



Měsíčník

Lékárnic maminek



TÉMA MĚSÍCE

Alergie na bílkovinu kravského mléka

Lékárnice maminka Eva se v článku zaměřila na jednu z nejčastějších potravinových alergií u dětí - alergii na bílkovinu kravského mléka. Popisuje její projevy - ať už kožní obtíže či trávicí problémy. Věnuje se rovněž diagnostice - zejména eliminačně-expozičnímu testu.

Na co si po potvrzení ABKM dát pozor? Rozhodně ji nesmíme zaměnit za laktózovou intoleranci a pečlivě číst složení výrobků. Opomenout bychom neměli ani dostatečný příjem vápníku. A jak zařadit mléčné výrobky zpět do jídelníčku? Pomoci může tzv. mléčný žebřík.

Z našeho blogu



PŘÍKRMY BEZ STRESU

Co říká současná věda a jak podpořit dítě, když nechce jíst?

Zavádění příkrmů je velký milník – pro miminko i pro maminku. Kdy a jak s příkrmy začít a čeho se vyvarovat?

[CELÝ ČLÁNEK](#)



SLEDUJTE NÁS I NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Podrobně se zde věnujeme aktuálním tématům z našeho blogu.

[FACEBOOK](#)

Vápník

Vápník hraje důležitou roli zejména pro zdraví kostí a zubů. V lidském těle má však i další funkce - podílí se na přenosu vzruchů v nervech a ve svalech i na signalizaci uvnitř buněk. Důležitý je také pro srážení krve.

Z hlediska prevence i léčby osteoporózy (řidnutí kostí) je dostatečný příjem vápníku (společně s vitamínem D) důležitý pro ženy před menopauzou i po ní. Kdo další může být ohrožen nedostatkem vápníku?

Příjem tohoto minerálu bychom měli hlídat také u dětí a dospívajících, těhotných a kojících žen. Na případné doplňování je vhodné myslet u pacientů užívajících glukokortikoidy nebo u osob s poruchami vstřebávání či některými onemocněními trávicího traktu, například celiakií nebo idiopatickými střevními záněty. Rizikovou skupinou jsou i lidé s **dietními omezeními**, například s intolerancí laktózy.

Mezi zdroje vápníku patří mléko a **mléčné výrobky**, některé druhy **zeleniny** (např. kapusta, brokolice) nebo **ořechy** a **semínka** (např. mandle, tahini - sezamová pasta). U rostlinných zdrojů je však vhodné počítat s obsahem tzv. antinutričních látek (např. oxalátů), které mohou snižovat jeho vstřebávání z potravy.



Fytoterapie

OVES



Oves setý (*Avena sativa*) je rostlina z čeledi lipnicovitých. Kromě využití jako potravina a krmivo nachází uplatnění i v dermatologii a péči o pokožku. Pro své ochranné a hydratační účinky se používá zejména u svědivé, suché a citlivé kůže, včetně kůže se sklonem k atopické dermatitidě. S jakými formami ovsa se můžeme v kosmetice setkat?

Koloidní oves vzniká jemným mletím ovesných zrn. Jeho použití v kosmetice má dlouhou tradici a využívá se především ke zklidnění pokožky, podpoře její ochrany a hydratace.

Extrakt z ovesných klíčků se získává z mladých rostlin ovsa v rané fázi růstu. Obsahuje mimo jiné saponiny a flavonoidy a může přispívat k obnově bariérové funkce kůže. U některých extraktů je obsah proteinů technologicky snižen, což může pomoci minimalizovat riziko senzibilizace u citlivé pokožky.

Bylinky z procházek

Poznáte bylinku na obrázku?

HLASUJTE V NAŠÍ ANKETĚ!



Bylinkou z minulého měsíčníku je **Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica)**.

Tradičně se využívá list pro protizánětlivé účinky a podporu detoxikace.

Čerstvé výhonky se používají i v kuchyni např. do nádivek a polévek.



Novinky, zajímavosti, tipy

SZPI ZVEŘEJNĚJU
PRŮBĚŽNÉ
VÝSLEDKY KONTROL
MLÉČNÉ KOJENECKÉ
VÝŽIVY



CHYTRÉ HODINKY BY
MOHLY POMÁHAT
PACIENTŮM SE
SRDEČNÍM
SELHÁNÍM



PYLOVÁ SEZONA -
JAKÉ ALERGENY
AKTUÁLNĚ
PŘEVAŽUJÍ?
SLEDUJTE PYLOVÉ
ZPRAVODAJSTVÍ

