

# Ako predísť postihnutiu u Vášho dieťaťa

Nielen rúžštep na tvári či chrbtici, ale aj Downovmu syndrómu u dieťaťa možno zabrániť!

Štúdie potvrdili, že sa u Vášho dieťaťa zníži riziko porúch nervovej sústavy či Downovho syndrómu, ak pred počatím začiatkom tehotenstva konzumujete:

- vitamín B9 - kyselina listová
- vitamín B12 - metylkobalamín
- vitamín B8 - inozitol
- betaín
- cholín

Máte gény pre kyselinu listovú?

**Vitamín B9** – kyselinu listovú nevie každý absorbovať, lebo môže mať zmutované gény pre metabolizáciu folátu, tzv. MTHFR mutáciu. Okrem iných dopadov na zdravie, u týchto osôb sa zistil aj vyšší výskyt genetických väd ich detí, ako napr. Downov syndróm ale aj porúch nervovej sústavy ako napr. spina bifida.

Tieto ženy ešte pred otehotnením potrebujú aktívnu formu kyseliny listovej - metylfolát či quadrefolic, ktorá ovplyvňuje delenie chromozómov pri ovulácii, keď dozrieva vajíčko. Jej nedostatok môže mať za následok, že sa zle okopírujú gény. To spôsobí genetickú poruchu ako Downov, Edwardsov, Patauov, Turnerov, DiGeorgeov syndróm a pod. Ak je vitamínu nedostatok počas tehotenstva, objavia sa poruchy nervovej sústavy u dieťaťa, príp. rúžštep na tvári.

Aká strava je prevenciou?

**Vitamín B9** - sa nachádza v čerstvej zelenej listovej zelenine (špenát, kel, brokolica, šalát), v citrusoch, naklíčených strukovinách. Už sa predávajú aj výživové doplnky s aktívnou formou kyseliny listovej - metylfolát, resp. quadrefolic. Jej absorpciu naruša čierny a zelený čaj, jablká ale aj alkohol a stres, čomu sa treba vyhnúť. Dá sa požiadať lekára o MTHFR test, aby sa potvrdila mutácia.

**Vitamín B12** je veľmi dôležitý pre delenie chromozómov. Nachádza sa hlavne v sardinkách, v živočíšnych produktoch z voľného chovu - mäso, vajcia, mlieko atď. Jeho vstrebávanie môže byť v tráviacom trakte narušené helicobakterom pylori, alkoholizmom, antacidami. Aj vyše 100-násobne vyššie dávky, ako odporúčaná denná dávka, nepreukázali žiadne negatíva, ba práve naopak. Hormonálna antikoncepcia znižuje hladinu viacerých vitamínov B, ktoré pôsobia komplexne.

**Vitamín B8** - inozitol dokáže ľudské telo produkovať samo. Zdrojom je žltý melón, citrusy okrem citrónu, strukoviny. Dá sa kúpiť ako výživový doplnok.

**Betaín** je prítomný v špenáte, morských plodoch, sardinkách, celozrnnom pečive alebo aj vo výživových doplnkoch.

**Cholín** je kľúčový pre vývoj mozgu. telo ho produkuje z vajíčok a mäsa.

### • V čom spočíva Downov syndróm

Ľudia s Downovým syndrómom majú genetickú anomáliu, ktorou je strojený 21. chromozóm. Miera postihnutia môže byť ľahká až ťažšia. Dá sa významne zmierniť výživou /vysoké dávky B vitamínov, omega 3 kyselín/ a vzdelávacou stimuláciou /hudba, čítanie, cvičenie/ ešte pred narodením a po ňom. Tu nájdete **novú odbornú štúdiu** o tom, ako aj také dieťa môže byť šikovné a zdravé: [www.cbreurope.sk/down](http://www.cbreurope.sk/down)

### • Prevenciou nie je umelý potrat, lebo dieťa je už počaté.

Čakáte dieťa s milovanou osobou a dozviete sa zlé správy o jeho zdraví? Dieťa je predsa plodom Vašej lásky a aj keď nie je dokonalé, stále môže byť šťastné a milované. Odhodlanie prijať a milovať dieťa a nechať ho dosiahnuť svoj potenciál je poslaním každej rodičovskej lásky. Zabiť dieťa nikdy nie je prejavom lásky.

### • Väčšia akceptácia detí s Downovým syndrómom

V dnešnej spoločnosti založenej na inklúzii a diverzite aj tieto deti sú viac akceptované. Objavujú sa v médiách ako herci, fotomodeli, športovci... Mnohí pracujú. Zvýšila sa aj ich očakávaná dĺžka života. Dožívajú sa 60-70 rokov a dnešné deti budú žiť ešte dlhšie.

### • Mnohé postihnutia sa už dajú liečiť

Medicínsky výskum napreduje aj v tejto oblasti rýchlym tempom. Dokonca prenatálne operácie sú dnes realitou, napr. v prípade rázštepú chrbtice. Liečba Downovho syndrómu nateraz spočíva hlavne v **cielenej výživovej intervencii**, ktorá výrazne zlepšuje zdravotný stav, dokonca redukuje typické črty tváre. Viac informácií je na [www.trisomy21research.org](http://www.trisomy21research.org). Táto webstránka je tiež základným zdrojom informácií v tomto letáku. Odborným garantom tohto medzinárodného projektu je Dr. Lawrence Leichtman.

**Prevenciu postihnutia vitamínami  
odporúča MUDr. Peter Posypanka**



P. O. Box 38  
071 01 Michalovce  
+421 (0) 55 234 5793  
[info@cbreurope.sk](mailto:info@cbreurope.sk)  
[www.cbreurope.sk](http://www.cbreurope.sk)



**CBR**  
**Europe**

Centrum pre bioetickú reformu