

## **Preverite ali je v prehrani vašega otroka dovolj cinka**

Ste vedeli, da ima prav cink pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema? Nujno je potreben tudi za rast, spolno dozorevanje, celjenje ran in prilagajanje vida v temi. Najboljši vir cinka v prehrani so školjke, raki in rdeče meso. Cink vsebujejo tudi polnozrnat žitarice, vendar ga telo iz teh virov težje izkoristi. Slovenija sodi med države z zmernim pomanjkanjem cinka v tleh in posledično v prehrani.

## **Pomanjkanje cinka**

Med simptomi pomanjkanja cinka so slabše delovanje imunskega sistema, ki se kaže kot ponavljajoče okužbe, pogostejše infekcije ter kožne spremembe kot so ekcemi, akne, dermatitis. Kaže se tudi kot pomanjkanje apetita.

## **Vsebnost cinka v Imuno bimbi peroralni suspenziji:**

Imuno peroralna suspenzija vsebuje cinkov glukonat, ki je v telesu na voljo z zelo dobro razpoložljivostjo.

V dnevni dozi za otroke od 1.-3 leta (15 ml oz. 3 čajne žličke) je pokritih 70 % priporočenega dnevnega vnosa cinka. Za otroke od 4. leta naprej pa se priporoča 4 čajne žličke na dan oz. 20 ml, s čemer je pokritih 94,4 % priporočenega dnevnega vnosa cinka.

**Domači hitri test** za ugotavljanje ali vam primanjkuje cinka v telesu:

- Eno uro pred testom ne jejte in ne pijte ničesar razen vode.
- Žlico Imuno peroralne suspenzije zadržite v ustih približno 10 sekund.

a.) Občutite le sladek okus suspenzije – pomanjkanje cinka v telesu.

b.) Občutite »suhi« ali »kovinski« okus - imate dovolj cinka v telesu.

Domači test je seveda zelo subjektivne narave in ne more nadomestiti znanstvenega testa.