

VAŽNOST VITAMINA I MINERALA U DJEĆJOJ DOBI

Vitamini i minerali omogućavaju tijekom života odvijanje brojnih enzimskih i metaboličkih funkcija u tijelu te su preduvjet zdravlja svakog pojedinca. Neophodni su za život, ali u vrlo malim količinama. U velikoj većini organizam ih ne može sam stvoriti već se moraju unijeti hranom. Kako bi njihova količina bila zadovoljavajuća najvažnije je pravilno se hrani, odnosno voditi se principom što raznovrsnije prehrane. Također prehranom organizam stvara i zalihe koje će poslužiti u slučaju privremene neadekvatne prehrane ili nekih kroničnih bolesti.

U najranijoj dobi kada je dijete pretežno na mlijeko hrani, mogući deficiti najčešće su vezani za vitamine K,D i željezo. Kasnije u djetinjstvu nedostatak vitamina i minerala najčešće su posljedica značajnih selektivnosti u jelovniku ili kroničnih bolesti. Od vitamina tada najčešće viđamo manjak vitamina D, kod veganske prehrane, vitamina B kompleksa, a od minerala najviše željeza i kalcija.

Vitamin D

Osnovna uloga usmjerena je na zdravlje kostiju. Danas se njegova uloga pojačano istražuje i u alergijskim bolestima, prevenciji infekcija, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa tip I. Potrebno ga je dodavati tijekom cijele prve godine života kako bi se kalcij što bolje ugradio u kosti i spriječila moguća slabija gustoća kostiju te rahič u ranoj dobi. Kako bi i kasnije organizam imao dovoljno vitamina D, zdravu djecu treba poticati da jedu hranu koja ga sadrži (riba, jaja, mlijeko proizvodi, neke žitarice).

Vitamin C

Nalazi se u citrusima ,paprici ,zelenom lisnatom povrću. Nedostatak ovog vitamina manifestira se kroničnim umorom, nekada bolovima u zglobovima, a u težim oblicima pojavom modrica,krvarenja desni,sklonosti infekcijama ili anemijom.

Vitamin B

Deficit rijetko nastaje, jer su ovi vitamini sastavni dio različitih namirnica biljnog i životinjskog porijekla. Od skupine B vitamina, značajan manjak vitamina B12 vidimo u veganske prehrane. Prirodni izvor tog vitamina su uglavnom meso, jaja, riba, školjkaši. Važan je za neurološki i intelektualni razvoj djeteta.

Manjak B9 (folne kiseline) nekada se viđao u dojenčadi koja su hranjena kozjim mlijekom jer ga ono ne sadrži. Dobar izvor tog vitamina su mahunarke, špinat, jaja. Manjak uzrokuje megaloblastičnu anemiju, umor, upale desni.

ŽELJEZO

Mineral koji je važan čimbenik razvoja neurološkog i imunološkog sustava. Sudjeluje u metaboličkim procesima proizvodnje energije, u procesima mijelinizacije neurona. Već nedostatak željeza u trudnice reflektira se na zalihu s kojom se dijete rađa. U tim slučajevima sugerira se preventivno davanje malih doza željeza kako bi se spriječila značajna anemija. Kasnije manjak željeza obično nastaje zbog nepravilne prehrane. Anemična djeca sklonija su infekcijama, umornija su, a ako anemija dulje traje može dovesti i do slabijeg kognitivnog funkcioniranja.

KALCIJ

Djetinjstvo je razdoblje brzog rasta i izgradnje stabilnih kostiju za što je osnova kalcij. Većinu dnevnog unosa kalcija djeca dobivaju iz mlijeka i mliječnih proizvoda. Stoga je „čaša mlijeka na dan“ za dječju dob zaista poruka koja osigurava bazu kalcija. Danas kada su češće alergije na kravlje mlijeko rane dobi, ali i neki drugi ponekad i osobnim izborom uvjetovani razlozi izbjegavanja kravljeg mlijeka, bitno je znati da djetetu treba adekvatna zamjena za mlijeko upravo radi kalcija.

Zaključak je kako je raznolika prehrana sa zastupljenim što većim brojem namirnica iz svih skupina najsigurniji put za normalnu vitamsku i mineralnu zalihu.

Zdravstvena voditeljica:
Danijela Valpatić bacc.med.techn.