



Какие витамины нужно принимать детям?

(Памятка для родителей)

По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства обследованных детей наблюдается сочетанный дефицит трех и более витаминов. Так, дефицит витаминов группы В обнаружен у 50-80% детей, аскорбиновой кислоты – у 10-30%, каротиноидов – у 50-90% при относительно хорошей обеспеченности витаминами А и Е (недостаток у 5-20%).

Как показывают опросы, проведенные среди родителей, всему виной наш консерватизм и распространенные заблуждения. Например, всего 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Остальные считают, что обеспечить ребенка всеми необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами можно за счет оптимального рациона и натуральных продуктов. Идея не нова и до сих пор выглядит привлекательной.

Однако, по заключению НИИ питания, независимо от того, где питается ребенок (дома, в детском саду, в школе, в санатории), он не получает с пищей в достаточном количестве витамины группы В, кальций, йод и железо. Никакой рацион, даже при его полной сбалансированности, не в состоянии обеспечить потребность детей в витаминах. Примечательно, что их нехватка наблюдается даже в грудном молоке – казалось бы, кладезе полезных веществ. Это означает, что в любом случае необходима коррекция витаминной недостаточности.

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Более того, неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные умственные и психо-эмоциональные нагрузки, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.

Еще одна распространенная ошибка – отдельный прием витаминов. Многие родители уверены, что зимой ребенку достаточно давать лишь аскорбинку, если очевидны кожные проблемы, нужно снабдить организм витамином А и т.д. Часто возникает вопрос и о целесообразности отдельного приема витаминов и минералов. Специалисты считают такой подход к витаминной профилактике нерациональным.

В идеале нужно провести специальные исследования, чтобы определить индивидуальный витаминный статус ребенка и подобрать варианты коррекции. Но это достаточно сложно и затратно. А поскольку у современных детей слишком высок риск авитаминоза, все же лучше принимать комплексные витаминные препараты. И уж точно одной только аскорбиновой кислоты зимой явно недостаточно.

Каприз? Авитаминоз!

Признайтесь, вы часто ругаете ребенка за лень, пассивность, вечные капризы? А между тем такое поведение может быть связано отнюдь не с проявлениями скверного характера, а как раз с витаминной недостаточностью. Капризное поведение малыша может быть первым сигналом полигиповитаминоза. При дефиците железа, йода, цинка, витаминов D и A к 4–7 годам у детей часто формируется комплекс «функциональной изоляции», которая проявляется в виде нерешительности, боязни чужих людей, отсутствия интереса к коллективным играм, а к подростковому возрасту переходит в стойкое снижение интеллектуального развития. Проблемы с кожей, расстройство пищеварения, частые простуды и прочие распространенные напасти также должны заставить родителей подумать о том, что кроме сиюминутного лечения ребенку, возможно, требуется витаминная профилактика».

От таблетки до сиропа

Но даже если «продвинутый» родитель хорошо понимает суть проблемы, он часто задается вопросом о том, каким именно витаминам отдать предпочтение.

Сейчас разработаны специальные витаминные комплексы, предназначенные для детей разного возраста. Они выпускаются в разных формах: пастилки – жевательные таблетки разного вида и вкуса, шипучие таблетки, сиропы и т.д. Дети старше 14 лет могут использовать витаминно-минеральные комплексы для взрослых.

Для того чтобы выбрать для ребенка поливитаминный препарат, необходимо внимательно изучить этикетку. Лучше выбирать комплекс, содержащий весь перечень витаминов (всего их 13). Особое внимание следует обратить на количественное содержание витаминов в одной таблетке. Предпочтительнее употреблять препараты, содержание витаминов и минералов в которых приближено к рекомендуемой суточной норме потребления, обычно указанной на этикетке.

Комплексы, в которых доли отдельных витаминов составляют примерно 30-50% от рекомендуемого потребления, можно принимать постоянно в течение длительного времени. В этом случае насыщение организма витаминами наступит не ранее, чем через 3-4 месяца. Комплексы, в которых дозы соответствуют рекомендуемому суточному потреблению, можно принимать месячными курсами (за это время уровень витамина в организме достигнет нормального уровня), а затем перейти на комплекс с меньшим содержанием.

Поскольку дети любят разнообразие и принимать одни и те же витамины им становится неинтересно, комплексы можно менять. Что касается часто болеющих детей, то, по мнению специалистов, кроме обычных поливитаминных комплексов им следует давать детские препараты, в состав которых входит эхинацея пурпурная, которая повышает иммунитет.