



DIT BARN S VELFÆRD OG HELSE

Af tidl. Overlæge Bo Møgelvang

Tænder du også på, om dit barns livsstil og kost påvirker dets fysiske og psykiske helser? Meget tyder faktisk på, at det gør det.

Vi kan desværre ikke garantere, at vores børns liv bliver perfekt, derimod har vi som forældre mulighed for at give dem et godt og sundt forspring ved at stimulere dem til at få en sund og aktiv livsstil og til at spise en sund og varieret kost.

Men hvad er en sund og varieret kost? Indeholder en såkaldt sund dansk kost idag tilstrækkeligt til at dit barn kan udvikle og opbygge et stærkt immunforsvar....eller skal der "hjælp" til?

I det følgende kan du læse, hvordan du kan hjælpe dit barn eller barnebarn til et længere og lykkeligt og fremfor alt sundere liv.

INDHOLD

Behøver sunder børn vitaminer og mineraler?.....side 1 og side 2

Vitaminer og mineraler forebygger fødevareallergierside 2

Historien om Oskar.....side 3

Med Vindurekerneekstrakt siger dit barn farvel til astma og allergi.....side 3

Vitaminer og mineraler beskytter dit barn mod eksem.....bagsiden

Paracetamol kan give dit barn astma.....bagsiden

ER DET IDAG VIRKELIGT NØDVENDIGT AT GIVE ET SUNDT OG RASKT BARN VITAMIN- OG MINERAL KOSTTILSKUD?

Du har sikkert spurgt dig selv: Hvis mit barn er frisk og sund og spiser en velafbalanceret sund kost, hvorfor er det så nødvendigt med et kosttilskud med vitaminer og mineraler? Det er et godt spørgsmål at stille sig selv, - for år tilbage var det slet ikke nødvendigt med kosttilskud for at holde sig frisk og sund. Der er flere grunde til at

det har ændret sig, så at det idag er nødvendigt at tage høj kvalitets vitaminer og mineraler:

- Det hektiske liv mange familier idag lever gør, at flere børn spiser mere fastfood end regelmæssigt hjemmelavede og sunder måltider.

- De fleste børn idag spiser færre

frugt og grøntsager.

- Selvom dine børn spiser en velbalanceret kost, er der ikke mange næringsstoffer tilbage i frugt og grøntsager, blandt andet på grund af landbrugets udnyttelse af jorden.

Fortsættes på side 2...

...Fortsat fra forside

Det betyder faktisk, at dine børn idag skal spise **seks gange** så mange frugter eller grøntsager for at få den mængde vitaminer og mineraler, som fandtes i den samme mad for bare 10 år siden viser nyere videnskabelige undersøgelser!

- Vor tids tiltagende forurenede miljø gør, at barnets behov for kosttilskud er øget betydeligt for at modvirke miljøets sundhedsskadelige indflydelse (frie radikaler og oxidation).
- Et aktivt barn, som for eksempel deltager i idrætsaktiviteter har brug for en større mængde af de vigtige næringsstoffer end et inaktivt barn.
- Hvis dit barn lider af en kronisk sygdom, som f.eks. allergi, høfeber, astma, hyppige forkølelser eller mellemørebetændelser er det meget vigtigt at barnet får tilstræk-

keligt med næringsstoffer til at kunne bekæmpe disse sygdomme.

Konklusionen er enkel: Selvom dit barn idag er sundt og rask, så er det ikke længere tilstrækkeligt med en såkaldt sund og varieret dansk kost, FORDI nutidens kost ikke længere indeholder tilstrækkeligt med livsvigtige næringsstoffer som vitaminer og mineraler, som dit barn behøver for på længere sigt at undgå unødige sygdomme.

Tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler er af afgørende betydning for at dit barn udvikler sig normalt. Vi ved idag at tilstrækkeligt med bl.a. vitaminer og mineraler er nødvendige for:

- Normal knogle og tandudvikling
- Intelligens, indlæring, hukommelse og koncentration
- Et stærkt immunforsvar
- At dit barn trives med andre børn og fungerer godt socialt
- At forebygge kroniske sygdomme

Kosttilskud med vitaminer og mineraler er naturligtvis ikke en erstatning for en sund og varieret kost – men et meget nødvendigt tilskud.



Hvor tidligt skal mit barn begynde at tage vitaminer og mineraler?

Undersøgelser viser, at for at dit barn kan udvikle sig normalt og udvikle et stærkt forsvar mod sygdom, er det nødvendigt at tage daglige kosttilskud med vitaminer og mineraler af høj kvalitet allerede fra tre års alderen og fortsætte resten af livet.

DOCTOR'S NATURAL HØJKVALITETS VITAMINER OG MINERALER TIL BØRN



Sørg for at dit barn eller barnebarn får alle de vigtige vitaminer og mineraler i en effektiv dosis med vore høj kvalitets vitaminer og mineraler til børn i alderen 3 til 11 år.

Ring til en af vore sundhedsrådgivere og få GRATIS råd og vejledning på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores hjemmeside www.doctorsnatural.com for yderligere information. Du kan også bestille på vores hjemmeside.

HJÆLP DIT BARN TIL AT UNDGÅ FØDEVAREALLERGI ELLER FØDEVARE INTOLERANCE

Seneste officielle tal fra Sundhedsmyndighederne viser, at fødevareallergi eller fødevare intolerance hos mere end 8% af alle danske børn er nogle af de mest almindelige årsager til hyppige infektioner i ørerne, næsen og halsen, men også til hovedpine, migræne, ondt i maven og kan øge risiko for astma anfald. Fødevare intolerance adskiller sig fra traditionel allergi ved at være svær at måle ved laboratorie undersøgelse samt give forsinkede symptomer.

I sjældnere tilfælde kan fødevareallergi fremkalde et såkaldt ana-

fylaksisk reaktion, som kan være livstruende.

Mindsk dit barns risiko for at få fødevare allergi med næsten 40%

Den gode nyhed er, at undersøgelser viser, at børn, som tager kosttilskud med vitaminer og mineraler af høj kvalitet i en tidlig alder mindsker deres risiko for at udvikle fødevareallergi senere i livet med helt op til 39%. Undersøgelsen viste også, at det eneste effektive resultat kommer, hvis barnet begynder at tage vitaminer før det er fyldt fire år.

Vitaminer og mineraler: Styrk dit barns hjerne!



Nye undersøgelser viser, at børn, som får et dagligt kosttilskud med vitaminer og mineraler faktisk præsterer bedre resultater i forskellige intelligens tests sammenlignet med de børn, som ikke får kosttilskud. Det fantastiske er, at disse undersøgelser viser at kosttilskud omgående forbedrer hjernens funktion blot tre timer efter, barnet har taget sit kosttilskud.

DER VAR ENGANG EN DRENG, SOM HED OSKAR...



Oskar før



Oskar efter

Da Oskar var 1 ½ år havde han udviklet både kronisk bihulebetændelse og bronkitis samt pollen allergi. Det påvirkede hans immunforsvar så meget, at han tit var syg med høj feber. Oskar hostede hele tiden og havde også altid tilstoppet næse. Som om dette ikke var nok, vågnede han tit om natten og gispede efter luft på grund af den slim, der samlede sig i hans luftrør og lunger.

Manglen på normal søvn påvirkede hans humør og gjorde ham blandt andet aggressiv mod andre børn i børnehaven. Han synes ikke det var spor sjovt at komme i børnehave, fordi de andre børn ikke gad at lege med ham.

Det var dengang...I dag – et år efter at han startede med at tage Doctor's Natural Grapavita, vitaminer og mineraler for børn, har OSKAR forandret sig enormt.

"Vi har fået en helt anden dreng – og for første gang – har også vi fået et helt normalt liv. Vi sover alle godt om natten. Oskar er udhvilet, når han vågner – glad og frisk og det bedste han ved idag, er at komme i børnehave. Han slås ikke længere med de andre børn og har fået nye venner," fortæller Oskar's mor.

Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 og få GRATIS råd og vejledning eller besøg vores hjemmeside www.doctorsnatural.com.

SIG FARVEL TIL DIT BARN'S ASTMA OG ALLERGI MED VINDRUEKERNE EKSTRAKT

Lider dit barn af astma og/eller allergi? Forestil dig at du kunne hjælpe dit barn af med disse sygdomme på en naturlig, let og effektiv måde? Det kan du faktisk med Vindruekerne ekstrakt kosttilskud specielt udviklet til børn.

Vindruekerneekstrakt kosttilskud er rigt på naturlige antioxidant næringsstoffer, som kaldes OPC (oligomeric proantocyanidiner). Mange videnskabelige undersøgelser viser, at et dagligt kosttilskud med vindruekerne ekstrakt forbedrer lungefunktion og lunge kapacitet og styrker samtidigt kroppens immunforsvar og virker dermed anti-inflammatorisk.



Grapavita – kilden til dit barns vindruekerneekstrakt



Grapavita er Doctor's Natural kosttilskud med vindruekerneekstrakt specielt udviklet til børn.

Ring til os idag og få råd om, hvilken dosis du skal give dit barn for den bedst mulige effekt. Du kan også få vejledning om vore bedste HER OG NU TILBUD.

Ring til vores sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores hjemmeside www.doctorsnatural.com eller bestil direkte fra vores hjemmeside.

Hvordan får jeg mit barn til at tage kosttilskud?

Det kan være svært at få små børn til at tage kosttilskud. Nogle børn kan ikke lide at sluge store tabletter eller kapsler. Doctor's Natural vitamin- og mineral kapsler er små og meget lettere at sluge end tabletter. Hvis dit barn alligevel har svært ved at sluge Doctor's Natural vitamin- og mineral kapsler kan du blot skille kapslen ad og strø indholdet ud over youghurt eller andre fødeemner eller blande det med frugtjuice eller mælk.



VITAMINER OG MINERALER MINDSKER OGSÅ RISIKO FOR BØRNEEKSEM

Ca. 15% af alle børn udvikler eksem, som kaldes atopisk eksem. Symptomerne er tørt og kløende udslæt på kroppen. Udslættet viser sig ofte rundt om kinderne, i bleområdet eller på arme og knæ. Omkring hvert femte barn har idag atopisk eksem. Desværre kan det føre til en øget risiko for at dit barn kan udvikle astma, allergi eller høfeber, som yderligere svækker barnet.

Hvis du giver dit barn ekstra dosis af vitaminer og mineraler mindsker barnet risiko for at få eksem med op til 67%

En ny undersøgelse viser, at hvis du giver dit barn tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler, så beskytter det mod udvikling af eksem i en

tidlig alder. Undersøgelsen viser, at specielt betakaroten og vitamin E mindsker risiko for at få eksem. **Betakaroten mindsker eksem risiko med 56% og vitamin E med hele 67%.**

Omega-3 mindsker også dit barns eksem symptomer med 23%

En anden videnskabelig undersøgelse, viser at også omega-3 (fiskeolie) mindsker symptomer på eksem med op til 23% - og blot efter otte ugers dagligt indtag af Omega-3. En særlig type fedtsyre, som findes i omega-3 er docosahexaensyre (DHA), som er særlig effektiv, fordi den også har antiinflammatorisk effekt.



Doctor's natural Omega-3 er garanteret fri for tungmetaller og er dermed den bedste måde at give dit barn giftfrie og sunde fedtsyrer! Hvis du kombinerer omega-3 kosttilskud med Doctor's Natural højkvalitets vitaminer og mineraler giver du dit barn det bedste værn mod eksem.

Ring for GRATIS råd og vejledning til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 eller besøg vores hjemmeside: www.doctorsnatural.com

PARACETAMOL ØGER RISIKO FOR AT DIT BARN FÅR ASTMA

Næste gang du overvejer at give dit barn paracetamol så husk: en videnskabelig undersøgelse har vist at risiko for at udvikle astma forhøjes bemærkelsesværdigt hos børn, som får paracetamol (smertestillende og feber sænkende lægemiddel, som kan købes uden recept).

Astma – en af de mest almindelige kroniske børnesygdomme

I Danmark har 5-8% af alle børn en eller anden form for allergi eller/og astma og er i behandling for det. Men det rent faktiske antal, som har denne lungesygdom er formentligt betydeligt højere. Alene i de seneste tre år er antallet af nye astma tilfælde øget dramatisk. Miljø, livsstil og genetiske faktorer spiller en afgørende rolle, men også miljøfor-

andringer, passiv rygning, arvelige sygdomme og medicin gøre vore børn mere modtagelige og sårbare overfor astma og allergi.

Desværre er forbruget af håndkøbs- og receptmedicin blandt børn steget enormt de seneste år. Det smertestillende og feber sænkende Paracetamol eller Pamol er et af de mest populære lægemidler. Mange voksne er af den opfattelse, at de sagtens kan give det til deres børn eller selv tage det uden risiko. Det er desværre ikke rigtigt!. Paracetamol har mange bivirkninger, bl.a. leverskader og en af de seneste nye undersøgelser, viser at det også øger risiko for at udvikle astma.

Hvis du tager Paracetamol øger du dit barns risiko for at få astma

En videnskabelig undersøgelse fra 2009 viser, at risiko for at udvikle astma er betydeligt øget hvis du tager paracetamol. Denne risiko er særligt udpræget hos børn, som har fået paracetamol i deres første leveår.

Paracetamol i forbindelse med graviditet

Undersøgelsen viser også at der er en klar sammenhæng mellem indtagelse af paracetamol hvis du er gravid og risikoen for at dit barn senere udvikler astma. Kvinder, som tager paracetamol under graviditeten, specielt fra uge 20 og frem, har en stor risiko for at få et barn med pivende vejrtrækning og/eller astma.

Referencer:

Haskell, C.F. & all. "Cognitive and mood effects in healthy children during 12 weeks' supplementation with multi-vitamins and minerals." British Journal of Nutrition. November, 2008; Oh, S.Y. & all. "Antioxidant nutrient intakes and corresponding biomarkers associated with the risks of atopic dermatitis in young children." European Journal of Clinical Nutrition. 2009; Koch, C. & all. "Docosahexaenoic acid (DHA) supplementation in atopic eczema: a randomised double-blind, controlled trial." April, 2008; Marmso, K. & all. "Use of multivitamin supplements in relation to allergic disease in 8-year-old children." American Journal of Clinical Nutrition. 2009; Allergy UK; National Health Service (NHS); Fitzgerald, M. & all. "Acetaminophen use and risk of asthma in children and adults." Chest. November, 2009. Shaheen, S. & all. "Paracetamol use in pregnancy and early childhood wheeze." Thorax. 2002; Hosseini, S. & all. "Pycnogenol in the management of asthma." Journal of Medicinal Food. 2003.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhedsbrev er blandt andre:

Udover Tidl. overlæge; Bo Møgelvang Nielsen er følgende forfattere helt økonomisk uafhængige af Doctor's Natural; Overlæge Allan Larsen, Ph.D., speciallæge i Ortopædkirurgi, Professor Karl Arfors, Karolinska Institutet, Stockholm, tidl. professor på Karolinska Institutet, Stockholm, Magnus Nylander, Ph.D. Information givet i dette nyhedsbrev er generelt baseret på forskningsundersøgelser og/eller lægernes egne kliniske erfaringer og erstatter ikke lægemidler, medicinsk rådgivning, diagnose eller behandlingsforslag ordineret af patientens læge eller anden kvalificeret sundhedsperson. Doctor's Natural fralægger sig ethvert ansvar for de i teksten forekommende informationer. Dette nyhedsbrev er KUN for medlemmer og må ikke helt eller delvis anvendes til offentliggørelse, må ikke kopieres eller på anden måde videregives til tredje part, uden at der foreligger en skriftlig accept fra bestyrelsen.al.