magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 12. 4. 2016 | tla

U hyperaktivních dětí pozor na cukr

URL článku: magazin/clanky/o-detech/U-hyperaktivnich-deti-pozor-na-cukr__s10013x9702.html

Hyperaktivní dítě je vážná diagnóza. Mnohdy ale rodiče nezvladatelnost, neposednost a nesoustředivost svých potomků přičítají mylně této poruše. Ať už vaše dítě skutečně trpí hyperaktivitou, kterou je třeba řešit také s odborníky, nebo je jen, jak se říká příliš divoké, lze ho pozitivně usměrňovat správným jídelníčkem.

Zdroj: Happy little child z Shutterstock

Jídlo a pití je zdrojem energie, a tak nevhodná strava může být jednou z příčin hyperaktivity, ale na druhé straně i hypoaktivity, kdy je dítě pomalejší a unavené. Jaké nutriční faktory bychom měli sledovat při výživě potomka, aby byl zdravě živý, ale také patřičně vnímavý a soustředěný?

Pravidelnost je základ

Základem je dostatek energie. **„Energetická potřeba v době růstu je poměrně vysoká, přitom děti mnohdy nesnídají, nesvačí, odbývají obědy. Doporučené denní dávky pak nejsou schopni plnit,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá, kde se nejčastěji chybuje a proč je pro děti důležitý pravidelný jídelní režim.

Málo bílkovin vede k únavě

Další důležitou věcí, které je třeba věnovat při přípravě jídelníčku pro potomka, je zajistit mu dostatečnou denní dávku bílkovin. **„Nedostatek bílkovin, zejména v rodinách, kde jsou extrémnější formy stravování, jako je například veganství, vede ke snížení mentálních schopností dítěte, únavě a celkovému neprosívání,“** varuje dietoložka.

Dvakrát týdně rybu

Pro správnou funkci mozku jsou nepostradatelné esenciální mastné kyseliny, zejména pak omega-3 mastné kyseliny. **„Jejich vztah k mozku je prokázaný. Dítě by mělo alespoň dvakrát týdně dostat tučnou mořskou rybu,“** radí Karolína Hlavatá.

Vitamín B6 ovlivňuje chování

To, jak se dítě chová, ovlivňují také vitamíny. Zejména vitamín B6 má celkově vztah k chování. Pro správné fungování centrálního nervového systému je zase nezbytný vitamín B12. **„Je třeba dbát i na dostatečný přísun minerálních látek, především zinku a železa. Již mírný nedostatek železa může způsobit zhoršení školních výsledků, nepozornost a únavu,“** upozorňuje dietoložka.

Volte správné sacharidy

V případě hyperaktivity varují odborníci před cukrem. „Uvádí se souvislost mezi

příjmem cukru a hyperaktivitou. U dětí s touto diagnózou se proto doporučuje snížit příjem cukru ze sladkostí a sladkých nápojů," uvádí dietoložka. Na druhou stranu ale mozek cukry potřebuje. **„Sacharidy je třeba dodávat ve formě celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, v nichž společně s cukry jsou i vitamíny a minerální látky,"** doporučuje Karolína Hlavatá.

Zvažte možnost alergií

Správná volba potravin je jedna věc, základem úspěchu je ale pravidelnost v jídle. Dítě by nikdy nemělo hladovět. Má-li hlad, odrazí se to i v jeho chování. **„Je-li dítě navzdory správnému jídelníčku dlouhodobě unavené, ale na druhou stranu i výrazně podrážděné, je třeba zvážit možnost potravinových alergií. V pozadí změny chování může být alergie například na mléčnou bílkovinu nebo nesnášenlivost lepku – celiakie,"** varuje dietoložka s tím, že zejména u starších dětí se potravinové alergie nemusí projevit potížemi zažívacího traktu, ale právě změnami chování.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz