

Для поддержания иммунитета детям стоит давать витаминно-минеральные комплексы. О том, когда и как это делать правильно, рассказывает руководитель отдела профилактической педиатрии ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России доктор медицинских наук, профессор Светлана Макарова.

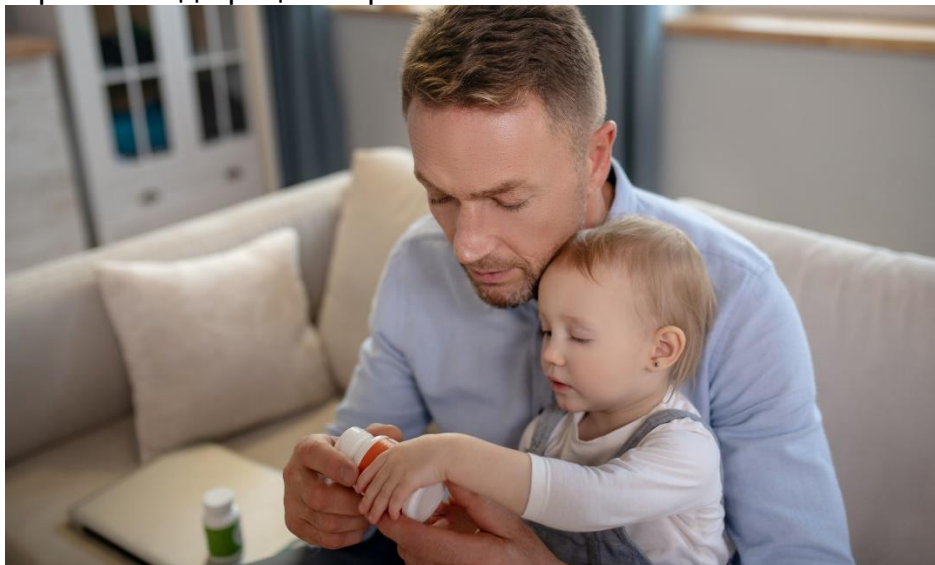
Как выбирать витамины в зависимости от возраста ребенка

Витамины и минеральные вещества вовлечены в работу всех звеньев иммунного ответа. Поэтому недостаточная обеспеченность ими неизбежно сказывается на иммунитете. Чтобы детский организм успешно сопротивлялся инфекциям (не только COVID-19, но и множеству других), ему прежде всего необходимы витамины С, D и группы В, цинк, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Однако в разном возрасте потребность ребенка в этих веществах тоже разная.

Например, **детям первого года жизни** обычно не дают витаминно-минеральные комплексы. Если ребенок находится на грудном вскармливании, то он получает все необходимые макро- и микроэлементы с молоком матери. В таком случае лучше обратить внимание на ее рацион и подобрать витаминно-минеральный комплекс для периода лактации. А в случае искусственного вскармливания нужные вещества уже добавлены в питательную смесь в правильном соотношении.

Исключение для самых маленьких составляет витамин D: в российских широтах его дефицит испытывают практически все, в том числе и дети первого года жизни.

В возрасте **от 1 до 3 лет** можно использовать продукты питания, обогащенные витаминами. Тогда необходимость в дополнительных витаминно-минеральных комплексах тоже отпадает. Однако нужно продолжать давать ребенку [витамин D](#). Исследования показали, что именно у детей раннего возраста в нашей стране его дефицит выражен сильнее всего.



В основном витаминно-минеральные комплексы дают детям, начиная с 3 лет. Важно отметить, что все детские комплексы, которые продаются в аптеках, прошли строгую сертификацию и соответствуют требованиям по дозировке и добавкам. Например, в комплексах для детей не используются искусственные ароматизаторы или усилители вкуса.

Когда витамины необходимы, а когда могут навредить

Перед тем как попасть на прилавки аптек, все витаминные комплексы строго регламентируются и сертифицируются. Поэтому их можно использовать в рекомендованном для того или иного возраста количестве, не боясь передозировок.

А вот за состав и безопасность добавок, купленных в интернете, отвечает уже не Роспотребнадзор, а только их продавцы и производители. Поэтому лучше выбирать из ассортимента, представленного в аптеках, и ориентироваться не на рекламные слоганы или ценник, а на возраст ребенка.

Конкретная марка или цена не имеют особого значения, поскольку в основном все витаминные добавки построены по одному принципу: в капсуле, таблетке или сиропе должен присутствовать определенный комплекс [витаминов и минеральных веществ](#), потому что большая их часть работает именно в сочетании друг с другом.



Исследования, которые проводятся во всем мире и в нашей стране, показывают, что люди гораздо чаще сталкиваются с ситуацией гиповитаминоза (недостатка витаминов и микроэлементов), причем это мало зависит от уровня жизни.

И в развитых, и в развивающихся странах наблюдается так называемый *hidden hunger* (англ. «скрытый голод»). Этим новым термином обозначают ситуацию, когда человек вроде бы хорошо питается: он получает достаточно калорий, белков, жиров и углеводов. Но при этом организму остро не хватает так называемых микронутриентов: витаминов, минеральных веществ и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

Особенность российской ситуации в том, что в нашей стране отсутствует государственная система обязательной витаминизации продуктов питания массового потребления. Такие системы есть во многих странах: например, витамины группы В добавляются в хлебопекарную муку, а тот же витамин D — в молочные продукты. Однако многие производители добровольно добавляют витамины в свою продукцию, и родителям стоит обратить внимание на обогащенные детские продукты питания.

К тому же исследования подтверждают, что содержание витаминов и минеральных веществ в овощах и фруктах за последние 50 лет значительно снизилось. Это связано с внедрением скороспелых и многоплодных сортов растений, с другими интенсивными технологиями ведения сельского хозяйства. Естественно, в плодах просто не успевает накопиться достаточно полезных веществ. Так что даже [сбалансированное питание](#) не гарантирует, что у человека (неважно, взрослого или ребенка) не возникнет «скрытый голод».

Поэтому нужно возрождать культуру использования витаминно-минеральных комплексов, которая была, например, в советское время: зимой и весной многие принимали «Ревит» и другие простые добавки, и это имело эффект.

Так что витаминно-минеральные комплексы в профилактических дозировках (а именно такие количества веществ содержат комплексы, продающиеся в наших аптеках) фактически нужны всем. Однако принимать их можно не постоянно, а курсами (в первую очередь осенью, зимой и весной).

Из-за небольших дозровок риск гипervитаминоза (слишком большой концентрации витаминов в организме) практически отсутствует — это может случиться, только если использовать их в дозировке для более старшего возраста или принять за раз больше, чем нужно.

Производители часто снабжают детские витаминно-минеральные комплексы специальными крышечками, открыть которые под силу только взрослым. Однако, если ребенок все же «распробовал» вкусные пастилки или драже и съел больше, чем нужно, нужно вызывать скорую помощь.

Иногда после приема возникают аллергические реакции, но они обусловлены наличием тех или иных вспомогательных компонентов. В таком случае нужно просто пробовать разные комплексы и найти наиболее подходящий.

Как восполнить «скрытый голод» и оставаться здоровыми

Для хорошей работы иммунной системы необходим практически весь спектр витаминов, но главную роль здесь играет витамин D, который можно отнести к наиболее значимым иммунорегуляторам. Это вещество давно доказало свою эффективность в отношении различных инфекций. А с начала пандемии COVID-19 собраны убедительные данные, что хорошая обеспеченность витамином D снижает риск заболеть и уменьшает вероятность серьезных осложнений. Однако, как уже было сказано, чтобы он успешно действовал, важно обеспечить организм другими витаминами.

Помимо витамина D, среди других важнейших иммунонутриентов (веществ, способствующих работе иммунитета) витамины А, С, цинк и омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты.

Отдельно нужно отметить роль витамина С. Обычно он используется в профилактических дозах, но при воспалительном процессе потребность организма в нем возрастает в несколько раз. Поэтому во время болезни на короткое время — в пределах трех-четырех дней — можно использовать высокие (лечебные) дозы витамина С.

Профилактические дозы витамина D для детей, согласно российским рекомендациям, составляют 1000–1500 Международных единиц в день. Такие дозы могут приниматься постоянно. Более высокие — лечебные — дозы назначают после определения уровня витамина D в крови.

Фото: Коллекция/iStock

Текст: Игорь Александров

По материала портала *растимдетей. РФ*