

**orthomol
junior c plus**

***Blatnjave
barice!***

***Izadimo
van!***



**Snaga
imuniteta**



Vaša. Snaga. Imuniteta.

Orthomol junior C plus je dodatak prehrani za djecu. Sadrži vitamin D kao doprinos normalnoj funkciji imunog sistema kod djece. Sa vitaminom C, selenom i cinkom.

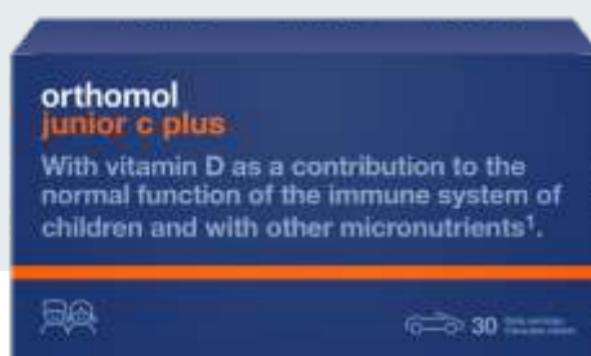
Orthomol junior C plus sadrži ukupno 25 mikronutrijenata u vidu djeci prilagođene kombinacije vitamina, fitonutrijenata i elemenata u tragovima.

- Za djecu stariju od 4 godine
- Tablete za žvakanje prilagođene djeci u obliku autića
- 2 popularna ukusa
- Ne šteti zubima i zubnom tkivu djeteta



Tablete za žvakanje

Šumsko voće ili mandarina/narandža



Razmišljaj. Omega.

Orthomol junior Omega plus je dodatak prehrani za djecu. Sa željezom koje doprinosi normalnom kognitivnom razvoju djece.

S omega-3 masnim kiselinama, cinkom i B vitaminima.

orthomol
junior Ω plus



Sadržaj

05

Dječiji
imunološki sistem

10

Podrška za
odbranu organizma

12

Zdrava hrana -
izazov za roditelje

18

Vitamini i dodaci
prehrani kao podrška

20

Savjeti i trikovi
za bolji imunološki sistem

23

Orthomol junior C plus

Dragi roditelji

"Šmrcanje, kihanje, kašljanje". Nadamo se da je imunološka odbrana dovoljno sposobna za borbu sa sljedećim napadom bakterija.

Prepoznajte znakove upozorenja: kad djeca počnu plakati, a obrazi im se crvene, to znači da se njihov imunološki sistem bori protiv infekcije.

Nažalost, prehlada je česta posljedica ove bitke, sa svime što ide uz nju - povišena temperatura, curenje iz nosa, kašalj, posjeta ljekaru, pa čak i upotreba lijekova.

Dok virusi i bakterije redovno napadaju imunitet djeteta, njegova odbrana mora biti dobro istrenirana i dovoljno opskrbljena hranjivim sastojcima kako bi se očuvalo njihovo zdravlje. Snažna podrška se daje uz dovoljnu količinu vitamina i ostalih hranljivih materija.

Ova brošura sadrži sve što trebate znati o mehanizmu odbrane imuniteta kod djece i kako ga ojačati.

Vaš Orthomol junior C plus Tim

Dječiji imunološki sistem

Imuni sistem je složen sistem u tijelu. Sastoji se od raznih vrsta odbrambenih ćelija koje imaju ulogu prepoznati i zaštiti organizam od infekcije. Takođe služi za zaštitu od ćelija koje su identifikovane i prepoznate kao štetne za kompletan organizam.

Imunološke ćelije "patroliraju" kroz krv i limfni sistem. Formirane su pretežno u koštanoj srži, limfnim čvorovima i slezeni.

Odrastanje, sazrijevanje, učenje

Kada se dijete rodi, njegov imunološki sistem još nije završio razvoj. Pored urođenog odbrambenog mehanizma (nespecifična imunološka odbrana), druga linija odbrane (specifična imunološka odbrana) nastavlja se razvijati sve do otprilike 9. godine života.¹ Krajnji rezultat je visoko efikasan odbrambeni sistem koji je u stanju nastaviti učiti tokom cijelog našeg života.

Ali svakako, treba mu i ruka pomoći: kada novo-rođenče dođe u početni kontakt sa bakterijama "posuđuje" majčin specifični imunitet - putem kolostruma i dojenja. Snabdjeveno ovom pasivnom imunizacijom, dijete može postepeno razvijati svoju vlastitu odbrambenu mrežu.

¹ Kamtsiuris P, Atzpodien K, Ellert U, et al. Prävalenz von somatischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2007;50(5-6):686-700.

Dvije linije odbrane rade ruku pod ruku

Kongenitalna imunološka odbrana sastoji se od bijelih krvnih ćelija, koje se nazivaju fagociti i ubojitih ćelija, kao i niza drugih komponenti. Oni identificiraju štetne uljeze potpuno nespecifično i uništavaju mnogo toga što prolazi "zaštitnu barijeru" tijela tj. kože i sluznice. Funkcioniraju kao čistač tijela, upijaju strane tvari, a zatim ih unište.

Ova "udarna sila" je podržana od specifičnog imunološkog sistema odbrane, koji je osnova aktivne imunizacije.

Da bi se to postiglo, kreiraju se vrlo specifični i dugotrajno obilježeni markeri koji odmah identifikuju napadača kada se vrati u još jedan napad. Jednom identificirani i označeni, štetni napadači prelaze do fagocita i ubojitih ćelija da budu uništeni.

Tada se nadolazeća infekcija može ukloniti mnogo brže i efikasnije. Na kraju bitke i vezanih procesa učenja, organizam stiče imunitet protiv određenih patogena kao što su ospice, zaušnjaci i slično.

Nespecifična imunološka odbrana

Fagociti



Specifična imunološka odbrana

Identifikacija i
memorijska ćelija

Fagociti



▲ = Patogen

Y = Antitijelo

Svaki početak je težak

Bilo da je u kontaktu s braćom i sestrama, u igraonici, vrtiću ili školi - novi patogeni konstantno napadaju imunološki sistem djeteta u razvoju. Kao što poslovica kaže: „Iz grešaka se uči“, zato svaki put kada odbranimo organizam započinje nova bitka sa novim memorijskim postavkama. To znači da je vaše dijete bolje spremno za suočavanjem sa eventualnom budućom infekcijom.

Kada dijete navrši otprilike 9 godina, imunološki sistem može prepoznati patogene koji se često javljaju u njegovom okruženju. Tada se i infekcije postepeno smanjuju na nivo koji je normalan među odraslima.



Kada se odbrana naruši

Da bi se osiguralo da imunološki sistem djeluje efikasno, njegove odbrambene snage moraju biti dobro opskrbljene u svakom trenutku - posebno sa vitaminima i drugim hranjivim sastojcima. Ako ove zalihe nisu dovoljno pripremljene, obrana se može pokolebiti. Bakterije i klice lakše savladaju imunološki sistem i pokreću infekciju. Svaki novi napad dodatno slabi odbranu, a povećava se podložnost infekcijama. Ovaj proces može se opisati i kao lančana infekcija. To je situacija u kojoj se prehrambene navike bolesne djece trebaju mijenjati, jer vitamini i druge hranjive tvari mogu aktivno podržati imunološki sistem.

Lančana infekcija - kada su djeca često bolesna



Podrška za odbranu organizma

Dovoljna dnevna količina vitamina je posebno važna za odbrambene snage organizma. Oni podržavaju sve potrebne funkcije imunološkog sistema.

Mikronutrijenti

Mikronutrijenti su neophodni za vitalne funkcije u našem organizmu jer ljudi ne mogu sami proizvesti vitamine, minerale i elemente u tragovima. Zato su oni označeni kao "esencijalni" - što znači da ih trebamo u dovoljnoj količini unositi kroz hranu.

Našem tijelu su svakodnevno potrebni mikronutrijenti tokom života. Oni su apsolutno neophodni za naš metabolizam, a takođe i za imunološki sistem, gdje vitamini i druge hranljive materije podržavaju stalni razvoj i degeneraciju, a takođe i zaštitu odbrambenih ćelija.

Fitonutrijenti

Fitonutrijenti su u osnovi biljne boje kao što su karotenoidi i bioflavonoidi. Oni su naročito prisutni u voću i povrću. Fitonutrijenti mogu imati benefitno dejstvo na mnoge metaboličke procese u ljudskom tijelu. Preporučeno je konzumiranje velikih količina voća i povrća i druge hrane biljnog porijekla, u cilju jačanja odbrane organizma.

Koji mikronutrijenti se nalaze u kojoj hrani?

Vitamin C

Narandža, grejp, brokula

Vitamin A + beta karoten

Paradajz, mrkva, paprika

Vitamin D₃

Losos, jaja, avokado

Cink

Mlijeko, sir, krompir

Selen

Šparoga, leća, kikiriki

Željezo

Meso, integralni hljeb, lisičarke

Zdrava hrana - izazov za roditelje

Zdrava ishrana je neophodna kako bi se obezbijedio fizički i intelektualni razvoj djeteta.

Svaki dan, roditelji su suočeni sa izazovom u ponudi djeci prilagođenih paketa hranjivih sastojaka sa važnim vitaminima, mineralima i elementima u tragovima koji zadovoljavaju potrebu za mikrohranjivim sastojcima i zaštitom od infekcije.

Roditelji i djeca mogu koristiti pomagala poput piramide ishrane kao orientaciju za obezbjedenje zdrave ishrane iz dana u dan.





Na dobrom putu
Djeca koja se zdravo hrane u mladosti, obično nastave sa zdravom prehranom i kada odrastu. Ovo je važan preduvjet za održavanje njihove kondicije i zdravlja.

„Zdravo? Ne hvala!"

Naša djeca vole ukusnu hranu - ali najčešće to ne znači da je ta hrana i zdrava. Nije problem ako djeca odbiju voće i povrće s vremena na vrijeme, ali ako se ovo događa često, onda to može dovesti do deficit-a u snabdijevanju mikronutrijentima što zauzvrat uzrokuje slabiju imunološku odbranu.

Asocijacija Nutricionista Njemačke (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) je istakla da djeca u prosjeku jedu mnogo manje voća i povrća nego što je preporučeno.

Rezultati dugoročne studije sa Instituta Roberta Kocha² takođe pokazuju da djeca zapravo jedu mnogo manje voća i povrća nego što je to preporučeno.

To znači da djeca ne dobivaju dovoljnu količinu potrebnih mikronutrijenata. Izvještajem Asocijacije Nutricionista Njemačke iz 2008. godine izdvojena je lista specifičnih vitamina i minerala poput folne kiseline, vitamina D i E, joda, kalcijuma, kao i željeza za djevojčice.

2. Hölling H, Schlack R, Kamtsiuris P, et al. Die KiGGS-Studie. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2012;55(6-7):836-42.
3. Peinelt V. Schulverpflegung in Deutschland. Nutrition im Fokus 2011;11:506-13.

Školska hrana u fokusu

Roditelji se često pitaju kako mogu obezbijediti i uticati na zdrave navike u ishrani njihove djece, pogotovo kada djeca ručaju u školama i vrtićima.

U mnogim slučajevima važno je poboljšati kvalitetu obroka u pogledu optimalnog sadržaja vitamina i minerala. Mnogo je različitih razloga za to: ponekad hrana dugo stoji na toplom, što uzrokuje gubitke u sadržaju mikronutrijenata. S druge strane, mali budžeti otežavaju osiguravanje kvalitetne ishrane.³



Svijetle boje imaju bolji ukus

Djeca vole svijetle boje, uz nekoliko malih trikova, možete ih potaknuti da jedu šarenu, zdravu hranu koja daje dovoljnu količinu mikronutrijenata i fitonutrijenata za zdrav razvoj i snažnu imunološku odbranu.

Lakši pristup "zdravoj" djeci?

- Motivacija umjesto prisilnog hranjenja.
- Pregovarajte o nekoliko pravila, npr. koristeći primadu ishrane. Ne zaboravite na piće, vježbanje i opuštanje.
- Ne preporučju se prekrivači hrane - u svemu je umjerenost bolja!
- Voditi se primjerom.
- Ne jedite brzo, nego slavite obrok kao razlog za druženje za stolom.
- Nikada nemojte koristiti hranu kao nagradu ili kaznu.
- Zdrava ishrana mora biti zabavna; idite zajedno u kupovinu, pronađite raznolike kombinacije sezonske hrane, pripremite jela koja nježno tretiraju hranljive sastojke, dočarajte kreacije koje su djeci privlačne.
- Kreirajte i nastavljajte isprobavati novu hranu - dajte djetetu šansa za novo otkrivanje hrane koja je nepoznata ili su je prije odbijali.
Ako je potrebno: povrće, na primjer, "sakrijte" u umaku ili supi.



Vitamini i dodaci prehrani kao podrška

Nije tako teško djeci osigurati zdravu prehranu i obezbijediti sve važne mikronutrijente. Pravilo je da uravnotežena prehrana osigurava dovoljnu zalihu svih potrebnih hranljivih sastojaka.

Međutim, u određenom periodu djeca trebaju dodatnu podršku, na primjer kada su češće bolesni ili su bolesni duži vremenski period. U tim slučajevima organizmu su potrebni dodatni mikronutrijenti da bi se osigurala odbrana s dovoljnom podrškom - inače odbrana će se "pokolebiti".

Ako se povećana potreba za mikronutrijentima ne može zadovoljiti normalnom ishranom, opskrba vitaminima i ostalim hranjivim sastojcima može biti optimizovana pomoću ciljanih dodataka prehrani.



Ključni mikronutrijenti

Nutritivna svojstva

Vitamin D

Doprinosi normalnoj funkciji imuniteta kod djece

Kalcijum i vitamin D

Potrebni za normalan rast i razvoj kostiju kod djece

Jod

Doprinosi normalnom rastu djece

Savjeti i trikovi za bolji imunološki sistem

- Jedite balansirano, npr. prema principu piramide ishrane. Porodični ručak čini obrok još zabavnijim, a takođe i hrana ima bolji ukus.
- Imajte dovoljnu količinu sna. Djeci u osnovnoj školi treba 10-11 sati sna svakog dana.
- Ograničite dostupnost TV/interneta. Maksimalno 1 sat za djecu od 6 do 10 godina.
- Puno vježbajte. Ekipno bavljenje sportom, pokušaji osvajanja sportskih priznanja su zabavna i imaju balansiran efekat.
- Redovan izlazak napolje. Izlazak napolje bez obzira na vrijeme služi za jačanje imunološkog sistema i održavanje djeteta u formi.
- Izbjegavajte stres. Uvjerite se da vaše dijete još uvijek ima dovoljno vremena za odmor i opuštanje.







Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
Tel. +49 2173 9059-0
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com

Kontaktirajte nas
za više informacija.

Spremni. Za život.



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:
Pharma Maac d.o.o.
Bačići br.7, 71000 Sarajevo, BiH
Telefon: +387 33 770 490
office@pharmamaac.com, www.pharmamaac.com