Informacja prasowa

**Witamina D w 1000 pierwszych**

**dniach życia – dlaczego jest tak ważna??**

**Warszawa, 13 maja 2020 r.**

**Warto zadbać o właściwą ilość witaminy D w 1000 pierwszych dniach życia dziecka. To witamina, która we współpracy z wapniem wpływa na rozwój układu kostnego. Z badania[[1]](#footnote-1) wynika, że aż 94% dzieci w wieku 1-3 nie dostarcza odpowiedniej ilości witaminy D z dietą. Deficyt witaminy D jest powszechny w Polsce i całej Europie Środkowej[[2]](#footnote-2). Przeczytaj za co dokładnie odpowiada witamina D w rozwijającym się organizmie. Dowiedz się jakie jest zapotrzebowanie na tę witaminę w ciągu 1000 pierwszych dni życia dziecka i jakie są zalecenia dotyczące jej dawkowania.**

**Znaczenie witaminy D i skutki niedoborów**

Witamina D uczestniczy m.in. w gospodarce wapniowo-fosforanowej i, co za tym idzie, odpowiada za prawidłowy metabolizm tkanki kostnej. Odpowiednia jej ilość jest szczególnie ważna w 1000 pierwszych dni życia, kiedy to układ kostny jest na etapie szybkiego wzrostu. Prawidłowa podaż witaminy D sprzyja budowie mocnych kości, między innymi dlatego, że jej obecność pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia, czyli ich głównego budulca. Jest niezbędna do tego by dziecko mogło pewnie stawiać pierwsze kroki, wspomaga mineralizację zębów. Niedobór witaminy D może mieć związek z rozwojem niektórych nowotworów, chorób serca oraz chorób o podłożu autoimmunologicznym, m.in. cukrzycy i reumatoidalnego zapalenia stawów. Szczególnie narażoną na niedobory witaminy D grupą są dzieci w wieku 13-36 miesięcy.

**Źródła i zapotrzebowanie na witaminę D**

Witamina D jest wytwarzana w skórze  pod wpływem promieniowania UV.  W praktyce musi być jednak spełnionych jednocześnie kilka warunków, co sprawia, że skuteczna synteza w skórze pokrywająca zapotrzebowanie na tę witaminę często nie jest możliwa. Bardzo ważna jest zróżnicowana i zbilansowana dieta oraz zdrowy tryb życia. Należy zwrócić uwagę na produkty naturalnie w nią bogate, jak i te dodatkowo wzbogacane, szczególnie w okresie od jesieni aż do wiosny. Warto wprowadzić do codziennego jadłospisu źródła tego cennego składnika: tłuste ryby morskie, oleje rybne czy jaja, a także produkty dodatkowo wzbogacane w witaminę D jak: mleko modyfikowane czy kaszki. Warto wiedzieć, że zapotrzebowanie na witaminę D po pierwszym roku życia jest sześciokrotnie wyższe niż u osób dorosłych w przeliczeniu na kilogram masy ciała[[3]](#footnote-3). Zawsze w pierwszej kolejności należy dostarczyć wszystkich składników ze zróżnicowanego jadłospisu. W teorii zbilansowana dieta rzeczywiście dostarcza wszystkich składników odżywczych i zapobiega niedoborom. W praktyce prawidłowe skomponowanie menu [juniora](https://1000dni.pl/1-rok-zycia/10-zlotych-zasad-w-zywieniu-dziecka-po-1-roku) jest trudniejsze i w efekcie niedoborowa dieta występuje u niemal każdego małego dziecka w Polsce[[4]](#footnote-4). Eksperci wyraźnie podkreślają, że mleko modyfikowane może być wykorzystywane jako element strategii walki z tym problemem ponieważ już ok. 400 ml (2 kubki) mleka pomagają uzupełnić zapotrzebowanie na ważne składniki odżywcze[[5]](#footnote-5). Podawanie mleka modyfikowanego zamiast mleka krowiego może zatem w prosty sposób pomóc w zapewnieniu zbilansowanej diety, tak ważnej dla prawidłowego rozwoju malucha.

**Zalecenia dotyczące suplementacji**

Z powodu alarmujących wyników badań[[6]](#footnote-6) związanych z niedoborem tego składnika eksperci zalecają suplementację witaminy D zarówno u niemowląt, małych dzieci, jak i dorosłych. Na co dzień mamy bowiem niewiele okazji do spędzania czasu na słońcu i równocześnie zdajemy sobie sprawę z konieczności stosowania filtrów ochronnych, w efekcie czego produkcja witaminy D jest zaburzona. Stąd też zaleca się codzienne przyjmowanie suplementów tej witaminy, w tym nawet latem gdy np. w dni pochmurne, gdy starannie ubrani, chroniąc się przed chłodem uniemożliwiamy syntezę witaminy D w naszej skórze.

Kobiety ciężarne i planujące ciążę – kobiety planujące ciążę powinny rozpocząć lub utrzymać suplementację zgodnie z wytycznymi dla dorosłych. Kobietom w ciąży rekomenduje się dawkę 1500-2000 IU na dobę. Suplementacja powinna się rozpocząć przynajmniej od drugiego trymestru ciąży.

Noworodki i niemowlęta – witamina D przenika w niewielkiej ilości do pokarmu kobiecego, dlatego suplementacja u matki nie rozwiązuje problemu zaopatrzenia w tę witaminę niemowlęcia. Stąd zalecenie suplementacji w dawce 400 IU, 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 powyżej 1. roku życia – 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[[7]](#footnote-7).

**Jak zbadać poziom witaminy D w organizmie?**

Warto wiedzieć jaki jest poziom witaminy D w organizmie naszego dziecka. Można to zrobić poprzez badanie z krwi. Wielu rodziców ma jednak wątpliwości związane z tym, czy jeśli nie występują żadne dolegliwości, a dziecko jest zdrowe, konieczne jest narażanie je na stres związany z pobieraniem krwi. Okazuje się jednak, że istnieje również bezinwazyjny sposób na oszacowanie potencjalnych niedoborów witaminy D. Skorzystaj z kalkulatora i sprawdź, czy prawidłowo komponujesz dietę Twojego dziecka: <https://1000dni.pl/narzedzia/kalkulator-witaminy-d-wapnia-i-jodu>

Więcej informacji oraz eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety dziecka i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia można znaleźć na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „**1000 pierwszych dni dla zdrowia**”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl/), zaś edukacyjny mini serial, odcinek o karmieniu piersią, na stronie: <https://youtu.be/EZM4VqL4c_g>.

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. Weker H., Socha P. i wsp., Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia, Instytut Matki i Dziecka, 2016 [↑](#footnote-ref-1)
2. Płudowski P. i wsp., Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r., Standardy Medyczne/Pediatria, 2013, T.10, str. 573-578 [↑](#footnote-ref-2)
3. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej - nowelizacja IŻŻ, Warszawa 2017 [↑](#footnote-ref-3)
4. Weker H.i wsp.:”Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 5.do 36. miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok", Instytut Matki i Dziecka, 2017 [↑](#footnote-ref-4)
5. Eussen S i wsp., Theoretical Impact of Replacing Whole Cow’s Milk by Young-Child Formula on Nutrient Intakes of UK Young Children: Results of a Simulation Study. Ann Nutr Metab 2015;67:247–256 [↑](#footnote-ref-5)
6. Płudowski P. i wsp., Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r., Standardy Medyczne/Pediatria, 2013, T.10, str. 573-578 [↑](#footnote-ref-6)
7. Tamże [↑](#footnote-ref-7)