**Авитаминоз у ребенка**

Науке известно более 20 видов витаминов, их ежесуточная доза потребления составляет всего несколько грамм. Однако горе тому, кто эту норму не соблюдает. Недостаток витаминов (от лат.Vita – жизнь) приводит к серьезным проблемам со здоровьем.

Вдвойне опасен диагноз «авитаминоз» у детей. Организм ребенка еще недостаточно крепок, чтобы противостоять вирусам и инфекциям, поэтому недостаток даже одного витамина приводит к снижению иммунитета и, как следствие, к постоянным заболеваниям.

Кроме того, витамины принимают непосредственное участие в развитии и росте малыша. При дефиците полезных компонентов и микроэлементов у ребенка возникают серьезные болезни внутренних органов, костей, наблюдается отставание в развитии, снижаются умственные способности.

В естественном состоянии витамины поступают в организм с пищей. Поэтому вполне закономерно, что их недостаток может быть вызван неправильным и несбалансированным питанием.

Другая причина – нарушение работы внутренних органов, связанных с пищеварением. В этом случае витамины поступают в организм, но не усваиваются.

И наконец, авитаминоз вызывает поступление в организм так называемых антивитаминов, из-за которых теряется вся польза от витаминов. Такое действие могут оказывать некоторые лекарства.

У некоторых деток с хорошим обменом веществ недостаток витаминов может наблюдаться в связи с тем, что у них слишком быстро происходят все обменные процессы в организме – витамины не успевают всасываться в кровь. Но в этом случае речь идет скорее о гиповитаминозе, чем об авитаминозе. Недостаток витаминов легко компенсировать увеличением их суточной нормы потребления.

В зависимости от того, какого витамина ребенку не хватает, авитаминоз проявляется по-разному. К общим симптомам относятся:

* головокружение;
* быстрая утомляемость;
* тошнота; регулярные головные боли;
* рассеянное внимание.

Поставить точный диагноз и выявить, какого витамина не хватает в организме, может только врач. После необходимых анализов он скорректирует питание в зависимости от причин авитаминоза и при необходимости назначит витаминные добавки к пище.

**Витамин А**

Жирорастворимый витамин А содержится в продуктах растительного и животного происхождения. Существует в 2 формах: непосредственно витамин (ретинол) и провитамин А (каротин).

Ретинол способствует нормализации обмена веществ, отвечает за состояние кожных покровов и слизистых, поддерживает ночное зрение и защищает глаза от сухости. Витамин необходим при борьбе с инфекциями – он укрепляет иммунитет, повышает защитную функцию организма. Доказано, что при достаточном потреблении витамина А дети проще переносят корь, ветрянку.

**Признаки авитаминоза витамина А**

У детей с таким диагнозом наблюдается отставание в развитии и росте. Ребенок часто болеет, отличается повышенной нервозностью. К внешним симптомам относятся ухудшение сумеречного зрения, дискомфорт в области глаз (из-за их сухости ребенок постоянно потирает глазки), на глазах могут появиться язвочки. Авитаминоз у детей проявляется на коже – она становится сухой, появляются трещинки на подушечках пальцев и на стопах, на руках, в области живота, локтей, коленей, ягодиц формируются зудящие бляшки серого цвета, выпадают волосы.

Большое количество витамина А содержится:

* в печени;
* рыбьем жире;
* сливочном масле;
* яйцах;
* сливках.

Среди овощей лидерами по содержанию ретинола считаются:

* морковь;
* тыква;
* шпинат;
* персики;
* горох.

**Витамин В1**

Витамин В1, известный также как тиамин, отвечает за преобразование в энергию полученных в пищу жиров, белков и углеводов, поддерживает работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Ребенок может быть раздражительным, рассеянным, малыш жалуется на плохой сон, повышенную чувствительность. У детей постарше бывает нарушение работы пищеварительной системы, сопровождающееся рвотой и болями в животе. Для авитаминоза В1 характерно изменение языка – он становится ярко-красного цвета с малозаметными сосочками.

Тиамин в большом количестве присутствует в печени, свинине, яйцах, хлебобулочных изделиях и крупах.

**Витамин В2**

Рибофлавин способствует образованию энергии, участвует в синтезе гемоглобина, отвечает за здоровье кожи и состояние слизистых.

**Витамин В3**

Витамин В3 (витамин РР, ниацин или никотиновая кислота) способствует синтезу белков и жиров, участвует в нормализации обменных процессов в организме, отвечает за правильную работу нервной и кровеносной систем, здоровье надпочечников.

Недостаток ниацина может привести к пеллагре. Болезнь характеризуется серьезными поражениями кожи и слизистых: шелушение, язвы. Эти симптомы сопровождаются расстройствами нервной системы – раздражительностью, хронической усталостью, депрессией.

Большое количество никотиновой кислоты содержится в домашней птице, рыбе, яйцах, крупах, бобовых.

**Витамин В6**

Пиридоксин принимает участие в обменных процессах, способствует образованию антител, которые позволяют организму бороться с инфекциями. Авитаминоз витамина В6 может наступить у грудничков, находящихся на искусственном вскармливании, вторичный возникает в более взрослом возрасте.

Возникает себорейный дерматит лица и волосистой части головы, шеи, развивается стоматит, глоссит. Ребенок жалуется на ощущения онемения, покалывания, бывают судороги.

Содержится в бананах, яйцах, хлебе, орехах, печени, домашней птице, чечевице.

**Витамин В9**

Фолиевая кислота необходима для нормальной работы костного мозга и нервной системы. Витамин В9 способствует делению клеток.

**Симптомы**

* слабость;
* истощение;
* депрессия;
* бессонница;
* нарушение координации;
* на слизистой рта возникают язвочки;
* волосы становятся тусклыми и ломкими;
* наблюдается тошнота и отсутствие аппетита.

Печень трески, ржаной хлеб, петрушка, шпинат, зеленый лук.

**Витамин В12**

В12 обеспечивает действие фолиевой кислоты. Кроме того, витамин отвечает за жизнедеятельность нервной системы.

При дефиците витамина: наблюдается ухудшение памяти, упадок нервной системы, проблемы с речью, снижение чувствительности в руках и ногах вплоть до анемии. Гиповитаминоз В12 наступает не только при недостаточном его поступлении с пищей, но и при проблемах с желудкам.

Витамин В12 содержится в продуктах: пророщенная пшеница, печень, почки, мясо, рыба, яйца, молоко.

**Витамин С**

Витамин С известен как аскорбиновая кислота – относится к водорастворимым, легко разрушается при нагревании, поэтому употреблять его лучше в «чистом» виде.

Витамин С – мощный антиоксидант, который имеет противовоспалительное и противоаллергенное действие, укрепляет иммунитет, защищает организм от инфекций. Витамин С способствует выработке коллагена, участвует в процессе кроветворения.

**Недостаток аскорбиновой кислоты** приводит к возникновению цинги. Болезнь проявляется на коже (сухость, бледность), кровотечением десен, выпадением волос, ломкостью ногтей. Со стороны здоровья – ослабление иммунитета, ревматизм, быстрая утомляемость.

Продукты, богатые витамином С: болгарский перец, помидоры, манго, петрушка, персики, овес, дыня, шиповник, капуста, крыжовник.

**Витамин D**

Жирорастворимый витамин, который активируется при воздействии ультрафиолета (процесс происходит в коже).

Наравне с витамином А защищает от диабета, заболеваний кожи и глаз, простуды. Витамин D способствует усвоению в организме кальция и фосфора.

При недостатке витамина: тяжелая болезнь рахит развивается вследствие нарушения фосфоро-кальциевого баланса. Это происходит при авитаминозе у детей в раннем возрасте. Кости не развиваются нормально, они слабые и мягкие, наблюдается искривление позвоночника. В более взрослом возрасте у ребенка могут быть проблемы с зубами и деснами, он легко получает травмы и переломы, которые потом трудно заживают.

 В продуктах растительного и животного происхождения: сливочном масле, сыре, яйцах, икре, рыбе, грибах, петрушке.

**Витамин Е**

Жирорастворимый витамин Е (токоферол) относится к антиоксидантам – замедляет процессы старения, укрепляет сосуды и сердечную мышцу, повышает иммунитет, снижает вероятность образования тромбов.

В чем польза? Витамин Е способствует усвоению ретинола и оказывает положительное воздействие на всю кровеносную систему

При авитаминозе витамина Е: недостаток токоферола негативно сказывается на состоянии кожи ребенка – она становится сухой и вялой, ногти ломаются, ухудшается зрение. Длительный гиповитаминоз отразится на мышцах – начнется их дистрофия. Очень важно, чтобы девочки получали достаточное количество витамина, иначе в будущем его недостаток может негативно сказаться на репродуктивной функции.

В достаточном количестве витамин Е присутствует в растительных маслах, яблоках, миндале, злаковых, бобовых, шиповнике, яйцах, молоке, говядине.

Постановкой диагноза занимается врач после сдачи необходимых анализов. Многие симптомы авитаминоза схожи с другими болезнями. Очень важно исключить другой диагноз – например, аллергию и дерматиты.

Лечение предполагает коррекцию рациона и при необходимости назначение витаминов в виде инъекций или добавок к пище.