



υπάρχει **Πάντα** μια απάντηση
σ' αυτό που σε απασχολεί.
Αρκεί να ρωτήσεις.

ΑΡΧΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΣΕΞ/ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΔΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ ΘΕΑΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ NEWS MORE

Αναζήτηση στο boro.gr



Αρχική σελίδα | Διατροφή | Food therapy | Ποιες τροφές θα με βοηθήσουν να ψηλώσω;

Ποιες τροφές θα με βοηθήσουν να ψηλώσω;



ΕΡΩΤΗΜΑ

Γεια σας, με λένε Βέρα πάω 2α γυμνασίου είναι 13.5 χρόνων, έχω ύψος 157 και είμαι 43 κιλά. Η γιατρός μου είχε πει ότι θα μπορούσα να φτάσω σε ύψος μέχρι και το 1,65 αλλά έχω περίοδο από τα τέλη της έκτης και δεν είμαι σίγουρη για το αν θα το καταφέρω. Θα ήθελα να σας ρωτήσω ποιες τροφές θα με βοηθήσουν να ψηλώσω. Ευχαριστώ

Στο ερώτημα απάντησε η Άννα Κόμπου, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Καλησπέρα σας,

Η περίπτωση σας αφορά περισσότερο το γενετικό υπόβαθρο που υπάρχει σε σχέση με την αύξηση ύψους παρά το κομμάτι της διατροφής. Με αυτό το δεδομένο η πρότασή μου θα ήταν να απευθυνθείτε με την συνοδεία των γονιών σας στον αρμόδιο γιατρό ο οποίος αφενός θα καθορίσει το επίπεδο ανάπτυξής σας αλλά και θα αξιολογήσει την πορεία της κατάστασης, δίνοντάς σας τις απαιτούμενες κατευθυντήριες γραμμές. Σε κάθε περίπτωση ο ρόλος της διατροφής καλό θα ήταν να περιοριστεί στα πλαίσια ενός υγιούς και ισορροπημένου διατροφικού πλάνου. Έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην ποικιλία των τροφών και στην απαιτούμενη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο ώστε αν μη τι άλλο να διασφαλιστεί η υγεία και η δύναμη των οστών. Τέλος αυτό που θα είχε νόημα σε πρώτη φάση στην περίπτωση σας είναι να συζητήσετε το θέμα που σας απασχολεί με τους γονείς σας ώστε να σας βοηθήσουν να απευθυνθείτε στους πιο αρμόδιους ειδικούς.

CONNECT & FOLLOW



Μπορώ Άννα Δρούζα α μια απάντ
33.428 "Μου αρέσει!" ό που σε απασχο
Αρκεί να ρωτήσεις.

[Μου αρέσει η Σελίδα!](#) [Κοινοποιήστε](#)

Γίνετε ο πρώτος από τους φίλους σας στον οποίο αρέσει

Το **ANNA ΔΡΟΥΖΑ boro.gr**
σου δίνει **δώρα!**

...μέριδισε τώρα!