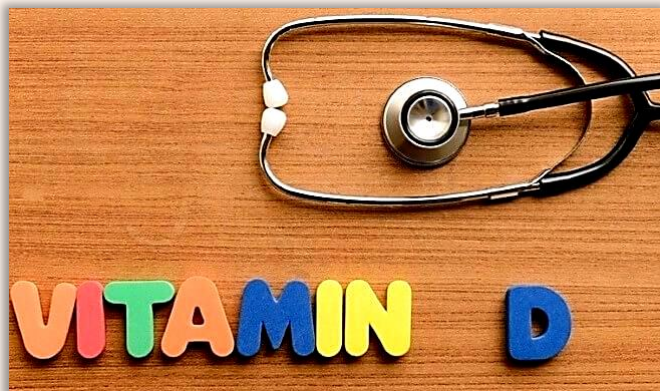


Витамин D для детей: польза витамина, дозировка, последствия дефицита



Витамин D - один из важнейших элементов для растущего организма. Нужно понимать, что данное питательное вещество либо самостоятельно синтезируется в организме при воздействии на него солнечных лучей, либо поступает из продуктов питания. Как бы ни был насыщен полезной пищей рацион, получить нужную дозу витамина D из продуктов невозможно.

Роль витамина D для организма ребенка

Витамин D для детей до года и старше очень важен. Недостатка питательного вещества нельзя допускать,

поскольку для развивающегося организма этот нутриент еще более важен, чем для взрослого человека.

Солнечный витамин предупреждает развитие онкологических и кожных заболеваний, обеспечит нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы. Учёными доказано, что в регионах, где недостаточно солнечного света и продукты не содержат необходимое количество витамина D, у взрослых и детей с 10 лет отмечается симптом хронической усталости и повышенная заболеваемость артритами, артрозами, диабетом.

Применение витамина улучшает усвояемость магния и кальция, регулирует метаболизм костной ткани и отвечает за фосфорно-кальциевый обмен. Он укрепляет иммунную систему, нормализует процесс свертывания крови, нормализует артериальное давление. Способствует прекращению воспалительных процессов в организме. Активно используется в медицине при лечении псориаза. Витамин D для ребенка 5 лет способствует формированию здоровых зубов и их полноценному прорезыванию в срок.

Важен витамин D и для наших мышц, чтобы дети росли сильными и могли выдерживать физические нагрузки. При достаточном объёме витамина D и кальция в организме не только кости, но и мышцы будут здоровыми.

Чем больше времени малыш проводит на солнце, тем активнее синтезируется в растущем организме витамин D. Проблема нынешнего поколения, заключается в том, что дети мало гуляют, проводя время в школе или за компьютером дома усугубляется ситуация различными вирусными эпидемиями в холодное время года. Все эти факторы могут обернуться дефицитом этого полезного вещества.



Как определяется недостаток витамина D у детей

Определить нехватку витамина D можно посредством анализа мочи или венозной крови. Кровь берут натощак, а норма содержания питательного вещества составляет до 40 мкг/л.

Передозировка витамина D в детском организме

Даже лучший витамин D для детей при неправильно рассчитанной дозировке способен привести к нежелательным побочным эффектам. Нутриент характеризуется способностью формирования резервов, что грозит нарушением работы внутренних органов и систем, включая органы ЖКТ. Чрезмерное количество питательного вещества способствует отложению кальция, что чревато формированием солевых скоплений.

При чрезмерно высоком уровне витамина D проявляется следующая симптоматика:

- повышенная температура тела;
- развитие общей слабости;
- потеря аппетита;
- сильная жажда
- головные боли;
- высокое давление;
- затруднение дыхания;
- болевые ощущения в области суставов и мышечных тканей;

- повышенная возбудимость;
- отставание в развитии.

При высокой концентрации витамина D в организме ребенка анализ мочи показывает положительный результат на белок и лейкоциты.

В случае передозировки слабеют защитные функции организма. Если ребёнок перенёс гипервитаминоз, его иммунитет будет сниженным всю оставшуюся жизнь. Некоторые доктора говорят о том, что незначительная передозировка для детского организма хуже, чем рахит в лёгкой форме.

Продукты с высоким содержанием витамина D

Выбирая аптечный витамин D для детей и думая, какой лучше, не стоит забывать о том, что продукты питания также могут обеспечить некоторую часть рекомендованной нормы нутриента. Данное питательное вещество в большей мере содержится в животных продуктах, в числе которых молочная продукция, включая сметану и сыры, говяжья печень, жирные виды рыбы, включая тунец, лосось, сельдь, печень трески, икра, субпродукты, лесные грибы, сливочное и растительное масла, яйца, а также петрушка и крапива. Такой прикорм можно вводить только по достижении ребенком полугодовалого, а иногда и годовалого возраста. Каши являются самой первой и простой добавкой в рацион малыша – в них можно добавлять масло, что поможет восполнить дефицит витамина D и будет способствовать лучшей усвояемости минералов.

Перечень продуктов питания, богатых на витамин D					
Продукты питания	Размер порции	Энергетическая ценность 1 порции, ккал	Содержание вит. D в 1 порции (МЕ)	% от дневной потребности (от 400МЕ)	Рейтинг продукта по усвоению вит. D
Лосось	125г	177,5	511,43	127,86	отлично
Сардины	125г	211,2	175,09	43,77	очень хорошо
Коровье молоко	125г	74,4	62,22	15,55	очень хорошо
Тунец	125г	147,4	92,99	23,25	хорошо
Яйца	1 шт (60г)	94,2	43,50	10,88	хорошо
Грибы, Шийтаке	0,50 чашки	40,6	20,30	5,08	хорошо

Прежде чем разнообразить рацион ребенка, родители в обязательном порядке должны проконсультироваться с врачом. Педиатр подскажет, с каких продуктов лучше начинать, исключит вероятность аллергических реакций и назначит норму, как продуктов питания, так и приема аптечных комплексов с содержанием нутриентов.

Норма витамина D для детей

При назначении приема витаминных препаратов педиатр всегда должен принимать во внимание общее количество питательных веществ, поступающих в организм малыша, в том числе и с продуктами питания. Также необходимо учитывать время пребывания на солнце, ведь именно под воздействием солнечных лучей витамин D синтезируется в организме самостоятельно.

Витамин D в качестве дополнительной добавки рекомендован с 3-ей недели жизни в период с начала осени по апрель включительно. В месяцы, которые характеризуются активным солнцем, необходимо прекратить давать витамин, чтобы исключить его передозировку ввиду активного времяпрепровождения ребенка на улице при достаточном количестве естественного света. Родители должны понимать, что речь идет об умеренной дозе УФ-лучей – в первую очередь они должны подумать о солнцезащитных средствах для своего чада, а также предупредить его нахождение под прямыми солнечными лучами. Будет достаточно прогулок на свежем воздухе в солнечную погоду в тени деревьев. Следует отметить, что заменой времяпрепровождения на улице пребывание на застекленном балконе не будет, поэтому нужно не лениться выходить на свежий воздух.



Витамина D в аптечных препаратах представлен масляными и водными растворами. Относительно содержания питательного вещества разницы в формах препаратов нет. Популярны как отечественные препараты, так и препараты зарубежного производства. Какого производителя выбрать решать вам. Недостаток таблеток заключается в том, что они могут повредить слизистую оболочку желудка.

При этом масляный витамин D рекомендуется для борьбы с рахитом – это обусловлено исключением передозировки нутриента и способностью препарата стимулировать самостоятельный синтез вещества в организме малыша. Такие витамины нет необходимости

запивать, поскольку они не растворимы в воде – можно наносить препарат на кусочек хлеба и давать ребенку, который уже может самостоятельно пережевывать пищу.

Водная форма нутриента характеризуется высокой скоростью всасывания в ЖКТ, а также более длительным временем действия.

Самым известным препаратом и по совместительству продуктом является рыбий жир – в нем содержится не только высокая концентрация витамина D, но и высокая концентрация омега-3 жирных кислот, которые принимают участие в восстановительных процессах на клеточном уровне. Введение в рацион рыбьего жира возможно при условии хорошего развития глотательного рефлекса.

Лучшим временем для приема витамина D считается период до обеда.

Дозировку необходимо согласовывать с врачом, с учётом региона проживания, возраста и индивидуальных особенностей ребёнка. Чем он младше, тем большая доза витамина D ему необходима. Если малыш находится на искусственном вскармливании, обратите внимание на присутствие витамина D в детских смесях и продуктах для первого прикорма.

В самых «холодных» регионах нашей страны почти каждый ребёнок страдает дефицитом витамина D. Чтобы избежать проблем со здоровьем проконсультируйтесь с педиатром о выборе и применении препарата. Уточните, в каком объёме согласно инструкции его давать малышу.

Примерная суточная норма витамина D для разных возрастных категорий:

- дети до года, массой до 2,5кг - 1400 МЕ/день
- дети до года, с массой больше 2,5кг - 700 МЕ/день
- дети от 5 лет до 14 лет - 500 МЕ/день
- дети с 14 лет до 17 лети взрослые - 300-600 МЕ/день

Из разнообразия аптечных комплексов популярностью среди медиков и родителей пользуются такие препараты:

- Аквадетрим;
- Вигантол;
- Видехол;
- Оксидевит;
- Пиковит, включая Пиковит D, Пиковит Форте, Пиковит Омега-3, Пиковит Пребиотик и Пиковит Комплекс.



Эти препараты являются пищевыми добавками в детский рацион – они насыщают организм питательными веществами, устраняют дефицит микроэлементов и витаминов, помогают в профилактике заболеваний и способствуют нормальному развитию детского организма. Выбор комплекса с витамином D следует производить с учетом возраста и особенностей физиологического развития малыша – в этом поможет педиатр. Специалист назначит нужный препарат и укажет дозировку.

Здоровья вам и вашим детям!