

Készüljünk fel az őszi náthaszezonra!

SZERZŐ: Tóth-Tokaji Éva
SZAKÉRTŐ: Dr. Hidyégi Edit
gyermekgyógyász
www.allergiakozpont.hu

Ősszel sok kisgyermek kerül bölcsődébe, közösségbe. A megszokott otthoni környezet után az új közösségben a kicsik sok korábban ismeretlen kórokozóval is találkoznak, és ez próbára teheti a szervezetüket.

Az immunrendszer éréséhez fontos, hogy bizonyos fertőzéseken átessenek, de miként segíthetünk, hogy elkerüljük a gyakori náthás, megfázásos tüneteket?

Az édesanyák gyakori panasza, hogy a bölcsőde- vagy óvodakezdéssel szinte egy időben a gyermek náthás lesz, köhögni kezd, és ez az állapot akár hónapokig is tart. A nátha szövődmenyeként aztán megjelennek a súlyosabb alsó és felső légúti fertőzések is. A kicsi nyűgös, az anyuka a folytonos munkahelyi hiányzások miatt egyre feszültebb, nem kérdés tehát, hogy a gyermek immunrendszerét jobb idejében felkészíteni az esetleges megpróbáltatásokra.



a közösség a kórokozók melegágya

A gyermekközösségekben a fertőzések viszonylag gyorsan terjednek. Az egészen kicsik gyakran elfeledkeznek a zsebkendő használatáról, így egy-egy tüsszentéskor is számos vírus és baktérium kerülhet a levegőbe. A közösen használt játékokon is rengeteg kórokozó rejtőzhet. A gyerekek gyakrabban érintik meg az arcukat, veszik a szájukba kezüket, így a fertőzéseket is könnyebben elkapathatják. A déli alvásidőben a kicsik egy magasságban, egymás mellett fekszenek, így egy-két köhögés és tüsszentés is mindenkihez könnyebben eljut.

a felkészülést nyáron kezdjük

Az immunrendszer erősítését a nyári hónapokban érdemes megkezdenuk. Ilyenkor a természet bőségesen gondoskodik finom, vitaminokban gazdag gyümölcsökről. A külföldről importált gyümölcsöket korán szedik le, hogy ne induljon romlásnak a szállítás közben, és eladható maradjon, mire a polcokra kerül.

Gyermekeknek válasszuk inkább a helyben termesztett, érett idénygyümölcsöket, ezek tápanyagösszetétele és vitamintartalma is jóval magasabb.

természetes immunerősítők

■ Az egyik kedvenc a cseresznye, kimagozva már kisebbeknek is adhatjuk. Magas C-vitamin-tartalma mellett sok vasat is tartalmaz, ezzel is erősítve a kicsik szervezetét.

■ A meggy fogyasztása magas antioxidáns-tartalma miatt előnyös.

■ A málna alacsony energiatartalma mellett C-vitaminban gazdag gyümölcs.

■ Az őszibarack magas vitamintartalma mellett az emésztést is segíti.

■ A C-vitaminban gazdag eper magas rost- és víztartalma miatt tízóráira vagy uzsonnára, akár önálló étkezésként is fogyasztható.

■ A ribizlit enyhén savanykás íze miatt nem minden gyermek kedveli. Akik mégis élvezettel szedegetik az apró bogyócskákat a fűtökről, sok C-vitaminhoz juthatnak.

■ A sárgabarack kiváló C-vitamin-forrás, és már két-három darab elfogyasztásával fedezhetjük napi A-vitamin-szükségletünket is.

■ A sárgadinnye gazdag ásványianyag- és vitaminforrás, a benne található nagy mennyiségű béta-karotin hatékonyan növeli az immunrendszer ellenállóképességét.

készítsünk gyümölcssalátát!

Bármennyire szeretnénk is, a kicsik nem mindig fogyasztják szívesen a vitamindús falatokat. Segíthet, ha közös programot szervezünk, ellátogatunk a piacra, ahol megismerheti a gyümölcsöket, és kiválaszthatja a neki leginkább tetsző darabokat. Otthon bátran adhatunk a kezébe műanyag kiskést, amellyel ő maga is felvághatja a puhább gyümölcsöket. A kész salátát ízlés szerint mézzel vagy egy kis citromlével, joghurttal is összekeverhetjük. Így szívesebben fogyasztja majd a saját készítésű harapnivalót.

Plusz három jó tanács az erős immunrendszerért

1 Az egészséges táplálkozás mellett a kicsi nyáron töltsön minél több időt a szabadban. A friss levegő mellett a napfény és a mozgás jótékony hatását is használjuk ki annak érdekében, hogy az előtűnt álló őszi-téli időszakot kevesebb fertőzéssel vészeljük át.

2 A probiotikumok fontos szerepet játszanak a légúti betegségek megelőzésében és kezelésében egyaránt. Nyár végén, még a közösségbe kerülés előtt érdemes egy immunrendszer-erősítő probiotikumkúrával is kiegészíteni a felkészülést.

3 Stresszes időszakban felnőttként is könnyebben megbetegszünk. Az új közösségbe beszkokás bizony sok izgalommal jár, így különösen fontos, hogy a gyermek számára lehetőséget adjunk az új helyzet feldolgozására. Segítsük őt türelemmel, munka mellett is alakítsuk úgy az időbeosztásunkat, hogy a délutáni, esti órákban közös játékot szervezünk. Hagyjunk időt a pihenésre is. Elegendő alvás hiányában a gyermekek fogékonyabbá válhatnak a fertőzésekre.

Okosító omega-3 zsírsavak

Könnyebben tanulnak és gyorsabban fejlődnek értelmi képességeik az omega-3 zsírsavakat szedő gyerekeknek. Péter Judit fejlesztő pedagógus tanítványai körében tapasztalta ennek jótékony hatását.

A gyermekek számára az iskolában a legnehezebb feladat a hosszas figyelem, egyhelyben ülés az órákon, koncentráció a feladatokra. Emellett felléphetnek olvasási- és tanulási nehézségek is. A legújabb tudományos eredmények szerint azonban a megfelelő omega-3 zsírsavak szedésével jelentősen javíthatók ezek a problémák.

Péter Judit fejlesztő pedagógus több mint 30 éve foglalkozik tanulási nehézségekkel küszködő gyerekekkel. – Megdöbbentően pozitív változásoknak voltam tanúja a közelmúltban, és a szülőktől is számos hasonló visszajelzést kapok. Egyik tanítványom, egy 9 éves kislány, meglehetősen gyengén teljesített az iskolában. Különösen az olvasás jelentett számára problémát.

Amióta elkezdte szedni az omega-3-at, látványos változáson ment keresztül. Már magától választ könyveket, amiket el szeretne olvasni, és a tanulás is sokkal jobban megy neki.

Ráadásul nemrég megkapta matematikából az első ötösét. Az anyukája mesélte, milyen büszkén mutatta otthon az ellenőrzőjét! Több másik tanítványomnál is észrevettem, hogy egy ideje jobban figyelnek az órákon és jobban tanulnak. A szülőkkel beszélgetve kiderült, hogy ők is elkezdtek omega-3 készítményt szedni.

Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk létfontosságú elemei. A két legfontosabb fajtájuk az ún. DHA és EPA, melyek nélkülözhetetlenek az agy fejlődése szempontjából. **Ezek a zsírsavak ugyanis alapvető szerepet játszanak azokban az agyi folyamatokban, amin az intelligencia és az értelmi képességek alapulnak.**

A szervezet omega-3 hiányát többnyire a tipikus modern táplálkozás okozza, mely gazdag gabonafélékben, de szegény tengeri halfélékben, pedig ezek a halak az omega-3 zsírsavak legfőbb forrásai. Magyarországon a lakosság, így a gyermekek jelentős része is csupán nyolcadannyi halat fogyaszt, mint kellene!

Az omega-3 bevitel azonban éppen akkor lenne különösen fontos, amikor a gyermekek agya a legnagyobb mértékben fejlődik. Egy vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyerekeknek, akiknek étrendjét megfelelő mennyiségű omega-3-mal egészítették ki, jobb lett a problémamegoldó és koncentráció képessége, valamint gyorsabb lett a felfogása. **Egy másik, 8-9 évesek körében végzett kutatás azt mutatta, hogy a rendszeresen omega-3-hoz jutó gyermekek 81%-a jobban olvasott, 67%-a jobban írt, 74%-a pedig jobb eredményeket ért el matematikából.** A kutatók szerint a pozitív változások hátterében a koncentráció képesség javulása áll. Ez különösen fontos lehet azoknál a gyerekeknél, akik szétszórtak és nehezen tudnak figyelni a feladatokra.

A gyermekek agyának „olajozott működéséhez” szükség van tehát a megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavakra. Ma már léteznek olyan ízesített, jóízű omega-3 készítmények, amit a gyermekek örömmel szednek.