

## WITAMINA D

Witamina D ma bardzo duże znaczenie dla organizmu. Wpływa m.in. na **rozwój oraz budowę kości i zębów**. Jej niedobór może prowadzić nawet do krzywicy. Poza tym składnik ten jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Niedobór witaminy D jest przyczyną obniżonej **odporności**, a co za tym idzie – większej skłonności do infekcji. Wywołuje też poczucie ogólnego osłabienia i złego nastroju. Witamina D ma znaczenie **w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym** w ciągu całego życia człowieka. Deficyty witaminy D są obecnie traktowane jako czynnik ryzyka występowania chorób nowotworowych, sercowo-naczyniowych, cukrzycy, nadciśnienia, chorób autoimmunizacyjnych, chorób metabolicznych oraz depresji i demencji.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Witamina D

Zapotrzebowanie na witaminę D:  
IU - jednostka międzynarodowa

Grupa wiekowa	Witamina D (IU/dobę)
0-5 m.ż.	400
6-12 m.ż.	400 - 600
1-18 lat	600-1000*

\*od września do kwietnia w zależności od masy ciała, również w miesiącach letnich jeżeli brak dostatecznej syntezy skórnej.

Karm świadomie:



\*\*Przy wyborze mleka Junior o zawartości witaminy D równej 120IU/100ml (3ug/100ml) gotowego produktu



#### Możliwe czynniki ryzyka niedoboru witaminy D:

- ✓ Mała ilość ryb w diecie- poniżej 2 porcji w ciągu tygodnia (1 porcja ok 30 g)
- ✓ Całkowite zastąpienie mleka modyfikowanego mlekiem krowim
- ✓ Brak produktów wzbogacanych w witaminę D (kaszki, płatki śniadaniowe) w diecie
- ✓ Brak suplementacji preparatami zawierającymi wystandaryzowaną ilość witaminy D
- ✓ Stosowanie zalecanych filtrów ochronnych podczas ekspozycji na słońce
- ✓ Spędzanie czasu wolnego głównie w zamkniętych pomieszczeniach

Jeśli potwierdzają się powyższe stwierdzenia u Twojego dziecka może występować niedobór witaminy D. Skontaktuj się z lekarzem i sprawdź, czy dostarczasz odpowiednie ilości tego składnika swojemu dziecku.

Drogi Rodzicu,  
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci  
znajdziesz na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)



Stopniowo u dzieci w wieku 1-3 lat deficyt witaminy D rośnie. Jest to związane z przechodzeniem dziecka na dietę złożoną z **pokarmów stałych**, często ubogich w witaminę D. To bardzo niepokojące zjawisko, gdyż w czasie intensywnego rozwoju malucha bardzo ważna jest odpowiednia podaż tej witaminy w codziennej diecie. **Deficyt witaminy D występuje też niemal u wszystkich dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym oraz u młodzieży.** Dzieci coraz więcej czasu spędzają w pomieszczeniach zamkniętych, w żłobku, przedszkolu, szkole, a potem przed telewizorem, komputerem lub na zajęciach pozalekcyjnych. Dodatkowo, ich dieta jest uboga w witaminę D.

Naturalnym źródłem witaminy D jest zróżnicowana dieta, bogata w **ryby morskie, mleko, jaja kurze.**

PRODUKTY	ZAWARTOŚĆ WITAMINY D
Węgorz świeży	1200 UI/100g
Dorsz świeży	40 UI/100g
Gotowany/pieczony łosoś	540 UI/100g
Gotowana/pieczona makrela	152 UI/100g
Ryby z puszki	200 UI/100g
Żółtko jaja	54 UI/żółtko
Mleko krowie	0,4-1,2 UI/100g

Źródło: „Tabele składu i wartości odżywczej żywności”, Kunachowicz H i wsp, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.

Niestety zapewnienie właściwej ilości witaminy D wyłącznie w oparciu o produkty spożywcze, wymagałoby spożywania dziennie: kilkuset gramów ryb morskich, kilkudziesięciu jaj kurzych lub kilkunastu litrów mleka krowiego. Wynika z tego, iż jest to niemożliwe. Do niedawna zalecano podawanie **witaminy D** w postaci suplementów diety jedynie ze względu na zapobieganie krzywicy. Jednak z uwagi na korzystny wpływ witaminy D na profilaktykę chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory, choroby układu sercowo-naczyniowego cukrzyca, a także ze względu na alarmujące wyniki badań związanych z niedoborem tego składnika - eksperci zalecają jego suplementację przez cały rok. Zalecenie to dotyczy zarówno niemowląt i małych dzieci, jak i dorosłych. Obowiązujące obecnie zalecenia dla Polski i Europy Środkowej, rekomendują przyjmowanie następującej ilości witaminy D, według jednostek międzynarodowych (IU):

**Noworodki i niemowlęta** – 400 IU (j.m. – jednostek międzynarodowych), czyli 10 µg na dobę do szóstego miesiąca. 400-600 IU między 6. a 12. miesiącem w zależności od dawki witaminy przyjmowanej z pożywieniem.

**Dzieci i młodzież (1-18 lat)** – suplementacja w dawce 600-1000 IU na dobę (zależnie od masy ciała) od września do kwietnia lub cały rok, jeśli w okresie letnim nie można zagwarantować odpowiedniej syntezy witaminy D przez skórę [Pudłowski, Standardy Medycyny Pediatria, 2013].