

ANETTE STRAADT

Naturligt SUNDE BØRN

ARONSEN



Indhold

A) Velkommen her

B) Sundhedsplejerskens egen historie

C) Hvad er sundhed for børn? Er sygdom altid et problem?

D) Syv skridt, der gør dit barn sundt og stærkt

1) Fordøjelsen – fornøjelsen

- Astmatisk bronkitis og diarré forsvundet med hjælp fra gavnlige tarmbakterier

2) Blodsukker og fedtstoffer – vejen til verdensfred

- Kolik og øreproblemer forsvandt

3) Søvn

4) Bevægelse og glæde

5) Kosttilskud – et ekstra skub

- Vores livsstil var sund, men vores børn var ofte syge

6) Er der noget, mit barn ikke kan tåle?

- Lilje var voldsomt forstoppet, men slap for medicin

7) 80/20-reglen

E) Hygiejne og omgivelser

- Konstant hoste og et skrantende immunforsvar

F) Hvor starter du?

G) Nødhjælpeskassen

H) Nemme og lækre opskrifter

- Morgenmadspandekager med banan og kokos

- Mættende morgengrød

- Pålæg til frokost og madpakke

- Omeletmuffins – gode til madpakken

- Forslag til eftermiddagsmad

- Rødspætterulle med bacon og lynstegte fritter

- Ingefærmarineret kylling på pind med peanutedip og mangosalsa

- Grove glutenfrie boller på få minutter

- Glutenfrit formbrød

- Chokoladebrownie

- Chokolade-lakridskugler med gode næringsstoffer

- Hurtig mad til den travle familie

I) Inspiration

J) Ordforklaringer

K) Henvisning til forskningsresultater

“Alle vil gerne vide, hvad der gør børn stærke og glade, og hvad der betyder noget for dem i deres liv og sundhed. Hvad kan være bedre end en naturlig mor og sundhedsplejerske, der giver sine gode råd og erfaringer videre. Ikke alle børn er ens, og forældre og bedsteforældre må tilpasse rådene til deres egne børn. Men børn skal lære om et sundt liv, når de er små, og inden de er blevet indfanget af den moderne livsstil, hvor mange spiser forkert, sover for lidt, bevæger sig for lidt og har for lidt kontakt med voksne. Det er vigtigt for børn og siden som voksne at have gode livsregler, og dem skal de lære af deres forældre. For børn gør, hvad deres forældre gør. Det bliver hurtigt for sent. “

Læge og sundhedskonsulent
Carsten Vagn-Hansen
Knabberupvej 40
7100 Vejle

Sundhedsplejerskens egen historie

Jeg har set og mødt utroligt mange trætte mødre og fædre med mørke rande under øjnene, hængende skuldre, rynkede pander og dybe suk, som fortalte om, at deres børn var syge gang på gang. Børn, der hostede hele natten, var pylrede, havde feber, havde ondt i ørene og andre steder, var hudløse under næsen af at få pudset den hele dagen. Måske har I det også sådan hjemme hos jer, eller også kender du sandsynligvis nogen, der gør.

I mange år kunne jeg desværre ikke hjælpe de her familier særlig meget. Der var dog lidt, jeg kunne gøre. Jeg kunne anbefale dem at få godt styr på deres hygiejne, sådan at de sørgede for at vaske hænder tit og vaske håndklæder og karklude og måske bruge håndsprit i de perioder, hvor det stod rigtig slemt til, eller man var væk fra en vandhane. Jeg kunne også anbefale dem at få noget aflastning fra bedsteforældre eller andre, så de selv kunne få lidt fri en gang imellem og få sovet lidt.

Men jeg havde ikke rigtig følelsen af, at vi kom helt til bunds i årsagerne til de syge børn, og som regel skete der heller ikke de store fremskridt. Det følte ikke særlig rart ikke at kunne hjælpe disse familier. For jeg kunne jo tydeligt se, hvordan det gik ud over livskvaliteten både hos børn og voksne.

Derfor er jeg også virkelig glad for, at jeg nu har fundet de redskaber, der skal til, for at opnå sunde og raske børn og finde bag om årsagen til det skrantende immunforsvar, så alle familier kan komme godt igennem hele året uden en masse sygdom.

Inden jeg går i gang med at fortælle dig, hvad det er, du skal gøre for at give dit barn et superstærkt og afbalanceret immunforsvar, har jeg lyst til at inspirere dig med min egen historie.

Måske kan min historie inspirere dig til at gå i gang med at tage hånd om dit barns sundhed og udnytte de muligheder, der findes for at styrke sundheden. Jeg er helt sikker på, at du er vant til at tage hånd om dit barns sygdomme. Når dit barn har været sygt, så har du sikkert gjort mange forskellige ting for at lindre symptomerne. Det kan være at give medicin, dryppe næse, lave te, give smertestillende, holde i hånd osv. Men tænk helt at slippe for det. Eller i hvert fald nedsætte det til et minimum.

Det kan være en rigtig stor inspiration at høre andres historier. Derfor vil du også møde flere forskellige familier i bogen. Deres historier får du undervejs. Først vil jeg fortælle dig min egen historie.

Asbjørn

Jeg har selv tre børn. Maja på 12 år, Asbjørn på 9 år og Linus på 5 år.

Min ældste, Maja, var der ikke de store problemer med, da hun var lille. Hun var en lidt sensitiv baby, men sov fint og voksede og udviklede sig, som hun skulle, og blev en dejlig buttet pige med rødt hår og fregner. Det buttede har hun dog smidt igen, så hun i dag er en smuk, slank pige og stadig med rødt hår og fregner.

Asbjørn er hendes ældste lillebror, mit mellemste barn, og egentlig er det hans fortjeneste, at du sidder med den her bog i hånden. Da Asbjørn var baby for cirka otte år siden, fik vi nemlig store problemer om natten. Han sov ikke særlig godt. Det ville være synd at sige. Han sov meget uroligt og var ofte ked af det. Det blev særlig slemt, fra han var cirka seks til tolv måneder gammel. Han græd og græd og græd om natten. I timevis. Hver nat. Nat efter nat.

Selvom hans far og jeg skiftedes til at gå rundt med ham og sidde med ham i stuen, så var der ingenting, der hjalp. Manglen på søvn gjorde sin virkning på mig. Til sidst var jeg så træt, at jeg fik tinnitus om dagen. Jeg havde en konstant hyletone i ørene, og jeg kæmpede for at holde mig oprejst.

Det lidt pudsige var, at Asbjørn havde det fint nok om dagen. Han sov godt nok heller ikke så længe ad gangen der, så jeg fik ikke chancen for selv at få indhentet lidt søvn med en middagslur, men han tog godt på, udviklede sig, som han skulle, og var glad. Han fik masser af kærlighed og omsorg. Han havde lidt rød numse, men ellers var han en skøn dreng, så jeg kunne ikke sætte fingeren på, at der som sådan skulle være noget galt med ham, men om natten brød helvede altså løs - hver nat.

Få timer efter han var lagt i seng, begyndte han at græde, og han blev ved og ved og ved.

Jeg var desperat og samtidig meget fortvivlet. Her stod jeg som andengangsmor, og jeg var endda uddannet sundhedsplejerske, og så kunne jeg ikke få mit barn til at holde op med at græde om natten. Det var frygteligt for mit moderhjerter, og min faglige stolthed som sundhedsplejerske havde det ikke særlig godt.

Jeg prøvede selvfølgelig alt muligt. Zoneterapi, kranio-sakral terapi, mere tryghed, mere tydelighed, fik tjekket hans ører, og det viste sig, at han havde noget væske på ørene og fik også lagt dræn, men ingen af tingene fik ligesom helt fat om årsagen. Asbjørn græd stadig.

Jeg læste bøger og artikler, men intet hjalp. Til sidst endte jeg en sen aften foran computeren, og i desperation skrev jeg på Google: "Dreng, et år, græder om natten".

Der dukkede nogle forskellige sider frem, men lidt nede på listen faldt mine øjne på en henvisning til et studie fra et universitetshospital i Schweiz¹. Som sygeplejerske og sundhedsplejerske kunne jeg rigtig godt lide undersøgelser, så jeg læste videre.

I Schweiz havde man samlet en gruppe på 17 børn, der alle var omkring et år, og som græd om natten. Så havde man ændret på deres kost. Og efter fem uger var de 15 af børnene holdt op med at græde.

Jeg må sige, at jeg var temmelig skeptisk. Jeg havde aldrig hørt, at mad kunne have den form for betydning, især ikke, når Asbjørn jo ellers tog på og trivedes fint. Men jeg var klar til at prøve næsten hvad som helst. Så jeg gik i gang med at fjerne alle mælkeprodukter fra Asbjørns kost, som man havde gjort i undersøgelsen.

Og så skete miraklet. Allerede fra den første nat begyndte Asbjørn at sove i stedet for at græde om natten. Efter få dage forsvandt også hans røde numse fuldstændigt. Det var fantastisk, og jeg var både meget glad og meget overrasket.

Samtidig var jeg blevet enormt nysgerrig på, hvad alt det her egentlig handlede om. Hvad var det med den mad? Jeg troede egentlig, jeg havde ret godt styr på det. Jeg var både uddannet sygeplejerske og sundhedsplejerske og havde helt styr på sådan noget som kalorier og fibre. Jeg kendte anbefalingerne for D-vitamin og jern og tilsætning af fedtstof til grød. Det var jo det, jeg hele tiden brugte på mine hjemmebesøg hos småbørnsfamilier, så hvad handlede det egentlig om?

Og hvad var det der med mælkeprodukter for noget? Mælk var da supersundt for alle. Hvordan kunne man overhovedet lave sund mad uden? Hvad kunne man bruge i stedet for mælk? Hvad med kalk?

Jeg syntes, det hele virkede ret mystisk. Og jeg kunne mærke, at der var en masse viden her, som jeg slet ikke havde fået med i mine uddannelser indtil nu.

Ny viden

Heldigvis har jeg altid været nysgerrig og videbegærlig, så jeg kastede mig ud i at undersøge, læse på internettet, artikler, bøger og alt, hvad jeg kunne finde.

I starten var det rigtig svært at finde noget. Jeg brugte mange timer foran computeren og skrev til nogle mennesker, som arbejdede med det her område, om de kunne sige mig, hvor jeg kunne lære mere.

Lidt hen ad vejen lykkedes det at få plads på nogle uddannelser inden for kostterapi, når der blev undervist i emnet om børn, kost og sundhed. Det var blandt andet på kostvejlederuddannelsen på Kostakademiet på Højer Sundhedshøjskole. Senere har jeg deltaget i kurser, workshops og konferencer i både ind- og udland, heriblandt hos Food and Behaviour Research Organisation i London, der har internationale eksperter og forskere i staben.

Stille og roligt har jeg opbygget min viden, så jeg i dag er helt opdateret på den nyeste viden og forskning, når det handler om børns sundhed, og det er blevet min store interesse.

I årenes løb er der sket det, at interessen omkring det her med børn, krop og sundhed er eksploderet, og nu er det ikke kun helse-branchen, der beskæftiger sig med, hvad der sker inde i det sunde barns krop. Forskere i mange lande finder hele tiden frem til resultater, der underbygger, hvor vigtigt det er at kende sit barns indre, hvis man vil have et sundt og stærkt barn. Faktisk er danske forskere nogle af dem, der går forrest i undersøgelserne af børns immunforsvar.

Jeg får hver uge nye mails med viden og videnskabelige undersøgelser, der handler om børns sundhed, sygdom, mad og krop.

Jeg deltager fortsat i konferencer og kurser, så jeg kan følge med i den nyeste viden. Blandt andet konferencer for sundhedsplejersker om den nyeste forskning inden for mad til små børn.

Jeg er meget glad for, at jeg i denne bog kan dele en rigtig god portion af den viden med dig. For det er jo her, den kommer til nytte, når den bliver brugt ude i familierne. Jeg bliver varm helt ind i kroppen, hver gang jeg hører fra familier, der er sluppet af med snot, influenza, hoste, øreproblemer, feberperioder og meget mere. De fortæller, hvordan overskuddet er vendt tilbage i familien, og de nu kan nyde årets gang i stedet for at skulle bruge en masse tid og energi på at planlægge, hvem der skal passe syge børn, og så er det jo ikke mindst en fantastisk lettelse at kunne slippe bekymringerne for sit barns helbred.

For at kunne bruge mest mulig tid og energi på min interesse og på at rådgive og vejlede familier har jeg i nogle år nu arbejdet som selvstændig sundhedsplejerske. Jeg arbejder med både børnefamilier, bedsteforældre og fagpersoner.

Og så er jeg selvfølgelig fortsat med at bruge min viden på mine egne børn, sådan at de i dag meget sjældent er syge. Nå ja, og også på mig selv. Faktisk er det en af de dejlige bivirkninger, jeg også hører fra forældre rundt om i hele landet. Nemlig, at de selv slipper for diverse helbredsproblemer og får mere energi og overskud. Der er indtil flere historier om forældre, der helt overraskede har kontaktet mig for at fortælle, at det, som de troede var helt normalt – for eksempel lidt slim i halsen, oppustet mave, lidt hovedpine, træthed - nu er forsvundet i takt med, at deres børn er blevet superfriske og raske.

Selvom jeg jo er lidt af en sundhedsnørd, så er målet med alt det her jo ikke bare at vinde førstepræmien i sundhedstjek. Målet er, at I får det så godt, at I kan nyde livet fuldt ud, så dit barn og hele jeres familie kan få overskud til lige netop det, I gerne vil, og nyde både hverdage og ferier.

Tilbage til Asbjørn

Asbjørn holdt altså op med at græde om natten, og hans numse var aldrig mere rød. Det skete dog et par gange, især i starten, at han ved et uheld fik noget med mælkeprodukter i, og så var vi ikke i tvivl, for så fik han igen voldsomt ondt i maven og begyndte at græde om natten. Jeg husker for eksempel en aften, vi havde fået medisterpølse. Om natten måtte jeg op og gå med en grædende Asbjørn på armen. Jeg gik ud i køkkenet og fik fat i den tomme medisterpakke, der lå i skraldespanden, og måtte slukøret indse, at jeg havde glemt at tjekke den, da jeg købte den. Den indeholdt mælkepulver.

Men det var heldigvis kun ganske få gange, og i dag er han en sund og frisk dreng, der sover godt om natten.

Skal alle børn leve uden mælk?

Ud fra historien om Asbjørn kunne det måske næsten lyde, som om du skal til at lægge hele dit barns kost om for at få et sundt barn. Så jeg vil skynde mig at sige, at sådan behøver det slet ikke være. Historien om Asbjørn var i første omgang bare for at fortælle dig, hvordan jeg fik åbnet øjnene for, at der var en masse fantastisk vigtig viden om børn og sundhed og kost og livsstil, som jeg gerne ville lære mere om.

Det kunne måske også ud fra historien lyde, som om mejeriprodukter skal være bandlyst i alle børns mad, hvis de skal være sunde. Sådan er det bestemt heller ikke. Mejeriprodukter kan sagtens være en sund del af mange børns mad.

Vi kommer dog ikke uden om, at sygdom og sundhed har utroligt mange forbindelser til dit barns mave og tarme. Det kommer jeg mere ind på senere i bogen, og du skal få forklaringen på, hvorfor det er helt og aldeles altafgørende, at dit barns fordøjelse er tiptop.

Eftersom fordøjelsen er så vigtig, så kan der også være børn, hvor det er relevant at overveje, om der er nogle fødevarer, som forstyrrer på den ene eller anden måde.

Men sådan behøver det slet ikke være hos alle børn. Så ingen grund til panik.

Under alle omstændigheder lover jeg at guide dig nemt og sikkert igennem det hele, så ikke noget bliver uoverskueligt. Det er jo målet, at I selv bliver eksperter på jeres børns sundhed, så I kan sikre jer, at jeres barn har det så godt og dejligt som muligt.

Derfor får du redskaberne til et sundt barn præsenteret et ad gangen i denne bog, og så kan du hurtigt komme i gang og begynde at se resultater inden længe.

KØB BOGEN: NATURLIGT SUNDE BØRN

I BOGHANDLEN, HELSEKOSTEN ELLER DIREKTE FRA MIG:

<http://www.aebleboern.dk/bogen/>

LÆS DEN OG BLIV EKSPERT PÅ DIT BARN'S KROP OG SUNDHED!

STYRK DIT BARN, SÅ I SLIPPER FOR UNØDIG SYGDOM – NU OG HELE LIVET.

DOKUMENTERET VIDEN. ALLEREDE HJULPET 100-VIS AF FAMILIER.

BOGEN ER SNART UDSOLGT FRA FORLAGET, SÅ VENT IKKE FOR LÆNGE!

RIGTIG GOD FORNØJELSE

OPSKRIFT FRA BOGEN PÅ NÆSTE SIDE

Omelet muffins – gode til madpakken

Omelet muffins er en supernem måde at få lækre proteiner og sunde grøntsager i børnenes madpakker på. Disse omeletter er rigtig nemme for små fingre og kan anbefales til såvel skolebørn som vuggestue- og børnehavebørn.

12 stk.:

6 æg

1 dl mælk eller plantedrik, for eksempel havredrik

2 spsk. koldpresset olivenolie

1 tsk. havsalt og lidt friskkværnet peber

Kokosolie til formen

Vælg et af nedenstående forslag. Hvert forslag passer til 12 omeletter:

- ❖ 1 rødløg, skåret i tern, 3 skiver bacon, skåret i tern, 5 cherry tomater, skåret i kvarte, og et drys oregano.
- ❖ 1 dl ærter, ½ fennikel, skåret i tern, ½ rød peber, skåret i tern.
- ❖ 1 løg, skåret i kvarte, 1 grøn peber, skåret i tern, 1 tsk. gurkemeje.
- ❖ 100 g dampet broccoli (rest fra aftensmaden?), 1 rødløg, skåret i tern, 3 spsk. soltørrede tomater i tern.
- ❖ 2 dl spinat, hakket (evt. frossen), 2 fed hvidløg, knust, ½ løg, hakket.
- ❖ 1 sød kartoffel, revet, ½ løg, hakket, 1-2 gulerødder, revet.
- ❖ ½-1 squash, revet, 1 tsk. stødt koriander.

Sådan gør du:

Alle ingredienser blandes grundigt.

Kommes i 12 smurte muffinsforme og bages i cirka 15 min. i en 200° varm ovn.

Kom 1-2 omelet muffins i madpakken, eventuelt sammen med ekstra grøntsager og et stykke (glutenfrit) brød.

TIPS:

- ❖ Hvis børnene ikke er så vilde med grøntsager og eventuelt kan finde på at pille dem ud af disse omelet muffins, kan de blendes, inden de blandes i æggemassen.
- ❖ Omelet muffins er også formidable til morgenmaden eller som tilbehør til aftensmaden.

ⁱ [A. Kahn, M. J. Mozin, E. Rebuffat, M. Sottiaux, M. F. Muller](#): Milk Intolerance in Children with Persistent Sleeplessness: A Prospective Double-Blind Crossover Evaluation. *Pediatrics*, 1989.

Har du fået nok af syge, snottede og trætte børn?

Kniber det ind imellem med tid og overskud i familien?

Er du i tvivl om, hvad du selv bedst kan gøre for at få et sundt og stærkt barn?

I denne bog lærer du, hvordan du med enkle skridt opnår, at dit barns immunforsvar kommer i absolut topform.

Du lærer, hvordan du holder dit barn sund og rask. Så hele familien trives og har masser af overskud.

Du bliver ekspert i dit barns fordøjelse, blodsukker, søvn, kosttilskud og meget mere.

Du lærer, hvordan du styrker dit barn med naturlige midler, så du bygger op indefra i stedet for hele tiden at skulle bekæmpe sygdommene.

Du får helt konkrete og nemme anvisninger til, hvordan rådene passes ind i jeres travle hverdag.

Du får en række lækre, sunde og børnevenlige opskrifter,

Anette Straadt er uddannet sygeplejerske og sundhedsplejerske. Hun er mor til tre børn med mere end 14 års professionel erfaring i arbejdet med børn. Hun har specialiseret sig i naturlig sundhed til børn igennem en lang årrække og er stifter af firmaet Æblebørn.

Sunde og raske børn nu? Ja tak.

