

# Prehrana

pri otrocih z downovim sindromom

- alternativni pristop



## Vsebina

Predgovor	.....	2
Uvod	.....	3
Živilo številka 1: voda	.....	8
Prehlad – proizveden doma?	.....	11
Alergija – da ali ne?	.....	17
Bilanca kislin in baz	.....	22
Od prekomerne teže k debelosti	.....	25
Depresija, demenca in prehrana	.....	33
Prehranska dopolnila	.....	38
Zdravstveni pregled	.....	47
Dobro je vedeti	.....	49
Terapevtska skupina	.....	53
Dodatek z naslovi	.....	57
Literatura	.....	58
Impresum	.....	59

## Predgovor

Tema o prehrani in njenem pomembnem učinku na zdravje in tudi na celoten razvoj, kot tudi na življenjske kvalitete oseb z downovim sindromom je zelo aktualna. Veliko telefonskih svetovanj in pogovorov s starši in vzgojitelji me je prepričalo, kako nujno je, da sestavimo brošuro, ki jo imate pred seboj.

Sprva je šlo zato, da spoznamo povezavo (zvezo) med prehrano in zdravstvenim stanjem otrok z downovim sindromom. Zato je bilo nujno potrebno izvesti natančen popis in oceno trenutnega splošnega stanja otrok. Iz pridobljenih spoznanj smo potegnili posledice in načrtali novo pot, ki je mogoče videti zelo naporna. Sedaj izvajamo predstavitve nujno potrebnih sprememb prehranjevalnih navad.

Otroci z downovim sindromom so »bolj občutljivi« kot npr. njihovi bratje in sestre. Imajo različne težave, začenši z C za celiakijo preko D za debelost in vse tja do I za slabo imunsko odpornost.

Zaradi slabe prehrane se posledično lahko povečajo zdravstvene težave ali bolezni, zato vas želim opogumiti in vam predstaviti ustrezni individualni program prehrane za vašega otroka. Doživite sami, kako že majhna sprememba prehranjevalnih oziroma kuharskih navad pozitivno vpliva na vašega otroka.

Ta brošuro razumite kot vodilo, saj ne predstavlja nobenih znanstvenih ali zdravstvenih trditev. Vseeno pa ponuja za vas morda povsem nov način razmišljanja o dosedanjih prehranjevalnih navadah, upam, da z enim velikim – Aha-efektom.

Michèle Diehl

Zdravstvena svetovalka

Nemški Down-Syndrom InfoCenter



## Uvod

Prvo življenjsko leto je za razvoj vsakega otroka osnovnega pomena. Dojenčki z downovim sindromom pa potrebujejo poleg tega še veliko mero podpore. Koledar se zgodaj napolni s termini za zgodnjo spodbudo, fizioterapijo, logopedom in obiski pri zdravniku itd. Pri množici terapij je nujno, da ne pozabimo na domači prostor za mir, zadovoljstvo in stabilnost. K temu spada tudi pravilna starosti primerena prehrana. Z ljubeznijo, v miru in z razumevanjem pripravljena malica, podari vašemu dojenčku energijo, s katero se »zasidra« v ta svet in lahko z gotovostjo razvija lastno indentiteto. Podrobne nasvete o steklenicah - ali žličkah za malico, za dojenčke z Downovim sindromom najdete pod naslovom »od steklenice do trde hrane« (*Von der Flasche zur festen Nahrung*) v reviji Življenje z downovim sindromom (*Leben mit Down-Syndrom*), Izdaja št. 33 iz leta 2000.

**Majhen otrok** potrebuje razen vaše ljubezni tudi zadosti prostorskih izkušenj, da čim boljše razvije svoje potenciale. Umetnost je v tem, da z pravim občutkom najdemo pravo smer pri tem pa moramo dosledno upoštevati meje in otroku dati jasno usmeritev.

**Rek »enkrat ni nobenkrat«** ni ravno čisto zlato za otroke z downovim sindromom. Veliko primerov kaže ravno nasprotno. Enkrat namažemo za zajtrk na kruh čokoladni namaz, ker imajo to verjetno bratje in sestre ali celo oče zelo radi, in že so to trajne zahteve majhnega otroka. Zato je kasneje zelo težko popraviti, da bi npr. žitno kašo ali sadje pripravili zanj zelo okusno. Podobno ponovimo napako z colo/limonado, klobasami, prestami ali hitro prehrano na vse možne načine. Teh nešteto »za enkrat imeti« zahteva sprva vaš otrok hitreje kot bi si želeli, potem pa redno.

O posledicah slabe prehrane za kislinsko-bazno ravnotežje si lahko preberete na strani 22.



Imejte zmeraj pred očmi svoj zgled. Majhen otrok ne bo šel nikoli sam v restavracijo s hitro prehrano. On se tja prav tako sam ne bo nikoli odpeljal od doma. Če se v primeru starejši bratje in sestre občasno sami odpeljejo tja, sporočate v tem primeru dvojna pravila – namreč; uživanje hitre hrane je razlog, da so otroci lahko ob tem sami. Nikoli med obroki ne nagradite s hrano vašega malčka. Sladkarije kot nagrada za »Dobro si opravil!« ali »Bravo, uspelo ti je!« povežejo na žalost s pohvalo in uspehom kot nekaj sladkega. Premislite, kdaj spotoma zaradi zadovoljstva in udobnosti potrebujete hrano in pijačo, kajti dejstvo je, da boste lahko zlahka izgubili vpliv na prehranjevalne navade vašega otroka.

Izogibajte se močnim začimbam in pekočim mešanici začimb – Za majhne otroke so neprimerne. To popači izvirne, naravne arome. Živila so preveč slana in tvorijo se začaran krog, ki včasih spodbuja

potrebo po jedi z močnim okusom, drugič pa po nečem sladkem.

Že od začetka je pomembno, da se naučijo pravilno prežvečiti hrano, prav tako pa sestavo in ritual njihovih vsakodnevnih obrokov. Dobro prežvečena živila, se tudi dobro prebavijo. Želodec nima zob! Zato se na zaman glasi stara modrost: » Dobro prežvečeno, je pol prebavljeno.«

Lepa miza kot zavetje družine, kjer ni obremenilnih zadev, ker se lahko v miru pogovarjamo, kjer se lahko otrok nauči počasi žvečiti, razen tega pa počuti varno, domače in udobno. S tem mu podarimo visoko stopnjo splošnega zadovoljstva, dodatno pa mu sporočimo dejansko vrednost in uporabo hrane.

**Naredite svojega otroka močnega!** Prehranjevati naj vašemu otroku ne pomeni samo, da se nasiti, ampak se podkrepi z izbiro pravega živila starosti primerne, glede na sezono oz. in je živilo primerno za njegovo zdravstveno stanje.



Dobiva vaš otrok redno hladne jedi ali ohlajena živila (npr. priljubljene banane) in mu servirate hladne pijače ali slabše, ima celo bolj ali manj neomejen dostop do hladilnika – seveda, dobro opremljenega z jogurti, skuto in pomarančnim sokom – potem so pogosto možne posledice kot so: prehladi z zasluženostjo in splošna lenoba. Slikovni prikaz: V hladilniku hranjena živila želodec raje konzervira kot jih prebavi! Že tako krhek imunski sistem otrok še dodatno oslabimo.

Zakaj tako hranjena živila slabijo organizem, si preberite na strani 11.

**Tretja beseda se imenuje vroča voda** in je za očeta in mamo najpomembnejša beseda, s katero želite vašega otroka že od začetka nagovoriti. Kmalu po otroškem komarčkovem čaju (nesladkan in doma kuhan) navajajte vašega otroka na pitje vode.

Zgodaj vadite, pravi resnica iz pregovora. Voda vpeljana že od začetka, bo za vašega otroka kasneje nekaj čisto normalnega. Že sama voda zagotavlja, da je mlad organizem preskrbljen z zadostno količino vode. Zakaj dajemo tej temi velik pomen, izveste na strani 8.

Pravočasno uvajanje adekvatnega prehranjevalnega programa, lahko mlade z downovim sindromom obvarujemo prekomerno težnostjo (več na str. 25). 90 procentov mladih in še več odraslih z downovim sindromom dosegajo vrh nenormalne telesne teže. Ravno prekomerna telesna teža je lahko resen vzrok za zahrbtno zdravstvene probleme. Pogosto se ne omejuje na bolezni organizma, ampak je vzrok v spremembi osebnosti, kot sta depresija in demenca (več na strani 33).

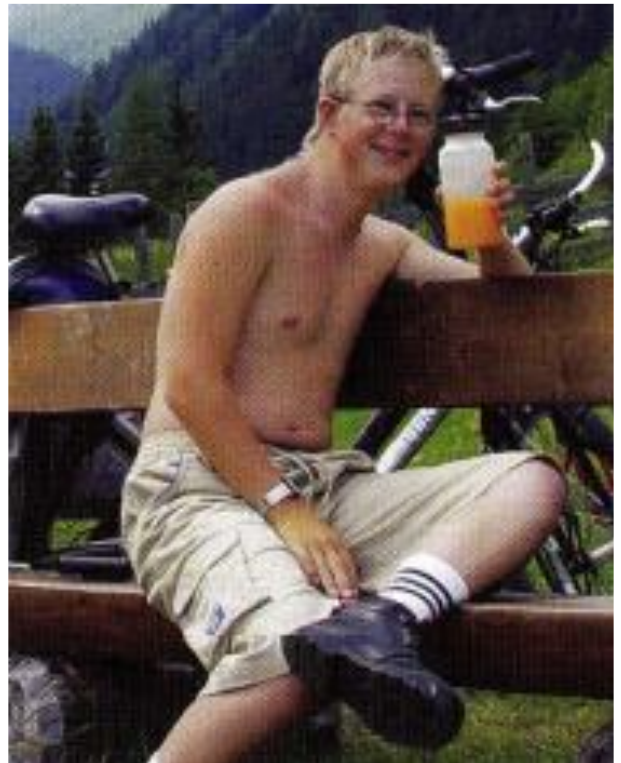


Stroka še naprej vneto razpravlja o prednostih in slabostih dodajanja multivitaminskih dodatkov osebam z downovim sindromom, ki so delno obogatene še s snovmi, ki jih uvrščajo med psihofarmake. Po mojem mnenju, lahko zagotovi osnovno oskrbo otrok s downovim sindromom tudi dobro izdelan program prehranjevanja, z **naravnimi prehranskimi dopolnili**, zadosten dnevni vnos vitaminov, mineralov, elementov v sledovih, encimov itd.(več na strani 38).

Na naslednjih straneh bomo postopno občutili nov način razmišljanja na temo prehranjevanja.

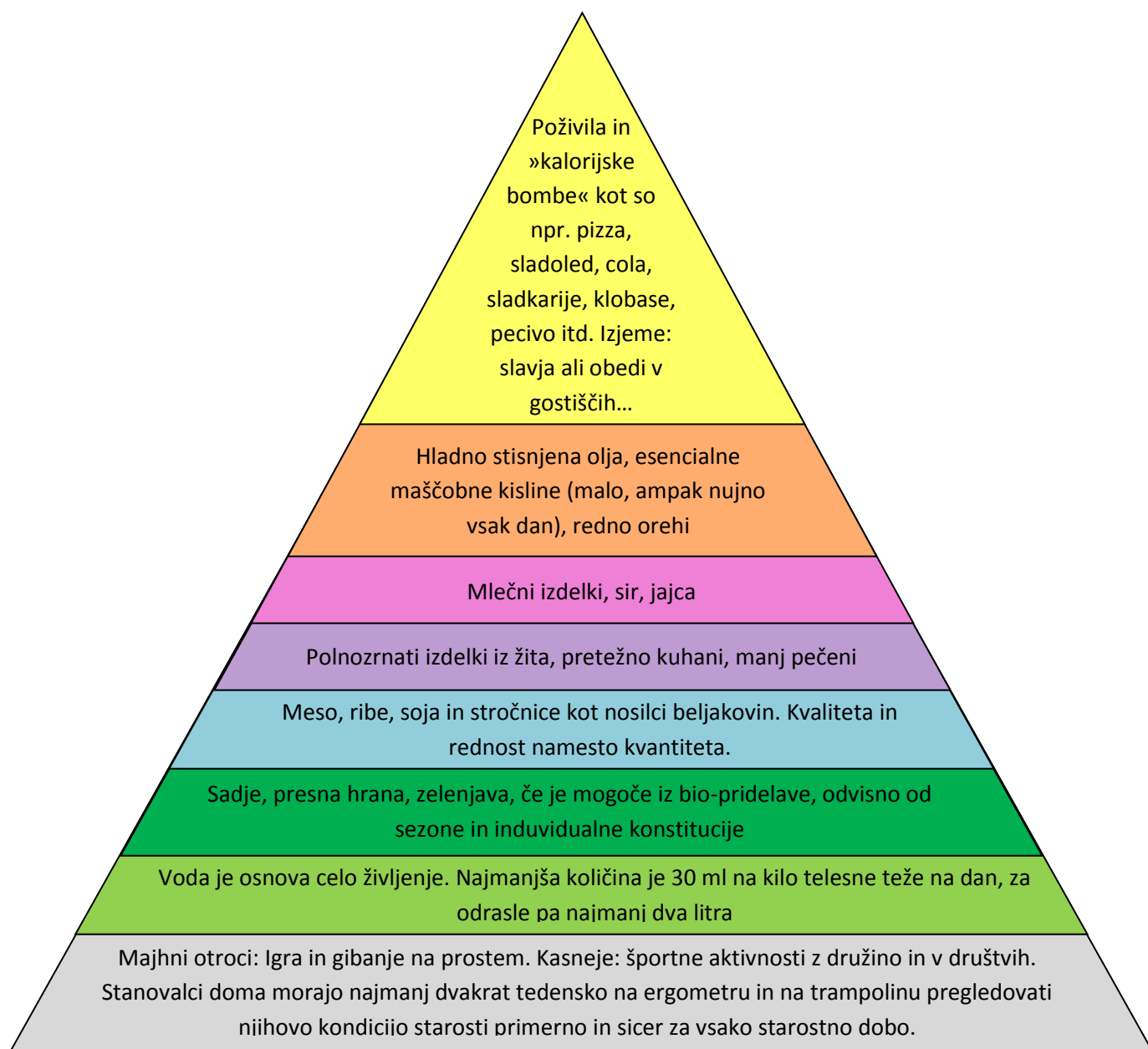
Pri tem ne boste našli že v naprej izdelanih rešitev. Kar šteje, je sam individuum. V korist vaših otrok bi vas povabila, da dobro premislite o njegovi prehrani. Imejte zdravstveno prehransko piramido kot novo orientacijo.

Imejte jo že od začetka v svojih rokah, ker je dobra osnova za zdravje vašega otroka, s katero ob upoštevanju njegove osebnosti ustvarjate njegovo individualno konstitucijo. Če je potrebno se osebno posvetujte z otrokovo strokovno skupino.





Zdravstvena prehranska piramida za osebe z downovim sindromom, ki mora biti trdno zasidrana v otrokovem vsakdanu do začetka šolanja, kjer se idealno vrstijo sledeči elementi:



## Živilo številka 1: voda

→ Večja žeja pomeni stopnjo izsušenosti od 2 %.

### Voda – Ali vaš otrok besedo pozna?

V večini pijemo ljudje premalo. Otroci z downovim sindromom pogosto še manj. Žeja je, tako kot bolečina, telesni signal. Take opozorilne signale srečujemo pri osebah z downovim sindromom, pogosteje pri starejših osebah z jasnim upočasnjevanjem ali celo ko vidno oslabijo. Zato je tema pitje – naravne vode – tako ključnega pomena. Naše telo je sestavljeno iz 60 do 75 % vode (odvisno od starosti). Zato lahko lažje razumemo, da ima voda velik pomen za pretočnost krvi. Zagotavlja hranilne snovi v celicah, ki jih ohranjajo pri življenju, prav tako sodeluje v transportu škodljivih snovi in produktov metabolizma (t.i. balastne snovi) z izpiranjem skozi ledvice. In nenazadnje je od optimalne oskrbe z vodo odvisno pravilno delovanje naših možganov. Kot smernica naj nam bo priporočen minimalni odmerek 30 ml zaužite tekočine na kilogram telesne teže na dan.

### Pomembno je vedeti

→ Ko je vaš otrok žejen, pomeni da je že 1 % dehidriran.

→ Pri pomanjkanju od 3 % so telesni naporji že zelo težko izvedljivi.  
→ Z 4 in 5 % nastopijo apatija in motnje koncentracije

Pomanjkanje vode v našem organizmu predstavlja t.i. »vodnostisko«. Pri pomanjkanju vode naše telo ne more popolnoma zadostiti dovolj tekočine za delovanje organskih funkcij, regulacije temperature. Za preživetje mora potrebno vodo odvzeti znotraj in zunaj celic in iz krvi. Krvne žile se prilagodijo na to stanje z zmanjšanjem prečnega preseka – se zožijo. Med drugim posledično vpliva na visok krvni pritisk in na skladiščenje holesterina. Pretočnost krvi je zmanjšana, stanje preide v tkivo in mezgovico, s tem pa se občutno podaljša obnavljanje samih celic, kar vpliva na hitrejše staranje človeka.

Od potrebe po vodi je odvisen tudi naš dihalni sistem, prebavila in hrbtne vretenca oz. medvretenčne ploščice, ki so odvisne od hidravličnih lastnosti vode. Dalje potrebujejo naši sklepi in hrustanec vodo kot mazivo in tako naprej in tako dalje.

Ta majhna različica pojasni zelo hitro skrite nevarnosti, ki lahko nastanejo v našem telesu zaradi pomanjkanja tekočin, kot tudi resne posledice za razvoj in duševno zdravje otrok.

Voda je **živilo številka 1** ali gledano z drugega vidika; je najboljše zdravilo, ki si ga lahko sam predpišeš!

### **Vsako uro en kozarec vode**

Ker se bo telo počutilo bolje! Včasih se zdi težko priznati, da je težko izvesti. Še toliko bolj, če so otroci v vrtcu ali v šoli. Pogovorite se z osebjem in jih prosite pri tem za pomoč, s tem da vašega otroka vedno znova spominjajo na pitje.

Pri koncentriranih mešanih pijačah z veliko sladkorja in vseh vrst dodatnih snovi, mora celo črevesje za ohranjanje svojega delovanja potegniti tekočino iz krvi.

### **Zgodaj vadite**

Zgodaj navadite svojega otroka na pitje vode. Najčistejše, tihe vode. Kot da je to najbolj naravno na svetu.

Naj se zares naučijo, vedno kjer je mogoče, naj naredijo nekaj požirkov vode. To je povsem realističen cilj. Pokažite svojemu otroku, da je to prav tako koristno za njegovo zdravje. To pomeni, da je plastenka z vodo od zdaj naprej dnevna oprema za v vrtec in v šola in da spada k delu. Višja je temperatura in telesni napor, več se je potrebno oskrbeti s tekočinami.

Kdor želi zmanjšati telesno težo, mora pred obrokom spiti en velik kozarec vode. Ta »trik« se najboljše obnese. Med obedom naj se ne pije. Zakaj? Predstavljajte si, kako s pijačo zmešate jed v kašo. Prebavni izločki se razredčijo, prebavne aktivnosti želodca in vranice znatno ovira. Mleko in sokovi so živila. Lahko vsebujejo nesluteno količino sladkorja. Otroški instantni čaj vsebuje včasih celo do 96 % sladkorja. Z lahкими sadnimi čaji popestrite in zeliščni čaj ponudite kot zdravilo. Vseh ostalih trendovskih limonad in pijač s sladkorjem (do 25 %), aromami, barvili, kofeinom,

sladili itd. se izogibajte oz. jih tolerirajte samo kot poživilo.

So pa tudi izjeme in sicer, ob posebnih priložnostih.

Naše zdravje je neposredno odvisno od dobrega delovanja metabolizma. Ta je spet odvisen od zadostne oskrbe z odlično kakovostno vodo.

Voda je transportno sredstvo za informacije in vibracije

Iz teorije bioresonance vemo, da ima vsak naš organ, vsaka naša celica lasten svoj vzorec vibriranja. V dobro našega zdravja bi morali pri izbiri pitnih vod gledati na visoko kvaliteto. Naravna, prvovrstna in čista izvirska voda mora biti napolnjena na mestu izvira. To pomeni, da se ne črpa na površje na nenaraven način, ampak, sama pod pritiskom iz globin privre na površje. Taka voda vsebuje pozitivne vibracije in je brez dodatka ogljikovega dioksida (ti so pri vodi z majhno vrednostjo dodani, da obdržijo sterilnost vode.), revna z minerali in ni obdelana z ozonom. Ne pustite se prepričati reklamam, da vsebuje voda veliko mineralov. To je nesmisel. Voda je živilo, lahko bi bila celo zdravilo, vendar v nasprotju s tem prenašajo neresnične informacije, navaja delo dr. Masaru Emoto.



Raziskovalec vibracij dokazuje učinkovitost vodnega kristala s svojim fotografijami, da voda prevzema in transportira tako pozitivne kot negativne informacije. Kdor se raje oskrbuje z vodo iz vodovodne napeljave, ki je fizikalno in kemično »v glavnem« brez škodljivih snovi (zakonski predpisi o pitni vodi in lokalnih vodnih obratih) lahko premislimo, da bo v prihodnje v vodi nakopičenih še več informacij in s tem lahko še naprej povzročajo škodo. Objavljene mejne vrednosti niso nič drugega kot kompromis med zdravstvenim in tehničnim / zakonskimi zahtevami. Zato morajo vodo iz vodovoda s posebnimi postopki obdelati, filtrirati in ji povečati energetsko vrednost.

Danes obstajajo številne patentirane naprave za uporabo v gospodinjstvih, s katerimi se lahko priključijo na glavno vodovodno linijo. S to rešitvijo lahko poceni zadostimo celotnim dnevnim družinskim potrebam po pitni vodi, poleg tega pa je okolju prijazna, ker pri tem s steklenicami vode in včasih dolgih transportnih poti povsem odpravimo.



## Prehlad – proizveden doma?

### **Toplo ali hladno – termično delovanje živil**

Večinoma je še neznana delitev živil in njihov različen termični učinek na delovanje telesa. Po stari kitajski tradiciji se živila delijo na živila s toplotnim učinkom na telo oz. povzročajo toploto in vročino in tista s katerimi si raje telo hladimo ali z njim dovajamo mraz (glej tabelo na str. 17).

Splošno mnenje, podprto z medijskimi poročili in oglaševanjem, velja da so surova zelenjava, tropsko sadje in solata, ter mlečni in celo mlevski izdelki temelj zdrave prehrane. Za glavni argument te teorije velja visoka vsebnost vitaminov in mineralov te kategorije živil.

Po mojem mnenju ima ta trdno zasidrana teorija, še posebej negativen vpliv na ljudi z downovim sindromom. Že kot majhni otroki imajo zaradi genetske posebnosti v večini oslavljen imunski sistem. Zelo zgodaj se v njihovem malem organizmu soočajo prehladna obolenja v vseh variantah. Pri marsikaterih otrocih so »predihi« ob obolenjih tako majhni, da se kot zadnja rešitev pokaže le še uporaba antibiotikov.

Rezultat je ne redko začaran krog, ki je komaj kdaj prekinjen. Dodatne bolezni ušes in/ali zaslužitev bronhijev. Končno se povrne prehlad vse pogosteje nazaj.

Pri mladostnikih in odraslih se problematika ponavlja, zaradi domnevno »zdravega prehranjevanja«, zato ker potem presnovno odrinejo na stranski tir in začne se boj proti prekomerni telesni teži, ki ga srečamo skoraj pri vseh ljudeh z downovim sindromom.

### **Hladna hrana nas še bolj ohladi**

Lasje se mi postavijo pokonci, ko med potjo po zimi očitno prehlajene otroke z »rdečimi nosi«, jokajočimi očmi in pordelimi lici, ki v rokah držijo banano.

Dalje vidim, kako udobno med potjo hranijo majhne otroke s kozarčki vseh barv in vrst jogurtov ali skut. Kasneje pridejo žemljice ali preste in za povrh še razne salame in klobase. Je to hrana za umiritev lakote ali za umiritev otrok? Analize domačega okolja se komaj razlikujejo. Tam ponujajo otrokom pomarančni sok iz hladilnika, kjer seveda shranjujejo tudi vse mlečne proizvode, salame, solate...



Oglejte si prosim tabelo na strani 17, in si natančno ponazorite termično delovanje navedenih živil. Je nastopil »Aha-efekt«? To je vendar očitno. Zakaj imamo pozimi med drugim na razpolago por in buče? Zakaj izboljšujemo s tradicionalnimi začimbami kot so cimet, nageljnovke žbice in kardamon zimske jedi? Čisto preprosto. Ker delujejo toplo.

Poleti se veselimo kumaric, lubenic, in paradižnikovih solat. Zakaj, vemo že! Ker so to čudovita hladilna živila. Ste že kdaj premišljali, zakaj npr. pomaranče uspevajo samo v toplih klimatskih podnebjih in tam živečim ljudem prinašajo ohladitev? Naša želja po raznolikosti in dandanes čisto samoumneven čezmorski transport nam omogočata, da danes najdemo v naši hemisferi izobilje pomaranč, banan in drugih južnih sadežev. Nedolgo tega smo prepričani v dobro otroka nudili korenčkovo kašo in komarčkov čaj.

Vsebnost vitamina C v sadežih v večini še daleč ni tako visoka kot jo hvalijo v reklamah. In ni v nobeni povezavi z uničujočimi posledicami ohlajevanja in zasluzitve organizma.

*Primer: Vsebnost vitamina C na 100g živila*

Češnja acerola	1300 – 1700 mg
Šipek	1250 mg
Guava	300 mg
Črni ribez	189 mg
Zeleno zelje	105 – 150 mg
Brokoli	115 mg
Paprika	100 mg
Kivi	80 mg
Limona	53 mg
Pomaranča	50 mg
Ananas	20 mg
Krompir	18 mg
Banane	10 mg

### **Kuhanje podarjena energija**

S pravkar nakazanimi prehranjevalnimi navadami oropamo telo dodatne energije, že samo zaradi tega, ker telo porabi toliko energije, da nadomesti dodatno izgubljeno toploto. Rešitev se imenuje: izberite živila, ki ustrezajo letnemu času in individualni in trenutni situaciji vaših otrok.



Kuhajte sveže sestavne na štedilniku, po možnosti iz ekološke pridelave in čim manj uporabljajte zmrznjeno zelenjavo ali slabše – pogrevanje pripravljenih jedi v mikrovalovni pečici. Pomanjkanje časa privede veliko mater k temu, da se zatečejo k nesmiselnim »organizacijskim prijemom«, ki se propagirajo kot zelo praktični. Najbolj nor primer, ki sem ga prebrala, je bilo priporočilo, naj matere zamrznejo svoje stisnjeno mleko po porcijah. Zmrznjeno živilo, takorekoč, »strjeno« izgubi svojo živost, ko pa se segreva se ta živost lahko ovrednoti, ko je živilo hladno. Telo potrebuje povečano energijo za prebavo, ki je podaljšana in živila ostanejo dalj časa kot običajno v prebavnem traktu. Rezultat je razvoj procesov kot sta vrenje in gnitje.

Po dojenju in po fazi kašic začnemo otroka hraniti z vrtno zelenjavo, kompoti ali z žitaricami do faze žvečenja. Kakor hitro, ko otrok dobi zobe, moramo prekiniti s pasiranjem. Hrano mu lahko pretlačimo z vilicami in otroka kmalu navadite na trdo hrano. S kuhanimi žitaricami okrepite vašega otroka, hkrati pa ostane sit dalj časa.

Polnozrnat kruh se težje prebavlja, zato se kaj kmalu zopet pojavi lakota. Žvečenje hrane naj se otrok navadi s posnemanjem. Vpeljite kmalu stalne malice in med obroki naj se ne je. Samo s pitjem enkrat tople vode, drugič vodo s sobno temperaturo, komarčkovim čajem ali npr. s šipkovim čajem zapolnite čas med obroki. Zeliščni čaj uporabljajte le če poznate njegove specialne zdravilne učinke. Občasno za spremembo lahko otroku ponudite pijačo z vodo razredčenim, svežim korenčkovim sokom. Kupljeni otroški sokovi so neprimerni. Majhni otroci ne potrebujejo začimb. Popačen izvorni okus živila obremenjuje s svojo ostrino mlad otroški prebavni trakt.

Zapomnite si: zadosten spanec v miri okolici je nujno potreben za zdrav razvoj in pomaga materam majhnih otrok kot dobro zaslužen odmor.





## Delovanje mleka

Vse več je oglaševanja in tega mnenja se ne da preprečiti, da je mleko zdravo in nujno potrebno. In v resnici je materino mleko tako pri človeku kot tudi v živalskem svetu bistvenega pomena.

Pri odločitvi za prehranjevanje vaših otrok z kravjim mlekom oz. z mlečnimi produkti vseh vrst, je priporočljivo, da si postavite visoke kriterije kvalitete, tako da izberete bio-sveže mleko. Vsi ostali H-proizvodi so prepovedani. Če imate na srečo kmetijo v vaši bližini, se potrudite in hodite tja po mleko, če pa obstaja dostava bio mleka, se raje odločite za slednjo. Čisto mimogrede prejme vaš otrok še obogatitev svojega učnega okolja z doživetji. Poleti lahko doma sami naredite jogurt. To danes ni več umetnost, in točno veste, kaj je notri.

Toda bodi pozorni na vsaj dve sledeče misli: energetske gledano – deluje mleko hladno in vodi k vlagi in nabiranju sluzi. Zato vedno svetujem, da se v času prehladov, kot prvi ukrep, izpustijo vsi mlečni proizvodi iz plana za prehranjevanje. Otekla sluznica hitreje izzveni in pri daljši odpovedi mlečnih proizvodov. Presenetljivo je, da je opazno tudi zakrnavanje polipov, tako da pogosto tudi ni več potrebna odstranitev z operacijo.

Pravljica o kalciju: kravje mleko je najboljši vir kalcija. Druga živila ga vsebujejo celo več od mleka. Odločilna ni sama vsebnost kalcija, ampak tudi njegova uporabnost skozi organizem. Ne zanemarljivo je tudi pomanjkanje zadostnih biološki in drugih spremljajočih snovi, kot je npr. vitamin D.

Tako zelo uporabljena kombinacija mlečnih proizvodov in banan ima pri večini otrok uničujoče delovanje. Ta kombinacija hladi, tvori sluz in slabi energijo; energijo, ki jo nujno potrebujejo tudi možgani. Redno uživanje teh živil vodi posledično k nabiranju sluzi in ne otežuje samo prebavnega trakta, ampak nadleguje vaše otroke s črevesnimi kolikami, kroničnim nahodom, bronhitisom, kašljem in gnojnim vnetjem ušes. Razen tega pa vodi k duševni otopelosti in k pomanjkanju veselja do življenja.

Zahodni raziskovalci so medtem odkrili, da preobilica mlečnih proizvodov, po katerih pri nas tako radi posegamo, naravnost preprečuje sprejem nujno potrebnega kalcija v kosti.



Preveliko živalskih beljakovin zvišuje proizvodnjo kislin v telesu. Če se telo preveč zakisa, ga moramo nevtralizirati s pufri. Telo je prisiljeno črpati kalcij iz naslednjega najboljšega vira – iz kosti. Razpoložljivost kalcija iz bio mleka je nižja kot iz drugih živil. Primer: telo lahko sprejme samo 32 % kalcija iz mleka, medtem ko ga iz brokolija resorbira okoli 61 %.

S tem je izrazito ilustrirano, kako lahko iz preobilja nastane pomanjkanje. Naš cilj mora biti strmenje k ravnovesju v telesu.

*Kalcij na 100g, primeri:*

Trdi sir	1.100 – 1.300 mg
Sezam	780 mg
Tofu	500 mg
Koprive	360 mg
Fige	250 mg
Mandlji	240 mg
Lešniki	230 mg
Amarnat	214 mg
Zeleno zelje	210 mg
Peteršilj	200 mg
Brazilski oreh	170 mg
Mleko/jogurt	120 mg
Komarček	110 mg
Brokoli	100 mg
Marelice	80 mg
Polnozrnat kruh	50 mg
Semena sončnic	50 mg

## Klasifikacija živil glede na termično delovanje v organizmu

mrzlo	hladno	nevtrarno	toplo	vroč
<p><b>zelenjava</b> kumarice kisle kumarice paradižnik špinača rukola blitva beluši kitajsko zelje solata ledenka šampinjoni</p> <p><b>sadje</b> banane ananas kivi lubenica grenivke granatno jabolko mango</p> <p><b>mlečni proizvodi</b> jogurt kefir skuta</p> <p><b>začimbe</b> rafiniran sladkor sol sojina omaka</p> <p><b>zelišča</b> poprova meta</p> <p><b>ribe</b> rakovice rak klapavice kaviar morske alge</p>	<p><b>zelenjava</b> zelená solata stročnice belušna zelena radič endivija rdeča pesa avokado koleraba redkev</p> <p><b>sadje</b> pomaranče jabolka limone hruške češnje jagode ribez višnje</p> <p><b>mlečni proizvodi</b> mleko sir maslo sojino mleko kefir</p> <p><b>žita</b> rezanci pira pšenica ječmen riž kvas/droži</p> <p><b>meso</b> goska</p> <p><b>pijače</b> šipkov čaj slezenov čaj sadni sokovi zelenjavni sokovi brottrunk (probiotična pijača)</p> <p><b>olja</b> olivno olje koruzno olje sončnično olje sezamovo olje</p> <p><b>zelišča</b> koperc</p>	<p><b>zelenjava</b> motovilec gomoljna zelena cvetača korenje krompir buče</p> <p><b>sadje</b> slive grozdje mandarine dateljni fige breskve</p> <p><b>žita</b> koruza proso kvinoja rž</p> <p><b>proizvodi iz soje</b> tofu</p> <p><b>pijače</b> koruzni čaj prekuhana voda (20°) sladko pivo</p> <p><b>meso</b> teletina puran</p> <p><b>začimbe</b> krebujica šetraj vrtna kreša</p> <p><b>ribe</b> morski list ostriž postrv navadni jezik krap losos</p>	<p><b>zelenjava</b> por brstični ohrovt pastinak komarček čebula jajčevce</p> <p><b>sadje</b> maline marelice rozine</p> <p><b>žita</b> ajda amarant zelená pira lepljivi riž oves</p> <p><b>mlečni proizvodi</b> ovčji sir kozji sir kozje mleko</p> <p><b>oreški/semena</b> mandlji laneno seme orehi arašidi bučna semena sezam pinjole</p> <p><b>meso</b> kozje kokošje goveje divjačina svinjina</p> <p><b>jajca</b> beljak</p> <p><b>ribe</b> tunina prekajene ribe polenovka jegulja kozice sardele rarog morski list škampi</p> <p><b>začimbe/zelišča</b> balzamika peteršilj rožmarin timijan rdeča paprika kardamon koriander orientalska kumina lovor klinčki črni poper gorčica kimelj</p>	<p><b>meso</b> meso na žaru močne juhe jelenovo meso jagnjetina ovčjetina ribe škampi rarog kozice losos</p> <p><b>začimbe</b> muškatni orešek ingver žafnanika hren janež komarčkovo seme čili kurkuma beli poper cimet</p> <p><b>sladila</b> med ječmenov sladkor sladki koren</p>

janeževe zvezde  
morska sol  
grenka čokolada  
mak  
kakv  
vanilija

**pijače**  
komarčkov čaj

## Alergija – da ali ne?

Ni nujno, da gre pri vsakem otroku, ki je vedno utrujen, prehlajen, hiperaktiven, depresiven ali trpi za drugimi telesnimi težavami, za alergijo. Seveda ne. Lahko pa je vzrok pri drugem otroku s povsem enakimi težavami. Zakaj se nekatere težave ne izboljšajo ali pa se stalno ponavljajo? Posebna primera sta celiakija in kožni ekcemi.

Vedeti morate, da ostane včasih večina običajnih alergijskih testov brez rezultatov, ker večina alergologov uporablja le standardne teste. Če njihove meritvene metode ne prinašajo rezultatov, izvedejo obravnavo po shemi s kortizonom. Ali pa se priporoča izločitev posameznih alergenov in konec koncev se problematika prevali na downov sindrom. Oglejte si naslednjo tabelo in pozorno pazite na dobro počutje vašega otroka.

Sprašujte in bodite vztrajni, če kaže otrok enega ali več od naslednjih simptomov:

**Oči:** pordele, pogosto srbeče ali otečene zgornje veke kot tudi nabrekle solzne vrečice, gube pod očmi

**Sečni mehur:** nadzor sečnega mehurja ne deluje

**Koža:** zelo rdeča lica (kot bi bila naličena), zelo bled obraz, razpokane ali otekle ustnice, suha usta, na glavi polno prhljaja

**Nos:** stalno teče iz nosu, praska se po nosu

**Prebavila:** driska, zapeka ali oboje izmenično, ponavljajoče pljuvanje ali bruhanja v starosti dojenčka, prekomerna napihnjenost

**Usta:** afte (afte/mehurčki) na nebu/dlesni

**Zadnjica in zadnjična odprtina:** pordela z majhnimi mozoljčki ali turi

**Ušesa:** vneta ali pa si sledijo infekcije ena za drugo

**Slina:** v velikih količinah

**Motnje spanja / nemir**



Ko je prebavni trakt že poškodovan, se ne splača več paziti na energetske vidike živil.

Iz številnih možnih alergij jih tukaj nekaj omenjamo:

### **Alergija na mlečne beljakovine**

Vse več otrok ne more prenašati kravjega mleka in na mleko odreagirajo z npr. težavami prebavnega trakta, drisko, ekcemi ali astmo.

### **Alergija na mlečni sladkor (intoleranca na laktozo)**

Tukaj nastopi reducirana aktivnost encimov laktaz, ki sodelujejo pri razgrajevanju laktoze v črevesju. Mlečni sladkor se komaj razgradi. Simptomi se kažejo v že poznani napihnjenosti, kolikah in občutku napetosti do driske. V Evropi se srečuje s takimi težavami cca. 15 % populacije.

Alternativna ponudba k temu je kozje mleko, konjsko mleko (razredčeno), mandljevo mleko in sojino mleko.

### **Neprebavljivost dodatnih snovi/aditivov**

Kljub vsemu v porabi gotovih jedi vedno tiči alergeni potencial. Dodatke najdemo sedaj že v skoraj vsakem živilu. Njihovo delovanje je v celoti nepregledno. HLN - poznavanje naravnih okusov ne pomeni samo po sebi npr. naravni okus jagode v jogurtu samodejno npr. naravni okus jagode v jogurtu, ampak je to pogosto zamenjava s sintetičnim nadomestkom pridobljenim v laboratoriju.

Tudi ojačevalci okusa in sredstva za konzerviranje so prisotna že v vsakem živilu. V večini desertov se nahajajo sredstva za zgoščevanje, kot je karagen ali guar moka, ki verjetno škodi črevesni sluznici. Sladila kot tudi emulgatorji in žveplova kislina v juhah iz vrečk, topljenih siri, hamburgerjih, krompirjevem pireju ugodno vplivajo na rast agresivnih črevesnih bakterij, ki povzročajo kronično vnetje črevesja. Številna živila so ob

v direktnem kontaktu z aluminijem. Ta deluje nevrotoksično tako kot amalgam in elementi, ki predstavljajo ekološko obremenitev za okolje npr. svinec, kadmij, pesticidi itd. in znatno posegajo v možgansko presnovo.

Mislím, da vam da teh nekaj omenjenih primerov dobro osnovo in možnosti, da že pri nakupovanju pri želeni izbiri živila – izberemo najboljše in sicer iz biološke pridelave – in s tem naredimo zelo veliko in predvsem preventivno poskrbimo za zdravje našega otroka. Končnih proizvodov se izogibamo in jih prestavimo v kategorijo »samo izjemoma dovoljeno.«

### **Neprebavljivost sadnega sladkorja / fruktoze**

Manj poznane so posledice nezadostnega izkoristka fruktoze iz črevesja (malabsorbcija) in s tem povezanih težav. Ne gre za tipičnih alergenih težav ampak za čisto funkcionalne motnje kot je npr. napihnjenost, slabost, spahovanje z ali brez bruhanja, pogoste driske, pa tudi nasprotno – zaprtje. Te reakcije nastanejo zaradi motenega sprejema fruktoze v tankem črevesju.

Pogojene z nezadostno ali nasploh manjkajočo encimsko aktivnostjo v prebavnem traktu. Prizadetim pomagajo glede na izkušnje dieta z fruktozo revnimi žvili, ali v težjih primerih, pa dieta z žvili, ki ne vsebujejo fruktoze. Živil, ki so jim umetno dodana sladila, npr. sorbitol in xylitol, se zato raje izogibajte.

Prisotnost fruktozomalabsorpcije (MA) lahko dokažemo s hitrim, enostavnim in nebolečim t.i. H2-dihalnim testom.

Fruktoza, ki se v tankem črevesu ne resorbira, potuje takoj nato do debelega črevesa, kjer jo prebavijo bakterije. Tukaj nastaja relativno kmalu po zaužitju hrane skupaj s fruktozo tudi vodik, zaradi katerega je možno meriti z izdihom koncentracijo fruktoze. Vendar pazite! Pred testom si bodite na jasnem, da ni zraven prisotna, sicer redko obstoječa dedna intoleranca na (HFI – hereditäre Fructoseintoleranz) fruktozo. Katero povzročajo vsake nevarne toksične presnovne reakcije,

## Alergija na žita oz. celiakija

Alergija je izzvana z neprebavljivost žitnih beljakovin npr. giladin v pšenici, secalin v rži, avenin v ovsu in hordein v ječmenu.

Pri obolenju tankega črevesja pri otrocih z downovim sindromom moramo računati kot eventuelni vzrok z alergijo na žito.

Alergija je prisotna pri 2 – 4 % otrok, ker pomeni, da jo srečamo pri 20 – 50-ti otrocih. Motnjo odkrijejo že pri dojenčkih, ko jim ponudimo prve žitne kašice.



Posledični simptomi nastopijo kot: driska ali zaprtje, slabokrvnost, muhavost, napihnenost, trebuh občutljiv na pritisk, kot tudi oviranost v rasti.

Otroci so pogosto manj aktivni, blede in veliko kričijo. Napredujejo slabo in so večinoma suhi z zelo napihnjnim trebuhom. Dodatno je ovirana prebava in sprejem vitaminov in mineralov skozi črevesno steno. Visoka prepustnost za strupene in alergene snovi v kri pa vodi ravno v obratno smer in sicer k izgubam beljakovin iz krvi v črevo. Ne redko srečamo pri celiakiji dodatna protitelesa proti mleku, jajcem ali soji. Obstoji nevarnost, da se celiakija dalj časa ne odkrije, ker se opisani simptomi ne vzamejo resno, npr. zdravniki pošljejo starše z otroki domov z opazkami: »Je pač tako in spada k downovemu sindromu.« Krvni test in preiskave urina pa dajo rezultate, da gre za eventuelno obolenje.

Če sumite, kot odgovorni, da vaš otrok trpi za simptomi celiakije, potem vztrajajte na biopsiji črevesja, ki lahko postavi točno diagnozo.

Pomembno je, da veste, da se lahko pri otroku z rezultatom krvnega in urinskega testa, na katerega moramo biti pozorni, ampak z normalnim ugotovitvami na črevesju, kasneje vseeno razvije celiakija. Smiselno k temu je EMA-Test (Anti-endomizijski-Test). Če so rezultati pozitivni, se lahko celiakija še vedno razvije.

Ko je celiakija dejansko že diagnosticirana, se lahko preusmerimo na brezglutensko prehrano, ki dejansko doprinese k temu, da težave popolnoma izginejo. Ta stroga dieta pomeni popolno prepoved proizvodov, ki vsebujejo žita kot so: pšenica, rž, oves in ječmen. Tudi večzrna pira, zelena pira in kamutu se moramo odpovedati. Dovoljeno pa je seveda uživanje riža, koruze, ajde, prosa, soje, kvinoje, amaranta in krompirja kot tudi krompirjevega škroba. Pri nakupovanju moramo na žalost razviti detektivski občutek in vedno vzeti pod drobnogled, kar je napisano v majhnem tekstu. Mogoče sestavljajo majhen tekst opozorila o pakiranju kot npr. »o uvozu, kaj vsebuje...«

Medtem ponujajo celo vrsto gotovih jedi različnih proizvajalcev, ki zagotavljajo, da so njihova živila brez glutena. Tudi na policah trgovin morajo biti izdelki brez glutena jasno označeni. Na razpolago so različne mešanice za peciva, omake, juhe, sladice, začimbe... V dodatku na str. 56 boste našli majhen izbor naslovov specializiranih proizvajalcev.

Poudariti je treba težavnost celiakije – dieta mora biti jasna! Pri alergiji na laktozo ali fruktozo lahko brez težjih posledic zaužijemo majhne količine mleka ali sadnega sladkorja. Pri celiakiji že majhne količine izničijo celotno terapijo.

»Majhni grehi« lahko verjetno neposredno izzovejo črevesno reakcijo, ki se dolgoročno vidi na črevesni sluznici, ki se ponovno poškoduje oz. se več ne regenerira pravilno. Ta kontakt z glutenom vodi ponovno do naraščanja protiteles in alergičnih reakcij z okvaro sluznice.



## Bilanca kislin in baz

Posledice napačnega prehranjevanja, velike količine, preveč maščob, preveč ogljikovih hidratov, kot tudi konstantno majhna količina vnosa tekočin ni omejena samo na temo o prekomerni teži. Pojavi se lahko cela vrsta bolezni, ker telo že od nekdaj v skladu s pravili odlaga smeti. Kot rezultat napak prehranjevanja je presežek kislin. Produkti razgradnje, ki nastanejo v procesu presnove preobremenjujejo kapaciteto izločanja ledvic, jeter, pljuč, kože in črevesja. »Mera je polna.«

Tako je tudi pri osebah z downovim sindromom, da so številna obolenja povzročena zaradi prekomerne zakisanosti telesa. Če je ravnotežna bilanca kislin in baz porušena, postopoma nastopijo številne zdravstvene težave. Nekateri se pojavljajo sporadično, kot npr. občutek pekoče zgage, druge so akutnega značaja npr. vnetja. Spet druge se vzpostavijo kot kronične težave, ki se zgodaj začnejo in se jim je mogoče izogniti z uravnoteženo prehrano.

**Pasivnost:** Kisel metabolizem vpliva tudi na avtonomni živčni sistem, kar povzroča hitro utrujenost, brezvoljnost in slabo vzdržljivost. Uravnoteženost bazalnega metabolizma spodbuja zdrav spanec, krepko vzdržljivost in daje občutek sreče.

**Bronhitis:** Zakisanost pogosto predstavlja povečano dovzetnost za infekcijske okužbe pljuč.

**Depresija:** Pri depresivnih osebah pogosto obstaja acidoza (prezakisanost), ki vpliva na simpatično živčevje živčnega sistema in vodi k t.i. psihični otrplosti. Možne posledice so razdražljivost, utrujenost in motnje spanca.

**Izpadanje las** in merljiva prezakisanost stanja si stojijo pogosto z roko v roki. Najverjetneje je ovirana oskrba kapilar s kisikom in hranili pri čemer se vidi, da tudi stres igra pomembno vlogo kot sopovzročitelj. Pri Alopeciji (lisasta plešavost) se že kažejo dobri rezultati, v kolikor se uživajo hrana bogata z bazami in razna prehranska dopolnila s selenom.

**Kožne bolezni** in ekcemi: zelo blede koža ali nenaravno rdeča, ali tudi druge različne barve, kažejo spet in spet na različne stopnje prezakisanosti in s tem kateri organi so najbolj prizadeti. Srbenja oz. različna vnetja kože so nič drugega kot poskus telesa, da bi odpravil zakisanost.

**Degeneracija sklepov:** Kasneje nastopijo še prve gibalne omejitve, kot so: artroza ali artritis. Prezakisanost telesa povzroča vidne bolečine, katerih vzrok je v izgubi hrustančne mase in sklepne tekočine.

**Slab spomin/motnje koncentracije** lahko prav tako z terapijo, ki zmanjšuje zakisanost telesa npr. dieta z izbranimi živili vidno izboljšamo.

**Osteroporosa** zagotovo grozi, če je v telesu prisotna prezakisanost. Če kisline hitro nevtraliziramo, sledi hitro črpanje odvečnega kalcija iz telesa v kosti.

**Mikoze (glivične bolezni)** so vse pogostejše. Pojavljajo se po celotnem prebavnem traktu, lahko pa tudi v krvi. Uporaba antibiotikov in prehrana s proizvodi iz sladkorja ali žit ugodno vplivajo na povečanje pojavljanja mikoz. V prezakisanem telesu so jim vrata in vratca na stežaj odprta in z lahkoto uničujejo črevesno floro. Pri tem moramo vedeti, da glivice same izločajo kisline v velikih količinah, ki potem prehajajo v kri.



**Zaprtje** je pogosteje opaženo pri otrocih z downovim sindromom. Vzrok k temu je lahko cela vrsta organskih snovi. Za zaprtjem trpi tudi veliko drugih otrok, brez kliničnih posebnosti. Prezakisanost lahko črevesno okolje povsem preobrne in tako se lahko v črevesni peristaltiki proizvajajo strupi (pri gibanju črevesja se mešajo in se transportirajo v želodčni kašo), peristaltika se upočasni in začne začarani krog z dovajanjem odvajal. Dotok baz začne s popravilom črevesja z dodatno izgradnjo črevesne flore. Tudi povečanje količine popite vode lahko prispeva k razstrupljanju in privede do občutnega izboljšanja.

**Zapomnite si:** Prezakisano črevesje ima omejene funkcije. Komaj je še postavljeno v položaj, ko življenjsko pomembna hranila sintetizira oz. sprejema

**Živila, ki so glavni dobavitelji kislin:**

meso, perutnina, divjačina, beljak, salame/klobase, sir, skuta in mesne juhe

**Živila, ki kisline proizvajajo:**

sladkor in gotove jedi, ki vsebujejo sladkor, limonade, proizvodi iz bele moke, poliran riž, prava kava.

**Povzetek:** V naprej se izogibajte živilom, ki proizvajajo kisline in reducirajte število živil, ki kisline dobavljajo

**Vse antagoniste označujemo kot dobavitelj baz.** Obogatite si svoj načrt prehranjevanja z več sadja in zelenjave, krompirjem, neobdelanim mlekom, smetano in začimbami (občasno).

**Pustite svojim otrokom bazično pljuskati!** Dodatno k prehrani spada tudi blagodejna kopel, ki izloča kisline. Tedenske, bazično polne kopeli spodbujajo in učinkujejo na samo mastenje kože.



## Od prekomerne teže k debelosti (adipositas)

### Še en sindrom

Mnoge osebe z downovim sindromom dodatno ogroža še sindrom metabolizma. Debelost (obesitas ali debelost) prepoznamo po prekomerni telesni teži in preveliki telesni maščobi. Pri tem predstavlja visoko potencialno nevarnost predvsem za povečanje abdominalnih maščob (trebušni obseg). Motnje presnove spremlja visok krvni pritisk, povečana vrednost holesterina in kasneje tudi diabetes. Vse to zaokrožuje definicijo o nevarnem sindromu. Dedno pogojena debelost le cca. 5 % vpliva na samo debelost.

### Realnost

Veliko otrok z downovim sindromom so že zgodaj ali kasneje v puberteti žrtve prekomerne teže. V starosti 3 let je že okoli 30% otrok pretežkih. Število teh otrok s starostjo narašča, tako je npr. že pri devetih letih pretežek vsak drugi otrok. Vemo, da je bazalni metabolizem (zmanjšana potreba telesa po kalorijah v času mirovanja) pri otrocih z downovim sindromom najmanj 10 % nižji kot pri ostalih.

Kar pomeni, da v osnovi potrebujejo manj kalorij, za preskrbo telesa v času mirovanja. Seveda pri osebah z downovim sindromom pripisujejo cca. 14 % težav povezanih z razmerjem njihove zmanjšane rasti v dolžino in njihove teže. Te okoliščine lahko le s težko spremenimo. Kljub temu, da jedo tako kot ostali družinski člani, jedo obilno in zelo radi. V okviru lastne frustracije in priročno popustljivih staršev se vmes še dodatno sladkajo z visoko kaloričnimi sladkarijami. Zato se moramo za dietične ukrepe odločiti že zelo zgodaj.

Na nezdrav način sporočajo zdravim že v reklamnih spotih: **tako zelo priljubljeni sladki prigrizki so v resnici prave kalorijske bombe!**

**Primer mlečnih rezin:** Veliko sladkorja in maščob za jedilno žlico mleka! Vaš otrok mora pojesti več kot ducat koščkov te rezine, da zadosti protivrednosti 0,2 litra mleka. En kozarec mleka ima cca. 130 kalorij. Če želimo prejeti ustrezno količino mleka preko uživanja mlečnih rezin, prejmemo cca. 2000 kalorij.

**Primer nugat kreme:** Ta vsebuje ca. 54 % sladkorja, ca. 31 % maščob in samo 30 g mleka. Na 100 g namazanem kosu kruha tiči preko

500 kalorij – do 50 g nastajajo ne redko problemi pri uživanju zajtrka.

**Primer Fruchtwerge** ali podobni mlečni pripravki, priljubljeni pri hitri prehrani in kuhinji: tukaj gre za deloma grozdni sladkor in deloma za sadni sladkor, ki dajeta vtis zdravega. Rezultat vsega je: kratka energijska spodbuda sledi utrujenost in ponovno lakota.

Lahka živila in pijače oskrbljene z dodatki sladkorja, priporočene kot kalorijsko revne pijače, so v večini neuspešne. Poleg tega ti sladkorni dodatki spadajo med povzročitelje raka.

Medtem pa se pri otrocih opaža alarmno stanje atrofije kosti, ki jo povzročajo že omenjene brezalkoholne pijače. Fosfor –ropar kalcija se ne nahaja le v limonadah, ampak tudi v sladkarijah in klobasah.

Trebušna slinavka (pankreas) izloča po vsaki sladki malici inzulin v kri. Inzulin deluje v našem telesu tako, da odpira celice in s tem lahko sprejemajo hranilne gradbene elemente. Ko so celice preskrbljene, skladišči inzulin ostanke hranilnih elementov v maščobe. Zaradi tega pretežno pripisujemo debelost k napačnim prehranjevalnim navadam in stalnim izločanjem inzulina. Številne čisto nepoznane vode z okusi, limonade, sadni sokovi, kakav itd... predstavljajo oskrbo telesa s tekočinami.

Zmanjšana je želja po premikanju, z zvišanjem telesne teže s znižano telesno aktivnostjo skoraj čisto na ničlo. S tem se vzpostavi začarani krog s posledico, da se take osebe neizogibno redijo. Opis metabolnega sindroma kaže, kaj grozi razvoju zdravja. Na začetku je seveda prekomerna teža in iz tega sledijo razna obolenja. Otežujoče stalne spremembe v hrbtenici s posledicami slabe drža in obolelimi sklepi kažejo dramatične posledice. Debelost ni samo – v vsakdanjem pomenu – utrudljiva, ampak prinaša tudi prve posledice na posameznikovi osebnosti. Spremembe v vedenju in zmanjšana socialna sprejetost vodita v izolacijo. Depresije so v večini spremljajoči pojav te zdravstvene situacije.

Staši in skrbniki oseb z downovim sindromom pridejo vedno pogosteje v nemški Down-Syndrom InfoCenter po nasvet, na žalost šele potem, ko je situacija postala že dramatična in ko že vse običajne oz. do sedaj poznane in navidezno udobne metode za izgubljanje prekomerne teže odpovejo. Preventiven pristop z ustreznim in uravnoteženim prehranjevalnim programom bi osebam z downovim sindromom prihranil trnovo pot.

### **Korak za korakom**

Kot mednarodno priznana orientacijska vrednost za ugotavljanje in vrednotenje prekomerne teže velja »indeks telesne teže (BMI – Body-Mass-Index). Telesno težo delimo z kvadratom telesne višine. BMI je odvisen tudi od starosti.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je podala mnenje, da če je indeks telesne teže večji od 25, je potrebno zdravljenje. Kdor si ne zna sam izračunati indeksa telesne teže, lahko uporabi Online- BMI izračun (<http://www.sitis.si/bmi.html>) Nemška zvezna centrala za zdravstveno vzgojo (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Bzga) nudi tudi izračun za otroke in mladostnike (v dodatku).

Če ni zadostnega vnosa hrane v telo, potem se ne zadosti telesu nujno potrebnih snovi. In če je prevelik vnos napačnih živil, tudi ni učinka, če se trpinčimo in odpovemo malici ali jo zamenjamo z verjetno shujševalno solato, jogurtom in jabolkom. Presnova se lahko pri takih metodah dokončno poškoduje. Sledi veliko razočaranje in sledi Jo-Jo učinek. Vprašanje je preprosto in enostavno. Ali vsebujejo zdrava živila osnovne gradbene elemente kot so: beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe? Pri tem moramo ugotoviti, ali ogljikovi hidrati, v današnjih hitrih kuhinjah, zavzemajo pomembno mesto, ker zagotavljajo telesu v kratkem času energijo. So tisti, ki takoj dobavijo enostavne sladkorje v kri. Maščobe in z njimi relativno visoke vsebnosti kalorij so dolgoročni nosilci energije. Uporabljati bi jih morali le poredkoma in sicer izbrati visoko kakovostna živila.

Beljakovine oz. proteini so kot osnovni gradbeni elementi so prav tako nepogrešljivi v telesu. So najpomembnejše snovi pri gradnji celic, mišic in hormonov in nujno potrebni kot dobavitelji energije ( 1 g beljakovin dobavi 4,1 kcal). Na tej osnovi so diete z nezadostnim vnosom proteinov neuspešne in slabijo organizem.

Starost	19-24	25-34	35-44	45-54	55-64	>64
BMI - normalna teža	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29

Stopnja	Moški	Ženske
Pod normalno težo	<20	<19
Normalna teža	20-25	19-24
Prekomerna teža / predebelost	25-30	24-30
Debelost I	30-35	
Debelost II	35-40	
Debelost III	>40	

### Kako pogosto jesti?

Glede na starost se priporoča pet- do šest- krat na dan v obliki manjših obrokov, kar je za planiranje diete povsem neprimerno. Raven inzulina stalno narašča ali pada glede na vnos živil v telo – čeprav vmes pojedete samo jabolko (vsebuje tudi sladkor). Zaradi tega se gre delež debelosti tudi na račun nenehnega izločanja inzulina.

Bolj praktično in učinkovito je, da zaužijemo le tri obroke na dan, ki vključujejo sadje, ali pa sadje zaužijemo kot poobedek. Vmes naj preteče odmor dolg cca. štiri do pet ur, zaužiti pa moramo veliko vode.

### Kaj in kdaj piti?

Pogosto je že sama žeja signal, za zaznavanje potreb po tekočini, ki pa se ravno pri otrocih obravnava napačno. Mislimo, da so lačni. Vse »priljubljene pijače« so v fazi diete nezaželene in zato jih moramo črtati iz jedilnika. Samo čista voda nima kalorij in samo voda lahko telo zadostno očisti ostanka kislin. Kot skrivni namig vzemite redno pitje tople vode. Ne ogreje samo telesa v hladnih dneh, ampak prevzame tudi zelo učinkovito čisto delovanje. Eventualne poškodbe prebavil izginejo, koža postane čistejša in tudi bolje prekrvavljena, s tem pa se tudi

načrta, praktično vključevanje v pripravo samih obrokov.

zatre začetni občutek lakote med obroki. Pijemo med obroki. Pogosteje pijemo, boljše je.

Na začetku seveda mehur pogosteje sporoča, da moramo iti na stranišče. Po določenem času se organ privadi na nove navade pitja in potreba po uriniranju se sčasoma ustali.

### **Nov načrt prehranjevanja**

Čim prej moramo opustiti dosedanje navade, spremljajočo utrujenost in željo po sladkem in bo frustracije ter neprijetna telesna postava precej hitro pozabljena. Tudi fizične dejavnosti postanejo manj utrudljive. Samopotrjevanje se večja z novimi prehranjevalnimi navadami, ko se izgubljajo kilogram za kilogramom. S počasnim, ampak nastopajočim uspehom rast tudi nov občutek samozavesti. Hitre ali »terapije lakote« se odsvetuje. Če telo silite v nekaj, kot so na primer ti programi, ki se jih ne moremo ohranjati dalj časa, maščobne obloge niso dosežene, programi pa nimajo nikakršnega učnega učinka. Zato morajo starši poseči enostavno po drugačnem načinu kuhanja za svoje otroke. Odrasle osebe z downovim sindromom se morajo z vami vključiti v vsako aktivno fazo skupnega dela kot je npr. planiranje dietnega

Poskrbite za atraktiven in raznolik prehranjevalni načrt z upoštevanjem osebnih želja (seveda znotraj dovoljenih živil). Zastavite si sprva majhne cilje in trud bo poplačan. Prekomerna teža se je dolgo časa nabirala. Izgubiti jo, pa je potrebno imeti veliko potrpljenja, ker dolgo traja. Potem moramo na tem delati, da se zasidrajo nove prehranjevalne navade in moramo se izogibati slavnemu jo-jo efektu.

Nov telesni občutek odpira vrata k novim socialnim kontaktom in s tem podarja nove izkušnje in doživetja.

### **Odvzemanje – potrebno je vedeti kako**

Biološka vrednost (BW) beljakovin se meri v deležu aminokislin. V jajcu se nahaja vseh osem esencialnih aminokislin. Zato ima jajce biološko vrednost 100. Nižja je BW-vrednost, več preostalih odpadnih produktov iz aminokislin ostane, ki se v telesu ne izkoristijo popolnoma. Nižjo ko dosežemo BW-vrednost, obstaja nevarnost, se presnova preveč zakisa.



Na tej osnovi moramo pri nakupovanju mesa paziti na visoko kakovost. Za jedi brez mesa pa izbiramo kombinacije z visoko biološko vrednostjo npr. krompir z jajci (BW 136), celo jajce in soja (BW 123), celo jajce in mleko (BW 122), celo jajce z rižem (BW 106), mleko in pšenični kosmiči (BW 110) ali fižol in koruza (BW 100).

Dieta oz. prehranjevalna usmeritev k izgubi telesne teže zahteva omejen pretok energije in sicer omejen na okoli 800 do 1500 kcal na dan preko enega tedna oz. meseca. V takšnem časovnem prostoru nastanejo zagotovo težave na področju oskrbe z vitalno pomembnimi snovmi (zlasti pri beljakovinah, folni kislini, vitaminu B6 in cinku). Ko pri tako jasni omejitvi pretok energije ne poteka istočasno in se gostota hranilnih snovi poveča, jo moramo izravnati s psihološkim doziranjem dopolnilnih odmerkov vitaminov in mineralnih snovi, da preprečimo možne deficite hranil.

### **Primeri za toploto**

- Če pijemo toplo vodo le-ta telo očisti in segreje.
- Topli kuhani obroki, še posebej v hladnih letnih časih.

- Sadje in zelenjava kot balastne snovi, na katere se veže holestirin in se odstranjuje iz telesa. Vendar pazite, da izberete samo sadje in zelenjavo z nižjo Glyx-vrednostjo (z Glyx-vrednostjo označujemo ogljikove hidrate glede na njihov učinek na krvni sladkor).
- Velja: ena beljakovinska porcija v vsakem obroku – brez proteinov ni energije. Toda, proteinski proizvod na jed, je čisto dovolj.
- En velik kozarec vode z bazičnim prahom (glej v dodatku) popijemo 30 minut pred obrokom, ker napolni in razkisa želodec.
- Manjše porcije izgledajo večje na manjših krožnikih.
- Malo, ampak najboljše – to velja tudi za maščobe in olja (npr. laneno olje).
- Ribe naj bodo najmanj dvakrat tedensko na jedilniku.
- Poskrbite za zadosten spanec.
- Pazite na prikriti sladkor v živilih.
- Premislite: »light« proizvodi ne učinkujejo vedno na vitkost.

ploščicam, belemu rižu ali sladkemu popcorn-u. V seznamu so tudi džemi in želeji, buče, alkohol, limonade in

### **Raje nekaj centov več**

Kupujte, če je le mogoče bio-produkte. Pozabite na splošno mišljenje skeptikov. Bio že dalj časa ni več luksus. Kdor ima rad sebe in svoje otroke bo spremenil svoje prehranjevalne navade oz. kuhinjske navade in s tem – kot kaže raziskava zveznega naravnega varstva – samo neznatno povečanje stroškov na dan na osebo, če iz skupne vsote izpustimo drage pripravljene jedi in prigrizke.

Ne pustite se zмести velikim načrtovanim marketinškim kampanjam. Če ocenite vrednost živila z možnimi neznatnimi obremenitvami, ne vodi več nobena pot mimo, da se ne bi posegli po biološko pridelanih proizvodov.

### **Glyx – indeks**

Živila z visoko Glyx-vrednostjo, zaradi katerih zelo hitro naraste krvni sladkor so prepovedana. Na veliko se izognite živilom kot so: cornflakes, sadni nektar, sadne pijače, gotovo pecivo, krompir predelan v chips, pire, krokete ali pommes frites. Izognite se pastinaku, riževim

cola, muesli s sadjem ali z dodatkom sladkorja, čokolada iz polnomastnega mleka, nougat, slane palčke, bob, grozdni sladkor, beli kruh in prepečenec in lubenice. Natančno Glyx-tabelo najdete na medmrežju.

Upoštevati pri pripravi vašega načrta prehrane toplotne učinke hrane (s strani 16) in si še enkrat natančno oglejte prehransko piramido na strani 7.

### **Gibanje in še enkrat gibanje**

Vsi vedo, da je gibanje bistvenega pomena pri namenu zmanjševanja telesne teže. Brez zadostnega gibanja ne gre. Je tako imenovan sprožilni dražljaj pri tvorbi encimov za razkroj maščob, ki poskrbijo, da se skladiščne maščobe iz telesa izločajo.

Navadite svoje telo na redno športno aktivnost, ki spodbuja presnovo. Povečana oskrba s kisikom pospešuje izgorevanje maščob, krepi imunski sistem, zraven pa še zmanjšuje stres.

Šport osrečuje! Redno gibanje spodbuja dobro koordinacijo, ravnotežje in doprinese k več

gotovosti in pomaga do velikega  
povečanja občutka samozavesti.



Cilj mora biti, da dosežemo ustaljen nov dnevni ritem s stalnimi športnimi aktivnostmi. Gibanje mora prav tako samoumevno spadati k telesni higieni kot vsakodnevno umivanje zob.

### **Majhni koraki**

Je veliko lažje, če majhnega otroka animiramo z več gibanji. Skupaj s prijatelji ali z brati in sestrami lahko oblikujemo več igrivih aktivnosti. Starejši ko je otrok, težji postaja, zato je nujno potrebno, čeprav s težavo, izdelati strategijo za več gibanja in to moramo dosledno upoštevati. Začnite s čisto majhnimi koraki, od točke A k slavnemu cilju B. Povečujte to še in še z majhnim sprehodom. Isto velja za vožnjo s kolesom in plavanjem za naprednejše.

### **Nasvet 1**

Nujno prenehajte z otrokom takrat, ko ima vaš otrok še veselje do aktivnosti. S tem ohranite pri otroku veselje do naslednje redne dejavnosti.

### **Nasvet2**

Zelo učinkovita naprava za gibanje doma, v šoli ali v domovih je trampolin. Ne prinese samo veselja otrokom, ampak tudi odraslim. Odrasli naj lahko in elastično skačejo na trampolinu, kjer je potrebno v spremstvu terapevta. Že z pet do deset minutno dnevno vadbo dosežemo izrazito pozitivne učinke. Je sklepom prijazno in zelo ugodno učinkuje na limfni sistem, ki se s tem razstruplja.

## Depresija, Demenca in prehrana

dokazujejo povezanost med intelektualnimi sposobnostmi ter prehranjevalnimi navadami.

### **Spremembe vedenja zaradi napačnega prehranjevanja**

Pogosta in žalostna tema v življenju oseb z downovim sindromom je bolj ali manj zgodaj začeti mentalni razkroj. Problematika se ne zadeva zgolj oseb samih, ampak tudi ostarele starše in oskrbnike. Oboji so v skrbeh zaradi srečanja spremenjenega karakterja in ostanejo kratko malo brez ustreznih rešitev. Podrobne informacije o tem najdete v brošuri »Osebe z downovim sindromom se starajo.«

Meja med demenco in alzheimerjevo boleznijo obstaja prav tako pri osebah z downovim sindromom vendar je bolj zabrisana, zaradi slabih diagnoz. Razen zdravljenja s tabletami ali pogostimi neprepričljivimi psihoterapevtskimi poskusi, obstaja malo alternativ in še manj upanja.

### **Prizadetost z drugega zornega kota**

Medtem pa so že znanstveno dokazani vzroki v slabi prehrani in njen rezultat kot debelost ter učinek prehrane na možgane. Različna znanstvena dela na švedskih, danskih in angleških univerzah

Bolj so se testirane osebe prehranjevale z nenaravno pridelanimi živili in industrijskimi gotovimi proizvodi, toliko bolj se jim je znižala duševna kondicija (fitnes). Še slabše, izrazil se jim je močno agresivni ali depresivni vzorec vedenja, pojavila se jim je celo težnja h kriminalnim dejanjem.

Osebe z downovim sindromom so zaradi njihove genetske posebnosti dvakrat bolj ogrožene. Po daljšem času napačnih prehranjevalnih navad, ki jih navadno spremlja pomanjkljivo gibanje in telesna neaktivnost privede posledično do hudih težav. Pri testiranih osebah je z naraščajoči BMI indeksom zelo hitro naraščalo tudi tveganje za demenco. Britanski Medical Journal poroča, da zunaj BMI tudi telesnega obsega (pri tipu jabolko) se sprožijo sprožilci degradacije možganskega tkiva. Poznano je, da se ob obstoječi prekomerni telesni teži v telesu sproži veliko degenerativnih procesov.

Nova spoznanja medicine o prehranjevanju kažejo, da ima kopičenje maščob v predelu trebuha še posebej nevarne posledice. Maščobne celice se v telesu kot skladišča strupa oklepajo nosilcev, če hočete »zlobnih«, snovi. Do sedaj so identificirali približno 100 takšnih snovi. Motijo delovanje inzulina, povzročajo razna vnetja in so povzročitelji bolezni srčnega krogotoka. Prizadetih pa je večina možganov.

Že sam povečan krvni pritisk in s tem posledično poškodovano ožilje, preprečuje zadostno oskrbo možganov. Rezultat je propadanje možganskega tkiva. Kronično pomanjkanje zadostne količine hranil pa še okrepi to uničevalno delo.

Ste vedeli, da je cca. ena tretjina vseh sprejetih hranil iz telesa potrebna za pravilno delovanje možganov, čeprav znašajo le 2 % celotne telesne teže? Možgane se sestojijo iz 60% maščobnih molekul. Maščobe oksidirajo zelo hitro. Tako obstaja en vzrok več za antioksidante kot prehranska dopolnila.

Možgani porabijo več kot 20 % vdihanega kisika. Glukoza je predvsem dobavitelj energije, ki jo možgani potrebujejo v pravilni količini. Premajhna oskrba s kisikom in antioksidantov omogoča prost dostop škodljivim prostim radikalom.

**Prosti radikali** so radikali, ki se vežejo s kisikom in s tem v telesu motijo in uničujejo pomembne funkcije in strukture.

**Antioksidanti** so naravne in sintetične snovi, ki celice organizma in tudi živil varujejo pred poškodbami delovanja kisika.

Esencialne maščobne kisline npr. omega 3 so za pravilno delovanje možganov absolutno neobhodno potrebne. Kontinuirana oskrba z DHA (dokozaheksaenojska kislina = večkrat nenasičena maščobna kislina),

ki jo dobimo skozi pogoste ribje obroke ali raznih dodatkov, je osnova za pravilno delovanje spomina, za učenje, pozornost, kot tudi koncentracijo. Zato je potrebno zagotoviti zadostno oskrba s temi snovmi, ker je končno od tega (od duševnih sposobnostih) odvisna življenjska kvaliteta človeka. To velja še posebno za osebe z downovim sindromom.

Pri tej skupini oseb lahko večinoma opazamo, da so ustrezna prehranska dopolnila kot dodatek k prehrani nujno dnevno potrebna. Več o tem zveste pri temi vitamini, minerali in Co.

Moje mnenje je, da je komaj verjetno vse te snovi v zadostni količini dobiti z normalno prehrano, ob tem pa se nujno držati kalorijsko reducirajočo dieto pri prisotni prekomerni teži.

**Najbolj pomembno je, da nikoli ne pozabimo, da možgani neprestano rastejo in se lahko spreminjajo. Lažje napredujejo, če jih stalno spodbujamo z različnimi vajami, izobražujemo npr. o pravilni prehrani podprti s prehranskimi dopolnili. »Nikoli ni prezgodaj ali prepozno, da se odločimo, da vzamemo usodo možganov v svoje roke,« pravi Jean Carper, ameriška terapevtka za prehrano in avtorica uspešnic (*Čudežna prehrana za možgane oz. Your Miracle Brain* in še mnogih**

## Ščitnica – prevečkrat pozabljena

V pogovorih sem ugotovila, da pri veliko osebah z downovim sindromom še nikoli niso ugotavljali vrednosti ščitnice ali je kontrolirali. Kakšna nemarnost! Od pravilnega delovanja ščitnice je odvisnih veliko življenjskih funkcij. S povečano aktivnostjo spanja hromijo funkcije presnove. Zato sledi moj poziv: nujno dajte pregledati delovanje ščitnice in po potrebi spremljajte njeno pravilno delovanje in če je potrebno dodajajte zdravila.

## In še nekaj morate vedeti

Gibanje je absolutno nujno potrebno. Mišično delo ne ohranja samo telesa v dobri kondiciji, ampak tudi izvaja budilne dražljaje v možganih. Telesne aktivnosti doprinesejo k večji duševni bistrosti.

## Previdno, nevarnost izsušitve!

Voda se pretaka v vsaki telesni celici in je zato najpomembnejša osnova za optimalno delovanje možganskih funkcij. Voda je nosilka tudi vseh telesnih in duševnih informacij. Pomislite, da se dnevno skozi možgane pretoči 1400 litrov krvi.

Osebe z downovim sindromom pogosto zanemarjajo kvaliteto pitja vode, posledice pa so pogosto dramatične.

lastnosti pospeševanja prekrvavitve.

V večini primerov je očitno, da je demenca posledica kroničnega pomanjkanja vode, t.j. izsušitev telesa. Premislite o tem in poskrbite, da bodo poleg drugih pijač preko celega dne pili vodo brez CO<sub>2</sub>. Najmanjša količina za odrasle osebe je dva litra dnevno.

### **Prehranska dopolnila za »sive celice« tudi pri depresiji in demenci**

- Omega 3 vsebuje DHA, pomembno komponento za mentalne funkcije.
- Vitamin E, kot antioksidant.
- Vitamin-B-kompleks s folno kislino.
- Lecitin, vsebuje choline, pomembne gradnike za delovanje spomina in transporter acetylcholin. Slednji pomaga pri nemoteni komunikaciji med živčnimi celicami.
- Fosfatidylserin je pomemben regulator za zdrave interakcije med neurotransmiterji in nevroni.
- Fito-preparat kot je ginko biloba, še posebej zavira depresijo.
- Ekstrakt iz borovnic je priporočljiv predvsem zaradi

### **Modri čudež**

Znanstveniki iz različnih ameriških univerz, pa tudi iz nemških so pred kratkim odkrili pozitivne učinke borovnic. Njihovi sekundarni rastlinski metaboliti imajo antioksidativni učinek.

Raziskava je pokazala, da se je pri starejših osebah po vsakodnevem uživanju enake količine borovnic, vidno izboljšala vrednost holesterina. Še pomembneje, duševna zmogljivost teh stanovalcev doma pa se je signifikantno izboljšala. Borovnice vsebujejo vitamin C, provitamin A, vitamine B-kompleksa kot tudi celo vrsto mineralov in elementov v sledovih. Visok delež taninske kisline z njenim že dolgo poznanim adstrigentnim učinkom, prav tako pa se uporablja kot zdravilo pri vnetjih in drugih črevesnih boleznih. Seveda je količina svežih borovnic omejena. Neugodno je tudi obarvanje zob in tekstila zaradi antocianov in barvila myrtilin v jagodah. Tukaj zato pretehta uporaba v oblikah kapsul.

Kot »zdravilo za oči« za močno obremenjene oči nademo v borovnicah bio-flavonide, beta-karaten, nekatere B-vitamine in aktivna elementa krom in zink.



### Še nekaj v zvezi z depresijo

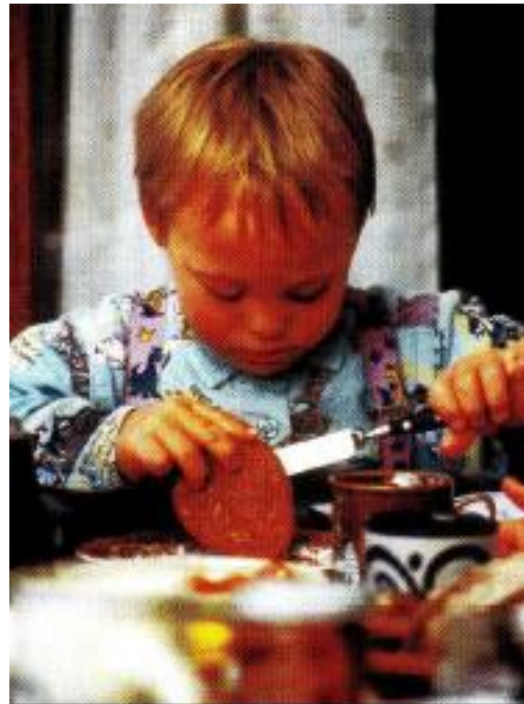
Osebe z downovim sindromom so izpostavljene visokemu tveganju za depresijo. Tako zahrbtno, včasih nenadoma nastopijo spremembe v obnašanju, ki so katastrofalne za družino in zbegani ter polno obremenjeni so tudi oskrbniki na domu. Toliko bolj so prizadete osebe z downovim sindromom, ko ne zmorejo več verbalne komunikacije.

Tudi tukaj lahko pripišemo vzroke za prve psihosocialne probleme kroničnemu pomanjkanju hrane (ki smo jih že prej opisali pri demenci).

Iz literature in tudi na kongresu izpred enega leta je bilo temu namenjeno veliko pozornosti, da je bilo opaženo, da obstaja povezava med obolenjem celiakije in psihiatrične oziroma psihološke nepravilnosti. Pomanjkljive interakcije med imunskim sistemom in glutenom ne učinkujejo samo na prebavila, ampak tudi na presnovo možganov.

Študijski primer so objavili v »La Presse Medical 2002«, ko so pri gospe stari 41 let z DS nenadoma odkrili depresijo, halucinacije in avtistični način vedenja. S tem, ko so začeli z brezglutensko dieto, se je pokazalo trajno izboljšanje psiholoških simptomov in depresije.

Ta primer kaže na zelo aktualen pomen celostne anamneze preden osebi z downovim sindromom in psihološkimi nepravilnostmi prenašaljen pripišemo naziv »demenčni ali alzheimerjev pacient.«



## Prehranska dopolnila

### **Prehranska dopolnila – nujnost ali napačna investicija?**

Gre za medicinski fakt, da imajo otroci in odrasli z downovim sindromom moteno presnovo. Na to vpliva preobilje genetskega materiala, ki obremenjuje celoten metabolizem oseb, ki je moten skozi delovanje trojno prisotnega encima SOD (baker/cink superoksid dismutaza). Poznano je, da ima SOD zaključno funkcijo pri procesu reciklaže kisika v celicah. Prosti radikali povzročajo oksidativen stres, ki poškoduje celične membrane in celična jedra. Dejstvo je bilo večkrat skozi znanstvene raziskave dokazano. Dodatno osebe z downovim sindromom porabijo manj kalorij, ki se kopičijo v telesni teži, kot druge osebe z isto višino. Posledično sledi, da je potrebno kljub vsem življenjsko pomembnimi snovem, skupaj sestaviti načrt prehranjevanja z ustrežno vsebnostjo hranil in jo ustrezno izravnati.

Kdo se je že spopadel s tem? Če razen tega opozorimo, da je potrebno upoštevati še sledeče dejavnike:

- Induvidulane želje in individualne občutke okusa.
- Navade prehranjevanja, npr. vegetarijanstvo ali mešana prehrana.
- Število in mesto obrokov, topla ali hladna hrana.
- Sezonska ponudba.
- Svežost živil.
- Zaradi večinoma napačnega oz. daljšega skladiščenja po spravi pridelka, nastajajo visoke izgube vitalnih snovi v povezavi z dodatnimi izgubami pri kuhanju.
- Manjvrednost živil zaradi industrijske predelave.
- Več ali manj dobra resorpcija hranilnih snovi skozi črevesje.
- Naša živila, izgubijo na nek način med 5 do 80% vitalnih snovi, poleg tega pa jih tudi zaradi intenzivne pridelave izločajo v tla in s tem prispevajo k onesnaževanju okolja.

stalno črpa njihovo skladišče v telesu, dokler se ne sprazni.

→ Izločanje vitaminov skozi urin se zniža, pri čemer se

Ali v vsakdanu doma, v šoli, na delovnem mestu – je komaj možno izvedljivo, upoštevati vse te faktorje in pri tem zadostiti dnevno pomembnim potrebam po tako imenovanih vitalnih snoveh. Vse skupaj je težje, če je še posebej usmerjeno na prekomerno težo.

Ljudje z downovim sindromom, ki živijo v domovih, zlasti starejše osebe, na žalost pogosto trpijo zaradi podhranjenosti, ki pogosto resno vpliva na njihovo splošno zdravstveno stanje. Z veliko gotovostjo je vzrok v enormnem pomanjkanju nujno potrebnih hranilnih snovi, ki lahko privede do apatije skupaj s splošno nezainteresiranostjo ter depresije in stanja demence.

### **Postopna nezadostna oskrba in njene posledice**

Nezadostna oskrba z vitalnimi snovmi se razvija postopoma. Zelo težko prepoznamo pravo povezavo med pomanjkljivo oskrbo, različnimi slabimi počutji, pogostimi ponavljajočimi boleznimi in psihičnimi spremembami:

→ Najprej se rezerve vitalnih snovi razgradijo, medtem se

koncentracija v krvi kljub vsemu znižuje.

→ Potem se zmanjša aktivnost encimom, katerih delovanje zavisi od vitaminov in mineralnih snovi. V nevarnosti je tudi hormonsko ravnotežje.

→ Obrambni oz. imunski sistem vse bolj slabi.

→ Obdobju daljšega časa opisanih pomanjkljivosti sledijo patološke spremembe, ki kljub ustrezni zamenjavi, še vedno ostanejo.

### **Zakaj so pomembne hranilne snovi?**

→ So dobavitelji energije (maščob in ogljikovih hidratov).

→ Predstavljajo gradbene elemente za celice in tkiva (proteini, različne mineralne snovi).

→ So sestavni deli hormonov (med drugim cink in jod).

→ Regulirajo funkcije prebavnega trakta.

- Preprečujejo oksidativen stres (med drugim vitamina E in C, karotenoidi, selen).



- Inhibirajo rast tumorjev (npr. polifenoli).
- Imajo endokrino delovanje, t.j. sprejemanje iz krvi (vitamin d, fitoestrogeni).
- Sodelujejo pri encimskih reakcijah (npr. vitamini, B-kompleks, magnezij, cink).
- Modulirajo celične komunikacije (med drugim karotenoidi).

To je še eno dejstvo, da kaže imunski sistem ljudi z Downovim sindromom v večini primanjkljaj. Medtem kažejo znanja o prehranskih dopolnilih znotraj medicine že kar nekaj časa na izboljšanje imunskega sistema. Zagotovo pa je, da imunski sistem s svojim kompleksnim obrambnim celičnim sistemom ne more shajati brez cinka.

Pomembna vloga cinka za osebe z downovim sindromom je v zadnjem letu zmeraj bolj raziskana. Gre za ironijo usode, ko strokovnjaki raziskujejo vzporednost padca

vsebnosti cinka v naši hrani in registraciji le-tega v tleh.

Cink je pomemben tudi za dogajanje v koži. Pri pogosto pordeli in vneti koži, lahko pomislimo na pomanjkanje cinka. Cink je udeležen skoraj pri 200 različnih procesih presnove, npr. izdelava telesnega hormona serotonin. Strokovnjaki pravijo, da lahko eventuelno privede do težke depresije tudi pomanjkanje cinka.

### **Ampak, ne brez svojega partnerja**

Cink potrebuje sobojevnika; t.j. baker. Oba se vzajemno spodbujata pri svojem delovanju. Zato je pomembno skrbno naravnati koncentracijo mineralov in jo ohranjati. Če ju ločimo enega od

drugega in je enega preveč, to škodi drugemu.

## **In to je še težje**

S tako imenovanimi prostimi radikali smo vsi izpostavljeni tveganju oksidativnega stresa. Pri osebah z Downovnovim sindromom tej temi pripisujemo večji pomen. Ravno zato potrebujejo posebno in varno oskrbo z zaščito (antioksidanti) za svoje celice, ki varuje celice pred temi agresivnimi kisikovimi reakcijami.

## **Nekaj teh antioksidantov:**

### **Vitamin C**

Je lovilec radikalov v vodnem mediju. Najbolje deluje enakomerno preko dneva. Potrebujemo ga za boljšo resorpcijo sekundarnih rastlinskih metabolitov (npr. bioflavonoidov). Poleg tega lahko naše telo sprejema železo samo s pomočjo vitamina C. Vitamin C deluje takorekoč z roko v roki z vitaminom E.

### **Vitamin E**

Kot antioksidant, ki se topi v maščobah, posebej ščiti večkrat nenasičene maščobne kisline v celičnih membranah.

### **Vitamin A**

Lahko varuje, ampak pri doziranju moramo biti previdni. Če ga je preveč, se kaže njegov škodljiv učinek! Poznan je kot »očesni vitamin«, varuje pa tudi kožo in je udeležen pri proizvodnji najpomembnejših hormonov. Njegova kemijska predstopnja je beta-karoten. Optimalen učinek se kaže samo s skupnim delovanjem obeh oblik, kar naj jasno pokaže, kako genialen je načrt izgradnje telesa. Znan primer je boljši izkoristek beta-karotena v našem telesu pri uživanju kuhanega korenja, če se ga postreže z nekaj maščobe – seveda najboljše z nekaj olja z visoko vsebnostjo večkrat nenasičenih maščobnih kislin.

### **Vitamin A**

Sestavlja naslednjo karotenoidno podskupino, tako imenovano likopen. Pred kratkim so odkrili, da se nahaja v ustih. Rdeča barva paradižnikov, na primer, je najprej še posebej močan antioksidant. Presenetljivo in dobro je vedeti: sprejem likopena v naše telo poteka boljše iz termično obdelanih paradižnikov. Polnozrnat špageti s paradižnikovo omako in nekaj kapljic kvalitetnega olja, lahko brez slabe vesti kdaj pa kdaj umestimo na jedilnik naših otrok.

kislini DHA in EPA. Dobro dokumentirano je skrajno pomemben

## Selen

Kot naslednji pomembni element, ki sodeluje v boju proti oksidativnim procesom v našem organizmu, omenjamo selen, ki ga je potrebno vsekakor vključiti v dobro sestavljene pripravke. Selen ima centralno nalogo pri izgradnji različnih encimov, še posebej tistih, ki so potrebni za razstrupljanje telesa. Eden takih encimov je glutation-peroksidaza. Njena naloga je, da odločilni soigralci v imunskem sistemu pravilno funkcionirajo. Encimi, ki potrebujejo selen, varujejo celice pred napadom »prostih radikalov«.

Poleg tega je še en encim, ki je odvisen od selena. To je Jod-thyronin-dejodaza. Potrebna je pri pretvorbi hormona T4 v aktivni hormon ščitnice T3.

## Fit kot riba – esencialne maščobne kisline

Imajo vaši otroci obroke, ki vsebujejo ribe? Večkrat tedensko losos, slanik ali skuše? Morda imajo raje slastne solate s prelivom iz lanenega olja. Kako praktično, da je lahko dodatna porcija omega 3 maščobnih kislin (večkrat nenasičene maščobne kisline) vgrajena v različnih pripravkih. Posebno vlogo imata tudi nenasičeni maščobni

učinek omega 3 dokozaheksaenojska kislina (DHA) na razvoj in vzdrževanje možganskih funkcij. Kot pozitiven dodatni efekt ima vpliv DHA na očesno mrežnico in vid.

## Ste vedeli?

- Poškodovana črevesna flora, v kateri nastajajo v času bolezni patogene glive (npr. po zdravljenju z antibiotiki), ne more več resorbirati življenjsko pomembnih vitaminov.
- Glive in škodljivi mikroorganizmi se nahajajo tudi v krvi in ovirajo zdravje.
- Če se pogosteje uživa hitra hrana, se vrednosti vitamina B zaradi obilo praznih ogljikovih hidratov, drastično zmanjša.

## Pred startom motor preverimo, ampak temeljito

Če bi šli radi po poti dopolnjevanja, da bi vašemu otroku, ali osebi z downovim sindromom ponudili osnovno oskrbo po vitalnih snoveh, je nujno potrebno narediti predhodno krvno preiskavo.



Najprej moramo zagotoviti, da ne obstaja kakršnokoli tveganje kot so npr. prisotnost visokega krvnega sladkorja, odklonilne jetrne vrednosti ali možnosti raznih vnetij, ki se morajo najprej obravnavati.

### **Brez mega odmerjanja monopreparatov**

Visoko odmerjanje posameznih preparatov nas lahko zmede. Prebrali ste, da večino stvari potrebuje kompleksno kombinacijo drugih snovi. Samo »skupinsko delo« prinese uspeh. In to naredi odločilna razlika v kakšni obliki ali v kateri kemični spojini so hranila, ki jih je potrebno ponuditi organizmu.

Resno razvita prehranska dopolnila kopirajo torej načrt narave. Na drugi strani pa dvomljivi proizvajalci proizvajajo vitamine z uporabo petrokemije ali High-tech postopkov in z uporabo genskega inženiringa, za katere označevanje sploh ne obstaja. Stroški za to so neznatni, prednosti, ki jih prinašajo pa so izključno blagajne najbolj dvomljivih podjetij.

### **Sklepi**

V diskusiji o prehranskih dopolnilih doživljamo v Evropi vse večjo odprtost. Že dalj časa pa vemo, da so medtem v ZDA že dalj časa otroke z DS oskrbeli s prehranskimi dopolnili. Medtem obstaja obilica študij in publikacij, ki na to merijo, ko dokazujejo o prednostih dodajanja vitalnih snovi. Na žalost na redko manjkajo tem preparatom stoo odstotna navodila o njihovem delovanju in pred vsem daljše študije o tem.



V nemških strokovnih krogih – z redkimi izjemami – intenzivna odklonilna mnenja in zavračanje vseh prehranskih dopolnil. Povsem v nasprotju k temu poznamo Nemško družbo za prehrano (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE), da je splošnemu prebivalstvu ponujena slaba oskrba s celo vrsto mikrohranil (folna kislina, jod, cink, železo, vitamin D, kalcij itd.) in trpi pomanjkanje le-teh.

V različnih združenjih se stalno razpravlja o tem, ali je smiselna prisilna oskrba prebivalstva z eno snovjo oz. izvedljiva. Pri tem se brez nadaljnjega sprejema, da »posamezna skupina prebivalcev« kaže ves čas visoko potrebo po hranilih. Sem štejemo nedvomno tudi osebe z Downovim sindromom. Na žalost tukaj v večini sloni na starših samih, da morajo sestaviti ustrezen koncept za svoje otroke. Praviloma kar sami. Zaradi posebne situacije otrok z DS, lahko otrokom ponudijo preventivno zelo dobro temeljno potrebo po hranilih.

## **Težava pri izbiri**

Vse več zagovornikov dobiva, tudi v Nemčiji, iz ZDA prihajajočo terapijo TNI. Predstavljeno s strani farmacevtske industrije, ki obsega dopolnilna sredstva namenjena za izboljšanje presnove pri otrocih z DS in so sestavljena skupaj iz vitaminov, mineralov, aminokislin, encimov in zdravil, kot npr. piracetam.

TGI (Target Nutritional Intervention) vsebuje razen antioksidativnih substanc tudi druge pomembne komponente, med drugim za izboljšanje presnove maščob (veliko otrok ima visoko raven holesterina) ali za direktno stabilizacijo imunskega sistema.

Logično je, da vpliva izboljšana presnova na celoten razvoj otroka. Še posebno v smislu pozornosti in sposobnosti učenja lahko opazimo pozitivne spremembe. TNI je lahko ena možna oblika z posebno formulo prehranskih dodatkov, s katero lahko oskrbimo otroka poleg ostalih temeljnih vitalnih snovi.

Vsekakor moramo terapijo izpeljati pod nadzorom stroke. Prav tako morajo starši najprej otrokovemu zdravniku razložiti pomen jemanja teh preparatov.

## Kriteriji kvalitete

Tako rekoč se lahko vrnete kot starši sami na svojo roko k neki drugi, naravni in prav tako učinkoviti strategiji. Najprej je potrebno razumeti naslednje: obsežno predložene kampanje »5 na dan« lahko razložimo s prednostmi: zaužiti petkrat na dan eno merico sadja ali zelenjave. K temu lahko dodamo, da uravnotežena prehrana zagotavlja organizmu zadostno količino vitalnih snovi. Iz 5 pa je npr. v Franciji kmalu nastalo »9 na dan« s tem da bi zagotovo zagotovili potrebe po zadostni količini življenjsko pomembnih snovi. Kakšen je bil motiv? Moramo vedeti, da kljub skrbni izbiri svežih živil, potrebna dnevna količina narašča sorazmerno s kakovostjo živil. Pri danes razpoložljivem sadju in zelenjavi v trgovinah je vsebnost vitaminov in hranil veliko nižja. Popolnoma jasno je, da uživanje take količine sadja in zelenjave ni možen - sploh pri otrocih.

Zato še enkrat dodatno opozarjam, da k uravnoteženi in raznoliki prehrano dodajajte Bio-preparate, pripravljene iz dnevno svežih visoko kvalitetnih, naravnih prehranskih dopolnil. Katere proizvode naj izberemo iz množice ponudb iz supermarketov, lekarn, drogerij, trgovin z zdravo hrano itd.? To »naravno« lahko tudi pomeni širitev na trg več sintetično proizvedenih preparatov z dvomljivo sestavo, s katerimi se okoriščajo samo proizvodna podjetja. Uživalcem ta sredstva pomagajo zelo malo, ali celo nič. Vrh tega nas jezi, da so deloma mnenja strokovnjakov in priporočila za priporočeno dozo, razlikujejo po posameznih deželah.

Odločitev za kvaliteto nekega proizvoda (kot visok kriterij predelave pri pridobivanju) je bio razpoložljivost vsebine in izbira izvornih produktov, ki po možnosti prihajajo iz naravnih izvirov kot tudi

izpolnjujejo visoka merila kakovosti proizvodnje in skrbno izvedeno predelavo. Enkratni vnos vitaminov je en del programa, katerega odločilno vprašanje je: kako se bodo vitamini v telesu resorbirali in uporabili? Živila, katerih poimenovanje že samo po sebi pove, se sestojijo iz živih, visoko kompleksnih struktur, nosilci informacij in svetlobe.

Meritve biofotonov (t.j. meritve svetlobnih emisij po prof. F.A. Popp, Inštitut za biofiziko Neuss) pri analizi prehranskih dopolnil pošiljajo zelo pomembne in objektivne informacije o kvaliteti produktov. Jasno kažejo nadpovprečne rezultate prehranskih dopolnil naravnega porekla v primerjavi z umetnimi mešanimi preparati. V sokovih ali kapsulah naravnega izvora ali iz alg – so vsa mikrohranila razpoložljiva v optimalnem fiziološkem doziranju.

Nekateri ponudniki svoje proizvode zaokrožijo še z mikrominerali, zeliščnimi mešanicami, probiotiki (mlečno kislinske bakterije) zaradi ohranjanja zdrave črevesne flore, kot tudi z neobhodno potrebnimi maščobnimi kislinskimi.

Manjšo izbiro ponudnikov vam predstavljamo v dodatku pod rubriko »Uporabni naslovi.«



## Preverjanje zdravja

### **Preverjanje zdravja pri prekomerni teži, depresiji s predhodno terapijo s prehranskimi dodatki**

- Z t.i. veliko in majhna krvno sliko lahko neposredno ugotovimo tveganja kot so npr. krvni sladkor itd. Na tem lahko izgradimo ustrezno obravnavo.
- Holesterin: Ne zadovoljite se z celotno vrednostjo holesterina. Ali ustrezajo kvocienti HDL in LDL vrednosti?
- Je vrednost skupnih beljakovin dovolj visoka? Te beljakovine so gradniki imunskega sistema in gradniki raznih hormonov. Brez zadostne količine beljakovin ni moči!
- Zelo pomembna je kontrola hormonske vrednosti – to še posebej velja za ženske.
- Hormonu žleze ščitnice moramo posvetiti še posebno pozornost. Ali so vrednosti v mejah normale, ali so zdravila napačno predpisana? Ne spi samo presnova, ampak celoten človek.
- Je vrednost železa ustrezna? Železo je element v sledovih, ki ga človeško telo sprejema s prehrano. Zadostna količina železa v telesu je življenjsko

pomembna in ima odločilno vlogo pri našem telesnem in duševnem dobrem počutju. Pomanjkanje železa je sicer prej redko in medicina v veliki meri priporoča jemanje preparatov z železom, vendar pa ne brez zdravniškega nadzora.

Sedaj so že v drogerijah na voljo tablete z železom, vendar vprašanje, če je smiselno takšno dodatno jemanje železovih preparatov. V vsakem primeru se temeljito pozanimajte pri svojem zdravniku in preverite z laboratorijsko vrednostjo. Pomislite, da je danes železo, kot tudi drugi elementi v sledovih in vitamini že dodano k gotovim jedem (prehrana za dojenčke).

Naše telo ima sicer dobro sposobnost za shranjevanje železa. Preobilje železa pa slabše reducira (razen pri ženskah z zelo dolgo in močno menstruacijo). Za moške z Downovim sindromom je prav tako dobro, da vejo, da nekontrolirani odmerki železa, niso priporočljivi. V kombinaciji s telesnim encimom superoksid dismutaza (SOD) lahko privede do dodatne produkcije prostih radikalov (oksidativni stres). Kopičenje le-teh (toksogena skladišča)

i.dr. v jetrih in možganih lahko privede do negativnih posledic.



obremenjena s široko  
prepredeno kandido (gliva) ali

- Določanje homocistein vrednosti: Ali je pravilna oskrba s folno kislino in vitamini B6 in B-12 kot zaščitni faktorji.
- Da imunoglobulin E (IgE) opozarja na alergene reakcije. Če se pojavi kaj nenavadnega, potem se pogleda še vrednost IgA, da se zasledi skrite alergije. Telo, ki je stalno izpostavljeno raznim alergijam, prispeva k porušenju ravnotežja v organizmu.
- Razen tega je potrebno kontrolirati eventuelno obremenitev s težkimi kovinami, ker lahko zavirajo npr. presnovo.
- Pustite raziskati, ali je prisotna prikrita borelioza, ki telesu povzroča neprijetno nasilje. Vzrok lahko leži dolgo nazaj in je bil ugriz klopa že pozabljen.
- Varstvo celic: Kako vam gre oskrba z aminokislinami, vitamini in minerali itd.? Pustite, da vam v krvi zmerijo delež prostih radikalov, s katerimi določajo možnost oksidativnega stresa. Pri oslABLjenem imunskem sistemu in prekomerni teži lahko pomaga sanacija črev. Preverite, če so čreva
- so prisotni drugi nezaželeni paraziti. Vsako hujšanje dodatno otežite, kajti ko se prehranjujete z ogljikovimi hidrati in pustite, da se telo dobesedno vrti/suče okoli živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate.
- Ne pozabite na urinski test. Rezultati urinske preiskave, kot tudi krvni testi predstavljajo trenutno stanje in dajejo zgolj napotek k trenutni zdravstveni situaciji. Zato je smiselno oboje letno preverjati. Pri prvih boleznih ali prvem jemanju zdravil, moramo vrednost kontrolirati v kratkih razmakih. Poleg tega s kontrolo preverimo uspeh zdravljenja. Čudili se boste kako hitro boste probleme z visokim krvnim pritiskom in slabo krvjo po ravnotežnem reguliranju z zadostno pijačo že po dnevnem dodatku prehranskih dopolnil izboljšala. Vaša izbira je prispevala k izboljšanju, vse tja do popolne normalizacije. Uspeh pri osebah z downovim sindromom je ogromen! Kar pomeni večja življenjska kvaliteta, več veselja do

življenja in duševne samozavesti.

## Dobro je vedeti

### **Olja – prioriteto ima visoka kvaliteta**

**Laneno olje** vsebuje 73 % več nenasičenih maščobnih kislin (muF) in alfa linolno kislino v uravnoteženem razmerju.

**Olivno olje** se prav tako zelo priporoča, čeprav je vsebnost nenasičenih maščobnih kislin zelo majhna (10,5 % in od tega 77 % enostavnih nenasičenih maščobnih kislin). Prednost pri uživanju naj ima: nativno olivno olje, ekstra deviško hladno stisnjeno.

**Orehovo olje** uporabljajte za izboljšavo solat.

Spremembe v okusu prispeva tudi kanček bučnega olja (52,8 % muF nasproti 28,0 % nasičenih maščobnih kislin). Redkeje uporabljamo olja iz koruznih kalčkov, sončnično olje, sojino olje, olje iz žafranike ali olja iz pšeničnih kalčkov. Vsebujejo namreč veliko omega 6 maščob. Če jih telo preveč resorbira, lahko škoduje arterijam in možganom.

Pomembno: Da bi se izognili oksidaciji teh olj v telesu, mora biti zagotovljen zadosten vnos vitamina E. Sam razpoložljiv odstotek vitamina E v oljih ne zadošča povsem. Po nakupu olje shranjujemo v temnih steklenicah. Po odprtju ga hranimo v hladilniku in ga porabimo v roku dveh mesecev.



hidrogeniziranih ali brez estrskih maščobnih surovin.

**Oreški** slovijo kot povzročitelji debelosti, dobavljajo najpomembnejše zdrave maščobe kot tudi beljakovine, vitamina E in B in krom, mangan, cink in selen. Potresite redno nekaj oreškov na zelenjavo in solato. Orehi npr. Kot podpora našim možganom, sami dobavljajo možganom 30 % omega3 maščob. Zaradi njihove dodatne vsebnosti omega 6 maščob pa jih samo občasno uživamo.

**Maslo** vsebuje predvsem mlečne maščobe, najmanj 82 %. Delež večkrat nenasičenih maščobnih kislin na žalost znaša samo 6,5 %. Nasprotno temu je v maslu 65 % nasičenih maščobnih kislin! Maslo vsebuje še mlečne beljakovine (0,7 %), mlečni sladkor (0,6 %), minerale in vitamine A, K in E (0,1 – 0,2).

**Margarina** je in bo ostala kljub visokem stanju znanosti o prehrani, gotov industrijski izdelek z visokim deležem vode. Dobro je, da vemo, da je vsebnost vode še višja, če je na embalaži označeno z »light.« Najpogosteje je margarina sestavljen kokteil maščob, olj in dodatkom vitaminov, kot sredstva za konzerviranje (na embalaži pa piše: »bogata z vitaminom E). Dodani karotenoidi poskrbijo za organoleptično barvo (na embalaži piše: »dodan vitamin A). Če želite še naprej dajati prednost margarini, izberite izključno takšno brez

Z omega 3 maščobami se lahko oskrbujemo iz rib (losos, skuša, slanik, tuna) ali kapsule iz ribjega olja, ali pa na drug način, kor je npr. z hladno stisnjenim oljem iz perile ali črne koprive (seveda iz kontrolirane bio pridelave). Latinsko ime je *Perilla frutescens* pripada rastlinam iz družine ustnatic. Njena domovina je vzhodna in jugo vzhodna Azija. Iz rastlin pridobljeno olje ima zelo visok procent večkrat nenasičenih maščobnih kislin in zelo visok delež alfa-linojskih kislin. Naslednja prednost perillinega olja je, da je manj oksidativen.

Iz omega 3 (če izvira iz rastlinskega ali ribjega olja, ne igra nobene vloge), se lahko v telesu tvorita eikozapentojska kislina (EPA), kot tudi dokozaheksaenojska kislina. Obe sta esencialni hranili za naše možgane.

vrednostim holesterina. Kar pomeni, da je potrebno pri otrocih redno spremljati raven holesterina.

Trans-maščobne kisline nastajajo s kemijskimi manipulacijami, npr. pri kaljenju v olju. Te maščobe so resnično škodljive zdravju in je dobro, da se jih izogibamo. Nahajajo se npr. v margarini, slaščicah, keksih, pripravljenih jedeh, namazih, cenejših čokoladah itd. Ostala olja in maščobe za pečenje ali cvrtje ne omenjamo, ker tako ali tako spadajo v dnevni, zdrav prehranjevalni načrt.

Uporabljajte le najboljšo kuhinjsko posodo, da na njej popečete skoraj brez maščob. Resnično deluje in tekne prav tako dobro. V ponev dajte le, če res ne gre drugače, repičino olje. Je nevtralnega okusa, lahko ga segrejemo, ampak le v redkih primerih čez 180°C, ali ga uporabljamo celo za zažiganje! Premislite: samo 1 g maščobe je dobavitelj že 9-ih kalorij!

## Holesterin

Že pred leti je dr. Castillo Morales (argentinski zdravnik, ki je razvil obširen koncept neuropsihološke terapije za otroke in odrasle s komunikacijskimi, senzoričnimi in orofacialnimi motnjami) sprožil alarm, ko je ugotovil, da otroci z Downovim sindromom, že zelo zgodaj kažejo nagnjenost k visokim

Trenutno uradna omejitev vrednosti za raven holesterola v krvi pri odraslih je 200 mg/dl. Vse kar je več, je pogosto potrebna zelo hitra terapija. Pod skupno vrednost holesterina obravnavamo razmerje med HDL (dober holesterin) in LDL (slab holesterin). Oglejmo si primer določitve vrednosti. Če ni drugače določeno v izvidu iz laboratorija, si izračunajte sami. LDL in HDL imata enak kvocient. Idealna vrednost je pod 3.

## Beljakovine

Izogibajte se različnim živilom bogatimi s proteini, da bi jih servirali v času obrokov. Izberite ali ribe, meso, mlečne proizvode, jajca, tofu ali lečo ampak nič več zaporedoma. Beljakovine obremenjujejo prebavo in s tem telo lažje zakisamo.

## Sladkor

Delež sladkorja v naših živilih je grozljivo visok, kar vse preveč radi pozabljamo. V coli in podobnih pijačah je do 25 % čistega sladkorja. V ketchupu do 30 % in v gotovem müsli-ju 20 do 30 %.





Tudi v gumi bombonih, celo okoljski produkti, na katerih na njihovem pakiranju na veliko piše: »brez maščob«, vsebujejo celo do 77 % ogljikovih hidratov. Surovi sladkor, ki se ga tako zelo priporoča, ki je manj rafiniran in ima zato nekaj več mineralov, ampak nenazadnje je le samo sladkor. V gotovih jedeh se skriva sladkor in modificiran škrob pod t.i. številkami E1400 in E1430. Sladke substance, kot so sorbitol, xylitol, isomaltoza, maltaza, saharin, cyclamat in aspartam so znani kot eventuelni povzročitelji raka.

Spodbujajo k tvorbi inzulina in s tem povečujejo apetit in zato nikakor ne služijo kot nadomestek, ampak samo prevarajo telo. Cilj učinkov učenja, je zaradi tega napačen.

## Team terapevtov



### **Obkrožite svojega otroka z dobrimi terapevti**

Tukaj boste našli majhen izbor terapij, ki naj bi spremljale zdravo prehrano in je zelo koristno za zdravje vašega otroka.

### **Homeopatija**

Pri zdravljenju homeopatu ni potrebno že vnaprej vedeti s kakšnim sindromom pacient prihaja. On obravnava svoje paciente znotraj celostnih vidikov, z njegovimi celimi individualnimi težavami oz. njegovim razvojnim stanjem.

Vašim otrokom lahko s to alternativno potjo zdravljenja pomagata razumeti, da so boleznin in težave del razvoja otroštva. Otroški zdravnik pogosto doživi, da od njega zahtevajo, da boleznin »odčara«. Sledi vedno znova ponavljajoče pojasnjevanje in opisovanje izdelovanja sintetičnih zdravil. Bolan otrok potrebuje čas in pozornost in zaradi tega zaposlene starše pogosto privede v stisko.

Kljub vsemu so starši marsikdaj soočeni v medicini, da vse, kar obravnavajo, kar odstopa ali je obratno od normalnega, neznanu ali nezanimivo vse pripišejo k downovem sindromu. Z homeopatsko

celostno obravnavo, podprete otroka na idealen način, ne samo pri akutnih boleznih, ampak tudi pri njegovem celotnem osebnem razvoju.

Poiščite kompetentnega zdravilca, ki bo vašega otroka, glede na potrebe, tudi z ustreznimi terapijami potdpr.

- Terapija temno polje
- Terapija bioresonance
- Kraniosakralna osteopatija
- TCM in akupunktura za tiste, ki se zavzemajo za vzhodno in tradicionalno medicino

### **Masaža celotnega telesa z oljem – tudi koža, naš največji organ, potrebuje nego in hrano.**

Kožni problemi, kot je na primer presuha koža, vneta ali »gobasta«, jih najpogosteje srečamo pri osebah z DS.

Na žalost posvečamo koži premalo pozornosti, kar opažajo tudi dermatologi na podlagi obiskov pri njih. Že samo z oljno masažo lahko naredite nekaj dobrega za telo in dušo svojega otroka.

Dojenčki uživajo takoj ob dolgem ljubečem in mehkem premikanju

vaših rok s segretim oljem. Podarite to ljubečo pozornost vašemu otroku tudi kasneje, ko bo že večji. Uporabljajte le kvalitetna olja, brez vsakršnih dodatkov. Najboljše je sezamovo olje. Potem ga okopajte v topli vodi, brez mila in telo posušite s pivnanjem.

Ta mehka masaža celotnega telesa hrani, ne samo kožo, ampak ima med drugim tudi mehak, čistilni dodatni učinek: izboljšuje prebavo, spodbuja zdrav spanec, regulira kožno prekrvavitev in deluje na skupno harmonijo.

Mladi in odrasli naj se naučijo tudi, kako se neguje samega sebe. Za začetek vadite suho masažo s satenasto rokavico. Koža se bo »poribala«, kot pri pilingu, zaradi odvečnih in odmrlih celic.

S tako masažo vplivamo poleg tega na čudovit način na kožni krvni pretok, kar spet ugodno vpliva na pogosto slabo vezivno tkivo. S tem pa oblažimo občutek celulita in pomarančne kože.

Takoj nato zmasirajte z masažnim oljem celotno telo, toplo stuširajte in dobro osušite. Ta postopek kaže učinek, če ga izpeljemo najmanj enkrat tedensko. Pri tem se odpovejte neučinkovitim in dragim vrstam krem in telesnim losijonom.

Visoko hranilna in naravna olja ne zamašijo por kot na primer mleko za telo z različnimi kemijsko pridobljenimi sestavinami. Olje pa dodatno še hrani kožo.

### **Izogibajte se od škodljivim »pripomočkom«**

Prav na tem mestu bi rada dodala še en nasvet, kar se tiče zaskrbljujočih učinkov mikrovalovnih naprav za odtajanje ali kuhanje živil.

Dobro premislite prosim, ali je nujno, najbrž zaradi potreb po udobju ali časovne stiske, da vklapljam mikrovalovne naprave. Premislite o škodljivosti za vaše zdravje, ki jo povzročajo. Te naprave, nimajo samo



v gospodinjstvih, ampak se nahajajo v vseh gostiščih, restavracijah, menzah, otroških vrtcih itd. Tudi živilska industrija potrebuje mikrovalovne naprave za odtajanje uvoženih globoko zamrznjenih sadnih in zelenjavnih blokov.

Razen tega se uporabljajo tudi pri drugih postopkih obdelave kot je npr. sušenje, sterilizacija, upraševanje itd.

Vmes obstaja velika veja živilske industrije, ki se ukvarja s proizvodnjo gotovih – že pripravljenih jedi, specializirana za hitro pripravo jedi v kuhinji. Čeprav strokovnjaki proizvajalca naprav v en glas s svojim motom še naprej zagovarjajo mnenje, da ta način priprave nima nobenega vpliva na kvaliteto: mleko je mleko, vroče je vroče. Nedvomno pa obstaja razlika med tradicionalnim kuhanjem z ognjem, plinom ali elektriko in hitro pripravo v mikrovalovni napravi.

Medtem dvigajo širom po svetu številni raziskovalci svoj glas, o svojih dvomih nasproti mikrovalovnim štedilnikom.

Ali ste zdaj radovedni ali morda še bolj vznemirjeni? Čeprav so si mnenja o mikrovalovnih napravah zelo nasprotujoča, vas povabim, da sami raziščete in si sami ustvarite svoje čisto osebno mnenje, zaradi vas samih, ali za blagor vaših otrok.

In še en namig: ločite se od vaših aluminijastih ponev in ostalih aluminijastih posod, ki jih še vedno

najdete v svojih gospodinjstvih.  
Izognite se direktnemu kontaktu alu-  
folie in živil, odsvetujemo pa tudi  
oblizovanje jogurtovih aluminijastih  
pokrovčkov.

**Bazični praški in geli za uživanje  
(dosegljivi v lekarnah) npr.  
basica, Rebasit, Osiba... splošni  
info pri:**

Dodatek z naslovi

### **Internetni naslovi**

BMI –Računalo za otroke in mladino

[www.bzga.essstoerungen.de](http://www.bzga.essstoerungen.de)

**Nekaj predstavnikov sintetičnih  
prehranskih dopolnil, informacije  
na naslovih:**

[www.nutrivene.com](http://www.nutrivene.com)

[www.supplementa.com](http://www.supplementa.com)

[www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)

**Nekaj predstavnikov naravnih  
vitaminov in prehranskih  
dopolnil, informacije na naslovih:**

[www.cellagon.de](http://www.cellagon.de)

[www.veela.de](http://www.veela.de)

[www.juiceplus.ch](http://www.juiceplus.ch)

[www.vigena.de](http://www.vigena.de)

**Kaj je dobro vedeti o biofotonih:**

[www.biophotonen-online.de](http://www.biophotonen-online.de)

- 
- P  
r  
e  
v  
e  
r  
j  
a  
n  
j  
e  
  
z  
d  
r  
a  
v  
j  
a

Deutsches Down-Syndrom InfoCenter  
Hammerhöhe 3  
91207 Lauf  
Tel. 0 91 23 / 98 21 21  
Fax 0 91 23 / 98 21 22  
ds.infocenter@t-online.de  
www.ds-infocenter.de

Spendenkonto:  
Sparkasse Erlangen  
Konto-Nr. 50 006 425  
BLZ 763 500 00

Zahvaljujemo se gospe Prof. Dr. Etti  
Willken za njeno podporo pri pripravi te  
brošure.

## Impresum

### Otrok z downowim sindromom v vrtcu

6. predelana izdaja, 2009

© Deutsches Down-Syndrom InfoCenter

Vsebina te brošure je avtorsko zaščitena  
Vsaka uporaba izven meja zakona  
avtorskih pravic je nedopustna  
To velja še posebej za razmnoževanje,  
prevode, preslikave na mikrofilm, npr.  
shranjevanje in predelava v elektronski  
sistem.

Redaktion: Cora Halder

Fotos: Frank Boxler (Titelseite sowie S.  
4, 5, S. 8

oben, S. 1 0. Rückseite), Privat (S. 2, 3,  
7, S. 8 unten, S.9, 1'1, 12)

Gestaltung: Wolfgang Halder

Druck: PuK Print CmbH, Hersbruck

Več o downovem sindromu:

[www.ds-infocenter.de](http://www.ds-infocenter.de)

Skupna igra in učenje, skupaj z otroci brez ovir v rednem otroškem vrtcu, vpliva ugodno na celoten razvoj otroka z downovim sindromom.