



## PROFILAKTYKA KRZYWICY U DZIECI

Krzywica to choroba dziecięca związana z niedoborem witaminy D, wapnia lub fosforu, która prowadzi do zaburzeń mineralizacji kości. W zapobieganiu tej chorobie kluczowe jest podjęcie działań profilaktycznych w odpowiednim czasie, zwłaszcza w okresie intensywnego wzrostu dziecka.

Oto kilka zasad profilaktyki krzywicy u dzieci:

### 1. Suplementacja witaminy D:

- Witamina D odgrywa kluczową rolę we wchłanianiu wapnia i fosforu, co jest niezbędne do prawidłowego rozwoju kości.
- W Polsce zaleca się, aby niemowlęta i dzieci do 1. roku życia przyjmowały 400 IU witaminy D dziennie, a dzieci powyżej 1. roku życia - 800 IU dziennie, zwłaszcza w miesiącach jesienno-zimowych, kiedy ekspozycja na światło słoneczne jest ograniczona.
- W przypadku ryzyka niedoboru (np. dzieci o ciemnej karnacji, mało czasu spędzające na świeżym powietrzu), lekarz może zalecić większe dawki witaminy D.

### 2. Ekspozowanie na słońce:

- Witamina D jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Dzieci powinny codziennie przebywać na świeżym powietrzu, aby umożliwić syntezę witaminy D. Ważne jest jednak, aby unikać nadmiernej ekspozycji na słońce i stosować odpowiednie środki ochrony przed promieniowaniem UV, zwłaszcza u niemowląt i małych dzieci.

### 3. Zbilansowana dieta dzieci małych i starszych:

- Dieta dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość wapnia, fosforu i witaminy D. Źródła wapnia to m.in. mleko i jego przetwory (sery, jogurty), zielone warzywa liściaste (np. brokuły), a także ryby i orzechy.
- Witamina D występuje głównie w tłustych rybach (np. łosoś, makrela), wątróbce, żółtkach jaj oraz w produktach wzbogaconych (np. mleko, margaryna).





#### 4. Regularne badania kontrolne:

- Regularne wizyty u pediatry pozwalają na monitorowanie stanu zdrowia dziecka, a także na wcześniejsze wykrycie ewentualnych niedoborów witaminy D i innych składników odżywczych

**Profilaktyka krzywicy u dzieci jest kluczowa dla ich prawidłowego rozwoju, dlatego warto dbać o te aspekty od najmłodszych lat, szczególnie w pierwszych miesiącach życia, kiedy organizm dziecka jest najbardziej podatny na niedobory.**

