

PROFILAKTYKA

„SUPLEMENTACJA WITAMINĄ D₃”

Koordinator profilaktyki : pol. Dorota Tadrzak

CELE:

- Prawidłowy rozwój układu kostnego dziecka od chwili poczęcia

PACJENCI OBJĘCI PROFILAKTYKĄ:

- Dzieci od narodzenia do 6 m-c życia
- Matki w ciąży i karmiące
- Dzieci po 6 m-ż oraz młodzież i dorośli

Nie sposób przecenić roli witaminy D w organizmie człowieka. Umożliwia ona organizmowi lepsze przyswajanie wapnia i fosforu. Dodatkowo, wzmacnia kości i zęby, wspomaga układ nerwowy, mięśniowy i immunologiczny oraz łagodzi stany zapalne skóry.

Choć nazwano ją witaminą, substancja ta pełni w organizmie rolę hormonu, i to hormonu o wielostronnym korzystnym działaniu : zapewnia prawidłowy rozwój układu kostnego

zapobiega krzywicy

wzmacnia odporność

Do 6 miesiąca życia	Podawać przez cały rok	Bez względu na sposób karmienia i bez względu na to jakie wit. mama przyjmowała w ciąży – 400IU , a u wcześniaków do osiągnięcia skorygowanego wieku 40 tygodni – 800IU
6 – 12 miesiąc życia	Podawać przez cały rok	400IU + dieta(ryby, jaja, oleje, nabiał)
1 – 18 rok życia	Podawać od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie ma wystarczającej ekspozycji na słońce	600IU + dieta lub nawet 1000IU jak dieta nie dostarcza. Wziąć pod uwagę wiek dziecka i jego gabaryty. Dziecko otyłe 1200IU
Dorośli	Podawać od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie ma wystarczającej ekspozycji na słońce	1000 – 2000IU Wziąć pod uwagę gabaryty. Normalnej budowy kobieta 1000IU a normalnej budowy mężczyzna 2000IU
Ciężarne i matki karmiące	Podawać w okresie ciąży i karmienia piersią	1500 – 2000IU wziąć pod uwagę dietę

Jednym słowem, aby dziecko się zdrowo rozwijało, potrzebuje witaminy D. A ma jej za mało, znacznie mniej niż 20 lat temu. Witaminę tę pozyskujemy na dwa sposoby : przebywając na słońcu (jest wtedy syntetyzowana w skórze) lub jedząc zawierające ją produkty. Oba te źródła są dziś niewystarczające. Obecnie bowiem, w obawie przed rakiem skóry, chronimy dzieci przed słońcem, stosując kremy z filtrem UV, a sama dieta nie jest w

stanie zaspokoić zapotrzebowania. W związku z tym, każdy maluch już od pierwszych dni życia powinien dostawać tę witaminę w postaci suplementu. I tak :

Najlepiej, aby dawkę suplementacji ustalił lekarz, ponieważ powinna być ona dostosowana do masy ciała dziecka. Dla dzieci witamina D ma postać kropelek lub rozkręcanych kapsułek (twist-off).