

## **Gi barna store vitamindoser – tips fra en ”megavitaminmamma”**

Vi er alle biokjemisk unike, og enkelte har langt større behov for ett eller flere næringsstoffer enn andre. Barns helse sikres best om vi gir dem næringsrike, hele matvarer og holder dem unna hvitt sukker, brus, hvitt brød, spagetti, kaker, iskrem og søtsaker. Mange matvarer kan også mangle næringsstoffer fordi de er lagret lenge (appelsiner) eller fordi de er dyrket for å gi stort i stedet for høyest mulig næringstetthet (jf. epler). Mange kan ha nytte av kosttilskudd, og Helen Saul Case deler sine erfaringer med egne barn.<sup>1</sup>

Tekst Helen Saul Case

Oversatt/bearbeidet av Dag Viljen Poleszynski

Jeg er født og oppvokst i et hjem der vi brukte vitaminer og ernæring i stedet for medikamenter, så jeg er jeg godt kjent med bruken av store doser kosttilskudd for å forebygge og kurere sykdom. Jeg husker alle vitaminene jeg tok da jeg var barn og tar dem fortsatt. Jeg ser nå hvordan optimale doser bidrar til å holde mine barn på 3 og 5 år sunne og fri for medikamenter. Du kan også gjøre dette for din familie.

Hvordan får du barna til å ta vitaminer? Hvilke tar de, og hvor ofte? Hvilke merker kjøper du? Hvordan får du dem til å ta tilstrekkelig vitamin C? Hva om de ikke ønsker å ta dem? Jeg får ofte slike spørsmål og vil gjerne besvare dem.

### **Hvordan får du barna til å ta vitaminer?**

Regel nummer én er: Sørg for at de smaker godt. For små barn finnes flytende vitamin C-drikker de liker og vil svelge. Start mens de er små så de blir vant til det. Vi begynte allerede på sykehuset bare timer etter fødselen. Da de var spedbarn, ga vi flytende vitamin C med en dråpeteller. Da barna ble eldre, brukte vi en medisinskje. For barn som har begynt å tygge mat, fungerer tyggetabletter fint til hvert måltid.

Multivitamin kan også gis flytende. Vi ga multivitamin på denne måten før barna kunne tygge tabletter.

### **Hvordan oppnå vevsmetning av vitamin C?**

Det er vinter: barna har rennende nese (i det minste). Hvis de ikke hoster, gjør noen andre unger det, og det virker som om en evigvarende bølge av sykdom rammer ditt hjem. Det er på høy tid med store doser vitamin C.

Magetoleranse er en indikator på at en oral dose gir vitamin C-metning. Hvis inntaket er for stort (mer enn magetoleransen), får de tarmgass, rumlende mage eller løs avføring. Hvis du tar alt for mye C, blir avføringa veldig løs, men det går over når dosen reduseres. Når magetoleransen er nådd, bør du vente til tilstanden har gått over med å innta mer vitamin C.<sup>2</sup>

Store doser er nødvendig for å oppnå terapeutisk metning med vitamin C. Dette gjør vi bare når barna er eller er i ferd med å bli syke eller får vaksiner. Vi starter med en stor dose om morgenen og fortsetter å gi mer i løpet av dagen. Når magetoleransen er nådd, kutter vi ned på hvor mye og hvor ofte vi gir det, men fortsetter å gi vitamin C regelmessig. Vi tillater ikke barna å få diaré. Hvis symptomer på sykdom vedvarer, gjentar vi det neste dag, og neste. Min bror og jeg vokste opp uten at vi fikk en eneste dose av noe medikament. Så langt har heller ikke mine barn måttet få antibiotika. Vi bruker vitamin C i stedet.

Når vi får våre barn til metningspunktet, sørger vi for at de holder seg hydrert med rikelig væske. Siden høydose vitamin C kan redusere appetitten, sørger vi for at de i løpet av denne prosessen spiser sunn mat de liker. Vi har også fått dem til å drikke rikelig fersk, rå, hjemmelagd grønnsaksjuice hver dag. Dette er nettopp det mine foreldre gjorde med meg da jeg var ung.

Hvis du har et veldig sykt barn, bør du gå til legen. Diagnose er et verdifullt verktøy. Min mann og jeg vet at hvis vår barnelege vil gi barnet resept på et antibiotikum, et antiviralt middel, antihistamin eller febernedsettende medikament, kan høye doser vitamin C brukes i stedet.

\*\*\*\*\*

”Jeg var alltid kjent som en vitamin C-tulling, men fikk mange tilhengere, særlig i forbindelse med virusinfeksjoner. Et del av befolkninga forstår ernæringstemaet, men langt flere forstår det ikke.” – Lege Ralph Campbell

\*\*\*\*\*

### **Hvilke former for vitamin C får dine barn?**

Tyggetabletter er ikke veldig praktiske for å nå metningsdose av vitamin C. Væsker komme godt med her. Vi tilsetter ekstra vitamin C-krystaller til flytende vitamin C for å øke styrken, for å gi høye doser og fordi vitamin C i flytende form mistet noe av sin naturlig effekt ved lagring.

Når det er tid for en dose, kan vi helle vitamin C-pulver i deres favorittjuice og la dem drikke det med en gang.

Vi lager en blanding av cirka 80 prosent vitamin C askorbinsyre og 20 prosent kalsiumaskorbat som buffer til juicen eller til flytende vitamin C. Jo mer askorbinsyre i væsken, desto surere blir den. Derfor følger vi opp hver dose med en velsmakende drikk. Da barna ble litt eldre (over ettårsalderen), sørget vi for at virkelig store (og derfor bitrere) doser vitamin C ble fulgt opp med en velsmakende drikk. De fikk en liten bit økologisk iskrem, litt honning, en rosin, mer juice, selv sjokolade: hva som helst som fikk jobben gjort.

Når de ikke får flytende vitamin C, kan småbarn og eldre barn få tyggetabletter for å variere og for å holde interessen oppe (og mer sannsynlig å få svelget det hele). Vi tilbyr mer enn én smaksvariant tyggetabletter.

Vi gir også liposomal vitamin C. Det er dyrt, men det er også legebesøk. Når vi ønsker å gi masse vitamin C, gir vi enhver form barna vil ha og varierer ofte. Da min datter en dag fikk en hoven, sår hals, klarte hun å svelge liposomal C da hun ikke ville eller lett kunne svelge andre former av vitamin C. Etter hver dose lot vi henne slurpe i seg en hjemmelagd, frossen saftis som hun så fram til å få.

### **Hva om barna ikke ønsker å ta så mye vitamin C?**

Noen ganger tar barna våre vitamin C som om de var profesjonelle. Ingen klager, de ber selv om det når de ikke føler seg vel. Andre ganger bekjemper de det med nebb og klør. Da lønner det seg å være kreativ, tålmodig, å bruke bestikkelser, være kjærlig og utholdende.

Som nybakt forelder som ammer eller gir flaskemelk, må du ikke bare gi opp hvis barnet ikke spiser og får den næringa han eller hun trenger. Du insisterer inntil de gir etter. Slik føler vi det når det gjelder vitamin C. Vi insisterer på at de tar det og gir oss ikke, så viktig er det. Hvis de for eksempel vil se på TV, sier vi: ”Ta vitamin C, og deretter får du lov.” Alt de ønsker å gjøre, kan brukes som en motivator. Noen ganger ønsker ikke barna å gjøre det som er bra for dem, og da må vi gjøre det verd å gjøre det likevel. En dag sa jeg til vår datter: – Du må ta vitaminer hvis du vil ha sjokoladeis i morgen.

Mer kan gjøres. Vi koser med dem og oppmuntrer dem. Vi sier oss enige med dem i at det er vanskelig alltid å ta vitamin C. Når alt annet svikter, gjør regelrette bestillinger underverker. Før barna får vaksiner, tar vår datter vitamin C til metningsnivå for å få en liten gave.

Å gi dem vitamin C når de våkner opp om natta fører nesten alltid til protester, men ingen sover hvis et barn hoster helt til morgenen. Vår datter kan våkne opp veldig opprørt, nesten utrøstelig. En natt sa jeg bare: ”Du kan hoste hele natta, eller du kan ta vitamin C. Valget er ditt.” Min datter valgte vitamin C. Andre netter må vi velge for henne. Vi venter tålmodig. Hennes ønske om sove videre er ofte grunn nok til å ombestemme seg og ta vitamin C.

Småbarn er notorisk gjenstridige. Spedbarn er ikke like tilbøyelige til å ”nei”, men 2–3-åringer lider ikke av slike hemninger. Hvis du sørger for at vitaminer smaker godt (og gir små doser jevnlig hele dagen til måltidene), bidrar det til at de tar vitaminer uten mye oppstyr. Da mine barn fikk brystmelk, pleide jeg å gi dem vitamin C før jeg ammet og matet dem umiddelbart etterpå. Hvis de trengte mer av vitaminet, ga jeg dem små doser oftere. Jeg sørget også for at jeg nådde magetoleranse selv, slik at jeg tilførte vitamin C til dem via brystmelka.

Eldre barn som har gjort dette en stund, er mer vant til, og derfor mer villige, til å ta høye doser vitamin C. Fra jeg var åtte år gammel tok jeg C på eget initiativ fordi jeg visste at det fungerte.

### **Hvor ofte tar barna vitamin C?**

Ved hvert måltid og hver matbit. Vi har også reiseflasker til turbruk eller på restaurantbesøk. Hvis vi er syke, kan vi ta vitamin C hvert 15. minutt til hver time for å oppnå magetoleranse.

Dager før, samme dag og i flere dager etter vaksinasjoner gir vi metningsdoser av vitamin C for å minimere risikoen for bivirkninger fra vaksinen, og for å bidra til at vaksinen virker bedre. Du kan merke at barnets magetoleranse vil være mye høyere på denne tiden.

### **Hvor mye vitamin C gir du dine barn?**

Daglig følger vi legen Frederick R. Klenners (1904–1984) doseringsprotokoll: De får 1 000 mg vitamin C for hvert fylte år. Vi startet dagen de ble født med 50 mg vitamin C per dag. Ettersom månedene gikk, økte vi gradvis dosen. Ved fylte ett år fikk de 1 000 mg/dag. Nå får vår tre år gamle 3 000 mg/dag og femåringen 5 000 mg/dag. Vi vil fortsette å øke dosen inntil de er ti år gamle og gi dem rutinemessig 10 000 mg/dag. Dette gjelder når de er friske.

De får *langt mer* når de trenger magetoleranse på grunn av stress, sykdom eller vaksiner. Etter hennes siste vaksine inntok vår fire år gamle datter, som da veide cirka 15 kg, lett 15 000–20 000 mg vitamin C per dag, og fikk ingen negative bivirkninger fra vaksinen.<sup>3</sup>

### **Hva med å få vitaminer fra kosten?**

En av de beste metodene for å få vitaminer i barn er å lage ferske juicer og servere ferske, rå grønnsaker og frukt, fortrinnsvis økologiske. Våre barn elsker hjemmelagd grønnsaksaft. De heller innpå; jeg tuller ikke. Vi sørger for at de gjør det ved å blande inn søtere frukter og grønnsaker med mindre søte. For eksempel starter en familiefavoritt med en base av omkring åtte gulrøtter, et eple eller to, en håndfull kål, noen håndfuller spinat og flere stilker selleri og en bete, blader inkludert.

Mine barn får langt mer grønnsaker (og dermed næringsstoffer) i kostholdet enn barn flest. Vi får dem også til å spise grønnsaker og frukt, men bruker også juice 3–5 ganger i uka for å sikre at godsakene kommer inn i deres voksende kropper. Dessuten holder vi raffinert sukker unna kostholdet, noe som gjør at sukkerinntaket begrenses til det som tilføres i planter.

### **Hvilket merke barnevitaminer kjøper du?**

Det spørsmålet besvarer jeg ikke. Jeg driver ikke PR for vitaminselskaper, hvilket jeg heller ikke vil. Hvis jeg forteller at folk bør ta vitaminer, men tilfeldigvis selger nettopp det de trenger, vil oppmerksomheten vendes bort fra mitt budskap. Noe kan jeg imidlertid si: Vi tar (og gir til våre barn) vitaminer uten kunstige farger og søtstoffer. Husk at *litt* sukker får vitaminene ned. Målet helliger midlet. Vitaminer må være velsmakende, ellers vil barna ikke spise dem. Målet er å få i dem næringsstoffene; ikke bry deg om det lille ekstra sukkeret de får via vitaminer eller drikken du gir dem etter at de har tatt vitaminene. (Bare hold sukker unna resten av kostholdet.)

Vitaminer må ikke koste en formue. Nok av folk vil si noe annet, men vi kjøper de billigste vitaminene vi kan, fri for søppel og som gir oss de resultatene vi ønsker. Les etiketter, sjekk styrken. Noen ganger må man ta to eller tre tabletter for å få mengden som er angitt på etiketten. Dette kan virke forvirrende og bli dyrt. Hvis du har spørsmål om renhet eller kilder, ring selskapet. Det gjør jeg.

### **Hvilke vitaminer gir du barna i tillegg til vitamin C?**

Vi kjøper to ulike multivitaminer for våre barn. (En er faktisk for voksne.) De inneholder noen vitaminer og mineraler som andre ikke gjør og i ulike konsentrasjoner, så vi varierer dem annenhver dag slik at de kan få fordelene av begge. I utgangspunktet ser vi etter multivitaminer som blant annet inneholder 1 500 µg retinolekvivalenter vitamin A, minst 20 mg vitamin E, 12,5–25 µg vitamin D<sub>3</sub>, alle B-vitaminene og en rekke mineraler, inkludert 5 mg jern og 100 µg jod. Vi bekymrer oss ikke for mengden vitamin C i multivitaminer fordi vi supplerer med langt mer enn det som er til stede i alle slike på markedet.

Når det gjelder mineraler, får barna tyggbare kalsium- og magnesiumtabletter i tillegg til mineralene de får i multivitaminpillene. Vi heller også en håndfull eller to uparfymert Epsomsalt i badevannet deres 1–2 ganger per uke. Noen ganger får de sporemineraldråper i badevannet. Vårt mål er særlig å sikre at de får nok magnesium.

Noen næringsstoffer som finnes i multivitaminene, gir vi mer av etter behov. Vi bruker våre høypotente voksenvitaminer og finner en metode for å gi dem på en barnevennlig måte.

Her er noen eksempler: Det bør ikke være noen overraskelse at når barna ikke får litt sol, blir de lett forkjøla. Om vinteren gir vi dem derfor ekstra doser vitamin D i en mengde på cirka 125 µg per uke og ellers hvis de blir syke. Jeg åpner kapselen og heller innholdet på noe de liker. Iskrem fungerer veldig bra.

Vi gjør det samme med vitamin A. Når de er syke, gir jeg dem en dose på 10 000 IE på iskrem så snart de har symptomer. Jeg gjør dette bare en dag eller to. De fortsetter å få sine vanlige dose vitamin A i sitt multivitamin.

Hvis de er i ferd med å få et hyperaktivt anfall framkalt av en dose sukker, som iskrem om sommeren eller et stykke bursdagskake, knuser jeg en tablett med cirka 10–20 mg rødmeinduserende, umiddelbart oppløselig niacin, legger pulveret på en skje med litt rå honning eller rett i isen eller en kakbit. Det fungerer bemerkelsesverdig godt. Det har også kommet godt med når barna får et tilfelle av det min svigerfar kaller ”de kan ikke noe for det” på grunn av utmattelse, overstimulering eller annen faktor. Når vennlighet, resonnement, klemmer, forståelse, distraksjoner, tidsavbrudd, hvile og tålmodighet ikke får pjokken bort fra randen av et irrasjonelt sammenbrudd, har vi funnet ut at en liten dose niacin gjør susen. Resultatene kan være utrolige å se, og det er trygt.

Husk at niacin kan føre til rødming. Barnet kan føle seg varmt, se litt rødt ut i ansiktet og nedover halsen og klø. Dette er tegn på metning av niacin, at de har fått nok den gangen. Vi gir den minste mengden niacin som hjelper dem å være rolige og ikke så mye at de opplever en sterk, ubehagelig rødming. Finn den rette dosen for barnet i samråd med legen.

### **Gir ikke vitaminer bare dyr urin?**

Det koster å ha barn. Noen tenker kanskje at det koster enda mer å gi barna vitaminer. Det er én måte å se på det. Her er en annen: Næringsstoffer i urinen kan tyde på at våre barn er godt ernært og har overskudd på dem. *Vitaminmangel* er problemet, overskudd er det ikke.

Det er en god idé å sørge for at barn spiser riktig og tar vitaminer. Gi kroppene deres mulighet for å absorbere viktige næringsstoffer. De kan ikke absorbere det som ikke er til stede. I likhet med et godt måltid varer ikke en god vitaminstatus evig. Kropp vil ”sulte” etter disse næringsstoffene igjen. På samme måte som en baby trenger næring mange ganger hver dag, bør barn (og voksne) daglig ta vitaminer flere ganger. Vitaminer er svært trygge, og i forhold til medikamenter er vitaminer ikke bare langt tryggere, men utrolig billige. Farmasøytiske legemidler forårsaker langt dyrere urin.

### **Er vitaminer trygge?**

Ja. Langt sikrere enn medikamenter, enten de er reseptpliktige eller ikke.

### **Gjør det selv**

Husk at jeg ikke er lege. Du bør alltid undersøke vitaminer og ernæring selv og gjøre det som er best for deg og din familie. Snakk med legen. Imidlertid tror jeg ikke at du trenger å være lege for å ta kontroll over egen eller barnas helse. Å gjøre det selv betyr ikke at det vil være lett. Det kreves en utrolig mengde arbeid for å holde barna friske, men det er verd det. Ja, ta barna med til barnelegen, men ville det ikke vært hyggelig om du ikke *behøvde* å gjøre det?

### **Tips til videre lesing:**

*Campbell R, Saul AW. The vitamin cure for infant and toddler health problems.*

Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2013.

*Campbell R, Saul AW. The vitamin cure for children's health problems.*

Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2011.

*Case, HS. Ingen vaksiner uten vitamin C.*

VOF 2015; 8 (6): 88–91.

*Case, HS. Vaccinations, vitamin C, and “choice.”*

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>

Hickey S, Roberts H. *Vitamin C does not cause kidney stones.*

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n07.shtml>

Saul AW. *No deaths from supplements. No deaths from minerals. No deaths from amino acids. No deaths from herbs.* <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n02.shtml>

Saul AW. *Putting the "C" in cure: Quantity and frequency are the keys to ascorbate therapy.*

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

Smith RG. *Flu, viruses, and vitamin C megadoses: a personal statement.*

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

\*\*\*\*\*ramme\*\*\*\*\*

### **Om forfatteren**

Helen Saul Case (f. 1979) er datter av Andrew W. Saul, PhD (f. 1955). Hun har mastergrad i pedagogikk fra Statsuniversitetet i New York (2003), underviste i engelsk ved en offentlig skole i 9 år og ledet engelskavdelinga i fire. Hun har publisert flere artikler og bøker om ortomolekylær medisin, inkludert *The vitamin cure for women's health problems* (2012) og (med faren) *Vegetable juicing for everyone* (2013). Hun er bosatt vest i staten New York.

\*\*\*\*\*

### **Kilder:**

---

<sup>1</sup> Case HS. Tips from a megavitamin mom: getting kids to take vitamins and lots of them. Orthomolecular Medicine News Service 9.4.2016.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>

<sup>2</sup> Cathcart RF. Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses 1981; 7: 1359–76. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

<sup>3</sup> <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>