

SUGESTÕES DE SUPLEMENTOS PARA CRIANÇAS

Certamente os primeiros anos de vida são determinantes para o futuro de nossa saúde, por isso garantir que todos os nutrientes estão disponíveis para nosso crescimento e formação do nosso cérebro é importantíssimo.

Nossa vida moderna, urbanizada e industrial, não consegue mais nos oferecer alimentos integrais com todos os nutrientes. Por isso devemos considerar SUPLEMENTAR o que sabidamente falta em nossa dieta típica, além de, com orientação de médico ou nutricionista, repor aqueles que estão deficientes de acordo com os sinais clínicos (queixas e exame do profissional) e/ou nos exames complementares.

Em regra, temos deficiências em nossa dieta ou por hábitos de: magnésio, iodo, ômega 3, vitamina D e melatonina. Por isso geralmente estarão indicados seu uso.

Sobre cada um deles temos que nosso solo é pobre em **magnésio** e ele não é contemplado na adubação das lavouras, o **iodo** temos no sal de cozinha em quantidade mínima suficiente apenas para evitar o bócio endêmico, **ômega 3** não temos em nossa dieta que é rica em omega 6 que é inflamatório, então precisamos da ação anti-inflamatória do ômega 3, **vitamina D** nos falta porque não tomamos mais sol entre as 10 e 15 h quando é possível produzi-la a partir do colesterol e nossa produção de **melatonina** está prejudicada pela exposição a luz branca e telas a noite, além de dormirmos depois das 21 h.

Segue abaixo algumas sugestões para você considerar fazer uso em suas crianças, a critério do seu médico:

1 – Cloreto de Magnésio Sachê com 33g

Separe uma garrafa de vidro de 1 Litro (pode ser de 750mL ou até 1500mL) e dilua o conteúdo do sachê e guarde para usar diariamente.

Para uma criança a partir de 01 até 11 anos, coloque até 50mL = um copo de caixinha – 1 a 5 anos, use 25mL, dessa solução no suco que vai tomar durante do dia.

Importante saber que tem gosto amargo, por isso diluir em suco ou chás, também é melhor não avisar a criança para evitar a recusa. O suco mais indicado seria o Suco de Uva Campo Largo que é integral e sem aditivos, use 50% suco e 50% água, para evitar o excesso de frutose.

2 – Iodo Lugol 5%

Adultos devem usar 2 gotas ao dia, mas para uma criança, poderá, a critério do seu médico, se colocar **5 gotas na solução de Magnésio 33 g**.

3 – Ômega 3

As cápsulas convencionais são grandes para uma criança pré-escolar, mas existem formulações saborizadas tipo xarope e cápsulas saborizadas que podem ser consumidas como “balinhas”. Deixo aqui 3 sugestões, as melhores opções em primeiro:

– **ÔMEGA-3 TG 150ml Essential 30 Doses de 5mL ao dia**

a critério do seu médico dar 2,5mL de 1 a 4 anos e 5mL ao deitar de 5 a 11 anos

– **Ômega 3 1850mg No Reflux Mastigavel Menta Hf Supplements**

a critério do seu médico dar 1 cápsula ao deitar de 1 a 4 anos e 2 cápsulas ao deitar de 5 a 11 anos

– **Ômega 3 Peixinho Mastigável Sabor Cereja 60 Cápsulas**

a critério do seu médico dar 2 cápsulas ao deitar de 1 a 4 anos e 4 cápsulas de 5 a 11 anos.

4 – **Vitamina D**

Existem apresentações prontas em gotas ou drágeas oleosas podem ser mastigadas e engolidas, podendo se usar de 2000 até 5000UI ao dia. Sugestões

– **Vitamina D3 Gotas 2000ui/gota – 10ml – Catarinense Pharma**

a critério do seu médico dar 1 gota de 1 a 4 anos e 2 gotas de 5 a 11 anos

– **VITAMINA D ULTRA 120 2000UI/CAPS – Growth Supplements**

a critério do seu médico dar 1 cps ao deitar de 1 a 4 anos e 2 cps de 5 a 11 anos

5 – **Melatonina**

A melatonina não é somente o hormônio para melhorar o sono, também tem papel na regulação dos demais hormônios e ação anti-oxidante, geralmente sendo indicados para crianças com sinais de inflamação subclínica crônica (irritabilidade, hiperatividade, desatenção e insones). Sugere-se:

– **Melatonina Growth – 0,21mg/gota**

a critério do seu médico dar 1 até 3 gotas para crianças até 11 anos.

As sugestões via internet é para melhor custo-benefício, pois são suplementos para uso contínuo, então podem ser comprados com calma, deixe para comprar no balcão das farmácias somente remédios para uso urgente como antibióticos e analgésicos que você precisa para aquela hora, o suplementos devem ser comprados com antecedência.

Importante salientar, que mais importante do que **SUPLEMENTAR**, é **REMOVER** o que nos é tóxico, como: Dormir depois das 21 h, uso de telas, falta de atividade física, consumo de glúten (trigo), caseína (laticíneos), carnes processadas (salchicha e mortadela), açúcares, adoçantes, óleos vegetais, margarina e corantes. Procure pela Dra. Denise Carreiro, Tielle Machado e Katia Haranaka na internet e consuma os conteúdos delas, para entender a importância desse investimento.

Me Segue no Link Abaixo

<https://doutortoledo.com/links>