

Ako predísť postihnutiu u Vášho dieťaťa

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

Štúdie potvrdili, že sa u Vášho dieťaťa nevyskytnú poruchy nervovej sústavy či Downov syndróm, ak konzumujete:

- vitamín B9 - kyselina listová
- vitamín B12 - kobalamín
- vitamín B8 - inositol
- 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. U týchto osôb sa zistil vyšší výskyt genetických väd ich detí, ako napr. Downov syndróm ale aj vývinových porúch počas tehotenstva, napr. spina bifida.

Tieto ženy ešte pred otehotnením potrebujú aktívnu formu kyseliny listovej, metylfolát, resp. quadrefolic. Jej nedostatok ovplyvňuje delenie chromozómov pri ovulácii, keď dozrieva vajíčko, čo môže mať za následok, že sa zle okopírujú gény. Spôsobí to genetickú poruchu ako Downov, Edwardsov, Patauov, Turnerov, DiGeorgeov syndróm a pod. Ak je vitamínu nedostatok počas tehotenstva, objavia sa poruchy prenatálneho vývoja dieťaťa ako napr. rúžštep chrbtice či tváre.

Aká strava je prevenciou?

Vitamín B9 - folát, resp. metylfolát sa nachádza v čerstvej zelenej listovej zelenine (špenát, kel, brokolica, šaláty), v naklíčených strukovinách či citrusoch. Pre istotu si treba kúpiť výživové doplnky aj s aktívnou formou metylfolátom, tzv. quatrefolic. Jeho absorpciu narúšajú substancie v čiernom a zelenom čaji, jablkách ale aj alkohol a stres, čomu sa treba vyhnúť. Dá sa požiadať o MTHFR test, aby sa potvrdila mutácia.

Vitamín B8 - inositol dokáže ľudské telo produkovať samo. Zdrojom môže byť aj jedlo a konkrétne: žltý melón, citrusy okrem citrónu, strukoviny.

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

Vitamín B12 je veľmi dôležitý pre delenie chromozómov. Nachádza sa hlavne v rybách, hovädzom mäse, vajíčkach, mlieku atď. Jeho absorpcia môže byť narušená helicobakterom pylori v tráviacom trakte. Aj vyše 100-násobne vyššie dávky, ako je denná odporúčaná dávka, nepreukázali žiadne negatíva, ba práve naopak.

Betaín je prítomný v špenáte, rybách, morských plodoch, celozrnnom pečivee.

Nezabudnite na **B-komplex**.

• 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 zmierniť výživou /vysoké dávky B vitamínov, omega 3 kyselín/ a vzdelávacou stimuláciou /hudba, čítanie, cvičenie/ ešte pred narodením a po ňom. Tu nájdete najnovšiu štúdiu preloženú do slovenčiny: 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. Dieťa nemá uspokojovať želania rodičov, to by bola sebaláska rodičov, ale rodičia majú napĺňať 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 ľudí s Downovým syndrómom pracovať. 20% z nich pracuje, kým v Európe je to len 1%.

• Mnohé postihnutia sa už dajú liečiť

Medicínsky výskum napreduje aj v tejto oblasti rýchlym tempom. Dokonca prenatalné operácie sú dnes realitou, napr. v prípade rázštetu chrbtice. Liečba Downovho syndrómu nateraz spočíva hlavne v cielenej doplnkovej vitamínovej výžive, ktorá výrazne zlepšuje zdravotný stav. Viac informácií je dostupných v angličtine a španielčine na www.trisomy21research.org.

P.O. Box 38
SK-071 01 Michalovce

+421 (0) 55 234 5793
info@cbreurope.sk
www.cbreurope.sk



CBR
Europe

Centrum pre bioetickú reformu

