Витамин D

Необходим для жизни

Витамин D — незаменимый нутриент, необходимый для здоровья костей и работы жизненно важных систем организма, в том числе иммунной системы, начиная с самых первых дней жизни, и на протяжении всей жизни. Какую функцию выполняет витамин D и как обеспечить его достаточное количество в рационе ребенка?

Что такое витамин D?

Витамин D — прогормон, который поступает в организм в виде вещества-предшественника, синтезирубщегося в коже. Затем он преобразуется в активную форму в печени и почках. Если ребенок не получает витамин D в достаточном количестве, ему может потребоваться введение дополнительного количества витамина Д.

Витамин D важен для:

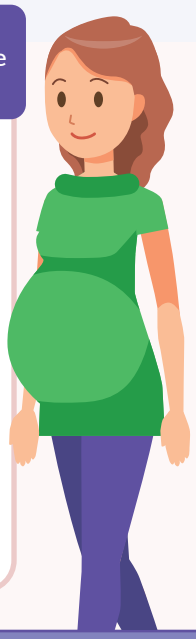
- роста и дифференцировки клеток;
- здоровья иммунной системы;
- нормальной работы сердечно-сосудистой системы;
- здоровья скелета;
- снижения риска инфекционных и аллергических заболеваний;
- поддержания здорового баланса кальция и фосфата.

Продукты питания, богатые витамином D

Жирные сорта рыбы

Субпродукты, например, печень

Яичные желтки



Витамин D на разных этапах жизни

Низкий уровень витамина D во время беременности связывают с рядом проблем, в том числе преждевременными родами и преэклампсией

Грудное молоко может содержать недостаточное количество витамина D, поэтому младенцам необходим его дополнительный прием

У детей в возрасте от 1 года до 3 лет часто наблюдается низкий уровень витамина D, особенно если они не употребляют обогащенные продукты

Дети получают витамин D с пищей Или путем экспозиции кс ультрафиолетовым лучам, но нередко им необходимо дополнительное количество витамина Д с пищей

	Младенцы	Дети в возрасте 1–10 лет	Дети в возрасте 11–17 лет
Рекомендованный уровень	10 мкг/сут (AAP, ESPGHAN)	10 мкг/сут (AAP) 15 мкг/сут (IOM)	
Максимальный уровень	25 мкг/сут	50 мкг/сут	100 мкг/сут
Последствия дефицита витамина D	Остеопения, недостаточная минерализация костной ткани и рахит	Негативное влияние на рост и здоровье детей	
Как обеспечить достаточное потребление витамина D	**При искусственном вскармливании:** дополнителоное назначение не требуется **При грудном вскармливании:** использование капель, растворимых полосок, увеличение потребления витамина D матерью	Обогащение пищи	

По данным Службы общественного здравоохранения Англии, дефицит витамина D (уровень 25(OH)D менее 25 нмоль/л) наблюдается у

мальчиков (в возрасте 11–18 лет)

девочек (в возрасте 11–18 лет)

Текущие пороговые значения недостаточного и достаточного уровня витамина D и рекомендуемые ежедневные добавки для детей

Оргнаы здравоохранения	Дефицит	Достаточный уровень
AAP	< 50 нмоль/л 25(OH)D	Нет данных
ESPGHAN	< 25 нмоль/л 25(OH)D (значительный дефицит)	> 50 нмоль/л 25(OH)D

Общие рекомендации для детей: дополнительное количество витамина D с пищевыми добавками должно составлять 10–50 мкг/сут

Annales Nestlé Vol. 77, No 3, 2019

Annals of Nutrition and Metabolism 76/S2/20

Nestlé Nutrition Institute

Karger

AAP: American Academy of Pediatrics. ESPGHAN: European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. IOM: Institute of Medicine