

# Jak rozpoznać niedobór ważnych składników u dziecka?

## 1. Niedobór witamin i minerałów u dzieci

Coraz więcej dzieci cierpi na choroby spowodowane brakiem cennych witamin i składników mineralnych w organizmie. Za taki stan zdrowia maluchów odpowiadają przede wszystkim dieta uboga w składniki odżywcze, zanieczyszczone środowisko, a także aktywność ruchowa zamieniona na długie godziny spędzane przed monitorem komputera. W przypadku niemowląt wpływ na ich zdrowie ma przede wszystkim dieta – ta, którą mama stosowała w ciąży oraz w pierwszych miesiącach życia dziecka. Najważniejsza jest jednak czujność i szybka reakcja rodziców, bo do niedoboru składników odżywczych może dojść na każdym etapie rozwoju. Dowiedz się, jakie są najczęstsze niedobory występujące u dzieci i jakie symptomy o nich świadczące powinny cię zaniepokoić.

## 2. Niedobór witaminy D

Witamina D pełni bardzo ważne funkcje w organizmie – zwłaszcza w tym dopiero rozwijającym się. Jest niezbędna do prawidłowego przyswajania wapnia, który jest najważniejszym składnikiem zdrowych kości i zębów. Utrzymuje również **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego**, nerwowego oraz mięśniowego.

**Niedobór witaminy D** jest bardzo niebezpieczny – zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia. Może prowadzić do rozwoju nieodwracalnych wad postawy, np. krzywicy, a także stanów zapalnych skóry.

U starszych dzieci jest przyczyną demineralizacji kości i znacznego spowolnienia ich wzrostu. Może powodować osteopenię i osteoporozę. Skutkiem niedoboru są także **słabe kości i zęby** oraz **osłabienie słuchu**. Jak rozpoznać niedobór witaminy D u dziecka? Przede wszystkim objawami będą: niespokojny sen, zaparcia i problemy z pęcherzem (np. nietrzymanie moczu). Dodatkowo warto zwrócić uwagę na ból stawów i mięśni. **Dzieci, którym brakuje witaminy D**, tracą apetyt, mają **zaburzenia widzenia**, a także odczuwają **pieczenie w gardle**.

U niemowląt powinna zaniepokoić **płaska potylica** oraz **wypukłe guzy na czole**. Maluch może mieć również tzw. **zabi brzuszek** lub **krzywicy brzuszek**, czyli lekko spłaszczony, „rozlany” na skutek znacznego osłabienia mięśni.

### 3. Niedobór magnezu

Magnez nie bez powodu jest często nazywany biopierwiastkiem życia. Bierze udział w najważniejszych procesach zachodzących w organizmie. Dba o **prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego**, a także o optymalną wydolność układu kostnego, trawiennego, nerwowego i krążenia.

Niedobór może prowadzić do poważnych zaburzeń ze strony wszystkich tych systemów.

U dzieci powoduje go przede wszystkim **dieta bogata w przetworzone produkty**, jedzenie typu fast food, słodzone, gazowane napoje oraz **powietrze zanieczyszczone metalami ciężkimi**.

Najczęstszymi objawami niedoboru tego pierwiastka u dzieci są: **nadpobudliwość psychoruchowa**, agresywne zachowania czy zaburzenia emocjonalne, np. zmienność nastrojów. Warto również zwrócić uwagę na **stan zębów dziecka – niedobór magnezu** jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju próchnicy. Do pozostałych objawów należą: zmęczenie, astma, bóle i skurcze mięśni, bezsenna noc, zaparcia, nudności, moczenie nocne oraz brak apetytu.

### 4. Niedobór białka

Białko jest jednym z najważniejszych składników odżywczych w organizmie. Spełnia przede wszystkim funkcję budulcową wszystkich narządów. Uczestniczy w przemianie materii, dzięki niemu możliwy jest **prawidłowy wzrost i rozwój**. Niedobór tego składnika jest w szczególności bardzo niebezpieczny dla dzieci i młodzieży.

Może powodować **opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego**. Prowadzi również do rozwoju niebezpiecznej choroby o nazwie kwashiorkor.

Dodatkowo **niedobór białka jest odpowiedzialny za wypadanie włosów**, łamliwość paznokci czy **owrzodzenie błony śluzowej przewodu pokarmowego**. Jak rozpoznać, że dziecko może cierpieć na jego niedobór?

Przed wszystkim będzie osłabione i zmęczone, możesz zauważyć u niego **nagły spadek masy ciała**, brak apetytu, szorstką, suchą skórę oraz **obrzęki występujące na policzkach**, dłoniach i oczach.

### 5. Niedobór wody

Teoretycznie **dzieci powinny wypijać 4–6 szklanek płynów w ciągu dnia**, niemowlęta ok. 700 ml. W praktyce jest jednak inaczej – wypijają ich zdecydowanie za mało.

Dodatkowo płyny, które otrzymuje organizm, to najczęściej słodzone napoje gazowane, które niekorzystnie wpływają na zdrowie i mogą być przyczyną nadwagi i otyłości w późniejszym wieku.

**Odwodnienie u niemowląt** i małych dzieci może zagrażać ich życiu i wymaga natychmiastowej pomocy lekarza. U młodzieży powoduje **trudności z nauką**, koncentracją oraz bezsenność.

Fakt, że twojemu dziecku brakuje wody, poznasz po tym, jak się zachowuje – może być senne, rozdrażnione, skarżyć się na ból głowy, osłabienie fizyczne i zaparcia.

Robiąc zakupy, pamiętaj, żeby ograniczyć do minimum, a najlepiej całkowicie **wyeliminować z menu dosładzane produkty do picia** czy napoje gazowane. Najlepsza będzie woda naturalna, do której możesz dodać kilka plasterków owoców.

## 6. Niedobór żelaza

Żelazo to kolejny bardzo ważny składnik mineralny, który powinien znaleźć się w diecie dziecka już od najmłodszych lat. Odpowiada on bowiem za produkcję czerwonych krwinek, wspomagając naturalną odporność organizmu, pracę serca oraz dotlenienie organizmu. Wpływa korzystnie na **rozwój mózgu u maluchów**.

**Niedobór żelaza u dzieci może spowodować niedokrwistość**, czyli anemię. U tych najmłodszych zwiększa także **podatność na infekcje i zakażenia**, osłabia i upośledza rozwój. Jak rozpoznać, że dziecku brakuje tego pierwiastka?

Najczęstszymi objawami są: bladość skóry, zmęczenie, **niechęć do zabawy**, brak apetytu, zawroty i bóle głowy, krwawienie z dziąseł, a także **większa niż zazwyczaj liczba siniaków** na ciele.