

Enviromentální a dietní spouštěče, kterým je třeba se vyhnout

Děti neustále rostou a vyvíjejí se a mají velmi malou kontrolu nad svým prostředím. Z těchto důvodů jsou děti vystaveny mnohem většímu riziku vzniku zdravotních problémů v důsledku expozice environmentálním a dietním spouštěčům než dospělí. Následující tabulky uvádějí některé z nejběžnějších environmentálních a dietních spouštěčů pro děti a nabízejí návrhy, jak se těmito spouštěči vyhnout nebo je omezit.

Ekologické spouštěče

Ekologické spouštěče, kterým je třeba se vyhnout	Prevence
Chlor	• Vodní filtry • Omezte čas v chlorovaných bazénech a vířivkách
Úklidové čisticí prostředky	• Používejte přírodní, biologicky rozložitelné čisticí prostředky a čisticí prostředky bez parfemace
Hasicí látky	• Noste oblečení ze 100% bavlny • Používejte organické povlečení
Fluorid	• Použijte zubní pastu bez fluoridů (zubní pasta xylitol)
Hliník	• Používejte nádobí z nerezové oceli, keramiky, skla nebo litiny • Nepoužívejte hliníkovou fólii a potravinářské výrobky balené v hliníkových plechovkách • Vyhněte se nepřilnavému nádobí • Používejte prášek do pečiva a deodorant bez obsahu hliníku
Ostatní	• Používejte čističku vzduchu, zejména v ložnici • Vyhněte se dlouhodobému vystavení elektromagnetickým polím (EMF) • Vyhněte se plastovému nábytku nebo podlahám (polyvinylchlorid) • Nepoužívejte herbicidy a pesticidy na trávníky, zahrady, doma nebo na domácí zvířata • Ujistěte se, že vaše výrobky pro osobní péči a kosmetika neobsahují parabeny, vůně, syntetická barviva, ftaláty, laurylsulfát sodný (SLS), laurethsulfát sodný (SLES), formaldehyd, triclosan, toluen, propylenglykol, benzofenon, PABA nebo jiné chemikálie. • Vyhněte se vysoce alergenním látkám (např. znečištění, cigaretový kouř, roztoči atd.)

Dietní spouštěče

Dietní spouštěče, kterým je třeba se vyhnout	Prevence
Hydrogenované, trans a esterifikované tuky	• K vaření používejte zdravé tuky a oleje (např. avokádový, kokosový, olivový atd.) • Ujistěte se, že používáte správné tuky a oleje pro jejich účel (tj. neprovádějte vaření při vysoké teplotě s oleji, které mají nízký bod zakouření)
Hormony a antibiotika	• Nakupujte organické maso a vejce z volného výběhu chované na pastvinách • Vyhněte se masu ze zvířat chovaných v koncentrovaných krmných provozech
Rtuť	• Vyhněte se rybám a mořským plodům s vysokým obsahem rtuti (např. makrela královská, mečoun obecný, tuňák)
Cukr a rafinované škroby	• Nahrad'te cukr a rafinované škroby celozrnnými obilovinami • Omezte zpracované a konzervované potraviny
Alergenní potraviny	• Eliminujte alergenní potraviny a střídejte potraviny, na které jste vy nebo vaše dítě citliví • Porad'te se s rodinným lékařem nebo dietologem o eliminační dietě a protokolu o opětovném zavedení jídla
excitační neurotoxiny	• Vyhněte se kofeinu, glutamátu sodnému, umělým sladidlům, potravinářským barvivům, dusitanům, siřičitanům, glutamátům a propionátům
Plasty	• Neuchovávejte potraviny v plastových nebo polystyrenových nádobách, neohřívejte v nich v mikrovlnné troubě • Neskladujte nikdy v plastových krabicích • Vyhněte se plastovým lahvím na vodu
Ostatní	• Pijte hodně vody • Přidejte do stravy fermentované potraviny (např. kombuchu, kokosový kefir, kysané zelí atd.) • Maximalizujte příjem antioxidantů, fytonutrientů a flavonoidů • Omezte příjem fenolických látek (např. jablka, hrozny, jahody atd.)

