



Niedobory mineralne i witaminowe oraz ich konsekwencje zdrowotne na tle opóźnionych alergii pokarmowych

mgr Alicja Brodowiak
dietetyk

Konferencja ZdrowyUczen.org 2017

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI I PROPAGOWANIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH
JAKO PROFILAKTYKA CHOROÓB ALERGICZNYCH
I NIETOLERANCJI POKARMOWYCH.

W XXI WIEKU ŻYWNOSĆ JEST NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ CHOROBY...



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ

Alergia pokarmowa natychmiastowa
4-8%



Ostre,
reakcje

Nietolerancja cukrów (laktoza,
fruktoza)
25-45% w Europie



Dolegliwości
żołądkowo - jelitowe

NIETOLERANCJE POKARMOWE
Alergia pokarmowa IgA + IgG - zależna

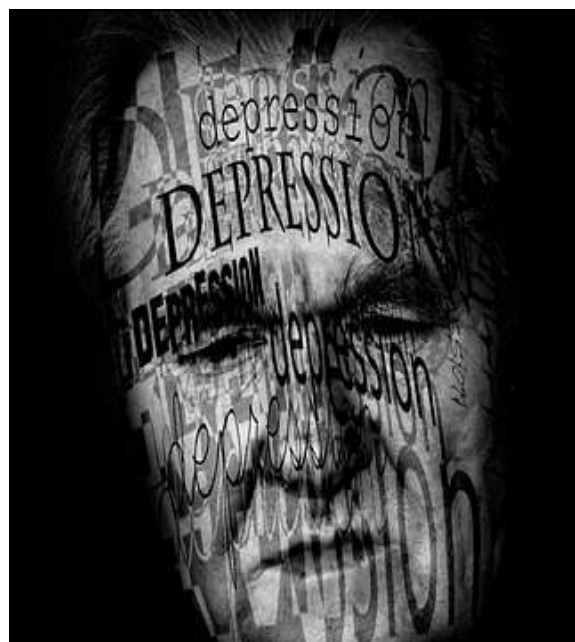


Choroby o podłożu
zapalnym **>50%**

NIETOLERANCJA MA WIELE TWARZY...



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ



NIETOLERANCJA POKARMOWA CZYLI UTAJONA / UKRYTA/ OPÓŹNIONA ALERGIA POKARMOWA



ZDR.ORG
WYUCZEN

NIETOLERANCJA POKARMOWA CAŁKOWICIE RÓŻNI SIĘ OD NATYCHMIASTOWEJ ALERGII POKARMOWEJ

JEJ OBJAWY POJAWIAJĄ SIĘ ZE ZNACZNYM OPÓŹNIENIEM OD SPOŻYCIA POKARMU (8 – 96 GODZIN OD POSIŁKU) I SĄ BARDZO ZRÓŻNICOWANE NP.:

- problemy żołądkowo–jelitowe (biegunki, bóle brzucha, wzdęcia, chroniczne zaparcia)
 - otyłość i nadwaga, niedowaga
 - migreny, chroniczne zmęczenie, depresja, zaburzenia nastroju
- problemy skórne (trądzik, przedwczesne starzenie, atopowe zapalenie skóry)
 - bóle stawów i mięśni

Nietolerancja pokarmowa może pozostać nierozpoznana przez całe życie!!!

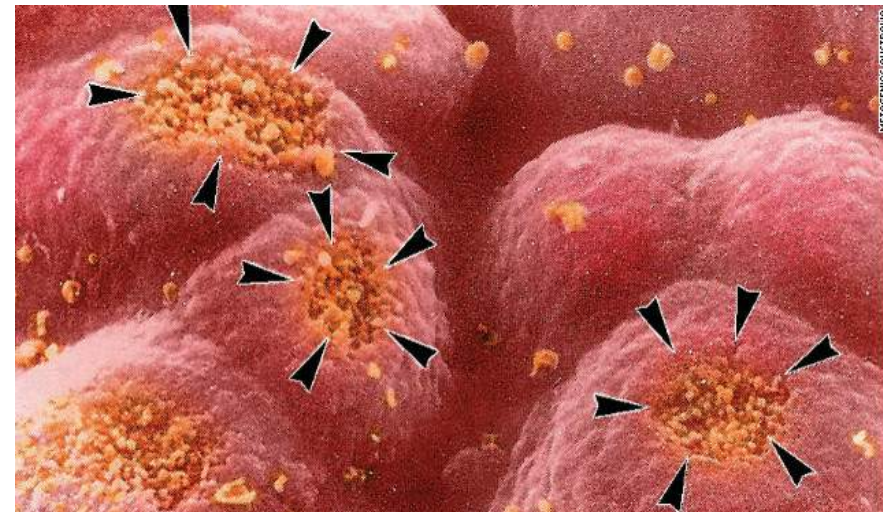
Najczęściej jest mylona z innymi chorobami (podobieństwo objawów)

JAK ROZWIJA SIĘ NIETOLERANCJA POKARMOWA?



ZDR.ORG
WYUCZEN

Pierwszym krokiem jest ZAWSZE uszkodzenie jelita



„Ciekące jelito”?



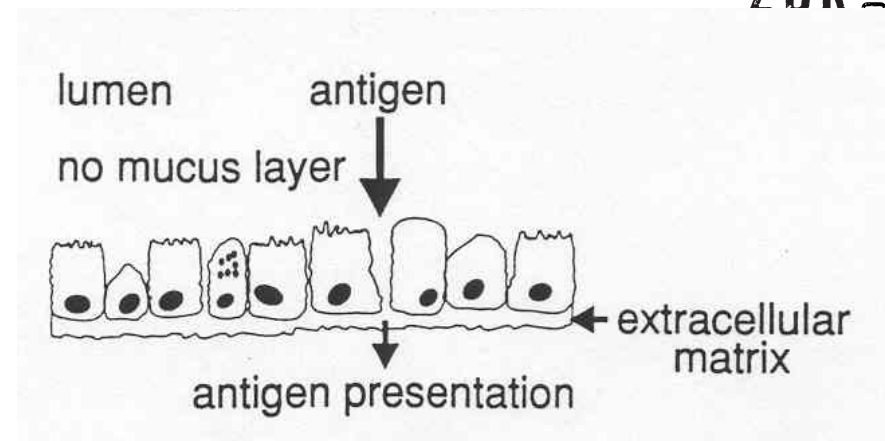
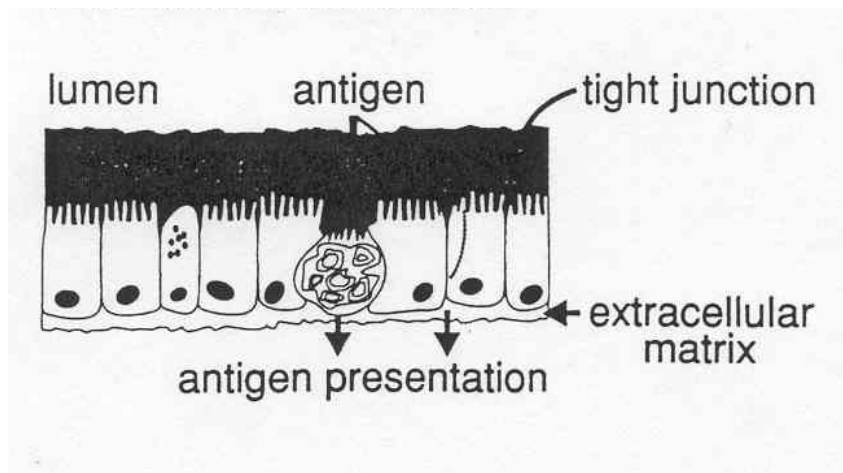
ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ



Prawidłowa i uszkodzona bariera jelitowa



ZDR JRG



- Nieuszkodzona śluzówka
 - Ścisłe połączenia
- Nieuszkodzone komórki jelita



Bakterie i inne antygeny pozostają w jelicie



- **Brak** błony śluzowej
- **Uszkodzone** ścisłe połączenia
- **Uszkodzone** komórki nabłonka



Bakterie i inne antygeny penetrują do krwioobiegu

Potencjalne przyczyny zespołu przeziąkliwego jelita:



ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ

- **Toksyny środowiskowe**
- **Uwarunkowanie okołoporodowe (sposób porodu, sposób karmienia)**
- **Leki (niesteroidowe leki przeciwzapalne, antybiotyki)**
- **Stres fizyczny (sport) i psychiczny**
- **Używki (papierosy, alkohol, narkotyki)**
- **Leczenie (radioterapia, chemioterapia, immunosupresja)**
- **Zakażenia bakteryjne i wirusowe**
- **Niezdrowa żywność**

Jak wyeliminować niedobory na tle nietolerancji pokarmowych?



ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ

- DIETA ELIMINACYJNO – ROTACYJNA **LECZENIE OBJAWOWE**
- ODBUDOWA USZKODZONEGO JELITA – **LECZENIE PRZYCZYNOWE** (ZAPOBIEGA NOWYM NIETOLERANCJOM)

BEZ ODBUDOWY BARIERY JELITOWEJ
SKUTECZNOŚĆ DIETY BĘDZIE CHWILOWA

Niedobory mineralne i witaminowe:











ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ

Na skutek nieszczelnego jelita a także w następstwie stanu zapalnego wywołanego przez reakcje IgG i lub IgA-zależne często następują zaburzenia wchłaniania.

- **Najczęstszymi niedoborami u dzieci są Fe, Zn, wit z gr B a także inne mikroelementy i witaminy.**

Utrata wartości odżywczych w warzywach i owocach

Utrata witamin i minerałów w miligramach na 100g.		1985	1996	2002	Różnica w %
 brokuly	wapń	103	33	28	- 73%
	kwask foliowy	47	23	18	- 62%
	magnez	26	18	11	- 55%
 fasola	wapń	56	34	22	- 51%
	kwask foliowy	39	34	30	- 23%
	magnez	26	22	18	- 31%
	witamina B6	140	55	23	- 77%
 ziemniaki	wapń	14	4	3	- 78%
	magnez	27	18	14	- 48%
 warzywa korzenne	wapń	37	31	28	- 24%
	magnez	21	9	6	- 75%
 szpinak	wapń	62	19	15	- 76%
	witamina C	51	21	18	- 65%
 banany	wapń	8	7	7	- 12%
	kwask foliowy	23	3	5	- 79%
	magnez	31	27	24	- 23%
	witamina B6	330	22	18	- 95%
 truskawki	wapń	21	18	12	- 43%
	witamina C	60	13	8	- 87%
 jablka	witamina C	5	1	2	- 60%

Zródło: 1985, 1996 i 2002 Geigy Pharmaceutical Company (Szwajcaria)

YBKK.PL © 2008



ZDR.ORG
WYUCZEN

Niedobór żelaza



ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ

Objawy:

- Zmęczenie
- Błada cera i błony śluzowe, skłonność do siniaków
- Sińce pod oczami
- Sucha, szorstka skóra
- Łamliwe włosy, rozdwarzające się końcówki włosów
- Charakterystyczne, podłużne prążki
- Zajady
- Bóle głowy, zawroty głowy
- Krwawienie z nosa
- u dzieci **zaburzenia zachowania i funkcji poznawczych**
- U dzieci i niemowląt **upośledzone łaknienie**

Ferrytyna – magazyn żelaza



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ

- 40ng/ml – poziom potrzebny aby zastopować wypadanie włosów
- 70ng/ml – poziom potrzebny aby włosy odrosły

Zawartość żelaza w pokarmach



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ

Produkt	Zawartość Fe w 100g Fe
jajo kurze	2,2
cielęcina, łopatka	2,9
wołowina, polędwica	3,1
wątroba wołowa	9,4
wątróbka kurczaka	9,5
boćwina	2,2
burak	1,7
fasola biała	6,9
groch	4,7
jarmuż	1,7
natka pietruszki	5
soczewica czerwona	5,8
szczaw	2
szczypiorek	1,3
szpinak	2,8

Cynk – co z tymi niejadkami



Makroelement ten jest składową lub kofaktorem (czyli substancją niezbędną do przeprowadzenia konkretnej reakcji) ok. 300 enzymów. Bierze udział m.in. w metabolizmie węglowodanów, białek, tłuszczów, przemianach energetycznych oraz syntezie DNA i protein.

ZDR^{ORG}
WY
UCZEŃ

Jednym z częstszych niedoborów w dzieci w kontekście łaknienia są niedobory cynku! Czy Twoje dziecko ma:

- Spadek odporności
- Wypadanie włosów
- Pęknięcia na paznokciach
- Problemy skórne
- Trudności w gojeniu się ran
- Odpowiada za procesy dojrzewania płciowego

Natural Killer!!!



ZDR.ORG
WYUCZEN

Cynk wspiera niespecyficzną odpowiedź immunologiczną organizmu, zwłaszcza działanie neutrofili oraz komórek NK

Jest to pierwsza linia obrony organizmu przy zetknięciu z patogenem, jaką wypracował człowiek w toku ewolucji i ma ona charakter ogólny, nie jest nakierowana na konkretnego "intruza". Spadek zawartości cynku w organizmie skutkuje więc zmniejszeniem odporności i co za tym idzie wzrostem podatności na infekcje.

Cynk



ZDR.ORG
WYUCZENIE

Cynk to także smak, zapach i pamięć. Okazuje się bowiem, że aktywuje on części mózgu odpowiedzialne za te zmysły oraz jest ważny dla przepływu informacji w mózgu.

- lepsze wyniki w nauce
- poprawa koncentracji uwagi
- Poprawa odnoście wybiórczości ulubionych potraw

Zapotrzebowanie na cynk:



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ

- dzieci do trzeciego roku życia to 3 mg,
- od 4-9 lat 5 mg
- 10-12 lat 8 mg

ryby i owoce morza, jajka, produkty pełnoziarniste, orzechy, pestki dyni, otręby i rośliny strączkowe, zioła (pokrzywa, szalwia, rumianek, mniszek lekarski).

Słynna witamina C:



ZDR.ORG
WY
UCZEŃ

- zaburzenia w produkcji kolagenu, co przekłada się na wolniejsze gojenie się ran,
- zmniejszona odporność na infekcje (częstsze i dłuższe przeziębienia),
- bóle mięśniowe i stawowe, zmęczenie, apatia, brak apetytu, schorzenia żołądka i zapalenie błony śluzowej,
- nieprawidłowości w przemianie kwasów tłuszczowych,
- osłabienie naczyń włosowatych i możliwość powstawania mikrowylewów w różnych narządach,
- łamliwość kości
- apatia
- zmęczenie
- brak apetytu

Gdzie znajdziemy wit C



ZDR.ORG
♥ WY
UCZEŃ

Owoce:

Suszona dzika róża – 1700
Czarna porzeczka – 183
Truskawki – 68
Kiwi – 59
Cytryna – 50
Pomarańcze – 49
Czerwona porzeczka – 46

Warzywa:

Czerwona papryka – 144
Zielona papryka – 91
Kalafior i szpinak – 69
Brukselka – 94
Kapusta czerwona – 54
Kapusta biała – 48
Pomidory – 23
Kapusta kwaszona – 16
Ziemniaki wczesne – 16
Ziemniaki późne – 11
Kapusta kwaszona – 16

Pamiętajmy!



ZDR^{ORG}
♥ WY
UCZEŃ

Niezależnie od tego, kto był ojcem choroby, zła dieta była na pewno jej matką!

Dziękuję za uwagę 😊



ZDR.ORG
♥ WY
UCZEN'

Oferta badań:

- **Mikroskopowe Badanie Żywej Kropli Krwi**
- **testy na nietolerancje pokarmowe FoodScan IgG/IgA**
- **badania mikroflory jelitowej MikroFloraScan**
- **prowadzenie dietetyczne w chorobach autoimmunologicznych**
- **konsultacje biomedyczne**
- **redukcja masy ciała z analizą składu ciała**
- **podnoszenie odporności u dzieci**



INSTYTUT DIETETYKI
I MEDYCYNY NATURALNEJ



INSTYTUT DIETETYKI
I MEDYCYNY NATURALNEJ

Instytut Dietetyki i Medycyny Naturalnej
ul. Mogileńska 10/34, Poznań
www.instytutdietetyki.com.pl

tel. 785 210 010
info@instytutdietetyki.com.pl
 facebook.com/idimn