



SIBERIAN
WELLNESS

ПАМЯТКА ПО ПОДДЕРЖКЕ ЗДОРОВЬЯ ЖКТ У ДЕТЕЙ

OT SIBERIAN WELLNESS



80% клеток иммунной системы находится в кишечнике. Это означает, что основой защиты организма является нормальная микрофлора ЖКТ. Вот почему так важно заботиться о балансе ее микробиома. Особенно у детей!

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ДЕТСКОГО МИКРОБИОМА



МАТЕРИНСКОЕ НАСЛЕДСТВО

К нарушению микробиома матери могут привести отсутствие подготовки к беременности и родам, способы рождения и вскармливания. Также влияние могут оказать антибиотикотерапия и прием нестероидных противовоспалительных средств, особенно во время беременности, при родах или на первых месяцах жизни малыша.



ПИЩЕВОЙ БЕСПРЕДЕЛ С ИЗБЫТКОМ ГЛЮТЕНА И ФРУКТОЗЫ

Благоприятная микробиота нуждается в правильном питании. Быстрые углеводы – выпечка, конфеты, сладости – являются пищей для патогенной микробиоты. Дружественную флору подпитывают клетчатка и богатые микроэлементами продукты. Глютен – растительный белок, который вызывает воспаление ЖКТ. Избыток глютен способен вызывать воспалительные процессы и метаболические нарушения. С фруктами тоже важно не переусердствовать. Переработанная фруктоза превращается в смесь газов, излишек которых приводит к метеоризму, болям и привлечению воды в кишечник.



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

При гиподинамии и «залипании» в гаджеты нарушается желчеотток, который стопорит работу ЖКТ. Одних перемещений между школой, лекциями и домом недостаточно!



СТРЕССОВЫЕ ПЕРИОДЫ

Важно учитывать скачки роста, подростковые стрессы, а также гормональную перестройку в пубертат.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АНОМАЛИИ

Сюда относятся такие анатомические состояния, как загиб, перегиб, деформация желчного пузыря и дискинезия желчевыводящих путей. К сожалению, это бич нашего времени – такие состояния отмечаются у большинства современных детей.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ЖЕЛУДКА

Сниженная кислотность приводит к гипоацидности желудка, желчеотток ослабевает, проявляются симптомы слабого пищеварения. Появляется отвращение к белку, отказ от мясных продуктов – организму тяжело их переваривать. Ребенок становится малоежкой.



ИНФЕКЦИИ, ПАРАЗИТОЗЫ

На состояние ЖКТ влияют вирусные заболевания, в том числе ОРВИ. Также роль играет наличие домашних животных – они неизбежно усиливают паразитарную нагрузку.

При сочетании сразу нескольких факторов возможен каскад аллергических реакций, развитие дефицита микроэлементов и другие нежелательные последствия.

ПРИЗНАКИ РАЗРАСТАНИЯ ПАТОГЕННОЙ МИКРОФЛОРЫ

1

ЗАМЕДЛЕННЫЙ РОСТ

2

ЧАСТЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

3

ПЛОХО РАСТУТ ВОЛОСЫ

4

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

ЧТО ДЕЛАТЬ МАМЕ?



РАЗВИВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Избегайте пищевого беспредела! Контролируйте содержание сахара и глютена, подключайте семью к здоровому рациону, богатому клетчаткой, белком и правильными жирами.



ОРГАНИЗОВАТЬ РЕБЕНКУ АКТИВНЫЙ РЕЖИМ

Наша цель – прогулки, ходьба и физические нагрузки минимум по часу три раза в неделю.



ОБСЛЕДОВАТЬ РЕБЕНКА НА ПРЕДМЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ЖКТ

Постарайтесь выявить и вместе с педиатром взять под контроль такие аномальные состояния, как загиб, перегиб, деформация желчного пузыря или дискинезия желчевыводящих путей.



ВНЕДРИТЬ И РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ НУТРИЦЕВТИЧЕСКИЙ КУРС ДЛЯ ДЕТСКОГО ЖКТ.

НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПОДДЕРЖКИ ЖКТ У ДЕТЕЙ ОТ 7 ЛЕТ



Материал подготовлен при участии врача-дерматолога высшей категории, нутрициолога и мамы годовалой малышки Елены Прудниковой.

 [doctor-prudnikova](#)

Базовый курс для детей с диагностированными нарушениями в работе ЖКТ и аллергическими реакциями в возрасте от 7 лет. **Длительность приема** – на протяжении месяца по 3–4 раза в год. Проводить курс дошкольникам следует под контролем педиатра.

Этап 1. Стабилизируем желчеотток

Помогаем эффективно работе ЖКТ, чтобы пища и ее питательные вещества комфортно проходили до конца пищеварительного тракта.



Dino Lecithino,
вишневый
сироп
с лецитином
серии
Vitamama –
для детей
от 3 лет

Принимать по 1 ч. л. 1–2 раза в день, перед применением взболтать. Можно добавлять в кашу или творог.

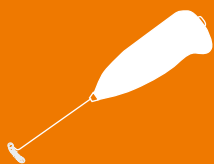
Этап 2. Выводим лишнее

Специальные детские сорбенты эффективно выводят токсины и метаболиты бактерий, в том числе и патогенную флору. Хорошо помогают при аллергии.

Dino Lactino,
пектиновый
сорбент
серии
Vitamama



Детям от 3 до 7 лет по 1 ч. л., детям старше 7 лет – по 2 ч. л. в день. Растворять в ¼ или ½ стакана теплой воды и принимать за 30 минут до еды 2–3 раза в день.



Превратить профилактику в игру поможет капучинатор!

Предложите ребенку поиграть в бариста: самостоятельно развести сорбент и приготовить себе вкусный и полезный напиток.

Этап 3. «Подкармливаем» живые бактерии

Особенно актуально для детей, в рационе которых много добавленного сахара, выпечки и сдобы. Тем важнее сохранять баланс вредных и полезных бактерий!

«Эльбифид» –
Essential Probiotics



Принимать по 1 капсуле в день по время еды. Убедитесь, что ребенок уже умеет глотать капсулы!

Этап 4. Обеспечиваем дополнительную поддержку витамином С

Актуально для малоежек и ребят, которые часто простужаются и болеют ОРВИ.



**Сироп для
иммунитета
Immunotops
без сахара
серии
Vitamama**

Детям от 3 лет принимать по 1 чайной ложке 1–2 раза в день. Можно разводить в воде или чае, а также использовать как витаминизированный соус к каше или творогу.



ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ
ДЕТСКИЕ ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ОТ SIBERIAN WELLNESS