

D vitamīns un jūsu mazulis

Jūsu zināšanai

Neatkarīgi no tā, vai mazuli barojat ar krūti vai mākslīgo maisījumu, jums ir jādod savam mazulim 5 mikrogramus (5µg) D₃ vitamīna ik dienu.



Kas ir D vitamīns?

D vitamīns ir svarīgs, jo tas palīdz mūsu organismam izmantot kalciju, lai veidotu un uzturētu spēcīgus kaulus un zobus. Īrijā bērniem (un – arī pieaugušajiem) ir zems D vitamīna līmenis, kas var izraisīt trauslus kaulus.

Smagos gadījumos zems D vitamīna līmenis bērnos var izraisīt rahītu⁽¹⁾. Pēdējo gadu laikā Īrijā ir pieaudzis rahīta gadījumu skaits.

D vitamīns ir pazīstams kā „saules vitamīns”, jo mūsu organisms var izveidot D vitamīnu no saules gaismas. Saulstariem skarot mūsu ādu, ultravioleto B (UVB) saulstaru ietekmē veidojas D vitamīns. Tomēr – nav iespējams mazuļiem nodrošināt tiem nepieciešamo D vitamīna devu no saulstariem.

Kādēļ manam mazulim ir nepieciešams D vitamīns?

Jūsu mazulim D vitamīns ir nepieciešams, jo:

- tā āda ir ļoti jutīga un tādēļ to nevajadzētu pakļaut tiešu saulstaru iedarbībai,
- tā pārtika (krūts piens, piena maisījumi vai citi uztura produkti) iespējams, nesatur pietiekamu D vitamīna daudzumu,
- līdz 12 mēnešu vecumam mazuļi aug ļoti ātri un tiem ir nepieciešams vairāk D vitamīna, lai veidotu spēcīgus kaulus.

Mazuļiem, kuriem ir Āfrikas, Afro-Karību, Tuvo Austrumu vai Indijas izcelsme, ir pat lielāks risks nesaņemt pietiekošu daudzumu D vitamīna.

Piedzimstot, šo mazuļu D vitamīna uzkrājums var būt īpaši zems, jo – to māšu āda nav tik uzņēmīga pret Īrijas skopās saules stariem un mazāk veido D vitamīnu.

Esmu stāvoklī un lietoju D vitamīnu – vai manam mazulim pēc tā piedzimšanas joprojām vajadzēs uzņemt D vitamīnu?

Jā. Visiem mazuļiem ir nepieciešams D vitamīns, jo tie ar uzturu to nesaņem pietiekošā daudzumā. Tas ir nepieciešams arī tiem mazuļiem, kuru mātes, stāvoklī būdamas, ir lietojušas D vitamīnu. Tāpat, kā citiem mazuļiem, tiem ikdienā ir nepieciešams uzņemt D vitamīnu, lai līdzsvarotu tā zemo līmeni uzņemtajā pārtikā.

Kāda veida D vitamīnu mazulim būtu jādod?

Mazuļiem ieteicamākais D vitamīna veids ir D₃ vitamīns (holekalciferols). D₃ vitamīnam ir jābūt šķidrā veidā, piemērotam mazuļiem un tam ir jāsaturs tikai D₃ vitamīns. Ražojumus, kas bez D vitamīna satur arī citus vitamīnus (piemēram, multivitamīnu produktus), **nevajadzētu** lietot.

Kādēļ tagad mums liek dot mazuļiem D vitamīnu?

Ir pierādīts, ka Īrijā bērniem un mātēm ir zems D vitamīna līmenis. Zems D vitamīna līmenis izraisa trauslus kaulus. Smagos gadījumos zems D vitamīna līmenis bērnos var izraisīt rahītu un pieaugušajos – osteomalāciju⁽²⁾. Pēdējo gadu laikā Īrijā pieaug diagnosticēto rahīta gadījumu skaits.

Tāpat pētījumi liecina, ka D vitamīnam ir svarīga loma imūnsistēmas veicināšanā. Tas var palīdzēt novērst tādas saslimšanas, kā diabēts, sirds slimības, reimatiskais artrīts, izkaisītā skleroze un arī – dažus vēža veidus.

Ieteikumi: Lai nodrošinātu, ka VISI mazuļi saņem pietiekošu daudzumu D vitamīna, tiem ir nepieciešams 5 mikrogrami (5µg) D₃ vitamīna dienā, sākot no dzimšanas līdz 12 mēnešu vecumam, neatkarīgi no tā, vai tie tiek baroti ar krūti, piena maisījumu vai bērnu pārtiku.

D vitamīna ražojumam ir jābūt šķidrā veidā, piemērotam mazuļiem un tam ir jāsaturs tikai D₃ vitamīns.

Ja ārsts jau ir izrakstījis vitamīnus jūsu mazulim, pirms jebkādu papildus vitamīnu pilienu došanas ir jākonsultējas ar savu ārstu!

Kādu devu mazulim ir jāsaņem?

Pašreizējais ieteikums ir 5 mikrogrami (5µg) vienreiz dienā, sākot no dzimšanas līdz 12 mēnešu vecumam. Īrijā ir nopērkami vairāki mazuļiem piemēroti D₃ vitamīna ražojumi. Tie sniedz pareizo D₃ vitamīna veidu. Šo ražojumu sarakstu var atrast www.hse.ie.

Svarīgi: Nepieciešamais pilienu skaits vai šķidrums daudzums, kas nepieciešams jūsu mazulim, lai tas saņemtu ieteicamos 5 mikrogramus (5µg) dienā, katram ražojumam var būt atšķirīgs. Ražojuma instrukciju lasiet uzmanīgi, un, ja nepieciešams, jautājiet pēc padoma savam aptiekāram, ārstam, diētas speciālistam vai medmāsai.

Ļoti lielas D₃ vitamīna devas var mazulim kaitēt.
Dienā drīkst dot tikai vienu devu!

Kā mazulim ir jānodod D vitamīns?

To, cik daudz pilienu vai šķidrums daudzuma ir jānodod mazulim, pārbaudiet uz ražojuma etiķetes. Pareizā deva ir 5 mikrogrami (5µg). Šo pareizo devu dodiet mazulim taisni to mutītē.

Vai pastāv risks, ka varu iedot savam mazulim pārāk daudz D₃ vitamīna?

Pārāk daudz D vitamīna ir kaitīgi organismam. Ieteicamā D vitamīna deva – 5 mikrogrami (5µg) dienā ir ļoti droša deva mazuļiem. Kaitīgā iedarbība tikai sākas, piecas reizes pārsniedzot šo, ieteicamo, devu.

Jums ir jāievēro ražotāja instrukcijas un jādod pareizā deva. Ja tiek dots pareizais D vitamīna daudzums (saskaņā ar ražotāja instrukcijām), mazuļiem nav nekāda riska. **Ir ļoti svarīgi dot pareizo daudzumu!**

Ja esat aizmirsuši mazulim iedot to dienas D₃ vitamīna devu, atsākat to darīt nākamajā dienā, bet – **nedodiet vairāk, kā vienu devu dienā!**

Kur varu iegūt D₃ vitamīnu?

D₃ vitamīna ražojumi, kas piemēroti mazuļiem, ir pārtikas piedevas un tādēļ, lai tos iegādātos, nav nepieciešama ārsta izrakstīta recepte. Šie ražojumi nav pieejami, izmantojot medicīnisko kartiņu vai kādā citā valsts apmaksātā medikamentu programmā.

Mazuļiem paredzēto D₃ vitamīnu var nopirkt aptiekās, dažos lielveikalos un citās tirdzniecības vietās. Svarīgi, lai šie ražojumi būtu piemēroti mazuļiem un to sastāvā būtu tikai D₃ vitamīns.

Cik D₃ vitamīns maksā?

D₃ vitamīna cena ir dažāda, atkarībā no ražojuma. Lai salīdzinātu ražojumus, pajautājiet savam aptiekāram:

- Cik devas ietilpst ražojumā?
- Cik ilgā laikā, pēc tā atvēršanas, ražojums ir jāizlieto?
- Cik pudelītes ir nepieciešamas vienam gadam?

Atkarībā no ražojuma, gada laikā būs nepieciešams iegādāties vairāk, nekā vienu pudelīti.



Vai man ir nepieciešams mazulim dot citus vitamīnus?

Nē. Vienīgais vitamīns, ko mēs iesakām dot visiem mazulim, ir D₃ vitamīns. Priekšlaicīgi dzimušajiem zīdaiņiem un mazulim, kuriem ir nepieciešama ilglaicīga medicīniskā aprūpe, iespējams, ir nepieciešams saņemt citus vitamīnus vai – lielāku D₃ vitamīna devu. **Multivitamīnu pilieni vai D₃ vitamīna lielāka deva mazulim ir nepieciešama tikai tad, ja to ir ieteicis mazuļa ārsts, medmāsa vai diētas speciālists.**

Kur varu iegūt plašāku informāciju?

Plašākas informācijas iegūšanai jautājiet savam aptiekāram, ārstam, medmāsei vai citiem veselības aprūpes darbiniekiem vai apmeklējiet www.hse.ie.

Medicīnisko terminu izskaidrojums

⁽¹⁾ **Rahīts:** Kaulu mīkstums bērniem, kas izraisa smagas kaulu deformācijas, piemēram, līkas kājas vai mugurkaula patoloģisku izliekumu.

⁽²⁾ **Osteomalācija:** Kaulu atmieķķēšanās D vitamīna trūkuma dēļ vai - problēma, kas rodas, organismam nespējot sašķelt un uzņemt šo vitamīnu. Pieaugušajiem tas izraisa kaulu trauslumu, kas savukārt izraisa kaulu lūzumus sīku traumu gadījumos, muskuļu vājumu un sāpes kaulos.

Izdevusi:
Veselības dienesta
pārvalde (HSE)
Pārskata datums:
2010.gada janvāris

Izdošanas datums:
2010.gada janvāris
Pasūtījuma kods:
HPM000665

Papildus kopijas var pasūtīt www.healthpromotion.ie vai – sazinoties ar savu vietējo veselības veicināšanas departamentu.