



Rekommendationer till barn med Candida överväxt, SIBO, parasiter, bakterier!

Prata först gärna med dagis, skolan att du upptäckt att ditt barn reagerar negativt på mejeriprodukter, speciellt komjölk samt även på gluten. Det finns en skol-lag som säger att ingen skola kan tvinga ett barn att äta något som man mår dåligt över. Vill man att sitt barn ska undvika vissa saker i kosten så ska barnet få göra det utan någon läkares intyg.

* Med ditt barn bör du dock göra lite annorlunda än vad vi vuxna gör med programmet då det annars kan bli väldigt svårt för barnet och även samtidigt för familjen.

Hur gör du på bästa möjliga sätt för ditt barn?

Kosten

Barnet äter av din lagade mat och bör inte bli något problem. Du har redan eller är på väg att ta bort vetemjöl, jäst, mjölk, bröd, svamp etc. Är ditt barn väldigt kinkig med kosten då tex bön-, svartpasta inte ser så aptitligt ut, köp då istället glutenfri vanlig pasta, glutenfria makaroner etc. Gällande ris så kommer dom inte märka skillnad om du köper råris, vildris, fullkornsrís etc. Se till att koka det lite längre än vanligt ris så det blir lite mer mjukt. En del barn kan t o m tycka det är "kul" att äta rött eller svart ris, pasta eller varför inte blanda? Finns även glasnudlar, risnudlar som kan vara skoj att servera.

Dricker ditt barn ofta mjölk idag? Ersätt det med de veg mjölksorterna, testa dig fram och se vilken som passar ditt barns smak. Kokosmjölk och Hasselnötsmjölk är poppis bland barn, se till att du köper de som är utan tillsatt socker.

Servera gärna mycket grönt, sallader och blanda gärna i pressad vitlök, örter mm i mat. Olivolja, citron på sallader så även ditt barn får i sig det viktiga. Har ditt barn svårt för att äta fisk? Ge då gärna fiskleverolja.

Gottigott

Du bör först ta bort allt tillsatt socker såsom godis, chips, kakor, läsk, ketchup, sylt etc. Ta inte bort allt på samma gång utan trappa ner lite från dag till dag, men här bör du ersätta det med något annat så inte barnet får utbrott, magont, huvudvärk, förstoppning, ev utslag mm då kroppen inte längre får sitt socker den är van vid.

Ge här istället bär eller frukt såsom apelsin, äpple, päron, kiwi, plommon, vindruvor, papaya, mango mm. Ja, frukt innehåller fruktsocker vilket inte normalt rekommenderas, men det är mycket bättre socker än vanligt socker och för att du, familjen ska slippa utbrott, humörsvängningar ev andra symptom bör du ersätta sockret mot frukt under de första veckorna, det kan bli för mycket för lilla kroppen annars och sedan successivt minska på de sötaste frukterna med tiden.

Om ditt barn är något större kan du sätta dig ner och prata med barnet om att försöka att endast inta äpple, blåbär, andra bär och ev apelsin ibland, hellre blodapelsin.

Om ditt barn är van att alltid äta något gott till Tv'n och speciellt fredagsmyset, servera tex frukt-coctail eller baka gärna själv tex någon äppelpaj, gör tex egen yoghurtglass mm. Tillsätt vaniljpulver i tex den turkiska yoghurten och använd som vaniljsås mm.

Baka egna desserter, kakor med sånt som programmet tillåter, istället för vanligt socker och bakpulver använd bär, frukt ev björksocker, stevia och bikarbonat. (Dock gärna inte mer än en gång i veckan med socker-desserter där du tillsätter björk-, kokossocker etc)

Om barnet är stor nog är hemmapoppade popcorn ok samt gör gärna egna chips av er favorit grönsak tex sötpotatis, palsternacka, grönkål etc. Be gärna de mindre barnet vara med vid tillagningen då det blir något positivt istället för en massa åmande, ojande mm att äta hemmagjorda snacks.

Intar ditt barn yoghurt, fil idag i någon form?

Köp istället naturell yoghurt, fil och ha i blåbär och/eller jordgubbar, mango etc. Om barnet inte gillar "bitarna" så mixa allt till en smoothie.

Om ditt barn inte intar yoghurt, kefir (probiotika) bör du **inte** introducera det till en början. Vänta i några veckor ev t o m någon månad eller tills du märker att ditt barn mår ok. Introducera det sedan väldigt, väldigt försiktigt. Vi pratar någon enstaka mini-tesked om dagen i någon vecka innan du ökar till två tsk om dan. Märker du att det går ok så öka successivt tills barnet kan inta en mindre skål tex till frukost. Barnet bör sen gärna inta en liten skål till frukost samt till kvällen innan läggdax. Om det blir omöjligt ibland? Strunta i det, bättre att barnet får lugn och ro än att ha ett "måste" att inta något.

Baka eget mjukt bröd på glutenfritt mjöl, välj din egna favorit eller köp surdegsbröd. Hård rågknäcke, fröknäcke, surdegsknäcke är ok likaså laktos och glutenfria tortilla, wraps. Att baka eget är det bästa alternativet då man slipper onödiga tillsatser. Försök dock att undvika det så gott det går i början.

Lite äldre barn

Alla gör precis vadsom passar sin familj bäst, men kan berätta att en del andra medlemmar har mer eller mindre "mutat" de större barnen antingen med tex något spel, pengar, den där innebandyklubban, pappas iphone etc om de inte intar något godis, snacks, läsk etc på x antal månader.

Barn förstår inte det här med Candida överväxt och har då väldigt svårt att förstå att man helt plötsligt ska sluta med allt gott som "alla andra får proppa i sig". Mindre barn som nu går igenom er ändrade kost kommer inte märka, komma ihåg något annat och kommer troligen leva ett mycket friskare liv i deras uppväxt än vad tex du och jag har gjort.

För tonåringarna kan man ev behöva förklara Candida överväxt flera gånger om för medan en del barn tex i 8-12 års åldern vill man ev inte berätta det här med Candida alls för då det kan skapa oro, ångest, då kanske den där pengan, presenten, semestern är mer vettigt?

Vill även förmedla att starta helst inte allt med en negativ inställning genom att tex säga:

- Nu ska vi äta såhär, punkt, slutdiskuterat. Det kan skapa frustration, ångest, bråk, depression för ditt barn och lite större barn ser i alla fall till att kunna handla något efter skolan eller gå hem till någon kompis och äta det som bjuds där. Försök gärna att göra något positivt av det hela så gott du kan, du vet som sagt vad som passar din familj bäst.

Kokosolja - Citronvatten

Till mindre barn är det lättare att du tillsätter lite kokosolja som smälter på maten och blandar ut det. Någon halv tesked i början till ett par teskedar fördelat under dan framöver. De äldre barnen kan du erbjuda citronvatten, dock ytterst lite i början om barnet inte är van. Likaså gäller med kokosolja, börja i mycket små doser och öka varteftersom. Använder du KS, MSM? Ditt barn kanske redan intar det? Fortsätt med det om ditt barn mår bra av det annars inget du "behöver" köpa. Någon bra multivitamin är att rekommendera om ditt lite större barn mår mycket dåligt.

Har du barn varannan vecka, deltid?

Se gärna till att prata igenom det här med ditt barns andre förälder ordentligt då "varannan vecka" kost kan skapa en enorm obalans hos barnet där du eller den andre föräldern kan uppleva kaos med barnet.

Har du redan nu upplevt att du eller din barns mamma/pappa sagt: - Men så är han/hon inte här, sitter som ett ljus, hoppar inte runt, sover bra, aldrig trött, grinig efter dagis, skolan etc?

Det kan alltså redan nu bero på vad för kost, snacks ditt barn erbjuds.

Vad händer om barnet någon gång äter tex vanliga popcorn på Bion eller intar en vanlig glass etc?

Det händer inte så mycket om det skulle ske någon gång ibland, tex vid ett kalas. Barnet kan ev uppleva lite magont ev huvudvärk och känna sig hängig dagen efter, kanske kan få diarré, men oftast händer det inte så mycket. Svårare fall bör man försöka se till att helt undvika vanlig glass, godis.

Kosttillskott

Du behöver inte köpa några Canxida till ditt barn om du inte vill. Det räcker gott och väl med kosten, men om ditt barn inte tycker om tex yoghurt, kefir, surkål och du vet dig om att ditt barn har medel-svår överväxt tex pga många antibiotika-kurer, andra mediciner mm kan Canxida vara något att ha i tankarna att införskaffa.

Canxida tar både Candida och ca 60 andra bakterier, parasiter. Dosering finns i pdf och dosering från 3 år finns i video nedan.

All lycka <3
Kram

Videos gällande barn och Candida - Parasiter - Bakterier

KAN BARN HA CANDIDA ÖVERVÄXT?

<https://www.youtube.com/watch?v=6Bgr1loL3Wk>

HUR MÄRKER MAN ÖVERVÄXT PÅ BARN?

<https://www.youtube.com/watch?v=fja2spZAMYU>

CANXIDA DOSERING FÖR BARN

https://www.youtube.com/watch?v=a0Zbp_Pf14g

