

Дитячий медичний чекап

Наші дітки також потребують обстеження, щоб ми могли допомогти їм справлятися з їхніми слабкими сторонами здоров'я. Послаблення імунітету наших дітей найчастіше пов'язане з вірусним навантаженням на організм, наявністю дефіциту вітамінів та мікроелементів, зараженням паразитами, застоєм жовчі. Також часто є певні патології серця (і не тільки) і високий інсулін через те, що в харчуванні багато простих вуглеводів і солодощів. Діток завжди жалко відправляти на аналізи, але часто в цьому і справді є потреба. А надто коли вони занедажують і лікар хоче призначити антибіотик, без загального аналізу крові категорично не рекомендуємо цього робити.

Дитячий медичний чекап важливо проводити регулярно, як і дорослий. З дітьми щодо цього набагато легше, оскільки медична довідка дітям потрібна для школи чи садка раз на рік. Але часто такі медогляди робляться «для галочки» за певною формою, яку має школа чи садок.

Дітей віком 3+ роки здебільшого ми водимо до лікарів тільки тоді, коли щось непокоїть. Наше завдання — навчитися з дітьми також діяти превентивно. Не чекати, поки щось заболить, а тримати на контролі стан здоров'я

дитини, особливо якщо є хронічні захворювання, велике навантаження (школа, гуртки і репетитори, спорт). І добрати для неї відповідне харчування, вітаміни, мінерали і мікроелементи, щоб поповнювати всі дефіцити.

Дитячий медичний чекап не надто відрізняється від дорослого, але точно складається з:

- аналізів крові;
- ультразвукового дослідження органів черевної порожнини і нирок;
- ультразвукового дослідження щитоподібної залози;
- ультразвукового дослідження серця та електрокардіограми;
- консультації окуліста.

Які аналізи важливо здавати:

- загальний розгорнутий аналіз крові;
- печінкові проби;
- ниркові проби;
- тиреотропний гормон (ТТГ);
- глюкозу;
- інсулін;
- С-пептид;
- глікований гемоглобін;
- гомоцистеїн;
- феритин;
- еозинофільний катіонний білок;
- копрограму;
- загальний аналіз сечі.



Норми в аналізах крові

І ось нарешті ви і ваші діти пройшли усі дослідження — глобально у вас усе має бути гаразд. Тепер я хочу розповісти про норми основних показників в аналізах — це важливо для вашого розуміння. Ви зобов'язані знати правильні норми в аналізах, щоб поставити лікарю правильні питання.

Звідки беруться норми в аналізах? Усе просто. Це середньостатистичні показники, отримані під час дослідження великої популяції людей, спеціально відібраних і згрупованих за віком, статтю чи іншими біологічними чинниками. З роками, як ви розумієте, офіційні норми змінюються, оскільки ті чи інші показники зростають або знижуються.

Багато що залежить і від погляду на норми лікаря. Наприклад, пам'ятаю ситуацію, в якій лікарка вважала нормою гомоцистеїну 8 мікромоль на літр, оскільки у її пацієнтів здебільшого він був вищий. Норма ж гомоцистеїну, якої дотримуються нутриціологи, генетики та інтеграційні лікарі, — це 5,5 мікромоль на літр. Таким чином, ґрунтуватися на показниках групи пацієнтів певного лікаря — це однозначно неправильний підхід. Є міжнародні норми, які підкріплені дослідженнями і середньостатистичними показниками на рівні світової статистики.

Друга помилка, з якою я часто стикаюся, — це референтні значення

в результатах аналізів лабораторій. Вони теж не завжди об'єктивні. Наприклад, референтні значення інсуліну становлять 3—25 міліюдиниць на літр. Проте показник 8 міліюдиниць на літр і вище вже говорить про те, що в організмі запущені процеси інсулінорезистентності (переддіабету, порушення метаболічної відповіді на інсулін). Орієнтуючись тільки на референтні значення, можна легко нажити невиліковні захворювання, такі, наприклад, як цукровий діабет II типу.

Ще краще важливо дивитися на показники комплексно. Якщо ви здали глюкозу натщесерце і вона на крайній межі норми, але при цьому, наприклад, глікований гемоглобін (середній показник глюкози в крові за три місяці) в нормі й інсулін не вище 8 міліюдиниць на літр, то все у вас гаразд. Можливо, напередодні або за день до здачі крові ви переборщили з вуглеводами. Так буває.

Отже, тепер найцікавіше. Нижче — ключові показники та їхні норми, які відповідають міжнародним стандартам. Важливо уточнити, що кожен організм індивідуальний. Є такі чинники, як генетичні захворювання і схильності, вроджені захворювання та аномалії, які можуть впливати на ті чи інші норми в аналізах, але для середньостатистичного здорового організму норми в аналізах такі:

- загальний білок — 70—75 грамів на літр;
- тиреотропний гормон (ТТГ) — 1,5, не вище 2,0 мікрододиниць на мілілітр;
- загальний холестерин — до 5 мілімоль на літр;
- феритин — цифра має дорівнювати вашій масі, не нижче, вимірюється в мікрограмах на літр;
- вітамін D (25-гідроксикальциферол) — 80—100 наномоль на літр;
- глікований гемоглобін — не вище 5 %;
- інсулін — не вище 8 міліюдиниць на літр;
- глюкоза натщесерце — не вище 5 мілімоль на літр;
- гомоцистеїн — не вище 5,5 мікромоль на літр;
- вітамін B₁₂ (ціанокобаламін) — 500—700 пікограмів на мілілітр.

Інші показники дивіться за референтними значеннями лабораторій.

Якщо ваші показники вищі або нижчі, шукайте з лікарем, нутриціологом та/або дієтологом головну причину. Практично будь-яке відхилення від норми можна відновити, якщо виявити вчасно, добрати коректне харчування й добавки і вжити необхідних заходів. Якщо ж ви сумніваєтеся в тому, що рекомендує лікар, нутриціолог або дієтолог, ви завжди можете дізнатися альтернативну думку, пам'ятайте про це.





Капризники

Існують певні норми здорового харчування, і вісім приймать їжі, якою б вона не була, — це погано. Ідеальні проміжки між прийманнями їжі, що позитивно впливатимуть на здоров'я і самопочуття людини, — це три-п'ять годин. Виходячи з цього, оптимальним є триразове харчування, коли ви їсте повноцінний збалансований сніданок, обід і вечерю.

Що таке повноцінне харчування? Це означає, що кожне приймання їжі — це достатня кількість їжі, раціон, що складається з цільних продуктів, які насичують організм надовго і мають велику харчову цінність. Можуть бути винятки в цьому режимі харчування? Звісно так, за лікарськими показаннями, наприклад якщо видалено жовчний міхур, є інші захворювання органів шлунково-кишкового тракту або певні порушення обміну речовин.

Нині головна проблема в тому, що їжа доступна постійно, тому так важливо визначити для себе режим, поставити будильник і харчуватися за планом, наміченим заздалегідь. Якщо людина не дотримується перерв у прийманні їжі, вона порушує обмін речовин, в організмі не відбувається жироспалювання, погано проходить

відновлення, порушується робота гормональної системи, не відпочивають органи шлунково-кишкового тракту, посилюються ризики виникнення різних захворювань.

П'ятиразове харчування — це мінус. Звичайно, є щось хороше в нашому минулому, але є й темні плями в історії дієтології, як, наприклад, випадок 1995 року, коли Американське кардіологічне товариство випустило брошуру «Дієта від Американської асоціації серця: раціон здорового американця». У ній зазначалося, що людині потрібно щодня з'їдати шість і більше порцій «випічки, каш, макаронних виробів і крохмалистих овочів, у яких не міститься жир і холестерин». Запивати їх треба «фруктовими пуншами і газованими безалкогольними напоями».

Як я вже говорила, є медичні показання до п'ятиразового харчування, але це індивідуальні випадки, ми ж говоримо про режим харчування, який підходить більшості.

Якщо розподілити увесь наш *раціон на день*, то розподіл має бути приблизно таким:

- сніданок — 40 %;
- обід — 40 %;
- вечеря — 20 %.



Дитячий медичний чекап

Наші дітки також потребують обстеження, щоб ми могли допомогти їм справлятися з їхніми слабкими сторонами здоров'я. Послаблення імунітету наших дітей найчастіше пов'язане з вірусним навантаженням на організм, наявністю дефіциту вітамінів та мікроелементів, зараженням паразитами, застоєм жовчі. Також часто є певні патології серця (і не тільки) і високий інсулін через те, що в харчуванні багато простих вуглеводів і солодощів. Діток завжди жалко відправляти на аналізи, але часто в цьому і справді є потреба. А надто коли вони занедажують і лікар хоче призначити антибіотик, без загального аналізу крові категорично не рекомендуємо цього робити.

Дитячий медичний чекап важливо проводити регулярно, як і дорослий. З дітьми щодо цього набагато легше, оскільки медична довідка дітям потрібна для школи чи садка раз на рік. Але часто такі медогляди робляться «для галочки» за певною формою, яку має школа чи садок.

Дітей віком 3+ роки здебільшого ми водимо до лікарів тільки тоді, коли щось непокоїть. Наше завдання — навчитися з дітьми також діяти превентивно. Не чекати, поки щось заболить, а тримати на контролі стан здоров'я

дитини, особливо якщо є хронічні захворювання, велике навантаження (школа, гуртки і репетитори, спорт). І добрати для неї відповідне харчування, вітаміни, мінерали і мікроелементи, щоб поповнювати всі дефіцити.

Дитячий медичний чекап не надто відрізняється від дорослого, але точно складається з:

- аналізів крові;
- ультразвукового дослідження органів черевної порожнини і нирок;
- ультразвукового дослідження щитоподібної залози;
- ультразвукового дослідження серця та електрокардіограми;
- консультації окуліста.

Які аналізи важливо здавати:

- загальний розгорнутий аналіз крові;
- печінкові проби;
- ниркові проби;
- тиреотропний гормон (ТТГ);
- глюкозу;
- інсулін;
- С-пептид;
- глікований гемоглобін;
- гомоцистеїн;
- феритин;
- еозинофільний катіонний білок;
- копрограму;
- загальний аналіз сечі.



Норми в аналізах крові

І ось нарешті ви і ваші діти пройшли усі дослідження — глобально у вас усе має бути гаразд. Тепер я хочу розповісти про норми основних показників в аналізах — це важливо для вашого розуміння. Ви зобов'язані знати правильні норми в аналізах, щоб поставити лікарю правильні питання.

Звідки беруться норми в аналізах? Усе просто. Це середньостатистичні показники, отримані під час дослідження великої популяції людей, спеціально відібраних і згрупованих за віком, статтю чи іншими біологічними чинниками. З роками, як ви розумієте, офіційні норми змінюються, оскільки ті чи інші показники зростають або знижуються.

Багато що залежить і від погляду на норми лікаря. Наприклад, пам'ятаю ситуацію, в якій лікарка вважала нормою гомоцистеїну 8 мікромоль на літр, оскільки у її пацієнтів здебільшого він був вищий. Норма ж гомоцистеїну, якої дотримуються нутриціологи, генетики та інтеграційні лікарі, — це 5,5 мікромоль на літр. Таким чином, ґрунтуватися на показниках групи пацієнтів певного лікаря — це однозначно неправильний підхід. Є міжнародні норми, які підкріплені дослідженнями і середньостатистичними показниками на рівні світової статистики.

Друга помилка, з якою я часто стикаюся, — це референтні значення

в результатах аналізів лабораторій. Вони теж не завжди об'єктивні. Наприклад, референтні значення інсуліну становлять 3—25 міліюдиниць на літр. Проте показник 8 міліюдиниць на літр і вище вже говорить про те, що в організмі запущені процеси інсулінорезистентності (переддіабету, порушення метаболічної відповіді на інсулін). Орієнтуючись тільки на референтні значення, можна легко нажити невиліковні захворювання, такі, наприклад, як цукровий діабет II типу.

Ще краще важливо дивитися на показники комплексно. Якщо ви здали глюкозу натщесерце і вона на крайній межі норми, але при цьому, наприклад, глікований гемоглобін (середній показник глюкози в крові за три місяці) в нормі й інсулін не вище 8 міліюдиниць на літр, то все у вас гаразд. Можливо, напередодні або за день до здачі крові ви переборщили з вуглеводами. Так буває.

Отже, тепер найцікавіше. Нижче — ключові показники та їхні норми, які відповідають міжнародним стандартам. Важливо уточнити, що кожен організм індивідуальний. Є такі чинники, як генетичні захворювання і схильності, вроджені захворювання та аномалії, які можуть впливати на ті чи інші норми в аналізах, але для середньостатистичного здорового організму норми в аналізах такі:

- загальний білок — 70—75 грамів на літр;
- тиреотропний гормон (ТТГ) — 1,5, не вище 2,0 мікрододиниць на мілілітр;
- загальний холестерин — до 5 мілімоль на літр;
- феритин — цифра має дорівнювати вашій масі, не нижче, вимірюється в мікрограмах на літр;
- вітамін D (25-гідроксикальциферол) — 80—100 наномоль на літр;
- глікований гемоглобін — не вище 5 %;
- інсулін — не вище 8 міліюдиниць на літр;
- глюкоза натщесерце — не вище 5 мілімоль на літр;
- гомоцистеїн — не вище 5,5 мікромоль на літр;
- вітамін B₁₂ (ціанокобаламін) — 500—700 пікограмів на мілілітр.

Інші показники дивіться за референтними значеннями лабораторій.

Якщо ваші показники вищі або нижчі, шукайте з лікарем, нутриціологом та/або дієтологом головну причину. Практично будь-яке відхилення від норми можна відновити, якщо виявити вчасно, добрати коректне харчування й добавки і вжити необхідних заходів. Якщо ж ви сумніваєтеся в тому, що рекомендує лікар, нутриціолог або дієтолог, ви завжди можете дізнатися альтернативну думку, пам'ятайте про це.





Капризники

Існують певні норми здорового харчування, і вісім приймать їжі, якою б вона не була, — це погано. Ідеальні проміжки між прийманнями їжі, що позитивно впливатимуть на здоров'я і самопочуття людини, — це три-п'ять годин. Виходячи з цього, оптимальним є триразове харчування, коли ви їсте повноцінний збалансований сніданок, обід і вечерю.

Що таке повноцінне харчування? Це означає, що кожне приймання їжі — це достатня кількість їжі, раціон, що складається з цільних продуктів, які насичують організм надовго і мають велику харчову цінність. Можуть бути винятки в цьому режимі харчування? Звісно так, за лікарськими показаннями, наприклад якщо видалено жовчний міхур, є інші захворювання органів шлунково-кишкового тракту або певні порушення обміну речовин.

Нині головна проблема в тому, що їжа доступна постійно, тому так важливо визначити для себе режим, поставити будильник і харчуватися за планом, наміченим заздалегідь. Якщо людина не дотримується перерв у прийманні їжі, вона порушує обмін речовин, в організмі не відбувається жироспалювання, погано проходить

відновлення, порушується робота гормональної системи, не відпочивають органи шлунково-кишкового тракту, посилюються ризики виникнення різних захворювань.

П'ятиразове харчування — це мінус. Звичайно, є щось хороше в нашому минулому, але є й темні плями в історії дієтології, як, наприклад, випадок 1995 року, коли Американське кардіологічне товариство випустило брошуру «Дієта від Американської асоціації серця: раціон здорового американця». У ній зазначалося, що людині потрібно щодня з'їдати шість і більше порцій «випічки, каш, макаронних виробів і крохмалистих овочів, у яких не міститься жир і холестерин». Запивати їх треба «фруктовими пуншами і газованими безалкогольними напоями».

Як я вже говорила, є медичні показання до п'ятиразового харчування, але це індивідуальні випадки, ми ж говоримо про режим харчування, який підходить більшості.

Якщо розподілити увесь наш *раціон на день*, то розподіл має бути приблизно таким:

- сніданок — 40 %;
- обід — 40 %;
- вечеря — 20 %.



Дитячий медичний чекап

Наші дітки також потребують обстеження, щоб ми могли допомогти їм справлятися з їхніми слабкими сторонами здоров'я. Послаблення імунітету наших дітей найчастіше пов'язане з вірусним навантаженням на організм, наявністю дефіциту вітамінів та мікроелементів, зараженням паразитами, застоєм жовчі. Також часто є певні патології серця (і не тільки) і високий інсулін через те, що в харчуванні багато простих вуглеводів і солодощів. Діток завжди жалко відправляти на аналізи, але часто в цьому і справді є потреба. А надто коли вони занедажують і лікар хоче призначити антибіотик, без загального аналізу крові категорично не рекомендуємо цього робити.

Дитячий медичний чекап важливо проводити регулярно, як і дорослий. З дітьми щодо цього набагато легше, оскільки медична довідка дітям потрібна для школи чи садка раз на рік. Але часто такі медогляди робляться «для галочки» за певною формою, яку має школа чи садок.

Дітей віком 3+ роки здебільшого ми водимо до лікарів тільки тоді, коли щось непокоїть. Наше завдання — навчитися з дітьми також діяти превентивно. Не чекати, поки щось заболить, а тримати на контролі стан здоров'я

дитини, особливо якщо є хронічні захворювання, велике навантаження (школа, гуртки і репетитори, спорт). І добрати для неї відповідне харчування, вітаміни, мінерали і мікроелементи, щоб поповнювати всі дефіцити.

Дитячий медичний чекап не надто відрізняється від дорослого, але точно складається з:

- аналізів крові;
- ультразвукового дослідження органів черевної порожнини і нирок;
- ультразвукового дослідження щитоподібної залози;
- ультразвукового дослідження серця та електрокардіограми;
- консультації окуліста.

Які аналізи важливо здавати:

- загальний розгорнутий аналіз крові;
- печінкові проби;
- ниркові проби;
- тиреотропний гормон (ТТГ);
- глюкозу;
- інсулін;
- С-пептид;
- глікований гемоглобін;
- гомоцистеїн;
- феритин;
- еозинофільний катіонний білок;
- копрограму;
- загальний аналіз сечі.



Норми в аналізах крові

І ось нарешті ви і ваші діти пройшли усі дослідження — глобально у вас усе має бути гаразд. Тепер я хочу розповісти про норми основних показників в аналізах — це важливо для вашого розуміння. Ви зобов'язані знати правильні норми в аналізах, щоб поставити лікарю правильні питання.

Звідки беруться норми в аналізах? Усе просто. Це середньостатистичні показники, отримані під час дослідження великої популяції людей, спеціально відібраних і згрупованих за віком, статтю чи іншими біологічними чинниками. З роками, як ви розумієте, офіційні норми змінюються, оскільки ті чи інші показники зростають або знижуються.

Багато що залежить і від погляду на норми лікаря. Наприклад, пам'ятаю ситуацію, в якій лікарка вважала нормою гомоцистеїну 8 мікромоль на літр, оскільки у її пацієнтів здебільшого він був вищий. Норма ж гомоцистеїну, якої дотримуються нутриціологи, генетики та інтеграційні лікарі, — це 5,5 мікромоль на літр. Таким чином, ґрунтуватися на показниках групи пацієнтів певного лікаря — це однозначно неправильний підхід. Є міжнародні норми, які підкріплені дослідженнями і середньостатистичними показниками на рівні світової статистики.

Друга помилка, з якою я часто стикаюся, — це референтні значення

в результатах аналізів лабораторій. Вони теж не завжди об'єктивні. Наприклад, референтні значення інсуліну становлять 3—25 міліюдиниць на літр. Проте показник 8 міліюдиниць на літр і вище вже говорить про те, що в організмі запущені процеси інсулінорезистентності (переддіабету, порушення метаболічної відповіді на інсулін). Орієнтуючись тільки на референтні значення, можна легко нажити невиліковні захворювання, такі, наприклад, як цукровий діабет II типу.

Ще краще важливо дивитися на показники комплексно. Якщо ви здали глюкозу натщесерце і вона на крайній межі норми, але при цьому, наприклад, глікований гемоглобін (середній показник глюкози в крові за три місяці) в нормі й інсулін не вище 8 міліюдиниць на літр, то все у вас гаразд. Можливо, напередодні або за день до здачі крові ви переборщили з вуглеводами. Так буває.

Отже, тепер найцікавіше. Нижче — ключові показники та їхні норми, які відповідають міжнародним стандартам. Важливо уточнити, що кожен організм індивідуальний. Є такі чинники, як генетичні захворювання і схильності, вроджені захворювання та аномалії, які можуть впливати на ті чи інші норми в аналізах, але для середньостатистичного здорового організму норми в аналізах такі:

- загальний білок — 70—75 грамів на літр;
- тиреотропний гормон (ТТГ) — 1,5, не вище 2,0 мікрододиниць на мілілітр;
- загальний холестерин — до 5 мілімоль на літр;
- феритин — цифра має дорівнювати вашій масі, не нижче, вимірюється в мікрограмах на літр;
- вітамін D (25-гідроксикальциферол) — 80—100 наномоль на літр;
- глікований гемоглобін — не вище 5 %;
- інсулін — не вище 8 міліюдиниць на літр;
- глюкоза натщесерце — не вище 5 мілімоль на літр;
- гомоцистеїн — не вище 5,5 мікромоль на літр;
- вітамін B₁₂ (ціанокобаламін) — 500—700 пікограмів на мілілітр.

Інші показники дивіться за референтними значеннями лабораторій.

Якщо ваші показники вищі або нижчі, шукайте з лікарем, нутриціологом та/або дієтологом головну причину. Практично будь-яке відхилення від норми можна відновити, якщо виявити вчасно, добрати коректне харчування й добавки і вжити необхідних заходів. Якщо ж ви сумніваєтеся в тому, що рекомендує лікар, нутриціолог або дієтолог, ви завжди можете дізнатися альтернативну думку, пам'ятайте про це.





Капризники

Існують певні норми здорового харчування, і вісім приймать їжі, якою б вона не була, — це погано. Ідеальні проміжки між прийманнями їжі, що позитивно впливатимуть на здоров'я і самопочуття людини, — це три-п'ять годин. Виходячи з цього, оптимальним є триразове харчування, коли ви їсте повноцінний збалансований сніданок, обід і вечерю.

Що таке повноцінне харчування? Це означає, що кожне приймання їжі — це достатня кількість їжі, раціон, що складається з цільних продуктів, які насичують організм надовго і мають велику харчову цінність. Можуть бути винятки в цьому режимі харчування? Звісно так, за лікарськими показаннями, наприклад якщо видалено жовчний міхур, є інші захворювання органів шлунково-кишкового тракту або певні порушення обміну речовин.

Нині головна проблема в тому, що їжа доступна постійно, тому так важливо визначити для себе режим, поставити будильник і харчуватися за планом, наміченим заздалегідь. Якщо людина не дотримується перерв у прийманні їжі, вона порушує обмін речовин, в організмі не відбувається жироспалювання, погано проходить

відновлення, порушується робота гормональної системи, не відпочивають органи шлунково-кишкового тракту, посилюються ризики виникнення різних захворювань.

П'ятиразове харчування — це мінус. Звичайно, є щось хороше в нашому минулому, але є й темні плями в історії дієтології, як, наприклад, випадок 1995 року, коли Американське кардіологічне товариство випустило брошуру «Дієта від Американської асоціації серця: раціон здорового американця». У ній зазначалося, що людині потрібно щодня з'їдати шість і більше порцій «випічки, каш, макаронних виробів і крохмалистих овочів, у яких не міститься жир і холестерин». Запивати їх треба «фруктовими пуншами і газованими безалкогольними напоями».

Як я вже говорила, є медичні показання до п'ятиразового харчування, але це індивідуальні випадки, ми ж говоримо про режим харчування, який підходить більшості.

Якщо розподілити увесь наш *раціон на день*, то розподіл має бути приблизно таким:

- сніданок — 40 %;
- обід — 40 %;
- вечеря — 20 %.



Дитячий медичний чекап

Наші дітки також потребують обстеження, щоб ми могли допомогти їм справлятися з їхніми слабкими сторонами здоров'я. Послаблення імунітету наших дітей найчастіше пов'язане з вірусним навантаженням на організм, наявністю дефіциту вітамінів та мікроелементів, зараженням паразитами, застоєм жовчі. Також часто є певні патології серця (і не тільки) і високий інсулін через те, що в харчуванні багато простих вуглеводів і солодощів. Діток завжди жалко відправляти на аналізи, але часто в цьому і справді є потреба. А надто коли вони занедажують і лікар хоче призначити антибіотик, без загального аналізу крові категорично не рекомендуємо цього робити.

Дитячий медичний чекап важливо проводити регулярно, як і дорослий. З дітьми щодо цього набагато легше, оскільки медична довідка дітям потрібна для школи чи садка раз на рік. Але часто такі медогляди робляться «для галочки» за певною формою, яку має школа чи садок.

Дітей віком 3+ роки здебільшого ми водимо до лікарів тільки тоді, коли щось непокоїть. Наше завдання — навчитися з дітьми також діяти превентивно. Не чекати, поки щось заболить, а тримати на контролі стан здоров'я

дитини, особливо якщо є хронічні захворювання, велике навантаження (школа, гуртки і репетитори, спорт). І добрати для неї відповідне харчування, вітаміни, мінерали і мікроелементи, щоб поповнювати всі дефіцити.

Дитячий медичний чекап не надто відрізняється від дорослого, але точно складається з:

- аналізів крові;
- ультразвукового дослідження органів черевної порожнини і нирок;
- ультразвукового дослідження щитоподібної залози;
- ультразвукового дослідження серця та електрокардіограми;
- консультації окуліста.

Які аналізи важливо здавати:

- загальний розгорнутий аналіз крові;
- печінкові проби;
- ниркові проби;
- тиреотропний гормон (ТТГ);
- глюкозу;
- інсулін;
- С-пептид;
- глікований гемоглобін;
- гомоцистеїн;
- феритин;
- еозинофільний катіонний білок;
- копрограму;
- загальний аналіз сечі.



Норми в аналізах крові

І ось нарешті ви і ваші діти пройшли усі дослідження — глобально у вас усе має бути гаразд. Тепер я хочу розповісти про норми основних показників в аналізах — це важливо для вашого розуміння. Ви зобов'язані знати правильні норми в аналізах, щоб поставити лікарю правильні питання.

Звідки беруться норми в аналізах? Усе просто. Це середньостатистичні показники, отримані під час дослідження великої популяції людей, спеціально відібраних і згрупованих за віком, статтю чи іншими біологічними чинниками. З роками, як ви розумієте, офіційні норми змінюються, оскільки ті чи інші показники зростають або знижуються.

Багато що залежить і від погляду на норми лікаря. Наприклад, пам'ятаю ситуацію, в якій лікарка вважала нормою гомоцистеїну 8 мікромоль на літр, оскільки у її пацієнтів здебільшого він був вищий. Норма ж гомоцистеїну, якої дотримуються нутриціологи, генетики та інтеграційні лікарі, — це 5,5 мікромоль на літр. Таким чином, ґрунтуватися на показниках групи пацієнтів певного лікаря — це однозначно неправильний підхід. Є міжнародні норми, які підкріплені дослідженнями і середньостатистичними показниками на рівні світової статистики.

Друга помилка, з якою я часто стикаюся, — це референтні значення

в результатах аналізів лабораторій. Вони теж не завжди об'єктивні. Наприклад, референтні значення інсуліну становлять 3—25 міліюдиниць на літр. Проте показник 8 міліюдиниць на літр і вище вже говорить про те, що в організмі запущені процеси інсулінорезистентності (переддіабету, порушення метаболічної відповіді на інсулін). Орієнтуючись тільки на референтні значення, можна легко нажити невиліковні захворювання, такі, наприклад, як цукровий діабет II типу.

Ще краще важливо дивитися на показники комплексно. Якщо ви здали глюкозу натщесерце і вона на крайній межі норми, але при цьому, наприклад, глікований гемоглобін (середній показник глюкози в крові за три місяці) в нормі й інсулін не вище 8 міліюдиниць на літр, то все у вас гаразд. Можливо, напередодні або за день до здачі крові ви переборщили з вуглеводами. Так буває.

Отже, тепер найцікавіше. Нижче — ключові показники та їхні норми, які відповідають міжнародним стандартам. Важливо уточнити, що кожен організм індивідуальний. Є такі чинники, як генетичні захворювання і схильності, вроджені захворювання та аномалії, які можуть впливати на ті чи інші норми в аналізах, але для середньостатистичного здорового організму норми в аналізах такі:

- загальний білок — 70—75 грамів на літр;
- тиреотропний гормон (ТТГ) — 1,5, не вище 2,0 мікрододиниць на мілілітр;
- загальний холестерин — до 5 мілімоль на літр;
- феритин — цифра має дорівнювати вашій масі, не нижче, вимірюється в мікрограмах на літр;
- вітамін D (25-гідроксикальциферол) — 80—100 наномоль на літр;
- глікований гемоглобін — не вище 5 %;
- інсулін — не вище 8 міліюдиниць на літр;
- глюкоза натщесерце — не вище 5 мілімоль на літр;
- гомоцистеїн — не вище 5,5 мікромоль на літр;
- вітамін B₁₂ (ціанокобаламін) — 500—700 пікограмів на мілілітр.

Інші показники дивіться за референтними значеннями лабораторій.

Якщо ваші показники вищі або нижчі, шукайте з лікарем, нутриціологом та/або дієтологом головну причину. Практично будь-яке відхилення від норми можна відновити, якщо виявити вчасно, добрати коректне харчування й добавки і вжити необхідних заходів. Якщо ж ви сумніваєтеся в тому, що рекомендує лікар, нутриціолог або дієтолог, ви завжди можете дізнатися альтернативну думку, пам'ятайте про це.





Капризники

Існують певні норми здорового харчування, і вісім приймать їжі, якою б вона не була, — це погано. Ідеальні проміжки між прийманнями їжі, що позитивно впливатимуть на здоров'я і самопочуття людини, — це три-п'ять годин. Виходячи з цього, оптимальним є триразове харчування, коли ви їсте повноцінний збалансований сніданок, обід і вечерю.

Що таке повноцінне харчування? Це означає, що кожне приймання їжі — це достатня кількість їжі, раціон, що складається з цільних продуктів, які насичують організм надовго і мають велику харчову цінність. Можуть бути винятки в цьому режимі харчування? Звісно так, за лікарськими показаннями, наприклад якщо видалено жовчний міхур, є інші захворювання органів шлунково-кишкового тракту або певні порушення обміну речовин.

Нині головна проблема в тому, що їжа доступна постійно, тому так важливо визначити для себе режим, поставити будильник і харчуватися за планом, наміченим заздалегідь. Якщо людина не дотримується перерв у прийманні їжі, вона порушує обмін речовин, в організмі не відбувається жироспалювання, погано проходить

відновлення, порушується робота гормональної системи, не відпочивають органи шлунково-кишкового тракту, посилюються ризики виникнення різних захворювань.

П'ятиразове харчування — це мінус. Звичайно, є щось хороше в нашому минулому, але є й темні плями в історії дієтології, як, наприклад, випадок 1995 року, коли Американське кардіологічне товариство випустило брошуру «Дієта від Американської асоціації серця: раціон здорового американця». У ній зазначалося, що людині потрібно щодня з'їдати шість і більше порцій «випічки, каш, макаронних виробів і крохмалистих овочів, у яких не міститься жир і холестерин». Запивати їх треба «фруктовими пуншами і газованими безалкогольними напоями».

Як я вже говорила, є медичні показання до п'ятиразового харчування, але це індивідуальні випадки, ми ж говоримо про режим харчування, який підходить більшості.

Якщо розподілити увесь наш *раціон на день*, то розподіл має бути приблизно таким:

- сніданок — 40 %;
- обід — 40 %;
- вечеря — 20 %.

