاهر می‌شود، به مدت محدود ۳ ماه، می‌توانند لبنیات را حذف کنند. البته در این مدت باید مکمل کلسیم مصرف کنند و به مرور زمان که تکامل روده نوزاد شکل گرفت، می‌توانند دوباره لبنیات را به برنامه غذایی خودشان برگردانند. پرهیز از لبنیات در دوران بارداری سلامت مادر و جنین را به خطر می‌اندازد و پیروی از باورهای نادرست در این زمینه توصیه نمی‌شود.