

Авитаминоз – всесезонный диагноз



Существует мнение, что авитаминоз – болезнь исключительно весенняя. Однако это не так. По словам докторов, нехватка витаминов – явление всесезонное, хотя и встречающееся чаще весной, чем в другие времена года. Так уж получилось, что в современном обществе произошла серьезная перемена в традиционном питании, поэтому авитаминоз и стал опасным заболеванием, угрожающим и взрослым, и детям любого возраста.

Современная медицина уже давно не употребляет термин «авитаминоз», а пользуется новым словом «гиповитаминоз». Но поскольку не всем об этом известно, в дальнейшем мы будем пользоваться более привычной терминологией.

Биоэлементология

Самостоятельно ставить диагноз – авитаминоз – мамам не рекомендуется, если только вы не врач-специалист. Самая распространенная ошибка многих мам – это постоянное пичканье детей витаминами или поливитаминными препаратами. Они считают, что помогают своим малышам избавиться от авитаминоза, а на самом деле даже не подозревают, что могут нанести непоправимый вред хрупкому организму ребенка.

Одна мама недоумевала, отчего ее восьмилетняя дочь худеет на глазах, хотя ест за двоих? И продолжала кормить ребенка йодомарином, считая, что все дело в недостатке йода в организме ребенка. Ну, как же, в рекламе сказано, что мы, москвичи, живем в условиях дефицита йода. Вот маме и пришло в голову «поправить» здоровье любимой дочери новым волшебным препаратом, хотя, та в нем абсолютно не нуждалась. Когда девочке стало совсем плохо, проведенные анализы показали, что переизбыток йода спровоцировал гиперфункцию щитовидной железы, нарушение гормонального фона и, как следствие, серьезное нарушение обмена веществ.

Это всего лишь одна поучительная история, но таких примеров – масса. Безответственно полагать, что в рекламе говорят правду. И еще более безответственно следовать ей, не посоветовавшись с врачом. И если у вас возникнут подозрения, что именно вашему ребенку не хватает каких-то витаминов, то, прежде всего, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, а не назначать поливитамины и прочие препараты самостоятельно.

Известно, что дозировка и витаминов, и минералов в нашем организме строго ограничена. Мы уже видели на примере йода, к чему может привести его переизбыток. И так – со всеми витаминами, минералами и прочими микроэлементами. Их нехватка – это, конечно серьезный стресс для организма, но переизбыток порой бывает куда опаснее. Поэтому-то специалисты в области биоэлементологии и считают некорректным назначение содержащих витамины и минералы препаратов, как детям, так и взрослым, основываясь только на внешних признаках их недостатка.

Уже давно существует множество неинвазивных (безболезненных) методик забора анализов, позволяющих установить, каких именно витаминов или минералов не хватает в организме человека. Для этих целей у пациентов берут фрагменты волос и

ногтей, а также мочу или слюну – просто и без слез! Другое дело, что биоэлементология – удовольствие не из дешевых, но кто станет экономить на здоровье, когда речь идет о собственном ребенке?

Много или мало?

Конечно, случаев с переизбытком витаминов при отсутствии в рационе ребенка соответствующих препаратов, не так уж много. Как правило, если в этой области и есть нарушения, то все они исходят из какого-либо недостатка.

При недостатке какого-либо витамина в организме нарушаются основные биохимические процессы. Дальнейшие последствия могут быть разными. Ну, например, все мы читали в школе историческую литературу и знаем, что есть такая болезнь, как цинга. Ей болели чуть ли не все строители железной дороги из Санкт-Петербурга в Москву, очень часто она встречалась у моряков дальнего плавания и у голодающих детей и подростков в трудные годы войн. Откуда она бралась, тогда не знал почти никто. Но теперь мы знаем, что именно серьезный недостаток витамина С является одной из причин появления как цинги, так и анемии.

Про дефицит витамина D знает каждая «городская» мама. От него у детей начинается рахит. И также все мы выучили как дважды два, что переизбыток витамина D, ведет к не менее серьезным нарушениям. Дальше – больше, смотрите сами: дефицит витамина B1 приводит к всеобщему энергетическому голоданию клеток организма, недостаток B2 – к стоматиту и прочим заболеваниям полости рта, B12 – к анемии и атрофии слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, A – к нарушением зрения, E – к преждевременному старению организма, K – к нарушению свертываемости крови, от недостатка PP развиваются разные умственные отклонения. И это только малая часть заболеваний, к которым может привести банальный на первый взгляд авитаминоз.

И лечим, и не лечим

Часто, не разобравшись детально, родители самостоятельно назначают детям разнообразные поливитамины, от которых мало толку. Основная причина их бесполезности обнаружена... в учебнике по химии. Всем нам полезно будет знать, что витамины и минералы тесно взаимодействуют друг с другом и порой это взаимодействие становится причиной бесполезности поливитаминных препаратов. Простой пример: витамин B12, треть которого просто окисляется под воздействием витамина C. А кальций, например, снижает усваивание железа.

По этой причине наиболее прогрессивные поливитаминные комплексы разбиты на несколько суточных приемов, чтобы исключить нейтрализацию одних видов витаминов другими.

Самый лучший способ избавить ребенка от авитаминоза – это подобрать с помощью врача-специалиста отдельные витаминные препараты, недостаток которых можно выявить заранее при помощи соответствующих анализов. Хотя надо признать, что еще не во всех городах, поликлиниках и больницах существует возможность провести такого рода исследования. Если у вас нет такой возможности, то нелишним будет прислушаться к советам лечащего врача, который назначит определенные дозировки нужных вашему ребенку витаминов, исходя из своего опыта и знаний.

Профилактика

Профилактика авитаминоза – дело не сиюминутное. В первую очередь все зависит от сбалансированного питания. Каждой маме необходимо понимать, что дети нуждаются в разумно составленном меню с использованием всех групп продуктов. Ошибочно полагать, что все необходимое есть, например, в молоке, или в овощах и фруктах. Мясо и птица, рыба и морепродукты, кисломолочные и молочные продукты, овощи и зелень, орехи и грибы, фрукты и ягоды, крупы и хлебобулочные изделия, кисели и компоты, соки и чай – все это должно быть включено в стандартный рацион ребенка.

Конечно, молодой маме есть от чего растеряться. Сами-то мы можем, да и что греха таить – привыкли питаться «подножным» кормом, то есть полуфабрикатами и фаст-фудом, но ведь ребенка этим кормить не будешь! На помощь придет любая хорошая книга по диетологии. Только выбирайте ее вместе с врачом и не набрасывайтесь на американские бестселлеры. Что американским детям хорошо, то русским – не всегда подойдет. В конце концов, проведите ревизию на бабушкиных полках, уверяю вас, там наверняка найдется «Детская кухня» советского издания – отличное пособие для начинающих мам. Только сделайте поправку на современность.

В специализированных книгах по диетологии, как правило, содержится не только информация об основных витаминах, минералах и группах продуктов, необходимых ребенку, но и примерные меню вместе с рецептами их приготовления. Однако не стоит заставлять ребенка есть именно то, что ему не по вкусу, но вроде как полезно. Это только настроит малыша против приема пищи вообще. Все продукты взаимозаменяемы, помните об этом, надо только подобрать то, что понравится именно вашему чаду.

Самое простое решение многих проблем, в том числе и авитаминоза, кроется в простой, но гениальной продуктовой формуле: еда должна быть вкусной и здоровой. Плюс заботливые мамины руки, а в результате – здоровый и жизнерадостный малыш.