

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ – ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟ

Τρόφιμα και διατροφή για παιδιά ύστερα από Μεταμόσχευση Μυελού των Οστών (BMT): μαγνήσιο Πληροφορίες για τις οικογένειες

Τα επίπεδα μαγνησίου στο σώμα ενδέχεται να μειωθούν, στην περίπτωση που η πρόσληψη τροφής ήταν μικρή ή ως αποτελέσματα της θεραπείας. Από τη στιγμή που το μαγνήσιο βρίσκεται στα περισσότερα τρόφιμα, μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή θα πρέπει να παρέχει την απαιτούμενη ημερήσια ποσότητα μαγνησίου στο παιδί σας.

Τα παρακάτω τρόφιμα έχουν ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο και γι' αυτό θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή του παιδιού σας, στην περίπτωση που τα επίπεδα μαγνησίου είναι χαμηλά.

Σημείωση

Αυτές οι εικόνες παρουσιάζονται ως παραδείγματα και δεν αποτελούν σύσταση για επιλογή συγκεκριμένης μάρκας ή παρασκευής τροφίμου.



Γάλα από σόγια
(παστεριωμένο)



Σκούρα σάλτσα σόγιας



Πλήρες γάλα
(παστεριωμένο)



Αβγά με καλά
βρασμένο κρόκο
(που φέρουν το
σήμα Lion)



Παστεριωμένο τυρί
τσένταρ



Παστεριωμένο γιαούρτι



Αμύγδαλα

(Οι ξηροί καρποί δεν συνιστώνται για παιδιά κάτω των πέντε ετών λόγω του κινδύνου πνιγμού)



Φιστίκια



Καρύδια Βραζιλίας

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ – ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟ



Όλα τα είδη φρέσκου ή κονσερβοποιημένου ψαριού



Ψωμί ολικής άλεσης



Ψωμί με φύτρες σταριού



Κριθάρι



Αλεύρι βρώμης



Πόριτζ



Πίτουρο



Σπανάκι



Φυλλώδη λαχανικά



Μαρούλι τύπου ρομάνα



Σινάπι (μουστάρδα)



Νεροκάρδαμο



Μαϊντανός



Αρακάς



Λάχανο



Πατάτες

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΔΕΛΤΙΟΥ – ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟ



Γλυκοπατάτες



Σταφίδες



Τορτίγια τσιπς



Twiglets®



Σκέτα ποπ-κορν



Μαλακές καραμέλες με γεύση φρούτων