



ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



Wrażliwy brzuszek Maluszka



Kolka niemowlęca

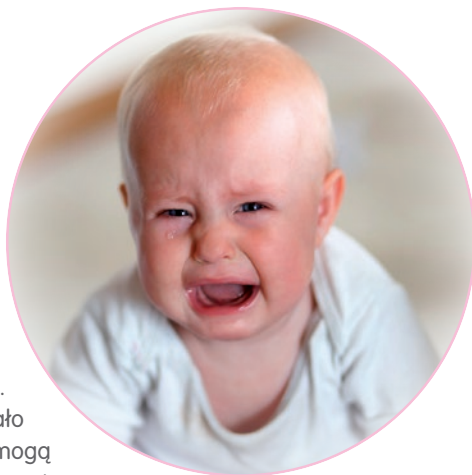
Kolka niemowlęca bywa mylona ze zwykłym bólem brzuszka, ale jej przyczyny są nieco inne. Rozpoznajemy ją, jeśli płacz dziecka trwa minimum 3 godziny dziennie przez 3 dni w tygodniu w okresie przynajmniej 3 tygodni.

Kolka niemowlęca może się pojawić po raz pierwszy, gdy Twój maluch ma około 2-3 tygodnie. Łatwo rozpoznasz jej pierwsze objawy.

Kolka - objawy

- napadowy płacz
- prężenie się
- podkurczanie nóżek
- wzdęty brzuszek
- głośne wydzielanie gazów

Zupełnie niespodziewanie, zazwyczaj popołudniem lub wieczorem, dziecko zaczyna przeraźliwie płakać. Dajesz mu pierś w nadziei, że komunikuje Ci potrzebę zaspokojenia głodu, malec possie ją tylko przez chwilę i za moment znowu zacznie krzyczeć. Właściwie wszelkie próby uspokojenia dziecka są mało skuteczne - noszenie, bujanie, masaże brzuszka pomogą tylko na chwilę złagodzić objawy kolki. Głośny płacz trwa zazwyczaj ponad godzinę. Potem dziecko zasypia i śpi spokojnie, nie wykazując żadnych niepokojących objawów. Sytuacja niestety powtarza się przez kilka kolejnych dni. Jeśli zauważysz u dziecka takie objawy, udaj się do lekarza w celu potwierdzenia czy macie do czynienia z kolką.



Kolka - przyczyny

- niedojrzałość przewodu pokarmowego (np. problem z trawieniem dużej ilości laktozy)
- niedojrzałość układu nerwowego (nadmiar bodźców, których układ nerwowy nie jest w stanie „przerobić“)
- stres i nerwy rodziców (wyczuwane przez malucha)
- przekarmianie
- zbyt szybki wypływ pokarmu (maluch nie nadąża z jego piciem, krztusi się i połyka zbyt dużo powietrza, które rozpycha jelita i wywołuje ból brzucha)
- nieprawidłowy sposób ssania piersi (połykanie nadmiernej ilości powietrza)
- nietolerancja mleka modyfikowanego
- zbyt częsta zmiana rodzaju mleka w proszku

Kolka - sposoby łagodzenia

Jak pomóc dziecku? Niestety, nie ma jednej skutecznej metody na rozwiązywanie problemu kolek u dzieci. Tak jak istnieje wiele przyczyn kolek, tak też wiele jest metod jej łagodzenia. Każdemu niemowlęciu pomaga coś innego. Zależy na swojej intuicji i obserwuj dziecko. Oto kilka rozwiązań, które mogą okazać się skuteczne w ukojeniu jego bólu i płaczu spowodowanych kolką.

• Technika karmienia

Dziecko powinno być karmione jedną piersią aż do jej całkowitego opróżnienia.

Nie zaleca się zbyt szybkiego podawania maluszkowi drugiej piersi - aby pobrać zarówno laktozowy pokarm I fazy, jak i tłuszczowy pokarm II fazy, powinienssać jedną pierś przynajmniej 10 minut. Jeśli dziecko „młaszcze” w trakcie karmienia, należy odstawić je od piersi i przystawić ponownie - głębiej. Przed karmieniem warto także odciągnąć trochę mleka, żeby zwolnić jego wypływ.



• Technika noszenia po karmieniu

Podnoś dziecko do odbicia, nawet w trakcie karmienia. Noś maluszkę tak, by brzuszkiem dotykał Twojego ciała. Pionowa pozycja ułatwi odbijanie, a kontakt brzuszka dziecka z Twoim ciałem zadziała jak delikatny masaż i uśmierzy ból.

• Dieta

Jeśli dziecko jest karmione piersią i istnieje podejrzenie, że przyczyną kolki jest dieta mamy, należy **zmodyfikować jadłospis**, ograniczając produkty podejrzewane o wywoływanie kolki. Warto robić to stopniowo, pojedynczo wykluczając produkty i obserwując reakcję dziecka. Jeśli przyczyną kolki może być **alergia na mleko krowie**, po konsultacji z lekarzem konieczna będzie być może eliminacja z diety mamy produktów mlecznych. Sama kolka nie jest powodem do rezygnacji z jedzenia przetworów mlecznych. Ich eliminacja jest uzasadniona tylko w przypadku rozpoznania alergii pokarmowej.

• Dobór odpowiedniej butelki

Jeśli karmisz butelką, **wypróbuj butelkę antykolkową**, która ogranicza połykanie powietrza przez dziecko.

• Przygotowanie mleka modyfikowanego

Skrupulatnie przestrzegaj zalecanego przez producenta sposobu przygotowania mieszanki: proporcji mleka w proszku do wody.



• Masaż

Otwartą dłoń delikatnie masuj brzusek malucha zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ta metoda nie tylko pobudza jelita do pracy, ale też ma działanie uspokajające.



• „Rowerek” nóżkami

Ujmij delikatnie kolanka dziecka i lekko dociśnij do brzuszka raz jedną, raz drugą nóżkę. Taka **gimnastyka** pomoże wyzbyć się zalegających gazów. Nie stosuj jej jednak bezpośrednio po karmieniu.

• Ciepło

Położ na brzuszku dziecka **ciepły termofor owinięty w ręcznik** lub nagrzaną pieluszkę tetrową - ciepło rozluźnia mięśnie i łagodzi bóle brzucha.



• Leżakowanie na brzuszku w ciągu dnia (nie w trakcie kolki)

W takiej pozycji dziecko łatwiej odda gazy, które mogą być jedną z przyczyn bólu jego brzuszka.

• Spokój

Zadbaj o spokojną atmosferę wokół dziecka. Maluch może nie tolerować nadmiernego hałasu, ponadto bardzo łatwo wyczuje Twój stan emocjonalny i może mu się udzielić Twój stres.

• Dobór mleka modyfikowanego

Jeśli z jakiegś powodu nie możesz karmić piersią, skonsultuj się z lekarzem, który pomoże dobrać Ci odpowiedni produkt dla Twojego maluszka.



Biegunka

Nie każda rzadka kupka niemowlaka musi oznaczać biegunkę. Warto wiedzieć, jak wygląda i co zrobić, aby złagodzić rozwolnienie u niemowląt i starszych dzieci.

Biegunka - objawy

To bardzo powszechna dolegliwość u niemowląt i małych dzieci.

Jeśli kupki dziecka są inne niż dotychczas, nie jest to od razu powód, żeby się denerwować. Należy jednak zareagować jeśli:

- maluch robi kupki częściej niż zwykle, co 2-3 godziny;
- w kupce widoczna jest domieszka krwi, śluzu lub ropy;
- dziecko jest senne i nie reaguje na Twoje zaczepki;
- maluch ma podkrążone oczy i jest blady.

Dodatkowo, w czasie biegunki kupka malucha ma kwaśniejszy odczyn i wywołuje podrażnienia na jego skórze. Jeśli biegunka związana jest z infekcją, u niemowląt i starszych dzieci towarzyszą jej często wymioty po każdym jedzeniu i piciu, spierzchnięte usta i wysoka gorączka.

Biegunka - przyczyny

- leczenie antybiotykami, długotrwałe przyjmowanie innych leków lub ich nietolerancja
- mała ilość laktazy w jelitach (enzym odpowiadający za trawienie cukru mlecznego - laktozy)
- zakażenie wirusowe lub bakteryjne (rotawirus, czerwotka bakteryjna)
- alergia pokarmowa (np. na białka mleka krowiego)
- celiakia (choroba trzewna, nietolerancja glutenu)
- zakażenie pasożytami (np. lamblia)
- ząbkowanie

Biegunka - leczenie

Przede wszystkim, należy stosować się do zaleceń pediatry. Działaj, ale nie wpadaj w panikę! Wszystko może szybko wrócić do normy. Warto jednak pamiętać o kilku zasadach, które pomogą w walce z biegunką.

- Nawadniaj dziecko częściej niż zwykle (głównie wodą oraz płynami dozwolonymi w danym wieku).
- Nawadniaj dziecko za pomocą roztworów wieloelektrolitowych zaleconych przez lekarza lub farmaceutę. Najlepiej, by dziecko piło łyżeczkę roztworu co 5 minut lub tak często, jak to możliwe. Pojenie malucha małymi porcjami, a często, pomaga lepiej nawodnić jego organizm.
- Jeśli dziecko je już stałe pokarmy, podawaj mu produkty o działaniu zapierającym, tj. kleik ryżowy lub ryż, gotowaną marchewkę, makarony, gotowane owoce (banan, jabłko), herbatkę z suszonych jagód.
- Nie zapominaj o częstym i systematycznym myciu rąk po każdym przewijaniu dziecka, ponieważ niektóre biegunki są zakaźne i w takich okolicznościach trzeba być wyjątkowo ostrożnym.
- Jeśli dziecko jest karmione piersią, nie ma powodu, by w czasie biegunki rezygnować z karmienia naturalnego. Mleko mamy to lekkostrawny posiłek i źródło nawodnienia w jednym. Maluszek może chcieć częściej ssać pierś rezygnując z części lub w całości z innych posiłków (jeśli je już także pokarmy stałe). Warto mu na to pozwolić. Gdy biegunka minie, maluch wróci do starych zwyczajów żywieniowych.



Biegunka a mikroflora jelitowa

Zachowanie równowagi mikroflory (mikrobioty) jelitowej jest bardzo istotne dla całego organizmu człowieka - wspiera jego prawidłowe funkcjonowanie od pierwszych dni życia. Równowaga ta może zostać jednak łatwo zaburzona, np. przez biegunki czy kuracje antybiotykami.

Stosowanie antybiotyków, mimo zwalczania groźnych bakterii chorobotwórczych, niszczy korzystne mikroorganizmy zasiedlające przewód pokarmowy człowieka. Leki te mają także negatywny wpływ na funkcjonowanie jelit. Częstym efektem ubocznym antybiotykoterapii jest pojawienie się biegunek.

Probiotyki przy biegunce i antybiotykoterapii

Probiotyki to żywe kultury bakterii, które mogą wywierać korzystny wpływ na organizm człowieka. Zaleca się rozpoczęcie ich podawania możliwie wcześniej, najlepiej równolegle z podawaniem antybiotyków i kontynuowanie podawania przez cały czas leczenia antybiotykami oraz przez 1 do 3 tygodni po jego zakończeniu.

Suplementy z probiotykiem dla niemowląt i dzieci

NANCARE FLORA-PRO i NANCARE FLORA-SUPPORT to suplementy diety z probiotykiem stworzone specjalnie z myślą o niemowlętach i dzieciach. W 1 porcji zawierają aż 1 miliard żywych kultur bakterii *L.rhamnosus*, które mają zdolność do kolonizacji jelita dziecka, co wpływa na skład jego mikroflory. NANCARE FLORA-SUPPORT zawiera dodatkowo oligosacharydy z grupy najliczniej występujących w mleku kobiecym - 2'-FL oraz LNnT.



Biegunka - odwodnienie

Niezależnie od tego, czy masz do czynienia z biegunką poantybiotykową, taką o podłożu wirusowym, bakteryjnym czy związaną z nietolerancją pokarmową (np. mleka krowiego lub glutenu), powoduje ona szybką utratę wody i soli mineralnych w organizmie dziecka, co grozi odwodnieniem. Długotrwałe rozwolnienie u dziecka może prowadzić do utraty masy ciała malucha i zahamowania jego wzrostu. Nie należy więc bagatelizować biegunki u maluszków, szczególnie tych najmłodszych, gdyż w ekstremalnych przypadkach może wiązać się ona nawet z koniecznością pobytu w szpitalu.

Kontroluj masę ciała dziecka. Jeśli tylko zauważysz, że straciło na wadze więcej niż 5% dotychczasowej masy ciała, niezwłocznie skonsultuj się z pediatrą. Jeśli boisz się, że dziecko się odwodni, wykonaj test na jędrność jego skóry, szczególnie na poziomie brzuszka. Jeżeli delikatne uszczypnięcie skóry malucha pozostawia ślad, oznacza to, że organizm dziecka utracił za dużo wody. Innymi oznakami odwodnienia u malucha mogą być: rzadkie i skąpe siusianie, płacz bez łez, tzw. przelewanie się przez rękę.

Dobór odpowiedniego mleka modyfikowanego

Jeśli z jakichś przyczyn nie karmisz piersią, to po konsultacji z lekarzem możesz wprowadzić do diety malca specjalny produkt, który może pomóc.



Ulewanie

Ulewanie pokarmu u niemowląt spowodowane jest niedojrzałością układu pokarmowego dziecka i bywa bardzo uciążliwe.

Ulewanie - objawy

Ulewanie u niemowląt to bezbolesne cofanie się pokarmu z żołądka do przełyku, objawiające się powolnym wypływem z ust pewnej części pokarmu spożytego przez dziecko. Ulewany pokarm zwykle różni się od wypijanego, gdyż może być w pewnym stopniu nadtrawiony przez **soki trawienne żołądka** (wyglądem przypomina kefir i może mieć lekko kwaśny zapach). Ulewanie mleka jest przypadłością zarówno **niemowląt karmionych piersią**, jak i **mlekiem modyfikowanym**.

Niemowlęta i małe dzieci najczęściej ulewają tuż po jedzeniu, ale może się to zdarzyć także w trakcie karmienia. Ulewanie nie musi oznaczać kłopotów ze zdrowiem. U większości niemowląt ulewanie mija bez żadnych konsekwencji w okresie, gdy maluchy zaczynają siedzieć z podparciem. **Ulewanie fizjologiczne** to ulewanie w ilości odpowiadającej ok. 1-2 łyżeczkom mleka. Taka ilość nie wpływa na poczucie sytości u dziecka. Jeśli Twój maluch ulewa mleko, ale prawidłowo przybiera na wadze, nie ma powodów do niepokoju. Problem pojawia się, gdy ulewanie powoduje mały przyrost masy ciała, niemowlę krztusi się, kaszle, ulewane są duże ilości pokarmu, pokarm ma zabarwienie brązowe lub zielone. W takich sytuacjach zachowaj spokój i zasięgnij porady lekarza.

Ulewanie - przyczyny

- Fizjologiczna niedojrzałość układu trawinnego (zwieracze przełyku nie funkcjonują jeszcze prawidłowo i nie są w stanie zatrzymać pokarmu w żołądku).
- Zbyt szybkie, łapczywe jedzenie i związane z tym połykanie zbyt dużej ilości powietrza.
- Przejedzenie (nadmiar pokarmu nie mieści się w małym żołądku i zostaje z niego wypchnięty).
- Nieodpowiednia technika karmienia piersią/butelką (połykanie zbyt dużej ilości powietrza).



Kiedy ulewanie mija?

Większość dzieci przestaje ulewać mleko i pokarm, gdy nauczą się siedzieć. U niektórych niemowląt ulewanie utrzymuje się tylko do 3-4. m.ż. (czas, do którego utrzymuje się niedojrzałość zwieracza przełyku), ale są i takie, u których ulewanie trwa aż do końca 1. roku życia.

Przemieszczanie się treści żołądka do jamy ustnej najczęściej przebiega łagodnie. Nie ma więc większych powodów do zmartwień. Należy uzbroić się w cierpliwość i poczekać do momentu rozszerzenia diety dziecka o inne pokarmy. Kiedy samo zacznie stawiać pierwsze kroki i nauczyć się przyjmować pozycję pionową, wszystko wróci do normy.

Ulewanie - sposoby

- Karm krócej, ale częściej.
- Przed karmieniem pomasuj brzusek dziecka, aby pobudzić perystaltykę jego jelit.
- Zadbaj o prawidłową technikę karmienia - jeśli dziecko jest karmione piersią, należy przystawiać je tak, aby właściwie chwyciło pierś.
- Po nakarmieniu dziecka:
 - przytrzymaj je w pozycji pionowej, oprzyj jego główkę na swoim ramieniu i przez chwilę ponoś maluszka - dzięki temu odbije połknięte powietrze i odpocznie;
 - ułóż malca na boku (nie na wznak) - w przypadku ulania się pokarmu, nie zakrztusi się nim.
- Jeśli maluszek nie jest karmiony piersią, lekarz może doradzić, które mleko modyfikowane będzie odpowiednie dla Twojego dziecka.

Ulewanie a refluks

Refluks żołądkowo-przełykowy jest związany z zapaleniem błony śluzowej żołądka, nadkwaśnością lub alergią pokarmową. W przeciwieństwie do ulewania mleka i pokarmu, refluks u dzieci powoduje ból i objawia się gwałtownymi i chlustającymi wymiotami po każdym karmieniu, czasem również w nocy. Dziecko jest marudne, płaczliwe, nie lubi przebywać w pozycji leżącej. Podczas karmienia jest niespokojne, wierci się, przerywa ssanie piersi. W przeciwieństwie do refluksu, podczas ulewania pokarm wypływa z ust powoli. Jeśli zauważysz u swojego dziecka objawy refluksu, skontaktuj się z lekarzem pediatrą.





Zaparcia

Na pierwszy rzut oka odpowiedź na pytanie "Czym jest zaparcie" może wydawać się dziecinnie prosta. Bo utrudnione, sprawiające ból wypróżnianie się lub nawet całkowity jego brak. Jak sobie radzić z tym problemem?

Zaparcia - objawy

U niemowląt zaparcie nie wiąże się jedynie z częstotliwością robienia kupki, ale też z jej konsystencją - stolce są suche i twarde. Można stwierdzić, że dziecko poniżej 18 miesięcy cierpi na zaparcia, jeżeli nie robi przynajmniej jednej kupki dziennie (w przypadku karmienia piersią) lub 2-3 tygodniowo (w przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym).

Powtarzające się zaparcia u niemowlaka świadczą o zaburzeniu pracy jelit. W większości przypadków te zaburzenia określane są jako „czynnościowe”, innymi słowy, nie stanowią żadnego objawu chorobowego. Co robić, gdy dziecko ma zatwardzenie? Przede wszystkim, nie ma powodów do większego niepokoju - zaparcia u dzieci od narodzenia do końca 3. roku życia występują często. Nie stanowią zagrożenia dla maluszka i najczęściej udaje się je pokonać w ciągu kilku dni lub tygodni.

Zaparcia - przyczyny

- **Przebyta niedawno biegunka.**
- **Słaba praca jelit** wynikająca z niedojrzałości układu trawiennego.
- Powrót do pracy, **pozostawienie dziecka** z nianią i związany z tym stres. Od momentu **zmiany rytmu życia** dziecko może gorzej jeść i być bardziej marudne, a to skutkuje problemami z wypróżnianiem się.
- **Początek urozmaicania diety dziecka.** Oczywiście nie jest to regułą, ale nie ma też w tym nic nadzwyczajnego. Wraz z wprowadzeniem do diety dziecka pokarmów innych niż mleko, proces wydalania może zostać czasowo zaburzony.
- **Zbyt mała ilość płynów** i produktów będących źródłem **błonnika** (warzyw i owoców).
- **Przygotowywanie mleka** modyfikowanego **niezgodnie z instrukcją** na opakowaniu (zbyt duża ilość mleka w proszku w stosunku do wody).
- **Zbyt wczesne i „na siłę” usadzanie na nocniku.** Maluch rośnie, a Ty chcesz (i wszyscy wokół zachęcają) rozpocząć naukę „czystości” u dziecka. Jeśli ten bardzo ważny krok jest podejmowany zbyt wcześnie, może spowodować u maluszka blokadę, niepotrzebny stres, irytację i niechęć. W tym wypadku odłóż to na później. Oswojenie z nocnikiem wymaga czasu i cierpliwości.

Zaparcia - sposoby

Sposoby na zaparcia u dzieci są różne. Jedni rodzice szukają domowych metod, inni sięgają po rozwiązania farmakologiczne. Przed podjęciem jakiegokolwiek formy leczenia zatwardzenia u dziecka pamiętaj, że odpowiednie żywienie jest najlepszym sposobem na zapobieganie zaparciom. Wraz z mlekiem matki dziecko otrzymuje m.in. aktywne kultury bakterii *L.rhamnosus*.

Nie zapominaj jednak, że niektóre dzieci (podobnie jak i niektórzy dorośli) już od urodzenia mają skłonność do zaparć, jednak nie wpływa to ujemnie na ich zdrowie. Nie martw się na zapas, proste i skuteczne postępowanie szybko pozwoli maluszkowi zapomnieć o nieprzyjemnościach związanych z zaparciami!



- W okresie odstawiania malucha od piersi i karmienia butelką należy regularnie w ciągu dnia podawać mu wodę, by odpowiednio nawadniać organizm dziecka. Pamiętaj o tych wskazówkach do 3. roku życia, a nawet dłużej!
- Przy rozszerzaniu diety dziecka pierwsze produkty zbożowe i przeciera mogą sprawić, że ilość wody, jaką otrzymuje, okaże się zbyt mała. Zacznij podawać mu wodę między posiłkami. By ograniczyć zaparcia, przez kilka dni unikaj podawania mu ryżu, bananów i gotowanej marchewki. W zamian za to wypróbuj nieznane jeszcze dziecku owoce (np. śliwki suszone ze słoiczka) i warzywa (np. gotowane brokuły lub dynię). Do samodzielnie przygotowywanych zupek, dodawaj oliwę lub olej rzepakowy.
- Zwiększ w diecie dziecka ilość błonnika pokarmowego w formie odpowiedniej dla maluszka - w postaci warzyw, owoców i produktów zbożowych. Możesz także sięgnąć po suplement diety zawierający błonnik pokarmowy. NANCARE FLORA-EQUILIBRIUM to kompozycja błonnika GOS/FOS, czyli galakto- i fruktooligosacharydów. To związki występujące naturalnie m.in. w warzywach i owocach, jednak w niewielkich ilościach. 1 porcja NANCARE FLORA-EQUILIBRIUM to 3 g błonnika stworzone specjalnie z myślą o niemowlętach i dzieciach i... nic więcej!
- Jeśli nie karmisz piersią, na polecenie lekarza podawaj dziecku probiotyki. Możesz też poprosić o dobranie przez pediatrę lub położną odpowiedniego mleka modyfikowanego na takie problemy.
- Zanim zdecydujesz się na podanie maluchowi czopka glicerynowego, by ułatwić wypróżnienie, skonsultuj się wcześniej ze swoim lekarzem rodzinnym lub pediatrą.

Zaparcia u dziecka: kiedy trzeba iść do lekarza?

Problem zatwardzenia u Twojego dziecka nasilił się w ostatnim czasie? Jeżeli zaparciom towarzyszą poniższe objawy, powinnaś udać się z maluchem do lekarza:

- dziecko robi mniej niż dwie kupki tygodniowo
- maluszek traci na wadze
- wypróżnianiu się towarzyszy ból objawiający się krzykiem i płaczem



Niezwykła nowość

**Nowe suplementy diety
specjalnie dla niemowląt
i dzieci**



**Probiotyki
przy bieguncie i antybiotykoterapii**



**Witamina D
dla wsparcia odporności**



Błonnik GOS/FOS

**Zapytaj o NANCARE w swojej aptece
www.zdrowystartwprzyszlosc.pl**

SUPLEMENT DIETY

WAŻNA INFORMACJA: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinnaś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, różnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i różnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.