

Annes blogginslägg

Jag är en tjej på 15 år. Min mage har varit ganska upp och ner i några dagar. Som tur är behöver jag inte gå på toa särskilt ofta. Men när jag går på toa är jag ganska lös i magen och magen är i uppror och jag har ont. Det är hemskt! Jag är helt säker på att jag är laktosintolerant. Jag vill inte prata om det hemma, och därför har jag letat efter information på internet. Jag tänker i alla fall inte gå till skolsköterskan! Det värsta var att de konstaterade att jag har anemi för två veckor sedan. ANEMI är en sjukdom! Jag är så upprörd och rädd. Jag hatar alla sjukdomar och jag är rädd för dem. Jag vill vara frisk.

Jag fick uppmaningen att ta en järnkur. Jag har ätit järntabletter två eller tre gånger om dagen i en vecka. Det är mer än vad som står på läkemedelsförpackningen. Jag tar en högre dos, för jag vill bli av med anemin snabbt! Jag förstår bara inte var jag har fått anemin ifrån. Inget är viktigare för mig än en hälsosam livsstil och djurens välbefinnande. Det är därför jag är vegetarian, precis som alla mina andra syskon. Och vi äter bra hemma. Mamma är väldigt noggrann med matens ursprung och vi äter ekologisk mat. Vi deltar alla i matlagningen och bakning är ett gemensamt intresse i familjen. Rågbrödet som mamma bakar är världens bästa! Det kan man dock inte säga om järnmedicinen. Jag tänkte sluta med dem nästa vecka. Två veckors järntankning räcker för mig.

Det går bra för mig i skolan och jag har kompisar. Men jag hatar vintern, för då är jag trött och fryser. På vintern kan jag inte heller äta citrusfrukter och tomater, vilket är irriterande. Det sticker alltid i tungan när jag äter det. Jag har också märkt att frukterna och grönsakerna smakar sämre på vintern än på våren eller sommaren. Istället för att äta bär och frukt tar jag ett vitamintillskott som heter Super en gång om dagen. 1 tuggtablett innehåller 50 mg C- vitamin. Jag har också hört att veganer lätt får i sig för lite vitamin B12 från maten. Borde jag även ta extra vitamin B12 eller räcker det med Super?

Mvh, Anne

Arbete

Uppgiften innefattar att undersöka Annes fall och ta reda på hur motiverat det är för Anne att ta mineral- och vitamintillskott. (Använder Anne järn- och vitamintillskotten rätt?) Genomför undersökningen i följande faser.

Undersökning 1. Vad är anemi och laktosintolerans för sjukdomar?

Ta reda på mer om symptomen på anemi och laktosintolerans och hur de behandlas. Fyll i tabellen.

	Anemi	Laktosintolerans
Vanliga symptom		
Behandling		

Undersökning 2. Vilka vitaminer och spårämnen behöver en högstadieelev?

a) Vad är vitaminer och spårämnen?

b) Vad har vitaminer och spårämnen för betydelse för hälsan?

c) Vilka livsmedel får man vitaminer och spårämnen från?

Undersökning 3. Hur fungerar multivitamin- och järntillskott?

Titta närmare på Annes kostvanor och användning av multivitamin- och järntillskott.

a) Hur påverkar Annes vegetariska kost hennes behov av vitaminer (C och B12) och spårämnen (järn)?

b) Vilka besvär kan för hög dos av vitaminer och spårämnen orsaka?

c) I vilket syfte och vem är multivitamin- och järntillskott avsedda för?
