

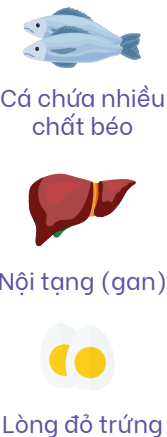


Thiết yếu cho cuộc sống

Vitamin D có vai trò thiết yếu trong

- ✓ Sự phát triển và biệt hóa tế bào
- ✓ Hệ miễn dịch khỏe mạnh
- ✓ Chức năng tim mạch

Những thực phẩm giàu Vitamin D



Vitamin D là dưỡng chất thiết yếu, hỗ trợ sức khỏe của xương và các chức năng quan trọng khác, chẳng hạn hỗ trợ hệ miễn dịch ngay từ khi thụ thai, trong thời thơ ấu và đến lúc trưởng thành. Vậy vitamin D có tác dụng gì và làm sao để biết trẻ có được nhận đủ lượng vitamin D cần thiết?

- ✓ Sức khỏe hệ xương
- ✓ Giảm nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm và dị ứng
- ✓ Duy trì nồng độ canxi và photphat ở mức hợp lý

Vitamin D trong các giai đoạn khác nhau



Thiếu vitamin D trong thai kỳ có liên hệ với các vấn đề như sinh non và tiền sản giật



Sữa mẹ có thể không cung cấp đủ lượng vitamin D cần thiết cho trẻ, vì vậy, cần cho trẻ sử dụng thực phẩm bổ sung



Trẻ từ 1 đến 3 tuổi thường bị thiếu vitamin D, nhất là trong trường hợp trẻ không được ăn những thực phẩm giàu dinh dưỡng



Trẻ nhận được vitamin D từ thức ăn hoặc khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, nhưng thông thường trẻ cũng cần dùng thêm thực phẩm bổ sung

 Lòng đỏ trứng	 Nhũ nhi	 Trẻ em 1-10 tuổi Trẻ em 11-17 tuổi	
Khuyến nghị	10mcg/ngày (AAP, ESPGHAN)	10mcg/ngày (AAP) 15mcg/ngày (IOM)	
Ngưỡng trên	25 mcg/ngày	50 mcg/ngày	100 mcg/ngày
Hệ quả của tình trạng thiếu hụt	Loãng xương, xốp xương khô cứng hóa và còi xương	Tác động đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ	
Làm sao để đảm bảo trẻ được tiếp nhận đầy đủ dưỡng chất	 Trẻ dùng sữa công thức: Không cần dùng thêm thực phẩm bổ sung  Trẻ được nuôi bằng sữa mẹ: Sử dụng thuốc uống dạng giọt, miếng ngậm hòa tan, tăng cường bổ sung vitamin D cho người mẹ	Cho trẻ ăn thức ăn giàu dinh dưỡng	

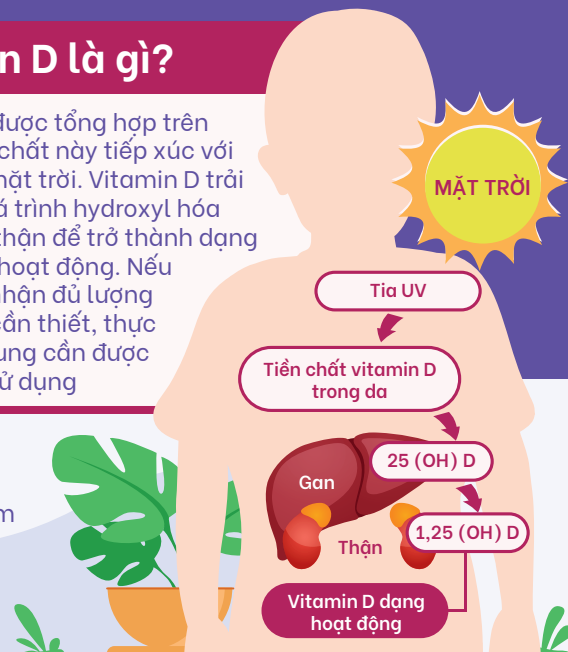
Ngưỡng xác định tình trạng thiếu hụt vitamin D hiện nay.
Lượng vitamin D khuyến cáo bổ sung hàng ngày ở trẻ em

Tổ chức y tế cộng đồng	Thiếu hụt	Đầy đủ/Đủ lượng
AAP (American Association of Pediatrics): Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ	< 50 nmol/L 25 (OH) D	Không áp dụng
ESPGHAN	< 25 nmol/L 25 (OH) D (thiếu hụt nghiêm trọng)	> 50 nmol/L 25 (OH) D

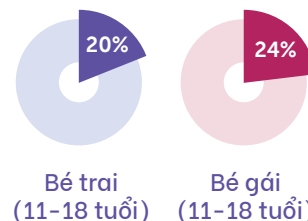
Khuyến nghị chung cho trẻ em: Dùng Thực phẩm bổ sung 10-50 µg vitamin D/ngày

Vitamin D là gì?

Vitamin D được tổng hợp trên da khi tiền chất này tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Vitamin D trải qua hai quá trình hydroxyl hóa tại gan và thận để trở thành dạng hoạt động hoạt động. Nếu trẻ không nhận đủ lượng vitamin D cần thiết, thực phẩm bổ sung cần được cân nhắc sử dụng



Dữ liệu từ cơ quan Sức khỏe cộng đồng Anh Quốc xác định trẻ bị thiếu vitamin D khi có nồng độ 25(OH)D trong huyết thanh ở mức <25nmol/L



Annales Nestlé
Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition
and Metabolism
76/S2/20