

Książka, która odmieni twoje
podejście do odżywiania dziecka!

Jak **ZDROWO** *odżywiać* **DZIECI**

Magdalena
Dzikiewicz-Polak



Jak **ZDROWO** *odżywiać* Magdalena **DZIECI** Dzikiewicz-Polak



Mojemu mężowi i dzieciom, którzy są moją miłością
i inspiracją każdego dnia.

Las pod Łodzią, styczeń 2020

Tekst: Magdalena Dzikiewicz-Polak

Redakcja: Agnieszka Marekwica

Korekta: Monika Wróbel

Projekt makiety: Jacek Bronowski

Opracowanie graficzne: Anna Witwicka

Projekt okładki: Dirty South Design

Zdjęcia na okładce: @ Flaffy | Shutterstock.com

Informacje zamieszczone w książce mają służyć wyłącznie celom edukacyjnym i nie mogą zastąpić konsultacji medycznej. Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności wynikającej z konsekwencji działań podjętych przy wykorzystaniu informacji zawartych w książce. Przed podjęciem jakichkolwiek działań opisanych w książce należy skonsultować się z lekarzem.

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-150-3

Spis treści

Zdrowie na talerzu	4	GMO, czyli żywność modyfikowana genetycznie	50
Jedzenie i odporność	6	Nietolerancja glutenu a GMO	51
Żywność jako obrona przed chorobą	7	Z dala od GMO.....	52
Jelita, czyli klucz do zdrowia	7	Najzdrowsze pokarmy dla dziecka	53
Dlaczego dzieci chorują?.....	8	Najbardziej odżywcze pokarmy dla dziecka.....	53
Nieszczelne jelita.....	8	Najlepsze przeciwzapalne pokarmy	68
Piramida zdrowego żywienia, diety oraz niezbędne witaminy i minerały	9	Najlepsze pokarmy na odporność	71
Piramida żywienia dr. Fuhrmana.....	10	Superfoods, czyli superpokarmy	75
Ilość białka, tłuszczów, węglowodanów i kalorii w diecie dziecka.....	11	Jak wprowadzić dobre zmiany do diety dziecka	82
Łączenie i niełączenie pokarmów.....	12	Wybiórcze jedzenie i flora bakteryjna	86
Witaminy i minerały niezbędne dla zdrowia dziecka.....	14	Suplementacja	89
Czy dzieci potrzebują specjalnej diety?	19	Braki minerałów i witamin w żywności	89
Najważniejsze i ponadczasowe zasady zdrowego odżywiania	20	Badania, które warto zrobić dziecku	90
Warzywa i owoce.....	21	Najważniejsze suplementy dla dziecka	93
Dlaczego warzywa i owoce są tak wartościowe dla dziecka?	21	Jak sobie poradzić z otyłością u dzieci?	105
Co oznaczają kolory warzyw i owoców?	22	Przyczyny zaburzeń.....	106
Ekologiczne warzywa i owoce.....	23	Nadmiar cukru w diecie	106
Antyoksydanty	25	Inne formy cukru.....	107
Soki owocowe i warzywne.....	27	Czy dziecko może się odchudzać?.....	109
Białko	28	Jak naturalnie i zdrowo odchudzić dziecko?	110
Dlaczego dzieci potrzebują białka?	28	Dieta w zaburzeniach neurorozwojowych.....	113
Białko roślinne a białko zwierzęce	28	Badania dotyczące diety i autyzmu	113
Zwierzęce źródła białka.....	29	Jak naturalnie leczyć choroby	116
Ryby i owoce morza	30	Refluks.....	116
Ryby hodowlane	31	Candida.....	118
Jajka	32	Nieszczelne jelita	122
Mleko	33	Kaszel	125
Roślinne źródła białka	35	Zatrucie pokarmowe, wymioty i biegunka	126
Tłuszcze	41	Zaparcia.....	126
Tłuszcze nienasycone	41	Egzema i atopowe zapalenie skóry	127
Tłuszcze nasycone	43	Pasożyty	127
Podgrzewanie olejów roślinnych	43	Trądzik	128
Kontrowersje wokół oleju rzepakowego.....	43	Próchnica zębów	128
Orzechy i nasiona	45	Zdrowe przepisy.....	129
Zboża.....	47	Bibliografia	186
Gluten i zboża bezglutenowe	48		
Zboża i nasiona bezglutenowe najlepsze dla dziecka	48		

Zdrowie na talerzu

Dorośła osoba, by sprawnie funkcjonować, musi codziennie dostarczać swojemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Dziecko nie tylko potrzebuje energii, którą czerpie z jedzenia, by się uczyć i bawić, ale przede wszystkim, by rosnąć i rozwijać się emocjonalnie, intelektualnie i psychicznie. Niedobory cennych składników odżywczych odbijają się na jego zdrowiu, dlatego dieta najmłodszych powinna uwzględniać niezbędne do budowy organizmu białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, mikro- i makroelementy. Od zbilansowanego żywienia dziecka zależy jego rozwój fizyczny, zdrowie, praca mózgu i układu odpornościowego.

.....

Co jednak oznacza zdrowe żywienie? To dostarczanie dziecku składników, dzięki którym jego organizm będzie się rozwijał najlepiej, jak to możliwe, czyli waga utrzymywała się na odpowiednim poziomie, a rozwój intelektualny przebiegał harmonijnie.

W dzisiejszych czasach coraz powszechniejsza staje się otyłość wśród dzieci. Często jest ona konsekwencją karmienia, które ma tylko zaspokoić głód, a nie dostarczyć organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Okazuje się, że większość otyłych dzieci ma poważne niedobory kluczowych witamin i minerałów, co w konsekwencji utrudnia proces chudnięcia.

Kluczem do zdrowia są jelita. To od ich kondycji zależy w większości nasza odporność, ponieważ skład mikroflory jelitowej decyduje o tym, czy organizm poradzi sobie z daną chorobotwórczą bakterią i wirusem.

Dzieci codziennie mają styczność z dużą ilością patogenów, dzięki czemu ich układ immunologiczny uczy się odpowiednio reagować. Niektóre z nich zachorują w krótkim czasie od zetknięcia się z zarazkiem, a inne nie zachorują w ogóle. Jedne dość szybko

zwalczą infekcję, a u innych jedynym rozwiązaniem pozostanie antybiotyki. Dlatego tak ważne jest, by dzieciom zapewnić najlepszej jakości paliwo, dzięki któremu ich układ odpornościowy będzie skutecznie działał.



Dzieci codziennie mają styczność z dużą ilością patogenów, dzięki czemu ich układ immunologiczny uczy się odpowiednio reagować



Od zbilansowanego żywienia dziecka zależy jego rozwój fizyczny, zdrowie, praca mózgu i układu odpornościowego

Powszechne dziecięce dolegliwości można leczyć domowymi sposobami, podając podopiecznym odpowiednie pokarmy, trudniejsze jest natomiast dobranie odpowiedniej diety w przypadku wystąpienia u dziecka nieuleczalnych przewlekłych chorób autoimmunologicznych. Okazuje się, że także wtedy kluczowa jest mikroflora jelitowa, która odpowiednio wspomagana przez zdrowe jedzenie, pomaga pokonać stan zapalny organizmu. Także rozwój intelektualny dziecka oraz zdrowie psychiczne powiązane są z tym, co trafia do jego jelit.

Jak więc przygotować układ immunologiczny na sprawne radzenie sobie z chorobami? Jak zbudować długoterminową odporność, by ograniczyć ryzyko poważniejszych chorób? Jak osiągnąć optymalną sylwetkę i wesprzeć rozwój psychiczny oraz intelektualny? Jakie pokarmy wybierać? Na co zwracać uwagę? Czy jedzenie, o którym powszechnie mówi się, że jest zdrowe, naprawdę takie jest? I wreszcie jaka dieta jest najlepsza dla dziecka?

Ta książka daje odpowiedzi na wiele podobnych pytań i wskazuje kierunki, którymi warto podążać. Pamiętaj, że zdrowie twojego dziecka jest w twoich rękach, a właściwie na talerzu, który mu codziennie podajesz.



Wesoła forma podania potrawy może zachęcić dziecko do jedzenia

Jedzenie i odporność

Nie od dziś wiadomo, że jedzenie ma wpływ na zdrowie. Już Hipokrates uważał, że pożywienie powinno być lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem, choć wydaje się, że większość lekarzy nie pamięta już o tym przesłaniu, często przepisując kuracje konwencjonalnymi lekami.

.....



Dzieci z silnym systemem odpornościowym nie są podatne na infekcje

Silny system odpornościowy potrafi skutecznie walczyć z wirusami, bakteriami i infekcjami.

Zdrowa, optymalnie odżywcza dieta nie tylko zapobiega stosowaniu leków, ale również zmniejsza zapotrzebowanie na alternatywne metody leczenia. Dzięki niej dziecko nie będzie tak bardzo podatne na infekcje objawiające się np. katarem i bólem gardła

czy zapaleniem ucha, ponieważ zdrowe odżywianie zadziała zbawiennie na jego układ odpornościowy, który jak parasol ochroni je przed poważniejszymi chorobami.

Współcześnie ludzie coraz częściej chorują i mają problemy z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała. Już miliard osób na całym świecie cierpi na cukrzycę i otyłość. Ludzie borykają się z chorobami serca, wysokim

ciśnieniem krwi, chorobami autoimmunologicznymi, depresją i nowotworami. Te wszystkie schorzenia dotyczą populację znacznie częściej niż kiedyś, a co gorsza, są wykrywane u coraz młodszych osób.

Obecne pokolenie dzieci jest pierwszym, w którym średnia wieku, zgodnie z przewidywaniami, będzie krótsza niż ich rodziców.

Dziś na talerzach królują wysoko przetworzone produkty spożywcze, takie jak mąka, cukier i przemysłowe oleje z nasion, które są praktycznie pozbawione składników odżywczych. Siedzimy zbyt długo, ruszamy się za mało i śpimy za krótko. Takie same zachowania obserwuje się u dzieci – objadają się jedzeniem, które wcale ich nie odżywia, spędzają bardzo mało czasu na świeżym powietrzu, a urządzenia elektroniczne są dla nich ważniejsze niż kontakt z rówieśnikami.

Żywność jako obrona przed chorobą

Jedzenie jest najlepszą obroną przed chorobami, ale może też spowodować problemy zdrowotne. To, co twoje dziecko zjada każdego dnia, ma ogromne znaczenie dla jego zdrowia, odporności i rozwoju intelektualnego.

Owoce i warzywa są bogate w fitochemikalia, które poprawiają działanie komórek odpornościowych i chronią przed chorobami. Z kolei dieta zawierająca dużo cukru obniża odporność i sprzyja infekcjom.

Często słyszy się, że większość chorób ma podłoże genetyczne. Zgodnie z tym, jeśli nasz dziadek czy babcia cierpieli na takie choroby, jak otyłość, cukrzyca,

choroby serca, nowotwory czy demencja, istnieje duże ryzyko, że również i nas to spotka. Okazuje się jednak, że mimo dziedziczenia pewnych chorobotwórczych genów, to od nas w dużym stopniu zależy, które z nich się uaktywnią, czyli ulegną ekspresji, a które pozostaną na zawsze uśpione. Ogromny wpływ na ekspresję genów ma to, co robisz codziennie i systematycznie przez całe swoje życie – jedzenie – bo wysoko przetworzona żywność aktywuje złe geny, a zdrowa po prostu je wyłącza.

Najszybszym sposobem na odzyskanie naturalnego zdrowia i vitalności jest powrót do sposobu jedzenia i trybu życia, który pasuje do naszych genów i biologii.

Jelita, czyli klucz do zdrowia

W jelitach jest 10 razy więcej bakterii niż komórek w całym ludzkim organizmie. Bez tych mikroorganizmów nasze życie natychmiast by się skończyło.

Naukowcy stosunkowo niedawno zaczęli badać wpływ flory bakteryjnej człowieka na jego zdrowie. To właśnie ona zapewnia ochronę przed infekcjami, reguluje metabolizm i ułatwia trawienie pokarmów. Odporność człowieka aż w 70% zależy od dobrej pracy jelit i dobroczynnych bakterii je zamieszkujących.

Zaburzenia prawidłowego, dobroczynnego składu flory bakteryjnej, a tym samym nieprawidłowa praca jelit wcale nie muszą objawiać się biegunką czy problemami żołądkowymi. Często oznaką, że coś jest nie tak, są choroby pozornie niemające żadnego związku z tym organem, np. egzema, pokrzywka, atopowe zapalenie skóry, zaburzenia neurologiczne, autyzm, depresja czy schorzenia autoimmunologiczne, m.in. choroba Hashimoto, cukrzyca typu 1 czy łuszczyca.

Dlaczego dzieci chorują?

Nie ma jednego czynnika, który powoduje uaktywnienie się choroby. To najczęściej suma wielu elementów, które zaburzają florę jelitową, a tym samym odporność dziecka.

Najważniejsze z nich to:

- ♦ poród przez cesarskie cięcie,
- ♦ niekarmienie lub zbyt krótkie karmienie niemowląt piersią,
- ♦ nadmierne stosowanie antybiotyków, niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz innych leków,
- ♦ dieta bogata w rafinowane węglowodany, cukier, przetworzoną żywność i żywność GMO,
- ♦ dieta o niskiej zawartości błonnika,
- ♦ niedobór witamin i minerałów kluczowych dla rozrostu dobrych bakterii,
- ♦ chroniczny stres,
- ♦ przewlekłe infekcje,
- ♦ toksyny w żywności, takie jak np. arsen, aluminium, BPA,
- ♦ toksyny środowiskowe,
- ♦ pasożyty.



Karmienie niemowląt piersią może wzmocnić odporność dziecka w przyszłości

Nieszczelne jelita

Jelita są drugim po skórze największym organem – to taka nasza druga skóra, tylko od wewnątrz, która podlega równie bliskiemu kontaktowi ze światem zewnętrznym.

Jeśli masz na skórze ranę, bardzo uważasz, by jej nie zanieczyścić, ponieważ wtedy łatwo dochodzi do infekcji. Gdy poranione są jelita, człowiek często nie jest tego świadomy i bez zastanowienia zjada pokarmy, które „zakażają” jego organizm od środka. W tym przypadku niestrawione cząstki pokarmu, białka i inne substancje przedostają się przez wyściółkę jelita bezpośrednio do krwiobiegu. Rozpoznając je jako obce, organizm zaczyna stymulować układ odpornościowy do produkcji przeciwciał.

Nieszczelne jelita i zła flora jelitowa są obecnie powszechnym problemem wśród dorosłych i dzieci. Jeśli masz nieszczelne jelita, prawdopodobnie masz też złą florę bakteryjną. A kiedy naruszona zostanie bariera jelitowa, wtedy pojawia się stan zapalny, a wraz z nim może rozwinąć się choroba autoimmunologiczna.

W rozwiązywaniu problemów twojego dziecka związanych z obniżoną odpornością i chorobami autoimmunologicznymi najważniejsza jest odbudowa mikroflory i uszczelnienie jelita. W takim przypadku:

- ♦ włącz do diety dużo błonnika, ponieważ odżywiają się nim dobre bakterie jelitowe,
- ♦ podawaj naturalne probiotyki oraz te w formie suplementów,
- ♦ unikaj podawania żywności drażniącej jelito,
- ♦ usuń patogeny i pasożyty jelitowe,
- ♦ ogranicz stres.

Więcej informacji, jak postępować w przypadku nieszczelnego jelita, znajdziesz w rozdziale *Jak naturalnie leczyć choroby przewodu pokarmowego* (zob. s. 116).

Piramida zdrowego żywienia, diety oraz niezbędne witaminy i minerały

W ostatnich latach piramida zdrowego żywienia została bardzo mocno przemodelowana. Dziś jej podstawą jest ruch. Codzienny wysiłek fizyczny u dzieci i dorosłych jest równie ważny jak prawidłowe żywienie.

.....



Piramida żywienia kiedyś



Piramida żywienia dziś

W nowej piramidzie zdrowego żywienia znalazły się następujące grupy żywności:

1. **Warzywa i owoce** – najważniejsze składniki diety i podstawa odżywiania. To najbardziej naturalny pokarm, jaki można sobie wyobrazić, bogaty w enzymy, witaminy i minerały.
2. **Zboża** – kiedyś stanowiły podstawę piramidy zdrowego żywienia, a dziś ustąpiły miejsca warzywom

i owocom. Warto się jednak zastanowić, czy kanapka ze zwykłego chleba jest zdrowym i odżywczym pokarmem? Co z glutenem, o którym już wiemy, że w pewnych przypadkach może szkodzić?

3. **Nabiał** – to kolejna grupa produktów zalecanych w zdrowym żywieniu, jednak czy każdy nabiał jest dobry? Czy na pewno mleko jest nam niezbędne do życia?

4. **Mięso i ryby** – ale czy jedzenie mięsa naprawdę jest konieczne? Czy inna forma białka nie wystarczy?

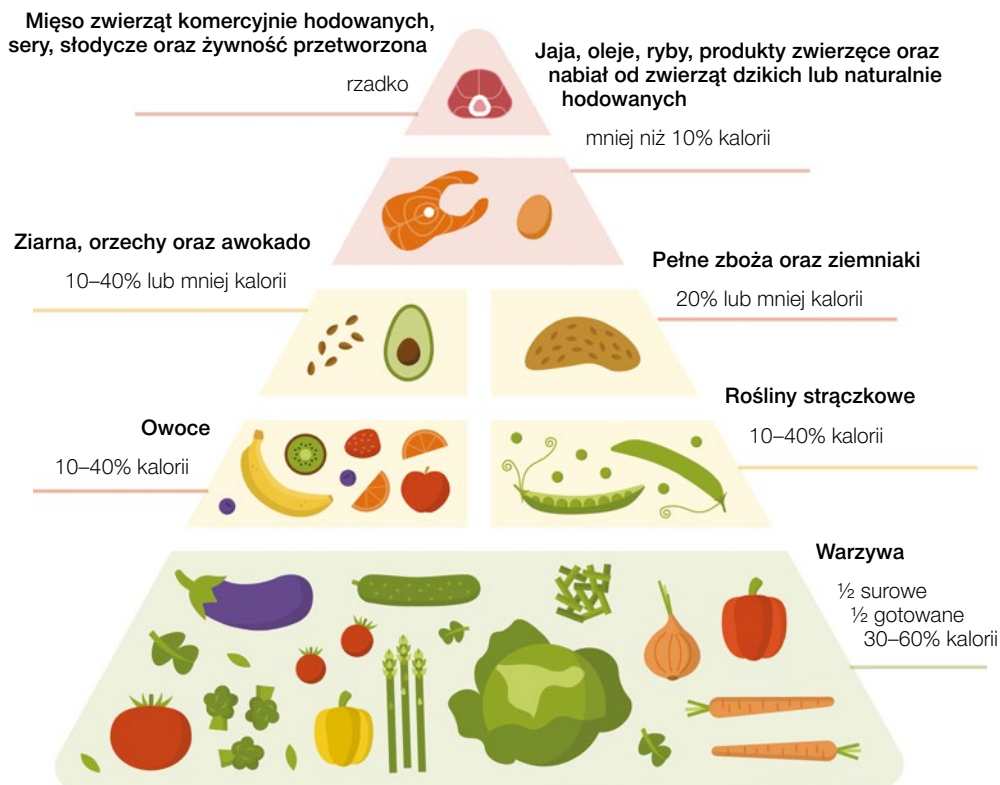
5. **Tłuszcze** – jaki powinien być udział tłuszczu w diecie? Czy zawsze minimalny? Jakie tłuszcze wybierać?

Piramida żywienia dr. Fuhrmana

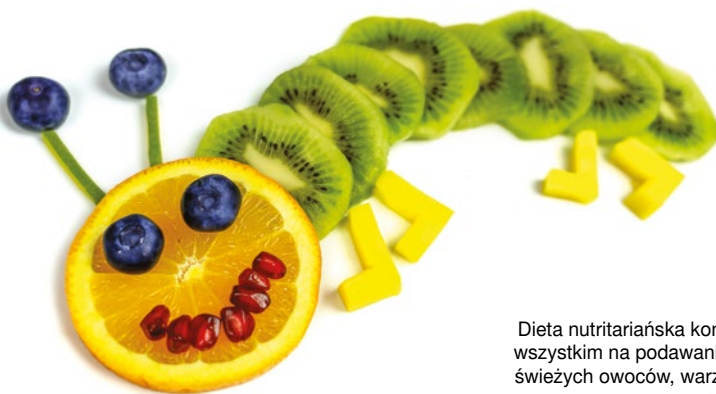
Dr Fuhrman, amerykański lekarz pediatra, naturopata i dietetyk, opracował własną piramidę zdrowego żywienia oraz dietę, którą nazwał nutritariańską. Kluczem do wyboru pokarmów jest ich wartość odżywcza, czyli *nutrients value*.

Dieta nutritariańska jest kluczem do zdrowia dziecka. Okazuje się bardzo dobra dla rozwijającego się organizmu. Dostarcza wystarczającej ilości witamin, minerałów i fitochemikaliów, które wspomagają układ odpornościowy, promują dobre bakterie jelitowe i skracają przebieg infekcji. Koncentruje się przede wszystkim na podawaniu dzieciom różnych świeżych owoców, warzyw i pełnych ziaren, w tym G-BOMBS (od angielskich słów: *greens* – zielone, *beans* – fasole, *onions* – cebule, *mushrooms* – grzyby, *berries* – jagody i *seeds* – nasiona), by zwiększyć odporność organizmu.

Zgodnie z tym, co sugeruje dr Fuhrman, **zielone liściaste warzywa**, takie jak szpinak, sałata masłowa i lodowa, rukola czy



Piramida zdrowego żywienia dr. Fuhrmana



Dieta nutritariańska koncentruje się przede wszystkim na podawaniu dzieciom różnych świeżych owoców, warzyw i pełnych ziaren

endywia, powinny codziennie gościć na naszym stole. Każdego dnia dziecko powinno także zjadać jedno z **warzyw krzyżowych**, np. jarmuż, pak choi, kapustę lub brokuły, oraz jedno z warzyw takich jak pomidor, papryka, marchew, cukinia, burak.

Jeśli dziecko ma problem ze zjedzeniem zielonych liści, należy je zmiksować razem ze słodkimi owocami, a pozostałe warzywa podać osobno na talerzu, tak by samo mogło wybrać, co mu najbardziej smakuje.

Codziennie dziecko powinno zjadać też lekko parowane warzywa, a do tego trochę **warzyw strączkowych** (soczewica, groch, zielony groszek), np. w postaci zupy warzywnej.

Ważne jest włączenie do diety **orzechów i nasion**, takich jak orzechy włoskie i laskowe, nerkowce, pestki dyni i nasiona słonecznika.

Warto uwzględnić w jadłospisie **cebulę**, dodając ją do zupy lub sałatki z pomidorów. Cenne są również **grzyby**, ponieważ są bogate w witaminy i minerały. Najlepiej wybierać te hodowlane, które po odpowiedniej obróbce cieplnej można podać dzieciom.

Każdego dnia dziecko powinno też otrzymać trzy porcje **owoców**, a wszystkie inne pokarmy, nieuwzględnione w piramidzie dr. Fuhrmana, należy mu podawać rzadko i z rozwagą.

Tak więc podstawą są warzywa i owoce, a cała reszta to tylko dodatki. W większości się z tym zgadzam. Jedyne, czego mi brakuje w tym zestawieniu, to **kiszonki i produkty fermentowane**. Te pokarmy również powinny gościć codziennie na talerzu dziecka.

Podstawą zdrowego żywienia powinny być warzywa i owoce. Cała reszta to tylko dodatki.

Ilość białka, tłuszczów, węglowodanów i kalorii w diecie dziecka

Idealny pokarm dla niemowlęcia to mleko matki, w którego składzie znajduje się: 3–5% tłuszczu, 0,8–0,9% białka (kazeina), 6,9–7,2% węglowodanów (laktoza). Płynnie z tego prosty wniosek, że w diecie dziecka na pierwszym miejscu powinny być węglowodany (55–64,5%), potem tłuszcze (28–38%), a na końcu białko (7–7,5%). I faktycznie poziomy sugerowane na podstawie wyników badań są podobne, tylko zalecenia co do ilości białka w diecie są nieco wyższe.

Ile białka?

Średnie dzienne zapotrzebowanie na białko wynosi od 1,12 g na kilogram masy ciała w wieku 6 miesięcy do 0,74 g na kilogram masy ciała w wieku 10 lat, z niewielkim spadkiem w miarę wkraczania w dorosłość. Białko powinno więc stanowić 10–30% dziennego spożycia kalorii.

1 g białka = 4 kalorie

Ile tłuszczu?

Całkowite spożycie tłuszczu zalecane przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association, w skrócie AHA) powinno stanowić 30–35% kalorii dla dzieci w wieku 2–3 lat i 25–35% kalorii dla dzieci starszych i młodzieży, przy czym większość tłuszczów powinna pochodzić ze źródeł wielonienasyconych i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak ryby, orzechy i oleje roślinne tłoczone na zimno. O ile te poziomy zalecane są także przez inne źródła, AHA nie ma jednak najlepszego zdania o tłuszczach nasyconych, co według mnie jest błędne. Dobrej jakości nasycone tłuszcze, takie jak olej kokosowy czy masło klarowane (ghee), są również bardzo wskazane w diecie dziecka (więcej na ten temat w rozdziale *Tłuszcze*, s. 41).

Ile węglowodanów?

Węglowodany, czyli głównie warzywa, owoce i zboża, powinny zaspokajać ok. 35–65% kalorycznego zapotrzebowania.

1 g węglowodanów = 4 kalorie

Ile kalorii?

Kalorie to przeżytek. Świadomi dietetycy odchodzą od koncepcji liczenia kalorii, ponieważ ich ilość nie gwarantuje tego, że pożywienie jest zdrowe. 100 g frytek dostarcza dziecku dokładnie tyle samo kalorii, co 600 g jarmużu, czyli ok. 300 kcal. Ale wartość odżywcza frytek okazuje się wręcz ujemna w porównaniu z korzyściami, jakie dziecko odniesie po zjedzeniu jarmużu. Najważniejsze jest więc spożycie na żywność nie przez pryzmat kalorii, lecz jej wartości odżywczej.

Łączenie i niełączenie pokarmów

By wspomóc metabolizm i poprawić tempo trawienia, warto zastosować trzy podstawowe zasady niełączenia pokarmów.

→ Zasada nr 1. Owoce najlepiej jeść na czczo lub jakiś czas przed posiłkiem

Nie należy ich łączyć z niczym innym poza zielonymi warzywami liściastymi. Zielony koktajl to doskonałe śniadanie. Sałatkę owocową podawaj zawsze przed obiadem, a nie na deser. Gdy zjesz owoce po innym posiłku, sprawisz, że białko z obiadu zacznie gnić, a skrobia fermentować, co może spowodować wzdęcia. Owoce podane przed posiłkiem przyczyniają się do wydzielania enzymów trawiennych.

→ Zasada nr 2. Nie łącz białka (mięso, nabiał) ze skrobią (ziemniaki, zboża)

Białka trawi się w środowisku kwaśnym (żołądek), a skrobię i węglowodany w zasadowym (proces zaczyna się w jamie ustnej, gdy ślinianki produkują ślinę o zasadowym odczynie). Gdy jednocześnie zjemy produkty bogate w białko i skrobię, to do żołądka trafi za dużo zasadowej treści, która neutralizuje działanie kwasu żołądkowego odpowiedzialnego za rozkład białek. W ten sposób proces trawienia się przedłuża i komplikuje.

➔ Zasada nr 3. Nie łącz cukru z tłuszczem

Ta zasada nie dotyczy bezpośrednio trawienia. Duża ilość cukrów (także owoców, które są źródłem cukrów prostych) i tłuszczów (nawet tak zdrowych jak orzechy, ziarna, awokado) może wpłynąć na zwiększenie się w organizmie ilości jednokomórkowych grzybów z rodziny drożdżaków (*Candida*), a tym samym do zachorowania na kandydozę. Cukry i tłuszcze mają też wpływ na rozwój insulinooporności, czyli nieodpowiedniej reakcji organizmu na insulinę. Insulinooporność jest częścią tzw. zespołu metabolicznego. Największe ryzyko rozwoju tej choroby występuje u osób zmagających się z nadwagą i otyłością. Docelowo może prowadzić do rozwoju cukrzycy.

Czas rozkładu cukrów jest różny, przy czym cukry proste pochodzące z owoców przedostają się do krwiobiegu dość szybko. Tłuszcze są natomiast trawione znacznie dłużej i utrudniają trawienie cukrów.

Desery, czyli połączenie cukru i tłuszczu, nawet jeśli są skomponowane tylko ze zdrowych składników, powinny być podawane dzieciom sporadycznie.

Małe dzieci naturalnie stosują dietę rozłączną. Wolą zjeść osobno ziemniaki i osobno rybę, najpierw owoce, a potem orzechy. Często też ściągają z kanapki ser. Dorośli niestety hamują w nich tę naturalną zdolność i uczą złych nawyków, ponieważ wydaje się im, że najlepsze są posiłki złożone z jak największej ilości składników.

Staraj się stosować do powyższych zasad, ale nie na siłę. Jeśli twoje dziecko nie ma problemów z trawieniem, łączenie prostych pełnowartościowych pokarmów ze sobą w jednym posiłku nie powinno stanowić problemu. Zawsze się zastanów przed podaniem dziecku żywności przetworzonej – połączenie wielu składników w jeden pokarm jest nienaturalne i obciążające dla organizmu. Spójrz na zwierzęta w przyrodzie – stosują dietę rozłączną. Jedzą sezonowo, czyli to co akurat w danym czasie rośnie. Raz jedzą białka i tłuszcze, innym razem węglowodany. Nie jedzą wszystkiego naraz.

Nie łącz białka ze skrobią oraz cukru z tłuszczem





Produkty zawierające witaminę A

Dieta twojego dziecka powinna być jak najbardziej zbliżona do natury, ale przy tym urozmaicona.

Witaminy i minerały niezbędne dla zdrowia dziecka

Witaminy i minerały to mikroskładniki, bez których sprawne funkcjonowanie organizmu nie jest możliwe. Poniżej prezentujemy te kluczowe dla zdrowia dziecka.

➔ Witamina A

Chroni przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Wspiera błony śluzowe, drogi oddechowe, jelita i układ moczowy. Jest niezbędna do wzrostu i prawidłowego rozwoju dzieci. Pomaga w tworzeniu mocnych kości, zębów i tkanek. Wspiera szybką regenerację mięśni i kości w przypadku uszkodzeń. Witamina A jest również potrzebna do prawidłowego rozwoju wzroku i dla zdrowia siatkówki. Jest niezbędna do regulacji układu odpornościowego i odgrywa ważną rolę

w tworzeniu białych krwinek, które zwalczają infekcje w organizmie. Zmniejsza też ryzyko zachorowania na raka.

Witamina A w formie beta-karotenu (czyli prowitaminy) znajduje się w słodkich ziemniakach, marchwi, zielonych warzywach liściastych (na czele z jarmuzem), suszonych morelach, melonie kantalupa, czerwonej papryce i mango. Witamina A w formie



Żółte, czerwone i pomarańczowe warzywa oraz owoce są pełne beta-karotenu



Źródła witaminy C

retinolu dostępna jest w żywności pochodzenia zwierzęcego, gdzie najpopularniejszym jej źródłem jest wątróbka. Znajduje się również w maśle i innych produktach mlecznych oraz w jajkach.

➤ Witamina C

Jest kluczowa dla odporności, ale także dla produkcji kolagenu, z którego składa się m.in. skóra oraz wyściółka jelit. Witamina C jest również niezbędna w przyswajaniu żelaza (zob. rozdział *Suplementacja*, s. 89).

Najlepszym jej naturalnym źródłem są owoce camu camu (*Myrciaria dubia*). Choć ich nazwa brzmi egzotycznie, można je kupić w postaci proszku w wielu sklepach ze zdrową żywnością. Zawierają ponad 50 razy więcej witaminy C niż pomarańcze. Źródłem tej witaminy są również: czerwona i żółta papryka, ciemnozielone liściaste warzywa (szczególnie jarmuż), kiwi, brokuły, jagody, cytrusy i pomidory.

➤ Witamina D

To znacznie więcej niż witamina. Działa jak hormon i bierze udział w ogromnej ilości procesów w organizmie. Jest ważna dla odporności, kości i zębów oraz wpływa na działanie m.in. tarczycy. Organizm wytwarza ją naturalnie, gdy przebywamy na słońcu.



Produkty zawierające witaminę D

Wystarczy 20 minut na słońcu każdego dnia, by zapewnić sobie jej odpowiednią podaż, jednak promienie słoneczne powinny działać na dość sporą powierzchnię skóry – ok. 70%. Taka ekspozycja jest więc możliwa tylko w ciepłe i bezchmurne dni.

By witamina D odpowiednio działała i kierowała wapń do kości zamiast do krwi, konieczne jest jej podawanie z witaminą K₂, która ma wpływ na tkankę kostną poprzez jej udział w tworzeniu białka kostnego – osteokalcyny (zob. rozdział *Suplementacja*, s. 89).

Źródłem witaminy D są ryby, takie jak łosoś i sardynki, a także masło i jajka.

➔ Witamina B₁₂

Wszystkie witaminy z grupy B są niezwykle istotne dla organizmu, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i – o czym niewiele osób wie – psychicznego. Jedną z najważniejszych witamin w tej grupie jest witamina B₁₂, która jest niezbędna do tworzenia czerwonych krwinek, metabolizmu tłuszczu i węglowodanów,

absorpcji żelaza i produkcji hormonów nadnerczy. Wspiera także układ rozrodczy i nerwowy.

Niedawne badania wykazały, że u dzieci, których matki miały niedobór witaminy B₁₂ podczas ciąży, występuje większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, a także pojawienia się poważnych problemów związanych z metabolizmem.

Kilka pozornie niepowiązanych objawów, takich jak słaba pamięć, duszności, utrata smaku i węchu, depresja i mrowienie w kończynach czy spowolnienie rozwoju u dziecka, może być wskazówką, że należy zbadać poziom witaminy B₁₂.

Witamina B₁₂ naturalnie występuje w żywności pochodzenia zwierzęcego, takiej jak jajka, mleko, ser, jogurt, mięso (w tym drób) i ryby.

➔ Wapń

Jeśli twoje dziecko nie je nabiału, to podstawowy zarzut, z jakim się spotykasz, to brak wystarczającej podaży wapnia.



Produkty bogate w witaminę B₁₂



Skorupiaki to dobre źródło cynku

➔ Cynk

Cynk jest niezbędnym minerałem do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Nawet nieznaczny jego niedobór może doprowadzić do zaburzeń przebiegu ważnych procesów fizjologicznych i tym samym zwiększyć ryzyko infekcji. Niski poziom cynku wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zapalenia płuc i innych chorób u dzieci. Podawanie go podczas przeziębienia zmniejsza czas jego trwania. Cynk jest niezbędny dla zdrowia skóry i błon śluzowych, a także w procesie gojenia się ran.

Jego naturalnym źródłem są: skorupiaki, wołowina, jagnięcina, pestki dyni, nasiona sezamu i orzechy nerkowca, większość ziaren – zwłaszcza ciemna fasola i soczewica, a także kakao i spirulina.

➔ Żelazo

To kolejny minerał ważny dla funkcjonowania układu odpornościowego. Znajduje się w żywności w dwóch formach – jako żelazo hemowe i niehemowe. To pierwsze, które stanowi 40% żelaza zawartego w mięsie, drobiu i rybach, jest dobrze wchłaniane. Żelazo niehemowe, stanowiące 60% żelaza w produktach mięsnych oraz występujące tylko w tej formie w roślinach (owoce, warzywa, ziarna, orzechy), jest gorzej przyswajalne przez organizm. Wystarczy jednak dodać odpowiednią ilość witaminy C, by poprawić jego wchłanianie nawet o 85%. Dobrym jego źródłem są: szpinak, młoda zielona kapusta, soczewica, brokuły, ciecierzycy, wołowina, jagnięcina, mięso indyka oraz suszone owoce, takie jak rodzynki, morele czy śliwki. Substancje zaburzające wchłanianie żelaza to herbata, kawa (choć tej raczej dzieci nie piją), mięta, kakao i rumianek. W absorpcji żelaza przeszkadza również wapń, więc jeśli twoje dziecko ma niedobory żelaza, to nie łącz w jednym czasie żywności bogatej w ten pierwiastek z nabiałem. Najbogatszym źródłem żelaza niehemowego jest spirulina, która ma aż 123 mg tego mikroelementu w 100 g, zaraz za nią plasuje się chlorella zawierająca 101 mg w 100 g. Te słodkowodne algi zawierają także sporo witaminy C oraz chlorofilu, które pomagają przyswoić żelazo.

Zarówno nadmierne przeciążenie organizmu żelazem, jak i jego niedobór powodują większą podatność na infekcje. Z jednej strony układ odpornościowy wykorzystuje je do niszczenia szkodliwych bakterii, więc do zwalczania infekcji potrzebna jest pewna ilość żelaza. Z drugiej strony podwyższony

Najlepszym
źródłem żelaza
jest żywność,
a zwłaszcza
superpokarmy.