

ŽIVLJENJE OTROK S SVINCEM

Zmanjšajmo vnos svinca v telo s poznavanjem in upoštevanjem preventivnih ukrepov!

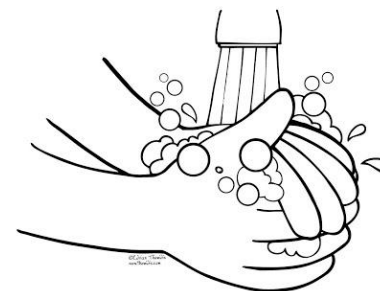


Vsebino pripravili: Marjana Simetinger, Neda Hudopisk, Jure Ploder, Helena Pavlič, Stanka Kirinčič in Matej Ivartnik (2014)

SPLOŠNI UKREPI:

➤ Dosledna higiena:

- Redno in temeljito umivanje rok, tuširanje
- Temeljito pranje sadja in zelenjave pod tekočo vodo pred zaužitjem oziroma nadaljnjo pripravo



- Redno pranje igrač
- Sezuvanje obuval uporabljenih zunaj pred vstopom v stanovanje oz. hišo
- Mokro čiščenje notranjih in zunanjih površin
- Uporaba sesalnika s HEPA filtrom



SPLOŠNI UKREPI:

- Izogibanje cigaretnemu dimu, zlasti kajenju
- Uporaba samo preverjenih varnih igrač in otroškega nakita
- Izogibanje tekstilnim oblogam in preprogam v bivalnih prostorih
- Ozelenitev oziroma tlakovanje zunanjih, tudi igralnih površin in igranje v peskovnikih z neoporečno mivko (pokrivalo za peskovnik)
- Izogibanje ljudskim medicinskim sredstvom, ki lahko vsebujejo znatne količine svincea



UKREPI NA PODROČJU PREHRANE:

- **Uživanje pestre, uravnotežene in starosti prilagojene prehrane, bogate z vitamini in minerali ter prehranskimi vlakninami, prednostno iz svežih živil:**

- Zlasti bogate s kalcijem (npr. mleko in mlečni izdelki) in z železom (npr. meso, ribe) ter vitaminom C (npr. paprika, kivi, brokoli, jagodičevje, citrusi), ki zmanjšujejo absorpcijo (vsrkavanje) svinca iz prebavil.



UKREPI NA PODROČJU PREHRANE:

- **Redno prehranjevanje (5 obrokov) enakomerno čez cel dan:**
 - Zelo priporočeno uživanje zajtrka, saj se svinec bistveno težje veže v telo po zaužitju hrane, kot pa na tešče



UKREPI NA PODROČJU PREHRANE:

- **Izogibati se uživanju drobovine in divjačine**
- **Jedi v pločevinkah po odprtju pretresti v drugo posodo (npr. iz stekla) in jo le za kratek čas hraniti v hladilniku**
- **Izogibati se shranjevanju živil v kristalnem steklu ter neustreznih keramičnih posodah**
- **Izogibati se uživanju nepreverjenih prehranskih dopolnil, ki lahko vsebujejo znatne količine svinca**

UKREPI NA PODROČJU PREHRANE:

- Opomba: Stročnice, sezamova semena in nekateri oreščki vsebujejo fitinsko kislino, ki zmanjšuje absorpcijo nekaterih mineralov kot sta kalcij in železo, zato jih je priporočljivo uživati 2-3 ure po zaužitju obroka.

Življenje otrok s svincem

Zmanjšajmo vnos svinca v telo

➤ Viri:

- EFS (Encyclopedia of Food Science) 2014
- HUMAN AND ECOLOGICAL RISK ASSESSMENT 2002 – POUČENJE NA OTROCIH
- ENCYCLOPEDIA OF TOXICOLOGY 2014
- ENCYCLOPEDIA OF FOOD SCIENCES AND NUTRITION, 2003
- JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS (USA), 2012. What Role Does Nutrition Play in the Prevention or Treatment of Childhood Lead Poisoning?
- EPA BROŠURA 2002
- EFSA Scientific opinion on Lead in Food , EFSA Journal 2010
- Centre for disease control and Prevention, CDC Lead, Prevention tips. Vzeto s spletne strani 14.11.2014:
<http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm>
- Park S, Lee B-K. Inverse relationship between fat intake and blood lead levels in the Korean adult population in the KNHANES 2007–2009. Science of The Total Environment. 2012;430(0):161-6.
- Zhang Y, Li Q, Liu X, Zhu H, Song A, Jiao J. Antioxidant and micronutrient-rich milk formula reduces lead poisoning and related oxidative damage in lead-exposed mice. Food and Chemical Toxicology. 2013;57(0):201-8.

