



ИНФОРМАЦИОНА
МЕДИЦИНА
ПЕШИК®



Водич за исхрана на децата

01

Поддршка на имунолошкиот систем

- Целна исхрана: Кај деца со ослабен имунолошки систем, исхраната треба да биде богата со антиоксиданти и хранливи материи кои го поддржуваат здравјето.
- Препорака: Внесувајте повеќе овошје и зеленчук, особено оние кои содржат витамин Ц (портокали, киви, брокула) и витамин А (моркови, сладок компир, спанаќ). Овие витамини помагаат во регенерација на кожата и ја засилуваат одбраната против инфекции.

02

Избегнување на алергени во исхраната

- Значај на избегнувањето алергени: Најчестите алергени кои можат да ја влошат состојбата на кожата кај деца со atopски дерматитис се некои видови храни, како што се млеко, јајца, глутен, кикирики и морска храна.
- Препорака: Следете го алергискиот статус на детето. Доколку е познато дека детето има алергија на одредена храна, одбегнувајте ја целосно. Доколку не сте сигурни, најдобро е да водите дневник на храна за да ги следите реакциите.

03

Соодветна хидратација на кожата

- Значај на хидратација: Поддршката на кожата со соодветна хидратација е клучна за спречување на сувош, што може да ја влоши состојбата на кожата кај децата.
- Препорака: Обезбедете детето да пие минимум 1.5-2 литри вода дневно, зависно од возраста. Хидратирањето не само што помага во подобрување на здравјето на кожата, туку и во подобрување на варењето.

04

Природни решенија за исхраната

- Омега-3 Масти: Овие здрави масти се важни за намалување на воспалението и одржување на здрава функција на клетките на кожата.
- Препорака: Внесувајте риба (особено лосос и сардини), ленено семе, ореви и авокадо. Овие намирници го поддржуваат имунолошкиот систем и помагаат во намалувањето на воспаление во телото.

05

Улога на пробиотици во превенција

- Значај на пробиотиците: Пробиотиците помагаат во одржувањето на здрава микрофлора и можат да помогнат во ублажувањето на гастроинтестиналните тегоби.
- Препорака: Користете храна богата со пробиотици, како што се јогурт, кефир и други, доколку се препорачани и од Вашиот педијатар.



06

Природни алтернативи за млечни производи

- Заменете ги млечните производи при алергија на казеин: Некои деца имаат алергии на млечни протеини (како казеин), што може да предизвика воспаление на цревата и кожата.
- Препорака: Обезбедете алтернативи како што се млеко од соја, овес или бадемово млеко. Ова може да помогне во намалување на воспалителниот одговор.

07

Избегнување на преработена и “Брза храна”

- Значај на избегнување преработена храна: Преработената храна содржи големи количини шеќери, соли и вештачки адитиви кои можат да ги влошат симптомите на дерматитис и алергии.
- Препорака: Практикувајте исхрана базирана на свежа и природна храна (овошје, зеленчук, цели зрна, и природни протеини).

08

Додатни препораки :

- Редовни оброци и ужинки: Обезбедете редовни оброци и ужинки кои содржат здрави масти, протеини и влакна за да го одржувате нивото на енергија на детето.
- Минимизирајте го стресот: Стресот може да ја влоши состојбата на кожата, затоа создадете мирна и релаксирана средина за детето.

- *Правилна исхрана е клучна за контролирање и подобрување на имунитетот, ја зголемува енергијата и концентрацијата, и помага во превенцијата на хроничните заболувања, а како едни од најчести дерматитис и алергии. Следењето на горенаведените препораки ќе помогне во одржувањето на општото здравје и подобрувањето на квалитетот на животот на Вашето дете. За повеќе информации или било какви прашања, секогаш консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.*



📍 Адреса : Ул. Мајка Тереза 2, Скопје

🌐 informacionamedicina.com

✉ informodijagnostika@gmail.com

☎ Контакт: +38970429242
+38975466722