

MONIKA BIGOŚ

JAK ZWIĘKSZYĆ

ODPORNOŚĆ

SWOJEGO
DZIECKA



PODRÓŻ W CZASIE

Kiedyś...

Kiedyś było łatwiej, bardziej bez trosko, ale kiedyś już się wydarzyło i nie da się wrócić do kiedyś.

Czas płynie, a nam często pozostają tylko wspomnienia. Jeśli cofniecie się do swojego dzieciństwa, to co pamiętacie? Ja pamiętam wakacje u babci i cioci w okolicy Lublina, wspinanie się na drzewo z czereśniami, plewienie warzyw na działce, której to czynności szczerze nie lubiłam, zabawy z rodzeństwem, bójki z nim, bieganie na przerwie w szkole, zimy ze śniegiem i dobre jedzenie. Ponieważ jedna z moich babć mieszkała niedaleko miasta, w którym się wychowywałam, mieliśmy dostęp do świeżych warzyw. To, czego nie było, kupowało się na placu targowym lub w warzywniaku. Rodzice co roku sadzili różne warzywa, które teraz można nazwać „produktami ekologicznymi”, a one lądowały na naszym stole na kanapce, w postaci zup czy surówek. Z perspektywy czasu stwierdzam, że miałam bardzo duże szczęście. Rodzice nauczyli nas jeść warzywa, nauczyli nas, że coś takiego zielonego, pomarańczowego, czerwonego czy żółtego się je. Zresztą ograniczona w latach

osiemdziesiątych liczba produktów w sklepach wymuszała jedzenie tego, co było powszechnie dostępne. To, że rodzice zadbali o odpowiednią ilość witaminy C, innych witamin o działaniu przeciwzapalnym, błonnika pokarmowego, na pewno zaowocowało mocniejszą odpornością, utrzymaniem prawidłowej masy ciała i dostarczeniem organizmowi tego, czego potrzebuje do dobrego wzrostu. Tyle że kiedyś nie bilansowało się diet... po prostu się jadło.

Słodycze były raczej rzadko, czasami po mszy chodziliśmy do Zająca¹ na ciepłe lody (czy ktoś je jeszcze pamięta?) albo rurkę z kremem. Czasami w niedziele dostawaliśmy pieniądze na lody, a że lodziarnię było widać z okna, więc z rozmarzeniem zastanawialiśmy się, jaki smak może być dzisiaj... Jedliśmy owoce sezonowe, zwłaszcza w lecie: jabłka, czereśnie, agrest, maliny, porzeczki, czasami tata zabierał nas na leśne jeżyny i jagody (tego też nie lubiłam, a zwłaszcza jeżynowych kolców). Na wakacjach u cici chodziliśmy do gospodarstwa obok na zarobek, zbieraliśmy z moim rodzeństwem i kuzynką czarne porzeczki, tak się wtedy ich objadłam, że do tej pory na samą myśl o nich robi mi się słabo. Zarobione pieniądze wydawaliśmy na lody, ale nie takie sztuczne jak teraz.

Kiedy byłam starsza, jeździłam na rowerze do wsi koło Skawiny na truskawki, aronię i z perspektywy czasu cieszę się, że taka forma pracy była w moim życiu, bo nauczyła mnie tego, że jak się czegoś chce, to należy na to zasłużyć lub zarobić. W obecnych czasach niedopuszczalne jest, że nieletni pracuje, ale ja urodziłam się na początku lat osiemdziesiątych i wtedy to było normalne. Słodycze dostawaliśmy w paczce na mikołajki i czasami z okazji urodzin, podczas mojego pobytu w sanatorium mama raz w tygodniu coś mi przywoziła, ale nie przypominam sobie, abym darzyła przywiezione słodycze szczególnym uwielbieniem, bardziej cieszyłam się z tego, że mogę zobaczyć mamę. Teraz wiem, że było to związane ze stabilnym poziomem

cukru we krwi, ponieważ przebywając w ośrodku, jadłam bardzo regularne posiłki. Z rozdziału *Słaby odpornościowo grubasek* dowiesz się, że właśnie owa regularność, na którą obecnie nie ma czasu, jest podstawą tego, aby zmniejszyć apetyt na słodycze.

Moje dzieciństwo było związane z ruchem: do szkoły i ze szkoły chodziło się na piechotę, po szkole szło się na pole (to typowo krakowski zwrot – jakie było moje zdziwienie, gdy dowiedziałam się, że część dzieci chodzi na dwór). Do babci, która mieszkała koło Skawiny, szliśmy pieszo lub jechaliśmy na rowerze, chodziłam na gimnastykę korekcyjną, na basen... ruch był zawsze, zresztą koledzy i koleżanki też ruszali się sporo. Wystarczy spojrzeć na zdjęcia z tamtych czasów: oblegane trzepaki, huśtawki pełne dzieciaków, obok dzieci biegające, grające w gumę, w klasy, w zimie zaś szalejące na sankach. Nie spędzaliśmy czasu przed komputerem, bo nikt go nie miał, dopiero gdy byłam w ósmej klasie szkoły podstawowej, pojawiła się pierwsza pracownia komputerowa w szkole. Telewizor stanowił atrakcję, ale najczęściej oglądaliśmy z rodzeństwem o dziewiętnastej dobranockę i w sobotę o trzynastej Walta Disneya, bo nie było tylu kanałów z bajkami dla dzieci jak teraz. Czasami puszczaaliśmy bajki na wideo.

Bardzo się cieszę, że urodziłam się w czasach, kiedy było bezpieczniej i prościej. Warzywa i owoce były bardziej wartościowe, w mięsie nie było takiej ilości chemii, mama przygotowywała proste posiłki, a powietrze, którym oddychałam na co dzień, było zdecydowanie lepsze. Nabiał ograniczał się do mleka, kwaśnego mleka od babci, czasami sera i homogenizowanego serka waniliowego lub truskawkowego. Nie było słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym jogurtów i deserków z ekstra wkładem w postaci kilku ukrytych łyżeczek cukru.

Moi rówieśnicy byli zdrowsi, nie słyszałam, aby ktoś miał problemy ze skórą, atopowe zapalenie skóry, nie spotkało się chorób

autoimmunologicznych. Jeśli chorowaliśmy, a to u dzieci normalne, zdarzało się to rzadko i myślę, że po chorobie dosyć szybko dochodziliśmy do siebie. Nie było probiotyków, o których będę jeszcze pisała w tej książce, nasze probiotyki stanowiły kiszona kapusta, kiszone ogórki i kwaśne mleko.

To było kiedyś – czasy się zmieniają, zmienia się środowisko, w którym żyjemy, i zmienia się sposób wychowywania dzieci. Jeśli czasy się zmieniają, to myślę, że nie można nadal trzymać się tamtej wizji, tylko należy reagować na bieżące problemy, zagrożenia i pojawiające się choroby. Jednym z zespołów chorób jest „słaba odporność współczesnych dzieci”, którą z chęcią pomogę wam poprawić.

Teraz...

Teraz jest inaczej, teraz żyje się szybciej, teraz jest mniej wartościowe jedzenie, teraz jest mniejsza aktywność fizyczna i teraz dzieci mają słabszą odporność niż kiedyś.

Jeśli popatrzymy na rozwój medycyny teraz i kiedyś, to „teraz” zdecydowanie wygrywa. Olbrzymi postęp można zaobserwować w neonatologii, czyli dziedzinie medycyny zajmującej się noworodkami, a także perinatologii, która dba o zdrowie dziecka w okresie płodowym. Kto by pomyślał zaledwie kilka lat temu, że operacje serca dziecka będzie się przeprowadzało jeszcze w trakcie ciąży? Rozwinęła się onkologia dziecięca, gastrologia i endokrynologia, a jak myślicie: dlaczego? Dlatego że jest coraz większe zapotrzebowanie na specjalistów, bo coraz więcej dzieci zapada na choroby, które kiedyś były zarezerwowane dla starszych osób. W moim gabinecie również to obserwuję, jeszcze kilka lat temu dzieci z podwyższonym poziomem kwasu moczowego stanowiły rzadkość, dziś co trzecie, które trafia do mnie, ma z tym problem. Jest to związane bardzo często z nadmierną konsumpcją mięsa, glukozy,

fruktozy i syropu glukozowo-fruktozowego², który znajdziecie w słodyczach i deserkach dla dzieci, oraz z małą ilością warzyw, pomagających utrzymać w organizmie prawidłową równowagę kwasowo-zasadową.

Co drugie dziecko, które zjawia się u mnie z rekomendacji lekarza, często endokrynologa, ma problem z nadwagą, a wręcz otyłością. Podczas wykonywania analizy składu ciała ze smutkiem zastanawiam się, co się stało, że to dziecko musi dźwigać tyle zbędnych kilogramów. Dzieci z 7–10 kilogramami nadwagi najczęściej mają kłopoty z tarczycą i o ile kiedyś ów problem dotyczył głównie dziewczynek, o tyle obecnie coraz więcej chłopców się z tym boryka. W moim gabinecie pojawiają się dzieciaki z chorobami jelit, a rodzice raportują wzdęcia, biegunki, bardzo często zaparcia, zwłaszcza zaparcia nawykowe (*obstipatio habitualis*), i już u coraz młodszych dzieci jest stawiana diagnoza zespołu jelita drażliwego. Kłopoty te są bardzo często konsekwencją złego i byle jakiego odżywiania, złych nawyków żywieniowych, które ma cała rodzina, małej aktywności fizycznej i czynnika stresowego.

Coraz więcej dzieci ma problem z chorobami o podłożu autoimmunizacyjnym, kiedy to organizm zaczyna atakować swoje własne narządy. Problem związany z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy Hashimoto kiedyś dotyczył kobiet w przedziale 30–50 lat, a moje dorosłe pacjentki podczas wywiadu rzadko kiedy zgłaszały, że problem z tarczycą pojawił się w wieku dorastania. Obecnie, tylko w ciągu ostatnich 2–3 lat, możemy mówić o istotnym problemie klinicznym, bo na tę chorobę zapadają już ósmio-, dziesięcioletnie dziewczynki. Na początku dziwiłam się, jak to możliwe, ale w tym momencie jest to tak powszechny problem, że przyjmuję go jako coś standardowego. Coraz więcej dzieci diagnozuje się w kierunku nieswoistych chorób zapalnych jelit: wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (*colitis ulcerosa*), choroby Leśniowskiego-Crohna (*morbus Leśniowski-Crohn*), a oddziały onkologii dziecięcej i psychologowie

dziecięcy mają coraz więcej pracy. Czy taką cenę dzieci muszą zapłacić za rozwój cywilizacji?

Odpowiednia praca przewodu pokarmowego – a zgodzicie się, że właściwa dieta ma na to niebagatelny wpływ – jest kluczem do odporności dziecka. Owa zależność polega na tym, że GALT (*gut-associated lymphoid tissue*), tkanka limfatyczna występująca w jelitach, czyli jedno z ważniejszych miejsc naszej odporności, jest związane właśnie ze śluzówką przewodu pokarmowego. Więcej na ten temat znajdziecie w podrozdziale *Co to jest mikrobiota?*

Układ immunologiczny dzieci, który z roku na rok jest słabszy, potrzebuje wsparcia. Tym wsparciem jesteście wy, rodzice i dziadkowie. Nie ma co tutaj narzekać na lekarzy, że zapisują tylko tabletki, ponieważ lekarz leczy chorobę, a my mamy realny wpływ na to, by do tej choroby nie dopuścić. Profilaktyka w naszym kraju jest niedoceniana, leczymy się, gdy już pojawia się problem, ale kiedy go nie ma, nie robimy nic, żeby do niego nie dopuścić. Profilaktyka poprawy odporności poprzez odpowiednią dietę jest tania, ale wymaga wyjścia ze strefy komfortu i planowania. Dlaczego? Bo trzeba zrobić zakupy i przygotować posiłek, a łatwiej jest zjeść coś gotowego, dać dziecku pieniądze: „Kup sobie coś w drodze do szkoły”. Kiedyś mieszkałam niedaleko szkoły podstawowej i ze zgrozą obserwowałam dzieci wychodzące z pobliskiego sklepu z rękami pełnymi kolorowych napojów, drożdżówkami, rogalikami i chipsami. Nie tak powinno wyglądać drugie śniadanie dla rozwijającego się organizmu...

Współczesny tryb życia powoduje, że coraz mniej się ruszamy – kiedyś dzieciaki biegające koło bloku były normą, a teraz? Sama nieraz łapię się na tym, że widząc dwójkę bawiących się dzieci, zastanawiam się, gdzie są ich opiekunowie. Odczucie poziomu bezpieczeństwa z roku na rok jest mniejsze, ale mała aktywność dzieci często wiąże się z tym, że ich rodzice również nie zażywają ruchu. Brak czasu i przemęczenie

to najczęstsze wymówki, aby nie podejmować dodatkowych aktywności. Dzieci są podwożone do szkoły, na dodatkowe zajęcia i do galerii handlowych i w okresie gdy ich aktywność powinna być duża, bo to pomaga również rozładować emocje, ogranicza się do gier komputerowych i oglądania telewizji. Z publikacji dowiedziecie się, że coś tak, wydałoby się, mało ważnego jak codzienny ruch również odgrywa dużą rolę w poprawieniu odporności współczesnych dzieci.

W tej książce znajdziecie sporo wskazówek dotyczących diety, aktywności fizycznej, dowiedziecie się, jak popracować nad czasem. Oczywiście nie wydłużymy doby, dalej będzie miała dwadzieścia cztery godziny, ale jeśli w grę wchodzi poprawa odporności dziecka, warto się wysilić. Pomyślcie, ile czasu zajmuje wam czekanie w kolejce do lekarza? Inwestujecie teraz, a potem cała rodzina czerpie z tego korzyści. Współczesna medycyna i dietetyka oferują różne rozwiązania, z których warto skorzystać.

Jednym z moich ulubionych cytatów są słowa geniusza wszech czasów Alberta Einsteina: „Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”. Skoro dotychczasowe metody się nie sprawdzały i dziecko nadal choruje, warto je zmienić. Skoro obecna dieta dziecka prowadzi do nasilenia objawów refluksu czy do nadwagi, warto ją zmienić. Skoro obecnie jedyną aktywnością dziecka jest ruszanie palcami po klawiaturze, joysticku czy innym gamepadzie, również to warto zmienić. Aby oczekiwać innych rezultatów, warto coś zmienić. W wypadku dziecka zmian powinna dokonać cała rodzina, a wtedy rezultaty będą oszałamiające.

Ponarzekłam trochę na „teraz”, ale chcę wam uświadomić, z czym na co dzień pracuję, i zawsze liczę, że świadomość może wpłynąć na przyszłość. Teraz jest na to właściwy czas.

NARODZINY ODPORNOŚCI

A może by tak odpuścić, czyli po co poprawiamy odporność dziecka?

Chciałabym, abyście dowiedzieli się, dlaczego tak mi zależy, by wasze dzieci miały dobrą odporność. Dzięki temu, że pracuję z dziećmi i dorosłymi pacjentami, mam wgląd w to, jak „kiedyś” wpływa na „teraz”. Skutki różnych chorób przebytych w dzieciństwie można zobaczyć w wieku dorosłym, a rzadko kiedy łączy się te dwa elementy.

Czy dziecięce choroby mogą mieć rzeczywiście poważne konsekwencje zdrowotne w przyszłości? Czy jeden katar mniej lub więcej albo jedna dodatkowa infekcja wirusowa są aż takim problemem? Tak, ponieważ jest to często wstęp do różnych innych kłopotów ze zdrowiem.

Dziecko, które często choruje, może mieć w przyszłości większe problemy z:

- układem sercowo-naczyniowym,
- układem nerwowym,
- układem hormonalnym,

- układem moczowo-płciowym,
- układem kostnym,
- układem pokarmowym.

Po co tak naprawdę poprawiamy odporność dziecka? Po co inwestujemy czas, pieniądze, komfort? Jeśli się nad tym zastanowicie, to tak naprawdę po to, by właśnie mieć czas, pieniądze i komfort. Choroba dziecka nie dotyczy tylko jego, ale całej rodziny. Jeśli rodzice pracują, to muszą znaleźć dla dziecka opiekę, cudownie, jeśli do pomocy mają dziadków, ale warto wziąć pod uwagę, że obecnie seniorzy często nie przypominają dziadków sprzed lat. Zwłaszcza w większych miastach są dla nich organizowane różne spotkania, kluby, zajęcia ruchowe, angielski, komputer, a podczas mojej pracy z seniorami byłam zdumiona, gdy większość z nich mówiła: „Pani Moniko, ale mam występ w teatrze, muszę się nauczyć roli, potem gimnastyka, a jutro spotkanie w klubie, nie mam czasu. W weekend też nie dam rady, bo wybieram się na wycieczkę”. Cieszę się, że mają taką możliwość i po latach pracy, wychowania dzieci mogą zadbać o siebie. Uwierzcie, drodzy rodzice, że tak jak wy narzekacie czasami na dziadków, tak oni narzekali na was, że stawiacie ich przed faktem: „Janek jest chory, musisz z nim zostać w domu”. Zatem pierwszy argument, dlaczego warto poprawić odporność dziecka, to:

Im mniej dziecko choruje, tym mniej stresu związanego ze znalezieniem opieki dla niego.

Dzieci, które chorują, narażone są na częstsze wizyty w szpitalu. Wiadomo, szpitale istnieją po to, by leczyć, ale należy mieć świadomość, że są to miejsca, gdzie można spotkać różne bakterie odporne na działanie powszechnie stosowanych antybiotyków. Pobyt w szpitalu może się wydłużyć, ponieważ dziecko „złapało” wyjątkowo złośliwy

szczep bakterii lub wirusa, co skończyło się kilkudniową biegunką. Ponieważ jego odporność już jest osłabiona, chętniej w jego organizmie będą się rozwijały kolejne infekcje.

Im rzadziej dziecko przebywa w szpitalach, ośrodkach zdrowia, tym jest mniej narażone na kontakt z różnymi bakteriami i wirusami.

Dziecko, które często choruje, jest także bardziej narażone na nadwagę i otyłość. Wiąże się to z faktem, że ma zdecydowanie mniejszą aktywność fizyczną w czasie choroby i po niej, no i zażywa leki, osłabiające mikrobiotę jelit, a jak pokazują najnowsze badania, przerost bakterii prozapalnych i grzybów może powodować zwiększone ryzyko nadwagi i otyłości. Dziecko podczas choroby może zażywać leki sterydowe, które czasem zwiększają łaknienie, może z nudów jeść więcej słodczy, a wiadomo, co nadmierna podaż cukru robi z masą ciała. Historia problemów dorosłych pacjentów, którzy całe życie borykają się ze zbędnymi kilogramami, często zaczyna się tak: „Jak byłam mała, dużo chorowałam, dużo leków, antybiotyków, słodczy, mało ruchu, rodzice chyba rekompensowali mi to, że ciągle byłam chora...”.

Jeśli w dzieciństwie człowiek miał nadwagę, również jako osoba dorosła niejednokrotnie walczy z nadmiarowymi kilogramami. Komórki tłuszczowe, czyli adipocyty, które powstały, mogą napełniać się jak baloniki powietrzem, a ponieważ komórek tłuszczowych nie można się pozbyć (mają one tylko zdolność do zmniejszania się i powiększania), to wśród moich pacjentów obserwuję, że ten, kto miał nadwagę w dzieciństwie, dużo trudniej utrzymuje właściwą masę ciała w wieku dorosłym.

Jeśli dziecko często choruje, jest bardziej narażone na nadwagę i otyłość, również jako osoba dorosła.

Jeżeli dziecko ma nadwagę, wtedy ów zbędny balast zaczyna obciążać jego organizm i coraz częściej pojawia się problem z niedoczynnością tarczycy. U praktycznie każdego dziecka skierowanego do mojego gabinetu przez endokrynologa z podejrzeniem niedoczynności tarczycy po zmianie diety i redukcji kilogramów wszystko wraca do normy, a często poprawa następuje już w ciągu czterech miesięcy. Jeśli oprócz niedoczynności tarczycy mamy do czynienia z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy (chorobą Hashimoto), zmiana diety i redukcja kilogramów wzmacniają układ immunologiczny, a towarzyszące chorobie nieprzyjemne objawy, na przykład zmęczenie, problemy ze skórą, włosami, brak koncentracji, stany depresyjne, zmniejszają się.

„Należy pamiętać, że sama otyłość może być przyczyną zmian stężenia hormonu produkowanego przez przysadkę mózgową – tyreotropiny (TSH), który pobudza tarczycę do produkcji właściwych jej hormonów. Większa masa ciała wymaga większej ilości hormonów tarczycy do utrzymania równowagi metabolicznej organizmu”¹.

Kolejnym niekorzystnym skutkiem częstych infekcji w okresie dzieciństwa i związanym z tym częstym zwiększeniem masy ciała są zaburzenia hormonów płciowych, które mogą wywołać miesiączkę już u sześć-, ośmioletnich dziewczynek. Insulina, o której szerzej będę pisać w rozdziale o otyłości dzieci, ma ogromny wpływ na regulację funkcji hormonalnej jajnika², które w następstwie mogą zaburzać cykl miesiączkowy.

Jeśli tkanki tłuszczowej jest za dużo, pojawia się insulinooporność, zwiększone wydzielanie hormonów męskich (androgenów), które często są przyczyną nadmiernego owłosienia typu męskiego (hirsutyzm). Włoski są ciemne, twarde, pojawiają się na przedramionach, klatce piersiowej, plecach, na twarzy, a jest to problem, zwłaszcza gdy

dziewczynki muszą się przebierać na zajęciach wychowania fizycznego i mogą paść ofiarą obraźliwych komentarzy, które bardzo negatywnie wpływają na psychikę. Pojawia się większy trądzik, przetłuszczające się włosy oraz skóra i niestety zabiegi kosmetyczne tutaj nie pomogą, ponieważ przyczyna tkwi w zaburzonej równowadze hormonalnej, w niewłaściwie dobranym szamponie czy kremie. Problemy nasilają się zwłaszcza w okresie tuż przed pierwszą miesiączką lub podczas pierwszych cykli.

Dziewczynki, które często chorują i w efekcie mają zwiększoną masę ciała, są narażone na zaburzenia produkcji hormonów żeńskich, zespół policystycznych jajników (PCOS) oraz wystąpienie cykli bezowulacyjnych, które w wieku dorosłym mogą być przyczyną niepłodności.

U chłopców, którzy w okresie dzieciństwa często chorują i w związku z tym mają zmniejszoną aktywność fizyczną, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia masy ciała, może pojawić się wstydlivy problem, czyli ginekomastia – jest to nadmierny przerost tkanki tłuszczowej wokół brodawek sutkowych. Chłopcy są często wyśmiewani, że rosną im piersi, co nie pozostaje bez wpływu na ich psychikę. Jeśli chłopiec choruje na otyłość, to również może się pojawić pseudohipogenitalizm – nadmiernie gromadząca się tkanka tłuszczowa w podbrzuszu i na wzgórku łonowym prowadząca do ukrycia się w niej zewnętrznych narządów płciowych³. Ponieważ problem z otyłością olbrzymią zaczyna być w Polsce coraz większy, myślę, że takich dzieci będzie coraz więcej, a często sama redukcja tkanki tłuszczowej powoduje, że wszystko wraca do normy bez interwencji lekarskiej.

INSULINOOPORNOŚĆ

Insulinooporność to zmniejszenie wrażliwości tkanek organizmu, szczególnie wątroby, tkanek mięśniowych, tkanki tłuszczowej oraz innych narządów, na działanie insuliny, hormonu odpowiedzialnego za regulację poziomu cukru we krwi. Jest to stan, który może doprowadzić do wystąpienia cukrzycy typu II i innych chorób.

Niestety, stan emocjonalny chłopca nadal może być zaburzony, jeśli przez kilka lat brutalnie się z niego wyśmiewano. Dzieci potrafią być bardzo złośliwe, ponieważ nie do końca zdają sobie sprawę z konsekwencji swoich działań.

Chłopcy mający nadwagę są narażeni na krytykę rówieśników, związane jest to najczęściej z przerostem gruczołu piersiowego.

Chorujące dziecko może mieć problemy kardiologiczne, nadciśnienie pierwotne, przerost lewej komory serca, który w wieku dorosłym może się objawiać między innymi zmniejszeniem jego wydolności. Leki zażywane przez dziecko mogą osłabiać funkcje nerek, a niedoleczona grypa czy powikłanie po niej może być przyczyną osłabienia pracy serca. Sama nadwaga również jest czynnikiem osłabiającym pracę serca. Nie wierzysz? Włóż do plecaka 10 kilogramów balastu (może to być 5 kilogramów cukru i 5 kilogramów mąki albo 5 butelek słodkiego napoju każda po 2 litry). Załóż plecak na plecy i przebiegnij się z nim lub szybko wejdź po schodach przynajmniej na drugie piętro. Dyszysz, sapisz, serce bije, jakby za chwilę miało wypaść z klatki piersiowej. Jeśli twoje dziecko ma nadwagę i codziennie musi nosić ten nadmiar, to jego serce męczy się bardzo szybko.

Im mniej infekcji w życiu dziecka, tym lepsza praca układu sercowo-naczyniowego. O ten czynnik powinny zadbać zwłaszcza rodziny, u których występują choroby serca o podłożu genetycznym.

Dziecko, które choruje, częściej jest zwalniane z zajęć wychowania fizycznego, zajęć na basenie, rodzice ograniczają mu ruch, bojąc się, że złapie kolejną infekcję. O ile można się śmiać, słysząc: „Nie biegaj, bo się spocisz”, o tyle zmiany w układzie kostnym dziecka nieaktywnego czy z nadwagą nie są takie wesołe: płaskostopie, szpotawe kolana, skrzywienie kręgosłupa. Ten dziesięciokilogramowy plecak, który codziennie musi nosić nieprzystosowany do tego ciężaru organizm, osłabia go. „Układ kostno-stawowy i układ mięśniowy są zazwyczaj przystosowane do zapewnienia fizjologicznych ruchów ciała o prawidłowej masie ciała”⁴.

Dodatkowo, jeśli dziecko z racji choroby i konieczności pozostania w domu nie uprawia aktywności fizycznej, gorzej rozwija swój zmysł ruchu. Pamiętajcie, jak w podrozdziale *Kiedyś...* pisałam o dzieciakach oblegających osiedłowy trzepak? Kiedyś dzieci koordynację psychoruchową miały mocno zaawansowaną, dziś coraz częściej mają z nią problem, a na nowych osiedlach trzepak jest zbędnym urządzeniem zabierającym przestrzeń. Myślę, że coraz większym problemem stanie się też osteoporoza u młodych ludzi lub nawet u nastolatków, ponieważ regularny ruch wpływa na wzmacnianie kości.

Otyłe sześciolatki gorzej wypadają w testach zdolności psychoruchowych niż ich rówieśnicy, którzy nie mają problemów z masą ciała⁵. Dzieci z nadwagą oprócz słabej odporności są narażone na choroby układu ruchu, zwykle w kolejnych latach życia mają one charakter zwyrodnieniowy.

Zobaczcie, jak wiele powikłań teoretycznie niezwiązanych z infekcjami może dotyczyć dziecka, które często choruje – a nie przedstawiłam wszystkich. Zachęcam, aby popracować teraz nad poprawą odporności, tak by w przyszłości dziecko mogło cieszyć się zdrowiem. Jeśli dzieciństwo ma być radosne, pełne śmiechu i beztrudne, to świadomości zagrożeń opiekunowie powinni wziąć pod uwagę profilaktykę, sposób odżywiania i zachęcić dziecko do aktywności fizycznej. Zgodzicie się ze mną, że warto?

Soczek malinowy, rosółek czy konkretna diagnostyka?

No to, moi drodzy, działamy! Często moi pacjenci zadają mi pytanie, czy nie wystarczyłyby domowe sposoby na poprawienie odporności zamiast tych badań, wizyt lekarskich, stresu związanego z pobieraniem materiału do diagnostyki. Czasami „babcine metody” wystarczą, jednak jeśli problem nawracających infekcji spędza wam sen z powiek, a dziecko płynnie przechodzi z jednej infekcji w drugą, to oprócz domowych sposobów trzeba zdecydowanie działać i należy dodatkowo rozważyć odpowiednią diagnostykę. Niestety, nie ma jednego badania, które dokładnie wskazałoby problem, często poszukiwanie jego źródła trwa kilka miesięcy, ale dla dobra dziecka trzeba je znaleźć. W tym czasie warto włączyć naturalne metody, które również świetnie wzmacniają organizm.

Przedstawię wam ranking domowych sposobów na poprawę odporności, z którymi najczęściej się spotykam, i odpowiemy sobie na pytanie, czy są skuteczne – i na ile – czy nie.

Metoda 1: Sok malinowy

Świeże maliny mają bardzo dużo witaminy C, która działa przeciwzapalnie, jednak jeśli witaminę C poddajemy jakiegokolwiek obróbce termicznej, a taka zachodzi podczas przygotowania soku, jej ilość zdecydowanie się zmniejsza. Dodatkowo jeśli do soku, nawet tego domowego, dodajemy dużą ilość cukru, to czy możemy tutaj mówić o produkcie leczniczym? Dzieci chętnie wypijają ciepłą herbatę ze słodkim sokiem, ale jeśli dziecko ma problem z nadwagą, to nie do końca jest to dobry pomysł. Tylko kilka herbat z sokiem może w ciągu dnia dostarczyć około 300 kilokalorii (kcal), których rodzice nie wliczają w dzienny bilans energetyczny. Soki malinowe, czy też raczej pseudosoki, które można kupić w sklepie, z malinami często nie mają nic wspólnego. W takim produkcie najczęściej jest cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, a malin? Jak na lekarstwo – a właściwie jeszcze mniej.

Najczęściej spotykamy **syrop** o smaku malin, skład: syrop glukozowo-fruktozowy, cukier, woda, sok malinowy z zagęszczonego soku malinowego (3%), środek spożywczy o właściwościach barwiących (koncentrat marchwi i czarnej porzeczki), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik: karmel amoniakalno-siarczynowy, aromat.

A powinien być **sok** z malin, skład: maliny, cukier.

Jestem na TAK i na NIE. Jeśli wybierasz soki malinowe, to zwróć uwagę na ich skład, a jeśli dziecko zażywa antybiotyki, to uważaj z ilością soków, nawet domowych, ponieważ jest ryzyko, że cukier będzie dokarmiał drożdżaki bytujące w jego jelicie i po skończonej infekcji będziecie mieli kolejny problem na głowie (więcej o przeroście *Candida* i o tym, dlaczego w trakcie antybiotykoterapii należy ograniczyć ilość cukru, przeczytasz w rozdziale o mikrobiocie).

Jeśli dziecko już ma nadwagę, wtedy z tego typu soków zrezygnowałabym na rzecz świeżych owoców, zdecydowanie bogatszych w witaminę C. Oprócz witaminy C dostarczą one cennego błonnika pokarmowego,

który spowoduje, że dziecko będzie bardziej syte. Należy też zwrócić uwagę na inne słodczyce, które dziecko spożywa w ciągu dnia: czekoladę, słodką drożdżówkę, batoniki. Jeśli maluch w trakcie choroby żywi się tylko cukrem, niestety również tym ukrytym, którego nie widać gołym okiem, istnieje bardzo duże ryzyko, że jego osłabiony organizm będzie walczył z infekcją dłużej. W konfrontacji: baton obłany syropem glukozowo-fruktozowym, z barwnikami i konserwantami, nasyconymi kwasami tłuszczowymi, kontra domowy sok z malin robiony na cukrze przez babcię – wygrywa sok. Widzicie, czasami nie trzeba rezygnować z domowych przysmaków, ale na pewno należy zwrócić uwagę na wszystko, co dziecko spożywa w ciągu dnia. Częstym argumentem w dyskusji o soku malinowym jest to, że kiedyś dzieci chorowały i piły herbatę z sokiem malinowym. Owszem, zgadzam się, ale kiedyś dzieci nie miały na co dzień tak dużej ilości cukru w diecie jak teraz i ten sok z malin mógł przynieść rzeczywistą poprawę stanu zdrowia.

Oprócz samego soku z malin można wykorzystać napar z suszonych owoców przygotowany w formie ciepłej herbatki.

Nie chcemy, żeby w trakcie choroby dieta wyglądała tak:

1. śniadanie – parówki z pieczywem i ketchupem (często w tanich ketchupach jest dodatek cukru, zwróć uwagę na skład), herbata z sokiem malinowym (cukier ukryty),
2. drugie śniadanie – drożdżówka (cukier ukryty) i herbata z sokiem malinowym (cukier ukryty),
3. przekąska – wafelek obłany czekoladą (cukier ukryty),
4. obiad – „nie mam ochoty na jedzenie” (nic dziwnego, jeśli dziecko najadło się tyle cukru, to warzywa w porównaniu do słodkich przekąsek wypadają niezbyt atrakcyjnie),
5. po obiedzie: herbata z sokiem (cukier ukryty) lub kompot (naturalny cukier fruktoza, chyba że jest jeszcze dosładzany zwykłym cukrem),

6. podwieczorek: budyń waniliowy (naturalny cukier laktoza w mleku i dodatek cukru, żeby budyń był słodszy, standardowo na opakowanie daje się 1–3 łyżki białego cukru),
7. kolacja: kanapka z szynką bez warzyw (nadal nie wygrają z atrakcyjnością słodkich dodatków), herbata z sokiem malinowym (cukier ukryty).

CO TO JEST CUKIER UKRYTY?

To cukier, którego nie widać gołym okiem, jak na przykład w ciernicze, a jest dawany do potraw w celu poprawy smaku oraz jako konserwant. Mogę śmiało postawić tezę, że za obecną plagę otyłości i częstych problemów z odpornością odpowiada cukier, ponieważ sporo rodziców czy dziadków nie ma świadomości, gdzie i w jakich ilościach on się znajduje i że jest spożywany przez dzieci w zdecydowanym nadmiarze.

Cukier daje bardzo szybki zastrzyk energii, dziecko po spożyciu cukru, również tego ukrytego, może zachowywać się jak mały łobuz, więc zapomnijcie o tym, że będzie grzecznie leżało w łóżku i jadło warzywa bogate w cenne witaminy. Niestety, energetyczny zastrzyk działa na chwilę, poziom cukru spada dosyć szybko, dziecko staje się marudne, płacziwe, zniecierpliwione, nudzące, do czasu aż dostanie kolejny słodki przysmak, który da mu kolejny zastrzyk energii... na krótką chwilę.

Dużo lepiej wygląda taki jadłospis chorującego dziecka:

1. śniadanie – kanapka z wartościową wędliną i pomidorem, herbata z sokiem malinowym,

2. drugie śniadanie – budyń bananowy z awokado, herbatka z suszu z malin bez cukru,
3. obiad – zupa pomidorowa z makaronem (ciepła zupa rozgrzeje dziecko),
4. podwieczorek – naleśnik z białym serem, możesz dodać kilka rodzajek, aby serek był słodszy, woda,
5. kolacja – kanapka z serem żółtym i pomidorem, rumianek lub lipa (mają działanie przeciwbakteryjne, rozgrzewające, bez cukru – chcemy, żeby dziecko poszło spać, a nie dostało kolejny zastrzyk energii).

WARTOŚCIOWA WĘDLINA

To taka wędlina, która ma 100 procent mięsa w mięsie. Przygotowana samodzielnie, bez zbędnych polepszaczy i konserwantów, będzie smakowała całej rodzinie.

Składniki:

dowolne mięso, które lubi dziecko

1–3 łyżki oleju

przyprawy: papryka słodka, oregano, pieprz czarny, rozgnieciony ząbek czosnku, czarnuszka, szczypta soli

Wykonanie:

Do miseczki wlej 1–3 łyżki oleju, dodaj przyprawy, wymieszaj. Przygotowaną pastę natrzyj mięso, możesz je lekko ponacinać, aby pasta przeniknęła do wnętrza mięsa, przykryj folią spożywczą lub talerzykiem i zostaw na noc w lodówce. Kolejnego dnia upiecz w piekarniku lub podduś na patelni (już bez dodatku tłuszczu, wystarczy ta ilość, którą wykorzystaliście do przygotowania pasty). Tak przygotowane mięso po przestudzeniu można kroić na kanapki lub wykorzystać jako dodatek do obiadu.

Banan i awokado zawierają dużo potasu, jest to ważny składnik mineralny, jeśli choroba przebiega z biegunką lub gdy dziecko się poci podczas gorączki.

Budyń bananowy z awokado zrobił furorę w rodzinie mojej pacjentki, zajadają się nim i dorośli, i dzieci.

Składniki:

- 1 dojrzały banan (im bardziej dojrzały, tym budyń będzie słodszy)
- 1/2 miękkiego awokado
- 1–2 łyżeczki prawdziwego kakao

Wykonanie:

Zmiksuj wszystkie składniki na mus, przełóż do miseczki.

Wskazówka: Zachęcam was do tego, by dziecko pod waszym nadzorem samo zrobiło budyń – oprócz tego, że samodzielnie przygotowane potrawy są chętniej spożywane przez dzieci, to dodatkowo przełamują nudę spowodowaną siedzeniem w domu.

Metoda 2: Rosół

Rosół znany jest ze swoich rozgrzewających właściwości, pobudza apetyt, jest lekkostrawny i dzieciaki chętnie go jedzą. Rosół może być wykorzystywany jako baza do innych zup, które lubi dziecko. Ponieważ najlepszy jest taki, który długo gotuje się na małym ogniu (jak to nasze babcie mówiły, ma „lekkko pyrkać”), warto przygotować od razu większy garnek i zamrozić go w słoiczkach lub w pojemnikach, które nadają się do tego celu. Tutaj jestem jak najbardziej na TAK, warto wziąć pod uwagę, że maluch chętniej wypije płynną potrawę, niż zje

stały posiłek, zwłaszcza jeśli boli go gardło, ma obrzęknięte ślinianki lub zaburzony zmysł powonienia podczas kataru. Zupa oprócz obiadu może też być wykorzystana na kolację i tutaj zachęcam babcie, żeby przygotowały swój popisowy rosół, który może zjeść również cała rodzina. Jaki makaron do tego? Jeśli dziecko zgłasza mocny ból gardła, można zrezygnować z jego dodatku, niech pociecha po prostu wypije zupę w ulubionym kubku. Można też kupić drobny kolorowy makaron literki, cyferki lub zwierzątka – zdecydowanie podniesie atrakcyjność posiłku.

Metoda 3: Sok z cebuli

Sok z cebuli był kiedyś popularny w medycynie ludowej. Ale proszę, wskażcie mi dziecko, które z własnej, nieprzymuszonej woli wypije coś takiego. Jeśli jesteście w stanie przekonać swojego malucha, żeby wypił, to jak najbardziej jestem na TAK, ponieważ cebula zwyczajna (*Allium cepa*) znana jest z właściwości przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych i podnoszących odporność. Pobudza apetyt, ma działanie przeciw pasożytnicze, poprawia proces trawienia, a także mówi się o jej działaniu wykrztuśnym⁶. Nadmiar może obniżać ciśnienie, dlatego uważajcie, jeśli dziecko ma problemy kardiologiczne. Ponadto cebula zawiera sporo inuliny, związku, który jednak nie jest wskazany w zespole przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), o czym dowiecie się z rozdziału o tym schorzeniu, gdyż może nasilać objawy typu wzdęcia, przelewanie w brzuchu.

W przygotowaniu soku z cebuli wykorzystuje się cukier, który neutralizuje jej ostry smak, ja zamieniłabym go jednak na bardziej wartościowy miód. Myślę, że sok z cebuli dodany do zupy będzie bardziej tolerowany niż podany solo na łyżce.

Składniki:

2–3 cebule
szklany słoik
2–3 łyżki cukru lub korzystniej miodu

Wykonanie:

Cebulę pokrój w drobną kostkę, posyp cukrem lub zalej miodem, odstaw w ciepłe miejsce na kilka godzin. Cebula puści sok, który potem możesz podawać 3–4 razy w ciągu dnia. Przechowuj w zakręconym słoiku, w suchym i chłodnym miejscu powinien wytrzymać około 1–2 tygodni.

Metoda 4: Miód i pyłek kwiatowy

Puchatek rozłożył obrus na stole i postawił na nim spory garnuszek miodu i razem z Tygrysem zasiedli do śniadania. I gdy tylko siedli, Tygrys nabrał pełne usta miodu... po czym spojrzął w sufit z głową przechyloną na bok, mlasnął parę razy językiem i powiedział stanowczym tonem:

- Tygrysy nie lubią miodu.
- Ach – rzekł Puchatek i starał się, aby to zabrzmiało Smutnie i Żałośnie – myślałem, że one lubią wszystko.
- Wszystko prócz miodu – powiedział Tygrys⁷.

Kto nie kocha *Kubusia Puchatka*? To tak uniwersalna bajka, że kolejne pokolenia kochają misia, który kocha miodek. Zobaczcie w przypisie, że moje wydanie jest z roku 1988 – to książka z mojego dzieciństwa, już bez okładki, z zagiętymi rogami, ale wiedza, że miodek można zjeść na śniadanie, jest nadal aktualna. To wartościowy garnuszek zdrowia.

Miód składa się w 70–80 procentach z naturalnych cukrów, głównie cukru owocowego (fruktozy) i cukru gronowego (glukozy). Dodatkowo miód zawiera cenne składniki mineralne, takie jak: żelazo, potas, wapń, sód, magnez, krzemionkę, miedź, siarkę, i mniejsze ilości witamin: B₁, B₂, B₆, C, kwasu pantotenowego, nikotynowego, foliowego i biotyny⁸. Z punktu widzenia poprawiania odporności cenne są też substancje przeciwbakteryjne (inhibiny). Niestety, zawierający cukry miód nie będzie sprzymierzeńcem, jeśli wprowadzimy dziecku dietę przeciwwgrzybiczą, ponieważ nadmiar cukru, nawet tego naturalnego, może doprowadzać do dalszego przerostu drożdżaków. Miód, choć zdrowy, ma podobnie jak cukier sporą kaloryczność (w 100 gramach miodu mamy około 319 kcal), więc rodzice walczący ze zbędnymi kilogramami u dziecka powinni wziąć to pod uwagę. Jestem na TAK, ale korzystajmy z umiarem. Lepiej herbata z miodem niż bezwartościowy baton, do soku z cebuli lepiej dodać miód niż zwykły cukier, a nawet gotowy budyń z proszku lepiej osłodzić miodem niż białym cukrem.

Rośliny, z których pochodzi miód, określają jego właściwości medyczne i na pewno warto włączyć podczas przeziębienia miód akacjowy, eukaliptusowy, wrzosowy, lipowy, leśny. Miód jest wrażliwy na wysoką temperaturę (powyżej 45 stopni Celsjusza traci swoje właściwości) i światło, dlatego dodajemy go do mocno przestudzonego płynu i przechowujemy bez dostępu światła w szafce lub tak jak Kubuś Puchatek w szpiarce.

Pyłek kwiatowy, który czasami nazywany jest mylnie pyłkiem pszczelim, jest tak naprawdę „męskimi komórkami rozrodczymi roślin nasiennych, zawierającymi w skondensowanej formie informacje na temat rośliny. Pyłek kwiatowy w pierwotnej postaci nie jest właściwie produktem pszczelim, lecz roślinnym. Pszczoły zbierają mikroskopijnej wielkości ziarna pyłku kwiatowego i po wymieszaniu z nektarem i śliną pakują je do koszyczków. Dopiero wtedy z pyłku kwiatowego robi się obnóże – granulaty pyłkowy, jaki znamy i stosujemy”⁹.

Pyłek kwiatowy zawiera szereg cennych składników odżywczych: niezbędne dla naszego organizmu białka, aminokwasy, witaminy, składniki mineralne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Stymuluje odporność organizmu, wzmacnia układ immunologiczny, działa jak naturalny ziółowy antybiotyk, lekko odtruwa organizm.

Jak stosować? Kuleczki pyłku są twarde, dlatego u dzieci nie warto ich podawać w formie stałej, gdyż zwiększa to ryzyko zakrztuszenia się. Ja najczęściej 1–2 łyżeczki pyłku zalewam na noc letnią wodą, a rano wypijam lub dodaję do letniego napoju, czasami z odrobiną soku z cytryny. Analogicznie jak miód pyłek nie lubi wysokiej temperatury. Miodowy, słodki smak powinien odpowiadać dzieciom, możecie dodać pyłek do herbaty lub do budyniu z banana i awokado.

Uwaga: miód i pyłek kwiatowy mogą być mocnym alergenem, często reakcja po spożyciu tych produktów występuje u osób, które silnie reagują na jad pszczoł, a nadmiar fruktozy może nasilać dolegliwości wzdęciowe w przeroście flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO). Miód jest przeciwwskazany u dzieci do pierwszego roku życia.

DOMOWA CHAŁWA

Składniki:

200 g sezamu łuskanego lub niełuskanego

5–6 łyżek ulubionego miodu

dotatki: wiórki kokosowe – na chałwę kokosową, kawa – na kawową
(wersja dla dorosłych), bakalie (orzechy, rodzynki) – na bakaliową.

Wykonanie:

Sezam podpraż krótko na suchej patelni, uważaj, żeby nie przypalić, bo chałwa będzie gorzka. Co jakiś czas przemieszaj nasiona. Ostudź,

a następnie zmiksuj na drobny proszek – możesz wykorzystać w tym celu młynek do kawy. Do zmiksowanego proszku dodaj miód, ilość zależy od tego, jak słodką chcesz mieć chałwę. Całość zmiksuj mikserem lub wymieszaj widelcem, aż uzyskasz gładką, plastyczną masę. Na tym etapie możesz zacząć produkcję chałwy smakowej: dodaj zmiksowane na proszek wiórki kokosowe lub 1–2 łyżki espresso, albo posiekane bakalie. Całość wyłóż do pojemniczka lub silikonowych foremek, wstaw na mniej więcej 10 minut do zamrażarki, żeby masa stężała. Przechowuj w lodówce w zamkniętym pojemniku 1–2 tygodnie.

Wskazówka: Sezam niełuskany ma znacznie więcej wapnia, błonnika pokarmowego, białka, żelaza i magnezu niż sezam łuskany. Dodatkowo, mieląc ziarna sezamu lub je mocząc, znacznie zwiększacie przyswajalność tych składników odżywczych.

Metoda 5: Odpoczynek i relaks

Jak tu się relaksować, jeśli dziecko w ciągu dwóch miesięcy chorowało kilka razy? Stres związany z chorobą, załatwianiem opieki i nieobecnością dziecka w szkole lub przedszkolu nie sprzyja zdrowieniu, więc warto zadbać, by infekcji było jak najmniej. Jan Brzechwa w wierszu *Katar* pisze:

Spotkał katar Katarzynę –
A-psik!
Katarzyna pod pierzynę –
A-psik!¹⁰

Zobaczcie, ile mądrości możemy wyciągnąć z bajek dla dzieci. Rzeczywiście przy infekcjach, zwłaszcza wirusowych, należy pozwolić organizmowi na odpoczynek i regenerację. W tym czasie dbamy o odpowiednią dietę przeciwwzapalną i odpowiednią ilość płynów, najlepiej

ciepłych i bez ukrytego cukru, który powoduje, że dziecko zamiast odpoczywać, ma niespożytą energię, a mieszkanie wygląda jak po przejściu tornada. Jeśli dziecko jest pod opieką dziadków, to zachęcam was do wspólnego czytania bajek, to jest zdecydowanie lepsza pamiątka z dzieciństwa niż wafelek z czekoladą. Jeśli chodzi o tę metodę, to jestem zdecydowanie na TAK.

Metoda 6: Aloes

Sok z aloesu jest ciekawym wspomagaczem w trakcie walki z chorobą, a warto zaprzyjaźnić się z nim jeszcze przed jej wystąpieniem. Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) znany był w Afryce jako środek leczniczy już 3000 lat p.n.e.¹¹. W Polsce uprawą aloesu zajmowano się w przykasztornych ogrodach, obecnie jako roślina ozdobna hodowany jest w domach, ja mam na parapecie dwie doniczki. Jestem na TAK, ponieważ sok z aloesu ma właściwościantysepacyjne, odkażające. Pamiętam, że w dzieciństwie mama kazała mi urwanym kawałkiem łydgi smarować kilka razy dziennie kącik ust, kiedy wystąpił ich stan zapalny, tak zwane zajady, co zdecydowanie przyspieszało proces gojenia.

Aloes ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wspomaga walkę z pasożytami, wzmacnia układ immunologiczny. W aptekach i niektórych sklepach można kupić sok z aloesu, zwróćcie jednak uwagę na skład, który powinien zawierać: sok z aloesu i ewentualnie jeden naturalny składnik konserwujący, butelka z szeregiem dodatków tak naprawdę nie będzie miała właściwości zdrowotnych. Sok można bezpiecznie podawać mniej więcej po drugim lub trzecim roku życia, ale to również warto skonsultować z lekarzem, ważna jest też dawka, którą może przyjąć dziecko, i powinno to być wyraźnie napisane na etykiecie produktu. Ponieważ sam smak aloesu jest dosyć mdły, warto połączyć go z innymi, bardziej wyraźnymi smakami.

Składniki:

łyżeczka miodu

kilka łyżek soku z cytryny

sok z aloesu – według dawki zalecanej przez producenta lub lekarza

woda – letnia, nie za ciepła

Wykonanie:

Wymieszaj składniki, podawaj od razu po przygotowaniu.

Wskazówka: Zachęcam was, aby dziecko pod waszym nadzorem samo skomponowało tę miksturę. Można przy okazji stworzyć ciekawą zabawę w przygotowywanie magicznych eliksirów zdrowia rodem z *Harry'ego Pottera* – będzie to zachętą do wypicia. Magiczny napój zdrowia, który przygotowało dziecko, z uśmiechem na twarzy powinni wypić też jego opiekunowie.

Metoda 7: Czosnek

Czosnek jest naturalnym antybiotykiem, kiedyś jedzonym w dużych ilościach już w okresie jesiennym. Moi starsi podopieczni wspominają często, że jedli cebulę i czosnek i nigdy nie chorowali. Czosnek pospolity (*Allium sativum*) zawiera allicynę, która ma działanie przeciwbakteryjne. Jestem zdecydowanie na TAK, warto dodawać czosnek do potraw, a poddany obróbce termicznej, będzie mniej drażniący dla żołądka i mniej intensywny w zapachu. Jeśli dziecko choruje na SIBO, warto z nim uważać, gdyż może nasilać wzdęcia.

Metoda 8: Imbir

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*) oprócz tego, że łagodzi chorobę lokomocyjną i nudności u kobiet w ciąży, znany jest ze swoich właściwości stymulujących układ immunologiczny. Jego ostry smak pobudza apetyt, dlatego warto go włączyć, gdy podczas choroby dziecku doskwiera brak łaknienia. Imbir hamuje rozwój bakterii, wirusów oraz grzybów, dlatego herbata z nim powinna się pojawić na stołach nie tylko w okresie największych zachorowań. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie imbir świeży niż suszony, można go dodawać do napojów, zup i innych dań. Uwaga: ostrożnie należy go stosować u dzieci, które mają problem z układem pokarmowym. Jestem na TAK, jestem fanką imbiru, dlatego teraz robię sobie przerwę w pisaniu i idę do kuchni zrobić herbatę z cytryną i świeżo startym imbirem...

Jestem na NIE, jeśli chodzi o metody z internetu, proszki mające sprawić cuda, suplementy niewiadomego pochodzenia, mieszanki ziół na wszystko i bezkrytyczne podążanie za opinią innych. Rodzice, chcąc poprawić odporność dziecka, są w stanie wydać fortunę, ale na dziecku nie można eksperymentować. Suplementy mogą mieć w składzie szkodliwe substancje, wiele ziół nie jest zalecanych dla dzieci poniżej trzeciego roku życia. Rodzice, chwytając się szybkich i obiecujących wiele metod, mogą przeoczyć poważną chorobę u dziecka, która między innymi objawia się słabą odpornością. Dziecko należy porządnie zdiagnozować w celu wykluczenia choroby, znalezienia jej źródła, a jednocześnie można stosować naturalne i bezpieczne metody.

Metody naturalne działają, jeśli stosujesz je systematycznie oraz profilaktycznie, zanim choroba wystąpi. Jeśli jednak już wystąpiła, często konieczne jest włączenie leczenia farmakologicznego, antybiotyków, leków przeciwpalnych i obniżających gorączkę. Dlatego,

rodzice i dziadkowie, zachęcam was do systematycznych zmian i niech napój zdrowia, rosół czy chałwa z miodem pojawiają się w waszych domach często, nie tylko w trakcie choroby. Eliminacja ukrytego cukru oprócz tego, że poprawi odporność dziecka, może być okazją do przetestowania nowych i zdrowych przepisów, które zbliżą was i pozostawią dobre wspomnienia.

Kiedy zacząć poprawiać odporność dziecka?

Proces budowania odporności małego człowieka można podzielić na kilka etapów i warto go zacząć jak najwcześniej. Nigdy nie jest za późno i na każdym etapie życia dziecka, na każdym etapie ciąży warto rozważyć, jakie korzystne efekty może przynieść zdrowe odżywianie.

Etap 1: przed zajściem w ciążę

Etap 2: czas ciąży i poród

Etap 3: okres noworodkowy i niemowlęcy

Etap 4: dziecko

Etap 1: Przed zajściem w ciążę

Sposób, w jaki odżywiają się rodzice, nie tylko kobieta, ale również jej partner, ma niebagatelny wpływ na jakość komórki jajowej i plemnika, który docelowo tę komórkę zapłodni. To w plemniku i komórce jajowej jest przechowywany materiał genetyczny. Zmiana diety powinna nastąpić najpóźniej sześć miesięcy lub jeszcze wcześniej przed planowaną ciążą. Ponieważ niepłodność dotyczy coraz większej grupy nawet młodych osób, warto wziąć pod uwagę również to, że niewłaściwy model odżywiania i styl życia może być czynnikiem,

który uniemożliwi kobiecie zajście w ciążę. Niepłodność może dotyczyć kobiety, ale coraz częściej za niepłodność u pary odpowiada mężczyzna.

Czynniki, które u pary mogą zmniejszać płodność:

- otyłość i niestety związana z tym mało wartościowa dieta,
- palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu,
- stres, zwłaszcza stres przewlekły,
- przewlekłe, niezidentyfikowane stany zapalne,
- wysoka temperatura, zwłaszcza podgrzewane siedzenia w samochodach, które prowadzą do przegrzewania się jąder, zaburzając proces spermatogenezy,
- mała aktywność fizyczna, często połączona z nadwagą i otyłością,
- nadmierna aktywność fizyczna, za małą ilość tkanki tłuszczowej u kobiet (często obserwowana u pań, które uprawiają sporty sylwetkowe),
- zanieczyszczenie środowiska,
- leki, nadmierna ilość złej jakości suplementów diety,
- choroby nowotworowe, celiakia i inne choroby, zwłaszcza te o podłożu autoimmunizacyjnym.

Niewłaściwa dieta, za mało składników przeciwzapalnych, niedobory pokarmowe wpływają na gorszą jakość plemników, a badanie nasienia, czyli seminogram, wskazuje, że ich żywotność jest słaba, plemniki mają słabe witki i ich liczba, mimo że liczona w milionach, jest niewielka.

Pełen cykl spermatogenezy, czyli procesu powstawania plemnika, trwa 72–74 dni i dlatego warto zacząć zmieniać dietę odpowiednio wcześniej.

Co jeszcze może zrobić przyszły tata? Może rzucić palenie, o którego szkodliwości nie będę się rozpisywać, bo myślę, że wszyscy

jesteśmy wyedukowani w tym zakresie, może zmniejszyć spożycie alkoholu lub zrezygnować z niego. Uwaga, panowie: piwo to też alkohol. Niestety, „procenty” zakłócają funkcję jąder, tym samym zaburzając proces spermatogenezy, zmniejszają także wydzielanie testosteronu w jądrach. Po spożyciu alkoholu obniża się poziom cukru we krwi, pojawia się wilczy apetyt, który skłania do przyjmowania większej ilości, i to niekoniecznie wartościowego, jedzenia. Puste kalorie, czyli takie, które oprócz wartości energetycznej nie wnoszą nic dobrego do naszego organizmu, są często przyczyną nadwagi, otyłości, zwłaszcza tej brzusznej, a im więcej tkanki tłuszczowej ma mężczyzna, tym gorsza jest jego gospodarka hormonalna. Badania ujawniły również, że im większy wskaźnik BMI (*body mass index*), tym mniejsza ruchliwość plemników¹² i jakość chromatyny, czyli morfologii plemników. Regularna umiarkowana aktywność fizyczna i nieprzegrzewanie jąder zmniejszają ryzyko żylaków powrózka nasiennego, a tym samym niepłodności męskiej.

Panowie, dodatkowo możecie włączyć suplementację cynkiem, który jest niezbędny do tworzenia witki i zewnętrznej warstwy plemnika oraz produkcji testosteronu. Jego naturalne źródła to między innymi afrodyzjaki, czyli owoce morza, ryby oraz mięso, z roślinnych źródeł warte polecenia są kasze. Równie ważny jest kwas foliowy, który jest niezbędny do prawidłowego powielania DNA, a jego źródło stanowią przede wszystkim zielone warzywa i owoce. U osób z zaburzoną metylacją genu MTHFR konieczna jest suplementacja kwasem foliowym w formie metylowanej. Warto zadbać o witaminę E, która działa przeciwzapalnie i chroni plemniki przed działaniem metali ciężkich – znajdziecie ją w orzechach, oliwie, olejach roślinnych i awokado, przy odpowiednio zbilansowanej diecie raczej nie ma problemów z dostarczeniem jej z naturalnych produktów. Koenzym Q10 to kolejny związek, który wpływa pozytywnie na liczbę i ruchomość

plemników, jego źródła to głównie mięso i ryby, ale jak najmniej przetworzone, bo smażenie, wędzenie, peklowanie, grillowanie znacznie zmniejsza jego zawartość w produkcie. Bardzo wartościowym związkiem dla poprawienia jakości nasienia jest likopen, który oprócz tego, że ma działanie przeciwnowotworowe, działa ochronnie na prostatę. Najwięcej jest go w pomarańczowych warzywach i owocach, im bardziej dojrzałe, tym jego zawartość jest większa, więc jeśli lubicie zupę pomidorową, to zachęcam do częstego jej spożywania. Z kolei selen stymuluje produkcję plemników i ich ruchliwość, a także wzmacnia układ immunologiczny, co jest szczególnie ważne, jeśli mężczyzna choruje na choroby o podłożu autoimmunologicznym (łuszczyca, choroba Hashimoto, bielactwo, celiakia). Selen naturalnie występuje w glebie, a więc jego zawartość w warzywach i owocach zależy od stopnia zasobności gleby w ten składnik mineralny, niestety, Polska leży na glebach ubogich w ten pierwiastek.

Zobaczcie, panowie, jak duży wpływ na wasze przyszłe dziecko ma wasza dieta. W kolejnych rozdziałach przeczytacie również o tym, że składniki mineralne i witaminy, które wymieniłam, mają bardzo duże znaczenie dla poprawy odporności, więc co wy na to, by zacząć ten proces już na poziomie plemnika? Oczywiście mogą podnieść się głosy sprzeciwu, że otyli mężczyźni, prowadzący siedzący tryb życia, pijący piwko i jedzący golonkę bez surówki, też mają dzieci. Zgadzam się, ale ja chcę, żebyście mieli zdrowe dzieci, a jeśli są trudności w poczęciu, ponieważ wynik badania nasienia jest zły, to warto zadbać o zmianę diety.

U kobiet czynnikiem utrudniającymi zajście w ciążę jest coraz częściej występujący zespół policystycznych jajników (PCOS). Jest to szereg zaburzeń, który objawia się zaburzoną pracą hormonów. Jak już pisałam, nadwaga u dziewczynek może być przyczyną

niepłodności w wieku dojrzałym, dlatego ważna jest prewencja już od wczesnych lat.

Zespół policystycznych jajników może się objawiać nieregularną miesiączką, cyklami bezowulacyjnymi, wielotorbielowatością jajników, problemami z trądzikiem, z uwagi na podwyższony poziom testosteronu pojawia się owłosienie typu męskiego: ciemne włosy na twarzy, plecach, klatce piersiowej, przedramionach, łydkach – i tutaj przyznam, że gdy patrzę na swoje pacjentki, ten widok jest tak charakterystyczny, że od razu bez badań mogę powiedzieć, że coś jest nie tak z ich układem hormonalnym. Dodatkowo może rozwinąć się insulinooporność, co również utrudnia zajście w ciążę¹³. Na szczęście, jak udowadniają moje pacjentki, ten stan jest odwracalny, zmiana diety i często redukcja masy ciała sprawiają, że układ hormonalny wraca na właściwy tor i udaje się zajść w wymarzoną ciążę. Czy efekty są od razu? Nie, układ hormonalny nie jest w stanie się przestawić w ciągu kilku tygodni, na to potrzeba minimum 4–12 miesięcy.

Przyszła mama powinna zadbać o dietę podobnie jak przyszły tata kilka miesięcy przed zajściem w ciążę. Odpowiednia ilość składników odżywczych poprawia pracę układu hormonalnego, ciąża przebiega lepiej, kobieta dostarcza sobie i dziecku niezbędnych składników odżywczych. Znane jest pojęcie „**programowanie płodowe**”, mowa tu o pierwszym tysiącu dni życia dziecka, począwszy od momentu zapłodnienia. To, jakie warunki miało dziecko w łonie matki i jak jest żywione przez pierwsze 2–3 lata życia, wpływa na jego przyszłość, predyspozycję do niektórych chorób, masę ciała, rozwój intelektualny – można powiedzieć, że „programujemy” dziecko na lepszą odporność.

Etap 2: czas ciąży i poród

Przez dziewięć miesięcy dziecko odżywia się tym, czym żywi się mama, jest narażone na te same szkodliwe substancje co mama, dlatego kobieta w trosce o swojego malucha powinna mieć bardzo wartościową i różnorodną dietę. Po konsultacji z lekarzem mogą być również wprowadzone różne suplementy diety, często są to preparaty wielowitaminowe, żelazo z uwagi na pojawiającą się anemię, jod w razie niedoczynności tarczycy, kwasy omega-3 i na pewno podnosząca odporność organizmu witamina D. Kwas foliowy, który zapobiega powstawaniu wady cewy nerwowej u dziecka, powinien być suplementowany już 3–6 miesięcy przed planowaną ciążą.

Mama powoli przygotowuje się na poród i tutaj już w trzecim trymestrze, jeśli nie wcześniej, warto pomyśleć o „**programowaniu mikrobiologicznym**”. Jeszcze do niedawna sądzono, że dziecko rodzi się z jałowym przewodem pokarmowym, natomiast najnowsze badania donoszą, że kolonizacja następuje już wewnątrzłonowo. Bakterie znajdują się w łożysku, płynie owodniowym oraz błonach płodowych i to, jaką matka ma **mikrobiotę jelit**, czyli zbiór wszystkich mikroorganizmów, które zasiedlają jelito, wpływa na organizm jej i malucha.

Proces zasiedlenia bakteriami następuje podczas porodu. W momencie przechodzenia przez kanał rodny dziecko dostaje niepowtarzalny pakiet bakterii (z kanału rodnego i okolicy odbytu), które będą mu towarzyszyć przez całe życie, to tak zwana **mikroflora pionierska** (autochtoniczna). Ważne są przede wszystkim bakterie z grupy *Bifidobacterium*, które obniżają pH stolca i już od pierwszych dni życia dziecka, kiedy układ immunologiczny jest najslabszy, hamują rozwój potencjalnie chorobotwórczych drobnoustrojów. W pakiecie od mamy dziecko dostaje również szczepy z rodzaju *Lactobacillus*, które razem ze swoimi *Bifidokumplami* zapobiegają namnażaniu

się w przewodzie pokarmowym bakterii potencjalnie chorobotwórczych i stanowią naturalną linię ochronną przewodu pokarmowego¹⁴. Zobaczcie, jak ważne jest przygotowanie do porodu, tak by mama mogła przekazać dziecku korzystny dla jego przyszłego rozwoju pakiet bakterii, aby jego nowo zasiedlona mikrobiota, która ma ogromny wpływ na odporność, była jak najlepsza. Niestety, często wyniki badania mikrobioty jelita grubego są niezbyt dobre. U moich pacjentek widzę przerost mikroorganizmów patogennych, a tych, których powinno być dużo, które powinny stymulować układ immunologiczny kobiety i które powinna przekazać podczas porodu dziecku, jest zdecydowanie za mało.

W rozdziale o mikrobiocie jelit wytłumaczę, dlaczego tak się dzieje i dlaczego mama powinna zadbać o jej wyrównanie. Oprócz tego, że największe siedlisko bakterii jest w jelicie grubym, należy pamiętać, że kobieta ma swoisty mikrobiom (czyli ogół mikroorganizmów żyjących w danym siedlisku) w pochwie. W naszym organizmie nie da się wydzielić klatek: ty, „zła” bakterio, żyjesz w tym miejscu, a ty, „dobra”, tuż obok i one się nie mieszają. Mikroorganizmy wędrują po naszym organizmie, dobre współwystępują z tymi złymi, a nam oczywiście zależy na tym, by te dobre, stymulujące nasz układ odpornościowy, były w zdecydowanej większości.

Jeśli dziecko przychodzi na świat porodem zabiegowym, czyli przez cesarskie cięcie, często jego prawie jałowy przewód pokarmowy zasiedlają bakterie ze skóry i otoczenia szpitalnego. Wiadomo, że w szpitalach niejednokrotnie mamy do czynienia z wyjątkowo złośliwymi szczepami, nieraz opornymi na działanie antybiotyków. Dlatego ważne jest, aby tuż po porodzie dziecko miało kontakt z matką lub ojcem, by od nich dostało ten pierwszy korzystny pakiet bakterii. „Kangurowanie”, czyli pierwszy kontakt noworodka z bliskimi, oprócz tego, że zmniejsza stres związany z porodem i daje poczucie bliskości,

może być świetnym momentem do przekazania dobroczynnych bakterii, które w przyszłości będą kształtować jego mikrobiotę.

Efektom przyjscia na swiat przez cesarskie ciecie jest mniejsza roznorodnosc i liczba bakterii bytujaca w przewodzie pokarmowym dziecka, dominujaja glownie te bytujace na skorzce: *Staphylococcus*, *Corynebacterium*, *Propionibacterium*, oraz bedace czesto przyczyna biegunek *Clostridium*¹⁵.

Mimo ze w Polsce mamy dostep do dobrej diagnostyki, ktora oce-
nia sklad mikrobioty kolonizujacej jelito grube, wedlug mnie dalej
malo mowi sie na ten temat, czesto moje czezarne podopieczne o tym,
ze maja wplyw na odpowiednie zasiedlenie bakteriami dziecka, do-
wiadujaja sie ode mnie. Nie jest to nowa i tajemna wiedza, liczne pol-
skie i zagraniczne publikacje podejmujaja ta kwestie i cieszy mnie, ze
coraz wiecej ginekologow szuka informacji o wplywie mikrobioty
matki na dziecko. Coraz wiecej moich pacjentek sluszy od swoich le-
karzy, ze warto rozpoczac celowana terapie probiotyczna, i w wielu
szpitalach noworodkom lub wczesniakom wyrownuje sie szanse, po-
dajac im dobre, sprawdzone szczepy bakterii w postaci suplementow.
Myśle, ze czesciej celowane terapie probiotyczne polecaja specjaliści,
ktorzy sami odczuli ich korzystne skutki lub pomogly one komus
z ich bliskich.

Co wiecej, probiotyki (przede wszystkim szczep *Lactococcus GG*),
ktore kobieta przyjmuje w ciazy, zmniejszaja ryzyko wystapienia
u dziecka atopowego zapalenia skory, a ta informacje powinni wy-
korzystac zwlaszcza rodzice, ktorzy sami sa alergikami lub pierwsze
dziecko miało problemy z ta chorobą¹⁶.

Warto pamietac, ze ciaza fizjologicznie zwiaksza ryzyko kandy-
dozy pochwy u czezarnych, a zwiaksza jest to ze zmianami w gospodar-
darce hormonalnej, spadkiem odpornosci, zaburzeniami tolerancji
glukozy. Infekcje dróg rodnych mogaja byc najpownazniejsza przyczyna

przedwczesnego pęknięcia pęcherza płodowego¹⁷. Pula leków na infekcje moczowo-płciowe czy kandydozę u kobiet ciężarnych jest ograniczona, dlatego warto pamiętać, że nadmiar cukrów prostych w diecie sprzyja namnażaniu się grzybów drożdżopodobnych z rodzaju *Candida* i zwłaszcza kobieta oczekująca dziecka powinna spożywać ich jak najmniej. Od razu kieruję prośbę do dziadków: jeśli proponujecie synowej kolejny kawałek ciasta i ona mówi „nie”, warto tę decyzję uszanować. Wiem od kobiet, że często jedzą słodkości „dla świętego spokoju, żeby teściowa się nie obraziła”. Jednak fizjologia w czasie ciąży jest specyficzna, kobiecie nie służy stres towarzyszący potencjalnemu leczeniu czy dyskomfort związany ze swędzeniem okolic rodnych – żadne ciastko nie jest tego warte.

Etap 3: okres noworodkowy i niemowlęcy

Gdy maluch przychodzi na świat, najkorzystniejszą formą karmienia jest karmienie naturalne, mlekiem matki. Pokarm jest dostosowany do wieku nie do końca jeszcze rozwiniętego przewodu pokarmowego dziecka i dostarcza wszystkich składników odżywczych, witamin i składników mineralnych, których noworodek potrzebuje do dynamicznego rozwoju. Mleko matki zawiera wszelkie cenne dla dobrej pracy układu odpornościowego składniki: immunoglobuliny, leukocyty, makrofagi, lizozym (działa bakteriobójczo), laktoferynę, oligosacharydy¹⁸. Wartościowe jest zwłaszcza mleko początkowe, tak zwana siara, która zawiera więcej białka ważnego do budowy organizmu niż mleko dojrzałe, więcej witamin oraz mniej tłuszczu i węglowodanów. Siara ma też dużo przeciwciał IgA, które są ważne dla jeszcze słabych odpornościowo niemowląt. Przeciwciała owe odgrywają ważną rolę w mechanizmach odpornościowych w obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego, moczowo-płciowego i dróg oddechowych.

LAKTOFERYNA

Ciekawą i cenną substancją wspomagającą układ odpornościowy jest laktoferyna – jeden ze składników *colostrum* (czyli siary, mleka ssaków), który ma działanie przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, bakteriobójcze, przeciwzapalne, stymuluje też wzrost *Bifidobacterium*, czyli naszych dobrych kumpli, kolonizujących zwłaszcza jelito grube. Na późniejszym etapie życia dziecka lub podczas karmienia sztucznego można ją suplementować w postaci proszku, kapsułek lub kropelek. Muszę się przyznać, że odkąd dowiedziałam się o cennych właściwościach laktoferyny, zażywam ją razem z mężem w okresie od września do października praktycznie codziennie, aby przygotować organizm do walki z drobnoustrojami. Ponieważ pracuję z ludźmi, jestem narażona na kontakt z różnymi bakteriami i wirusami, w zimie wyjeżdżam w góry i startuję w zawodach biegowych, więc po prostu nie opłaca mi się chorować. Laktoferyna stanowi cenny składnik zwłaszcza dla aktywnych kobiet, z uwagi na to, że wspomaga również wchłanianie żelaza, a jego odpowiedni poziom zapobiega osłabiającej organizm anemii.

Zaleca się wyłączone karmienie mlekiem matki przez sześć miesięcy, a następnie kontynuowanie karmienia naturalnego do ukończenia pierwszego roku z jednoczesnym rozszerzaniem diety o pokarmy stałe. Po ukończeniu roku karmienie mlekiem matki można kontynuować tak długo, jak chce tego matka i dziecko. Kiedyś pacjentka zapytała mnie, kiedy zobaczy efekt odporności u dziecka, jeśli teraz karmi naturalnie. Kiedy? Zawsze, bo dziecko, które od początku było żywione mlekiem kobiecym, na zawsze dostaje prezent w postaci

większej odporności w porównaniu z rówieśnikiem, który od pierwszych dni był karmionym mlekiem modyfikowanym.

Jeśli karmienie naturalne z różnych przyczyn jest niemożliwe, włącza się żywienie sztuczne mieszankami na bazie mleka krowiego, upodobnionymi pod względem zawartości składników odżywczych do mleka kobiecego. Oczywiście jest jednak, że żaden producent nigdy nie zbliżył się do ideału, jaki stanowi mleko matki. Mieszanki dostosowywane są do zapotrzebowania: dla dzieci alergicznych, z problemami skórными, z refluksem, nietrawiących różnych składników. Maluchy żywione mlekiem modyfikowanym mają dużo bardziej różnorodną mikrobiotę, ale ten stan nie jest pożądany – pamiętajcie, że chcemy, by dominowały tu bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*, a nie z szczepy z gatunku *Bacteroides*, *Enterobacter* i *Clostridium*¹⁹, które mogą nasilać procesy fermentacyjne i stany zapalne.

Ważne jest, by dzieci nie dostawały antybiotyków w pierwszych dwóch latach życia, gdyż jest to czas, kiedy niestabilna jeszcze mikrobiota może zostać zachwiana, co może skutkować problemami jelitowymi, alergiami czy osłabioną odpornością, z czym tak mocno w obecnych czasach trzeba walczyć. Oczywiście, jeśli to konieczne, leki należy podać – o tym decyduje lekarz – ale zachęcam was, aby w trakcie leczenia i po jego zakończeniu odbudować to, co zostało utracone. W kolejnych rozdziałach przeczytacie o diecie, która powinna być w tym czasie wprowadzona, a także o probiotykach i prebiotykach, które mają wzmocnić odporność malucha.

Etap 4: dziecko

Na odporność dziecka pracuje najbliższe mu otoczenie: rodzice, dziadkowie, koledzy, z którymi się uczy i bawi, środowisko, w którym się wychowuje, produkty spożywcze, które spożywa, a także aktywność fizyczna malucha. Odporność dziecka nie stanowi jednego

elementu – składają się na nią różne powiązane ze sobą czynniki. Popatrzcie na swoją pociechę holistycznie. W jednym organizmie znajdują się żołądek, jelito, skóra, płuca, układ oddechowy, układ hormonalny, mózg. Nie da się naprawić jednego elementu, gdy inny szwankuje. Tak jak mechanik naprawia w zepsutym samochodzie poszczególne części, by całość działała sprawnie, tak wy w kolejnych rozdziałach dowiedziecie się, jak poprawić poszczególne dysfunkcje organizmu, by był supermądry. Zachęcam was, by w trakcie „reperowania” organizmu dziecka podrasować i swój organizm, bo chciałabym, aby za kilka miesięcy mocną odporność miała cała wasza rodzina. Gotowi na wyzwanie?

Choroba Hashimoto i ciąża

Postanowiłam napisać osobny podrozdział o chorobie Hashimoto i ciąży, dlatego że dotyka obecnie dużej grupy kobiet w Polsce. W swoim gabinecie pracuję z paniami, które chorując na nią, mają trudności z zajściem w upragnioną ciążę, a także na co dzień zmagają się z jej nieprzyjemnymi objawami.

CHOROBA HASHIMOTO

„Zapalenie tarczycy typu Hashimoto jest chorobą autoimmunizacyjną. Określenie »autoimmunizacyjny« oznacza, że wskutek błędnie ukierunkowanej reakcji układu odpornościowego organizm przez pomyłkę atakuje sam siebie. Choroba Hashimoto jest także taką błędną regulacją układu odpornościowego, który atakuje własną tarczycę. Choroby autoimmunizacyjnej nie należy mylić z osłabieniem odporności, jak na przykład AIDS, w przypadku którego układ odpornościowy zostaje zmieniony przez wirusy”²⁰.

Nie zawsze choroba Hashimoto przebiega z niedoczynnością tarczycy, dlatego po zakończeniu diagnostyki warto zapytać lekarza, na co dokładnie chorujecie: czy to choroba Hashimoto, czy choroba Hashimoto przebiegająca z niedoczynnością tarczycy. W początkowym stadium wynik może wskazywać raz na niedoczynność, a raz na nadczynność tarczycy i wbrew powszechnej opinii choroba Hashimoto jest nie tylko chorobą tarczycy, ale i osłabionego układu immunologicznego. Przed zajściem w ciążę stan pacjentki powinien być porządnie ustabilizowany pod opieką lekarza endokrynologa. Ponieważ w chorobach o podłożu autoimmunizacyjnym układ odpornościowy jest osłabiony, kobiety, zwłaszcza przed planowaną ciążą, powinny zadbać o jego wzmocnienie za pomocą diety i zmiany stylu życia. Dodatkowa suplementacja niedoborów pokarmowych i diagnostyka stanu mikrobioty jelit, której jestem wielką fanką, stwarza idealne warunki do późniejszego prawidłowego rozwoju dziecka.

Często panie, które chorują na chorobę Hashimoto, słyszą od swoich lekarzy, że trudno będzie im zajść w ciążę. Jak to wygląda w rzeczywistości? Moje pacjentki, które zaczynają ze mną pracę, często zachodzą w nią już po 3–4 cyklach od zmiany diety, niektóre panie potrzebują na wyciszenie układu immunologicznego i poprawę pracy gospodarki hormonalnej nawet 6–8 miesięcy – wszystko zależy od stanu wyjściowego i tego, jak dbały o siebie, zanim do mnie przyszły. A co, jeśli po tym czasie nie ma ciąży? Czynnikiem niepłodności jest bardzo dużo, niekiedy trzeba przeprowadzić odpowiednią diagnostykę, żeby się upewnić, czy przyczyną niepowodzenia nie jest czasem bezpłodność.

NIEPŁODNOŚĆ I BEZPŁODNOŚĆ

Niepłodność to stan, w którym kobieta nie może zajść w ciążę mimo regularnego współżycia. Za regularność uznaje się mniej więcej 4–5 stosunków bez zabezpieczenia w ciągu tygodnia. Stan jest odwracalny, jeśli znajdzie się przyczynę niepłodności u kobiety lub mężczyzny. Niepłodność może dotyczyć dwóch problemów: trudności w samym zapłodnieniu lub trudności w donoszeniu ciąży.

Bezpłodność jest sytuacją, kiedy para nie może spłodzić potomka. To nieodwracalny stan, wynikający często z mechanicznych urazów narządów rodnych (usunięcia jajników lub macicy, usunięcia jąder, stanu po ciężkich operacjach, wypadkach) lub trudności z wyprodukowaniem plemnika czy komórki jajowej.

Jakie badania sugerowałabym paniom planującym dziecko – tym, które dopiero o tym myślą, i na pewno tym, które mimo podejmowanych prób nie zachodzą w ciążę?

Badania tarczycy:

- TSH,
- fT3,
- fT4,
- przeciwciała antyTPO,
- przeciwciała antyTG,
- USG tarczycy (przy okazji zachęcam do zrobienia kontrolnego USG piersi).

Dodatkowo:

- poziom żelaza, poziom ferrytyny,
- poziom witaminy B₁₂ lub/i stężenie kwasu metylomalonowego (MMA) – wyniki należy odpowiednio zinterpretować, zwłaszcza jeśli kobieta jest wegetarianką lub wegangą; dolna granica normy nie musi świadczyć o dobrym stanie zdrowia,
- poziom witaminy D,
- poziom kwasu foliowego i homocysteiny,
- selen i cynk w surowicy,
- badania w kierunku insulinooporności, zwłaszcza u kobiet, u których zdiagnozowano nadwagę, otyłość, otyłość brzuszna.

U ginekologa warto wykonać badania ginekologiczne, badania hormonów żeńskich i męskich, szczególnie prolaktyny, która, jak obserwuję, dosyć często jest podwyższona, zwłaszcza w zespole policystycznych jajników (PCOS).

Jeśli w wynikach wyjdzie insulinooporność, zbilansowaną dietę z niskim indeksem glikemicznym powinien przygotować dietetyk. Odradzam szukanie porad na forach internetowych i u „koleżanek dobra rada”, gdyż zaburzenia hormonalne u kobiet z chorobą Hashimoto nigdy nie przebiegają według jednego schematu. To, że koleżance pomogło coś, nie oznacza, że pomoże tobie, a wręcz może ci zaszkodzić.

Wiele pań nie chce zażywać tabletek wspomagających pracę tarczycy, ale ciąża i okres tuż przed nią są wyjątkowe. Niewyrównana niedoczynność tarczycy może stanowić czynnik utrudniający zajście w ciążę, zwiększający ryzyko poronienia, a dziecko może mieć ciężkie zaburzenia rozwojowe, głównie mózgu i całego układu nerwowego (szczególnie kory mózgowej, między innymi odpowiadającej za procesy myślowe, oraz mózdzku koordynującego pracę mięśni), a także układu kostnego. Wad rozwojowych nie da się wyrównać

w późniejszym okresie życia dziecka. Normy dla kobiet planujących ciążę i już będących w niej są inne niż dla tych, które nie planują więcej dzieci. Lekarze, z którymi rozmawiałam, twierdzą, że wartość TSH powinna się wahać pomiędzy 1,0 a 1,5 mU/l, kobieta w trakcie ciąży powinna być pod stałą opieką endokrynologa lub ginekologa-endokrynologa, a badania poziomu TSH należy wykonywać częściej niż zwykle.

Pacjentki nieraz zadają mi pytanie, czy ich dziecko też będzie chorowało. Choroby autoimmunizacyjne są dziedziczne, więc dziecko może mieć do nich większą predyspozycję. Dlatego jeśli masz problem z tarczycą, ale też innymi chorobami o podłożu autoimmunizacyjnym: łuszczycą, toczeniem, celiakią, bielactwem, reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS), to książka dla ciebie.

Zadbanie o wzmocnienie układu immunologicznego już na etapie programowania płodowego sprawia, że dziecko ma dużo większą szansę nie zachorować. Im mniej leków, które zażywa w trakcie swojego życia, i im lepsza dieta, tym mocniejsza wątroba, lepsza detoksykacja organizmu i szczelniejsze jelita, o których przeczytasz dalej. Choroba Hashimoto nie jest też wytłumaczeniem dla nadmiernego przytycia w czasie ciąży. To, czy kobieta zwiększa ilość materiału zapasowego, czyli tkanki tłuszczowej, zależy nie tylko od tarczycy, zwłaszcza że w tym okresie jest ona pod ścisłą kontrolą. Duży wpływ na nadmierne zwiększenie masy ciała ma dieta – pamiętajcie: kobieta ciężarna powinna jeść DLA dwojga, a nie ZA dwoje. Nie można też zapominać o aktywności dostosowanej do stanu fizjologicznego.

Po rozwiązaniu choroba Hashimoto może o sobie przypomnieć w postaci poporodowego zapalenia tarczycy (*thyreoditis post partum*). W tym okresie kobieta powinna szczególnie o siebie zadbać. Stres związany z nową sytuacją, brakiem pokarmu, czasami problemy rodzinne, brak regenerującego snu są głównymi czynnikami mogącymi

osłabić układ immunologiczny. Kobiet z chorobą Hashimoto częściej może dotyczyć depresja porodowa, stan irytacji, wzmożonego zmęczenia, zmęczenia i osłabienia. Dlatego, jak powtórzę to w *Radach dla dziadków*, najbliższe otoczenie powinno być w tym czasie bardzo wyrozumiałe.

Zastanawiasz się, czy problem z tarczycą może dotyczyć ciebie? W tabeli znajdziesz najczęściej pojawiające się objawy niedoczynności tarczycy, które też często sugerują problem z autoimmunizacyjnym zapaleniem tarczycy. Weź do ręki długopis i zaznacz te punkty, które mogą cię dotyczyć. Jeśli odpowiesz TAK przy 4–5 możliwych objawach, zachęcam do zrobienia badań przedstawionych powyżej, powinny je wykonać zwłaszcza kobiety, które w najbliższym czasie planują ciążę.

	TAK	NIE
Obrzęki na twarzy, na ciele		
Zwiększenie masy ciała bez zmiany sposobu odżywiania i stylu życia		
Suche włosy		
Sucha skóra		
Łamliwe paznokcie		
Przerzedzone brwi		
Zwiększone odczuwanie zimna		
Wyraz twarzy – smutny i zmęczony		
Niski poziom żelaza i ferrytyny		
Zadyszka niewspółmierna do wykonanego wysiłku		
Niskie ciśnienie krwi		
Szumy w uszach		

Częste infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych		
Częste infekcje układu moczowo-płciowego		
Zmiana głosu na niższy		
Powiększenie obwodu szyi		
Trudności z porannym rozruchem		
Większa senność, również w ciągu dnia		
Oslabienie siły mięśniowej, gorsza regeneracja po treningach		
Bóle stawów		
Zawroty głowy		
Omdlenia		
Stany depresyjne, zaburzenia nastroju, znużenie, zmęczenie		
Bóle głowy		
Problemy jelitowe: wzdęcia, zaparcia, biegunki		
Inne choroby o podłożu autoimmunizacyjnym		
Choroby tarczycy w rodzinie		
Zaburzenia cyklu miesięczkowego		
Zespół policystycznych jajników (PCOS)		
Trudności w zajściu w ciążę mimo regularnego współżycia bez zabezpieczenia		
Niepłodność		

Rady dla dziadków

Czekacie na wnuka, a może na wnuczkę, może będą bliźniaki... Choć to czas przygotowań i radosnego oczekiwania, niekiedy wkrada się w niego stres związany z powikłaniami ciąży i różnymi problemami przyszłej mamy w pracy i życiu prywatnym. Warto ciężarną wesprzeć