

Witamina D i Twoje dziecko

Co należy wiedzieć

Niezależnie od tego czy karmisz piersią czy mlekiem sztucznym, powinnaś codziennie podawać swojemu dziecku 5 mikrogramów (5µg) witaminy D₃.



Czym jest witamina D?

Witamina D jest ważna ponieważ pomaga naszemu ciału przyswajać wapno do budowy mocnych kości i zębów. Dzieci (i dorośli) w Irlandii mają bardzo niski poziom witaminy D co może prowadzić do osłabienia kości.

W ekstremalnych przypadkach niski poziom witaminy D może powodować krzywicę⁽¹⁾ u dzieci. W ostatnich latach w Irlandii odnotowano wzrost przypadków zachorowań na krzywicę.

Witamina D jest znana jako “witamina słońca” ponieważ nasze organizmy mogą wytwarzać witaminę D ze słońca. Gdy promienie słoneczne docierają naszej skóry, promienie ultrafioletowe (UVB) są wykorzystywane do produkcji witaminy D. Nie jest jednak możliwe aby małe dzieci bezpiecznie uzyskały cały zapas witaminy D jaki potrzebują ze słońca.

Dlaczego moje dziecko potrzebuje witaminy D?

Twoje dziecko potrzebuje witaminy D ponieważ:

- skóra dziecka jest bardzo wrażliwa na słońce i nie powinna być wystawiana na bezpośrednie działanie promieni słonecznych;
- pożywienie dziecka (mleko matki, mleko sztuczne lub pokarmy stałe) mogą nie mieć wystarczającej ilości witaminy D w sobie, oraz
- pomiędzy 0 a 12 miesiącem życia dzieci rosną bardzo szybko i mają o wiele większe zapotrzebowanie na witaminę D konieczną do budowy mocnych kości.

Dzieci pochodzenia Afrykańskiego, Afro-Karaibskiego, Środkowo-Europejskiego oraz Hinduskiego są nawet bardziej zagrożone niedoborem witaminy D. Poziom witaminy D w ich organizmach może być szczególnie niski przy urodzeniu jako że skóra ich matek może nie produkować wystarczającej ilości witaminy D z ilości oraz jakości promieni słonecznych w Irlandii.

Jestem w ciąży i biorę witaminę D – czy moje dziecko wciąż będzie potrzebowało witaminy D po urodzeniu?

Tak. Wszystkie dzieci potrzebują witaminy D ponieważ nie dostają wystarczającej jej ilości z pożywieniem. Dotyczy to również dzieci matek, które brały witaminę D podczas ciąży. Tak jak wszystkie dzieci będą one potrzebowały witaminy D codziennie aby wynagrodzić jej małą zawartość w pożywieniu.

Jaki typ witaminy D powinienam podawać mojemu dziecku?

Witamina D₃ (cholecalciferol) jest polecaną formą witaminy D dla niemowląt. Produkt witaminowy D₃ powinien być w płynie przeznaczonym dla niemowląt i powinien zawierać wyłącznie witaminę D₃. Produkty zawierające inne witaminy oprócz witaminy D (takie jak produkty multiwitaminowe) **nie są** odpowiednie dla niemowląt.

Dlaczego właśnie teraz mówi się nam o podawaniu witaminy D?

Badania wykazały iż dzieci oraz matki w Irlandii mają niedobór witaminy D. Niedobór witaminy D prowadzi do osłabienia kości. W ekstremalnych przypadkach niedobory witaminy D mogą prowadzić do krzywicy u dzieci oraz osteoporozy⁽²⁾ u dorosłych. W ostatnich latach wzrosła liczba zachorowań na krzywicę w Irlandii.

Badania pokazują także że witamina D odgrywa ważną rolę we wspomaganiu systemu odpornościowego. Może również pomóc w zapobieganiu chorobom takim jak cukrzyca, choroby serca, reumatyzm, stwardnienie rozsiane oraz niektórym formom raka.

Rekomendacja: W celu zapewnienia WSZYSTKIM dzieciom odpowiedniej ilości witaminy D, powinny one otrzymywać 5 mikrogramów (5µg) witaminy D₃ codziennie od urodzenia aż do 12 miesiąca życia niezależnie od tego czy są karmione piersią, mlekiem sztucznym czy też otrzymują pokarmy stałe.

Produkty z witaminą D dla dzieci powinny zawierać wyłącznie witaminę D₃ i być w formie płynu odpowiedniego dla niemowląt.

Jeżeli Twój lekarz już przepisał witaminy Twojemu dziecku powinnaś najpierw skonsultować się z nim przed podaniem jakichkolwiek dodatkowych kropli witaminowych.

Jaką dawkę powinnam podawać mojemu dziecku?

Obecnie poleca się 5 mikrogramów (5µg) raz dziennie – od urodzenia do ukończenia 12 miesięcy. Jest kilka odpowiednich produktów z witaminą D₃ dla niemowląt dostępnych w Irlandii. Zawierają one odpowiedni typ witaminy D₃. Lista tych produktów znajduje się na stronie www.hse.ie.

Uwaga: Liczba kropli lub ilość płynu potrzebna aby dostarczyć dziecku zalecane 5 mikrogramów (5µg) na dzień jest różna w przypadku różnych produktów. Przeczytaj uważnie instrukcję i poradz się farmaceuty, lekarza, dietetyka lub pielęgniarki jeśli nie jesteś pewna.

Duże dawki witaminy D₃ mogą doprowadzić do choroby dziecka. **Można podawać tylko jedną dawkę na dzień.**

Jak mam podawać dziecku witaminę D?

Sprawdź w instrukcji ile należy podawać kropli lub jaką ilość płynu podać dziecku. Odpowiednia ilość to 5 mikrogramów (5µg). Należy podać dziecku odpowiednią ilość bezpośrednio do ust.

Czy istnieje jakieś ryzyko jeżeli podam dziecku zbyt dużo witaminy D₃?

Duże ilości witaminy D są szkodliwe. Zaleca się 5 mikrogramów (5µg) witaminy D dziennie jako bezpieczną dawkę dla dzieci. Szkodliwość tej witaminy zaczyna się na poziomie pięć razy wyższym niż zalecana dawka.

Należy zastosować się do instrukcji producenta i podać odpowiednią dawkę. Jeżeli witamina D₃ jest podawana w odpowiedniej dawce (zgodnie z instrukcjami producenta) nie istnieje żadne ryzyko dla dzieci. **Ważne jest podawanie odpowiedniej dawki.**

Jeżeli zapomnisz podać dziecku witaminę D₃, podaj ją normalnie następnego dnia ale **nie więcej niż zalecaną dzienną dawkę.**

Gdzie mogę kupić witaminę D₃?

Produkty zawierające witaminę D₃ odpowiednie dla dzieci są suplementami diety wobec czego nie jest potrzebna na nie recepta. Produktów tych nie można nabyć na kartę medyczną ani na żaden inny program dotacji leków.

Można kupić witaminę D₃ dla dzieci w aptekach, niektórych supermarketach i innych sklepach sprzedających suplementy diety. Istotnym jest aby nabywać wyłącznie produkty odpowiednie dla dzieci i zawierające tylko witaminę D₃.

Ile kosztuje witamina D₃?

Koszt witaminy D₃ różni się zależnie od produktu. W celu porównania cen zapytaj farmaceutę:

- ile dawek leku zawiera dany produkt?
- jak długo można przechowywać produkt po otwarciu?
- ile potrzeba butelek na rok?

Zależnie od produktu potrzebna będzie więcej niż jedna butelka na rok.



Czy muszę podawać dziecku inne witaminy?

Nie. Jedyne witaminy które zalecamy dla wszystkich dzieci to witamina D₃. Wcześnieiki oraz niemowlęta poddawane leczeniu mogą wymagać innych witamin lub wyższej dawki witaminy D₃.

Multiwitaminy lub większe dawki witaminy D₃ mogą być zalecone wyłącznie przez lekarza, pielęgniarkę lub dietetyka.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Zapytaj farmaceutę, lekarza, pielęgniarkę lub innego przedstawiciela służby medycznej lub odwiedź stronę www.hse.ie

Wyjaśnienie terminów medycznych

⁽¹⁾ **Krzywica:** miękkie kości u dzieci, powoduje deformacje kości takie jak wygięte nogi lub skrzywienia kręgosłupa.

⁽²⁾ **Osteoporoza:** zmiękczenie kości wynikające z niedoboru witaminy D lub z niemożności użycia tej witaminy przez organizm. Powoduje częste złamania występujące przy niegroźnych urazach, osłabienie mięśni oraz bóle kości.

Opublikowane przez:

Narodową Służbę
Zdrowia (HSE)

Data publikacji:

Styczeń 2010

Data przeglądu:

Styczeń 2012

Kod:

HPM000665

Zamówienia kierować na www.healthpromotion.ie
lub do lokalnego departamentu promocji zdrowia



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive