

# BOJÍTE SA DOWNOVHO SYNDRÓMU?

Pravdepodobnosť výskytu Downovho syndrómu u dieťaťa nesúvisí s vekom matky. **Súvisí s jej stravou.**

Niekoľko najnovších štúdií potvrdilo, že sa u Vášho dieťaťa nevyskytnú poruchy nervovej sústavy (ku ktorým patrí aj Downov syndróm), ak konzumujete toto:

- vitamín B9
- vitamín B8
- cholín



## Čo zistili štúdie?

Existujú dôkazy, že niektoré matky detí s Downovým syndrómom /DS/ majú abnormálny metabolizmus folátu a metylfolátu, ako aj mutácie folatických génov, ktoré sú typické aj pre poruchy nervovej sústavy /PNS/. Spomínaná strava, resp. doplnková výživa je prevenciou týchto porúch. Štúdie v rodinách, kde už bolo postihnutie, potvrdili, že práve príjem týchto vitamínov zabráni výskytu DS. Ďalší výskum potvrdil, že **kombinácia príjmu folátu a inositolu** je efektívna pri prekonaní väčšiny PNS a DS.

## Aká strava je prevenciou?

Príjem **folátu resp. metylfolátu (vitamín B9) a inositolu (vitamín B8)** pred otehotnením a zároveň v prvých týždňoch tehotenstva je prevenciou vývinu Downovho syndrómu u dieťaťa.

Folát a metylfolát (vitamín B9) sa nachádzajú vo všetkej zelenej listovej zelenine (špenát, kel, brokolica, šaláty), menej aj v strukovinách či citrusoch. Telo ich vie najlepšie vstrebať v



prírodzenej forme, nie každý má gén pre absorpciu syntetickej kyseliny listovej. Doplnkovou výživou je však možné dodať aj folát, resp. metylfolát, ak nie je dostatočne prítomný v strave. Nestačí si však kúpiť kyselinu listovú, žiadajte folát, resp. s obsahom folátu.

Ľudské telo dokáže samo produkovať inositol (vitamín B8). Zdrojom môže byť aj jedlo a konkrétne: žltý melón, citrusy

okrem citrónu, strukoviny.

**Cholín** je ďalšia dôležitá látka, ktorá je prevenciou vrodených väd, hrá dôležitú rolu vo vývoji mozgu. Cholín počas celého tehotenstva nesmierne prispieva k vývoju mozgu a kognitívnych funkcií a je schopný zmeniť genové predispozície, tzv. epigenetiku. Prenatálne vitamíny neobsahujú cholín, jeho

## V čom spočíva postihnutie

Ľudia s Downovým syndrómom majú genetickú anomáliu, ktorou je ztrojený 21. chromozóm. Ten spôsobuje každej bunke zdravotné komplikácie, typické rysy tváre, spomalené tempo vývoja a učenia ako aj predčasné stárnutie. Miera postihnutia môže byť ľahká až ťažšia. Najťažšie však býva pre ich rodiny bojovať s predsudkami. Sú to však šťastní jedinci, skvelí bojovníci, obdarovaní humorom a sociálnym cítením.



## Prenatálna diagnostika nie je vôbec presná.

Mnoho ženám, ktorých tehotenstvá boli diagnostikované Downovým syndrómom, sa narodili úplne zdravé deti. U iných zas prenatálna diagnostika neodhalila žiadne poškodenie a dieťa sa narodilo s Downovým syndrómom.

## Preveniou 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. Dieťa nemá uspokojovať želania rodičov, to by bola sebaláska rodičov, ale rodičia majú naplňovať potreby dieťaťa, to je sebadarovanie rodičov, láska. Zabiť dieťa nikdy nie je prejavom lásky.



## Viac detí s Downom sa narodí a pracuje v USA

V Európe je veľmi veľká netolerancia k ľuďom s Downovým syndrómom oproti USA. Kým v Európe je až 92% tehotenstiev s diagnózou Downovho syndrómu potratených, v USA je to len 67%. Navyše, v USA je bežné vidieť takých ľudí pracovať. 20% z nich pracuje, kým v Európe je to len 1%.

## Dnes sa Down syndróm už dá liečiť

Medicínsky výskum napreduje aj v tejto oblasti rýchlym tempom. Liečba je v štádiu klinických testovaní a ide rôznymi smermi od terapie prirodzeným chromozómom či kmeňovými bunkami.

**Viac informácií spolu so štúdiami nájdete na [www.pravonazivot.sk](http://www.pravonazivot.sk)**