

Выбираем детские витамины

Что должно быть в составе детского витаминного комплекса? Когда и как правильно его принимать?

Консультирует кандидат медицинских наук, врач высшей категории, ведущий специалист московского НИИ педиатрии и детской хирургии Наталья Владимировна Зиборова.



– Некоторые считают, что витаминные комплексы нужны ребенку только в период всплеска респираторных инфекций. Так ли это?

– Это не так. К сожалению, сегодняшнее качество продуктов, состояние окружающей среды, а также высокий уровень детских нагрузок делают прием витаминов обязательным для каждого ребенка.

Несмотря на разнообразие и широкий ассортимент продуктов, в них содержатся далеко не все необходимые организму витамины, минералы, макро- и микроэлементы. Конечно, часть полезных веществ человек получает из пищи, и никто не отменял правильного рационального питания. Хотя питательные вещества содержатся во всех употребляемых нами продуктах, истощение почвы, хранение и обработка разрушают многие из них. Ребенок должен обязательно получать все группы продуктов. Но, в дополнение к этому, необходимо принимать витаминные комплексы.

– Витамины из пищи плюс витамины из комплекса... Нет ли тут опасности гипервитаминоза?

– В подавляющем большинстве случаев – ни малейшей. Бояться нужно противоположной ситуации. Статистика показывает, что в нашей стране почти 60% населения страдают от гиповитаминозов. У детей ситуация еще серьезнее: по данным Института питания РАМН, от 70 до 100% наших детей испытывают недостаток витаминов круглый год.

– Как понять, что у ребенка гиповитаминоз?

– Здесь трудно выделить очень четкие симптомы. Основная функция витаминов – регуляция практически всех физиологических и биохимических реакций в организме. При их недостатке нарушаются процессы роста, кроветворения, работа органов и систем. То есть страдает здоровье и общее развитие ребенка. Его организм становится беззащитным перед инфекциями и вредными факторами среды. Отсюда – частые болезни, раздражительность, плохая успеваемость, проблемы с памятью. А когда такому ослабленному ребенку назначают лекарственную терапию, особенно курс антибиотиков, ситуация осложняется еще больше из-за развития дисбактериоза кишечника.

– Как правильно подобрать подходящий детский витаминно-минеральный комплекс?

– Учитывая царящее на рынке разнообразие, советую выбирать продукцию известных производителей, давно работающих в этой области. Как правило, такие компании хорошо известны на рынке и имеют широкий ассортимент специализированных комплексов, предназначенных для разных групп населения. Препараты таких компаний проходят клинические исследования и соответствуют международным требованиям в фармацевтической промышленности GMP. Это дает гарантию качества, эффективности и безопасности препаратов. Важно также изучить состав комплекса. Сейчас очень популярны формулы, обогащенные теми или иными компонентами для укрепления иммунитета, компенсации умственных и физических нагрузок, для роста и правильного развития ребенка. Такие комплексы имеют очевидные преимущества.

Например, витамин С в сочетании с экстрактом эхинацеи укрепляют иммунитет, обеспечивают дополнительную защиту организма от вирусных инфекций, помогают ребенку быстрее выздороветь, если он заболел.

Отдельно хочется сказать о препаратах для детей, пропивших курс антибиотиков. Таким детям необходимо одновременно нормализовать баланс кишечной микрофлоры и наладить поставку необходимых витаминов и микроэлементов.

Дети испытывают повышенную потребность в витаминах:

- в периоды интенсивного роста;
- при смене климатических условий;
- при повышенных физических и умственных нагрузках;
- во время стрессовых состояний;
- во время инфекционных заболеваний и в период выздоровления