



# Měsíčník

*Lékárnic maminek*

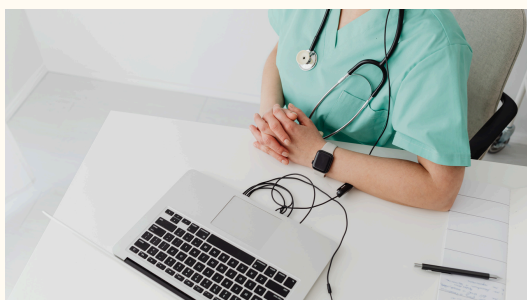


## TÉMA MĚSÍCE

### Zavádění příkrmů

V článku „Příkrmy bez stresu“ se lékárnice maminka Hana Dvořáková zaměřuje na to, jak poznat, že je dítě vývojově připravené začít s příkrmy, a proč nemá smysl podléhat tlaku okolí. Věnuje se také odmítání jídla, různým texturám příkrmů i metodě Baby-led weaning (BLW) včetně související bezpečnosti a připomíná základy první pomoci při dušení. Vyvrací mýty kolem „imunologického okna“ a načasování zavádění alergenů. Zdůrazňuje, že i při zavádění příkrmů zůstává kojení důležitou součástí výživy dítěte, a doplňuje doporučení k pitnému režimu – u plně kojených dětí obvykle není do 6. měsíce potřeba podávat vodu ani čaje.

## Z našeho blogu



### ODSTRANĚNÍ MANDLÍ? MÁ TO SMYSL? JAK, KDY, PROČ?

Mandle jsou důležitou součástí imunitní obrany, ale u některých dětí se mohou stát zdrojem opakovaných potíží. Popisuje typické situace, kdy může ORL lékař uvažovat o zákroku.

CELÝ ČLÁNEK



### ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA U DĚTÍ

Proč se zánět středouší u malých dětí často rozvine jako komplikace rýmy? Jaké má typické příznaky a proč se průběh liší podle stádia onemocnění?

CELÝ ČLÁNEK

# Vitamin B12

Vitamin B12 hraje v lidském organismu významnou roli při vývoji a fungování nervové soustavy a rovněž je nezbytný pro krvetvorbu – právě tyto oblasti bývají nedostatkem nejvíce zasaženy. Hlavními zdroji vitamínu B12 jsou především maso, ryby, vejce a mléčné výrobky; u části potravin rostlinného původu se zmiňuje fermentace, ale spolehlivost těchto zdrojů je proměnlivá. Pokud strava nepokrývá potřebu B12, je na místě jej pravidelně doplňovat.

Kdo je **deficitem ohrožen**? Nedostatek se může projevit u seniorů. Riziko představuje také vyšší konzumace alkoholu a užívání některých léčiv. V neposlední řadě jsou ohroženy osoby s dlouhodobě nízkým příjmem B12 bez suplementace – a spolu s nimi i jejich děti. Novorozenec má zásoby vitamínu B12 na zhruba 3–5 měsíců, které si vytvořil během nitroděložního vývoje. U kojených dětí se pak hlavním zdrojem stává mateřské mléko, což předpokládá dostatečný příjem B12 u matky. U dětí se deficit projevuje především neurologickými příznaky – může vést až ke zpomalení psychomotorického vývoje, apatii či třesu. Projevit se může i nechutenství, neprospívání a také postižení krvetvorby. Při podezření na deficit B12 je vhodná včasná konzultace s pediatrem či praktickým lékařem.



## Fytoterapie

### ČEKANKA



**Čekanka obecná** (*Cichorium intybus*) je bylina z čeledi hvězdnicovitých, známá svými typicky modrými květy. Má tlustý křulovitý kořen, který obsahuje zásobní polysacharid inulin.

**Inulin** v lidském těle funguje jako prebiotikum. Prochází ne strávený žaludkem a tenkým střevem do tlustého střeva, kde slouží jako potrava pro prospěšné bakterie (zejména rody *Bifidobacterium* a *Lactobacillus*), čímž podporuje zdravou střevní mikrobiotu a může přispívat k udržení integrity střevní sliznice. Inulin má velmi nízkou kalorickou hodnotu a malý dopad na hladinu krevního cukru.

Kromě inulinu obsahuje čekanka i další látky, například hořčiny, fenolické sloučeniny a některé minerální látky.

# Bylinky z procházek

Poznáte bylinku na obrázku?

HLASUJTE V NAŠÍ ANKETĚ!



Je vám téma bylinek blízké?

Kromě tvorby článků na našem blogu se věnujeme také pořádání besed pro veřejnost, mimo jiné i na téma léčivých rostlin.

Pokud máte zájem o uspořádání besedy ve vašem okolí, neváhejte nás kontaktovat **ZDE!**



## Novinky, zajímavosti, tipy

V ČESKU SE ZNOVU  
OTEVŘELA DEBATA  
O OČKOVÁNÍ  
V LÉKÁRNÁCH



SEZONA KLÍŠŤAT  
ZAČÍNÁ  
JAKÁ JE PŘEDPOVĚĎ  
JEJICH AKTIVITY?

20. BŘEZEN  
SVĚTOVÝ DEN  
ÚSTNÍHO ZDRAVÍ

