

Авитаминоз у детей: как восполнить недостаток витаминов

Многих родителей интересуют причины авитаминоза у детей, а также способы борьбы с ним.

Вопрос авитаминоза у детей возникает чаще всего в середине весны. Именно с этим временем года связано большинство простудных заболеваний, аллергических реакций и даже депрессивных расстройств. Хотя, казалось бы, с появлением солнышка должен ощущаться прилив бодрости и сил, этого не происходит.

Пациенты могут жаловаться на слабость, нарушение сна, упадок сил, утомляемость, смену настроения. Именно такую симптоматику принято списывать на авитаминоз. Такой диагноз пациенты чаще всего ставят сами себе, своим детям, а также и лечат сами.

Давайте разбираться в понятии весенний авитаминоз. На самом деле, это патологическое состояние может возникать не только весной, время года не играет никакой роли. Оно спровоцировано отсутствием какого-то витамина. Называть весенним его неправильно.

В целом, с количеством тех или иных витаминов в организме связано три состояния. Если установлен недостаток того или иного вещества, то это называется гиповитаминоз. Если витамин отсутствует вовсе, то здесь можно говорить об авитаминозе, если же вещества, наоборот, слишком много, можно поставить диагноз — гипервитаминоз.

Чтобы в организме полностью отсутствовало какое-то вещество, встречается крайне редко, но недостаток какого-то элемента — распространенное явление. Особенно сильно это распространено у жителей Севера, а также оно может развиваться зимой абсолютно у всех.

Гипервитаминоз также встречается редко. Накапливаться в избыточном количестве могут жирорастворимые витамины, А, Е, К и D. Остальные выводятся из организма при избыточном поступлении. Таким образом, можно сделать вывод, что получить витамины в чрезмерном количестве практически невозможно, а для поддержания здоровья нужно, чтобы они постоянно поступали.

Почему у детей бывает гиповитаминоз?

Неправильное, несбалансированное питание может привести к нехватке витаминов. Речь идет не только о весеннем гиповитаминозе, но и о негативной картине в общем. Употребление высококалорийных продуктов, полуфабрикатов, снеков губительно для детей. Это не только провоцирует различные заболевания, но и может служить причиной для ухудшения состояния в общем. Также возможно нарушение метаболических процессов, в результате которого витамины перестают

усваиваться. Также они могут перестать усваиваться из-за нарушений в работе ЖКТ. О каких именно витаминах идет речь, зависит от конкретного диагноза.

Причиной гиповитаминоза может стать высокое употребление рафинированных сахаров, высокая калорийность пищи при низкой пищевой ценности.

Иногда это может зависеть от экологической обстановки, грязный городской воздух, смог могут стать причиной нарушения усвоения витаминов.

Иногда дети растут настолько быстро, что организму просто перестает хватать того количества питательных элементов, которое в него поступает.

Если ребенок мало гуляет, редко бывает на солнце, особенно в весеннее время, у него также может развиваться гиповитаминоз. Ситуация усугубляется приемом некоторых медикаментов, особенно антибиотиков, когда они назначаются без веской причины.

Вниманию родителей

Не всегда витамины или их отсутствие могут быть причиной плохого самочувствия ребенка. Понять, что с ним не так, сможет только врач после полного обследования. Чтобы не перепутать тревожную симптоматику с гиповитаминозом, при малейших подозрениях обращайтесь к педиатру.

Есть несколько мер профилактики, доступные каждому родителю: полноценное сбалансированное питание, регулярные прогулки на свежем воздухе и высокий уровень активности ребенка.

