

5 minut za zdravje



Naravne rešitve za boljše življenje

BREZPLAČNA PRILOGA

Letnik 7 • številka 31 • marec 2019

6 nasvetov za
premagovanje težav z
zgago

Kako si lahko pomagamo
sami

...

Podprimo motor
našega telesa

Kako do zdravih jeter

...

Kaj moram vedeti o

Resveratrol

Zakaj je pri otrocih odpornost vedno slabša?

INTERVJU: Breda Prunk-Franetič, dr. med.



INTERVJU: BREDA PRUNK FRANETIČ, DR. MED.

Zakaj je pri otrocih odpornost vedno slabša?

O prehranjevalnih navadah naših najmlajših smo se pogovarjali z Bredo Prunk Franetič, dr.med., ki nam je razkrila kako novodobno življenje vpliva na vedno slabšo odpornost.

Avtor: Violeta Todorovič

Zvami se srečuje že kar nekaj generacij otrok, saj delo z otroki in mladostniki opravljate že 32 let. Kakšna so vaša opažanja skozi leta glede težav?

Govorimo o zasedenosti otrok, ker preživijo več ur dnevno pred računalniškimi ekrani, tablicami, telefoni, televizijskimi ekrani... Opažamo, da starši ponudijo telefončke otrokom, mlajšim od enega leta, v čakalnici ambulante, med zdravniškim pregledom, ko se pogovarjajo z znanci... V zdravilišču opažamo, da veliko staršev uspe nahraniti malčka le tako, da vklopijo risanko na tablici in otrok refleksno odpira usta. Vse to zelo hitro vodi v zasvojenost. Že prvošolčki imajo lastne telefončke brez časovne kontrole uporabe. Otroci so zelo malo v naravi, so čedalje bolj okorni pri hoji in še bolj pri teku. Ker so premalo telesno aktivni, so manj spretni, okorni, kar vodi v poškodbe, narašča prekomerna prehranjenost in debelost, osteoporoza, slaba drža in druge ortopedske težave. Zdravstveno so manj odporni, socialno ovirani.

Katere so najpogostejše težave, s katerimi se srečujejo vaši pacienti?

Malčki z okorno motoriko in gibalno manjšpretnostjo, šolarji s prekomerno prehranjenostjo, slabo držo, psihosomatskimi obolenji (glavobo-

li, bolečine v trebuhu) raznovrstnimi tiki. Sicer pa najpogosteje obiščejo zdravnika zaradi respiratornih infekтов, vnetja ušes, viroz...

V času zimskih obolenj vsako telo potrebuje okrepitev imunskega sistema, otroško še toliko bolj. Kako po zimskih obolenjih otroku okrepiti zdravje?

Že preventivno, pred sezono respiratornih infekтов, viroz in gripe, svetujemo, da so otroci čimveč zunaj, na svežem zraku, da uživajo veliko sadja in zelenjave. Svetujemo počitnice s spremembo klime, iz obmorske klime v srednjegorsko in obratno, kar dodatno okrepi organizem. Priporočamo naravne madikamentozne preparate za dvig odpornosti pred sezono infekтов, če so nas le ti prehiteli, pa sočasno jemanje s kurativnim zdravljenjem in podaljšano po zaključku zdravljenja.

” **Otroci so čedalje bolj okorni pri hoji in še bolj pri teku.**

Zdrava prehrana je posebej pomembna v obdobju odraščanja, saj to vpliva tudi na zdravje v odrasli dobi.

Kakšna so vaša opažanja glede zdrave prehrane pri otrocih? Ali njihova prehrana vsebuje dovolj

uravnotežene prehrane, predvsem v dobi odraščanja?

Prehrana odraščajočih otrok je vse prej kot zdrava. Zaradi nepravilne prehrane in premalo gibalne aktivnosti, je 18% otrok prekomerno prehranjenih, 6% debelih. V Mladinskem zdravilišču in letovišču Debeli rtič izvajamo 14 dnevne taborne programe Interdisciplinarni pristop k obravnavi prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov.

Rezultati vprašalnika o prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov ob prihodu v tabor so pokazali, da tako dekleta kot fantje ne zaužijejo ustrezno število enot skupin živil v dnevni prehrani. Pri fantih zelo odstopata skupini meso in njihove zamenjave (10,4 enot) ter maščobe in maščobna živila (14,6 enot), ki jih zaužijejo nad priporočilom ter škrobna živila (9,4 enot) in zelenjava (2,2 enoti), ki ju zaužijejo premalo. Tudi dekleta zaužijejo več od priporočenega števila skupin meso in

njihove zamenjave (6,6 enot) ter zelenjava (5,2 enoti), vendar to ne velja za mleko in mlečne izdelke, ki jih zaužijejo premalo (1,6 enot od priporočenih 3 enot).

Nihče nima 5 obrokov dnevno. Le redki uživajo zajtrk, večini je prvi obrok šolska malica.





**BREDA PRUNK FRANETIČ,
DR.MED., SPEC.ŠOL.MED.,**

**vodja zdravstvenega sektorja
Mladinsko zdravilišče in letovišče
RKS Debeli rtič**

Vodja projekta Interdisciplinarni pristop k obravnavi prekomerno hranjenih otrok in mladostnikov.

14-dnevni tabor »Moj izziv« je namenjen otrokom in mladostnikom od 7. do 19. leta s prekomerno telesno maso, ki si želijo spremeniti življenjski slog. Inovativen program temelji na izkušnjah uspešnih programov in dobrih praks iz tujine. Aktivno vključuje celotno otrokovo družino, prekomerno hranjenje otrok in mladostnikov pa obravnava interdisciplinarno. 14-dnevni tabori stacionarnemu programu sledi mesečno spremljanje 1 leto. Nato jih spremljajo osebni zdravniki. Tabor je brezplačen.

Ali se vam zdi, da je še posebej pri otrocih pomembno, da v primeru dodajanja prehranskih dopolnil, starši izbirajo naravne rešitve, kot so rešitve iz fitoterapije?

Starši zelo pogosto ponudijo otrokom prehranska dopolnila, še zlasti otrokom športnikom. Vsekakor jih opozarjamo, da morajo dati otroku le preverjena prehranska dopolnila, katera so naravnega izvora, kar zagotavlja boljšo absorpcijo, zato so

potrebni, otrok prenosu infektov v čakalnicah.

Kaj svetujete novodobnim staršem – s kakšnimi ukrepi (poleg zdrave prehrane) otroku zagotovijo večjo odpornost oz poskrbijo za preventivo?

Da poskrbijo za gibanje otrok v naravi. Da izkoristijo vsako urico, takoj ko pridejo z otrokom iz vrtca za sprehod in igro v naravi. Da viken-

teto pripravijo, da so res naravnega izvora in tudi ta informacija je verodostojna, če jo poda magister farmacije ali zdravnik.

Ena od posledic uživanja opustošene hrane je tudi slaba prebava, s katero se srečuje vedno več otrok. Kako najlažje reševati take težave?

Tudi tu velja, bolje preprečevati kot zdraviti. Prvo pravilo je urediti prehrano, zagotoviti pet obrokov dnevno, dovolj sadja in zelenjave, dovolj tekočine (vsi, še posebej otroci premalo pijejo). Če z urejeno prehrano in gibanjem ne uspemo, svetujemo probiotike.

Vemo, da radi potujete, kar pomeni, da spoznavate različne kulture in navade. Kakšna je razlika med otroki po različnih koncih sveta in med našimi, slovenskimi, otroki?

Vsako drugo leto se udeležim evropskega kongresa šolske medicine EUSUHM. V letu 2019 je že 20. kongres. Bistvene razlike med evropskimi otroki ni, problem je zasedenost otrok, premalo gibanja, nezdrava, hitra prehrana, naraščanje poškodb, prekomerne prehranjenosti in debelost. Slab, nezdrav življenjski slog si v adolescentnem obdobju mladostniki še bolj prilastijo, s prisotnostjo negativnih dejanj tveganja, ob stresnem načinu življenja družbe nasploh. ●

„ Zaradi hitrega tempa življenja, se pre pogosto posega po hitri prehrani.

učinkovitejša. Strokovno, zanesljivo in preverjen nasvet lahko poda magister farmacije v lekarni. Odsvetujemo nabavo po spletu, ker je vprašljiva strokovnost nasveta in kvaliteta izdelka.

Mladi starši veliko rešitev o odpravljanju zdravstvenih težav iščejo po spletu, nekateri pa svoje odgovore iščejo pri otroškem zdravniku, tudi ko to ni nujno potrebno. Kakšen je vaš nasvet mladim staršem?

Predvsem, da preverijo informacije, kajti ni vse res, kar preberejo na spletu. Upoštevali naj bi le strokovno literaturo. Zanesljivo in strokovno informacijo lahko prejmejo v lekarni, zato ni potrebno, da za vsako malenkost obiščejo zdravnika. V času viroz večina dilem rešimo telefonsko in ne izpostavljam, po ne-

de ne porabijo za nakupe v nakupovalnih centrih, temveč se odpravijo v naravo, v hribe, poskrbijo za spremembo klime, kar okrepi organizem.

Otroci so vse bolj izbirčni glede hrane, predvsem opustošene, brez vitaminov in mineralov (razne hitre hrane,...). Imate kakšen nasvet za starše?

Zaradi hitrega tempa življenja, opažamo, da se pre pogosto posega po hitri prehrani, polni maščob, konzervansov barvil, aditivov. Svetujemo, da je to le izjema in ne pravilo. Poudarjamo prehrano bogato s sadjem in zelenjavo. Pri neješčih ali izbirčnih otrocih pa je potrebno dodajanje preparatov vitaminov in mineralov v obliki sirupov ali tablet. Potrebno je preveriti vsebino in kvali-