

کودکان به چه مکمل‌هایی نیاز دارند؟



رژیم‌های غذایی امروزی نمی‌توانند همه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. در کشور ما نیز شواهد حاکی از آن است که کمبود ید، فقر آهن و کمبود ویتامین‌های A و D از مشکلات عمده تغذیه‌ای در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان زیر پنج سال است.

رژیم‌های غذایی امروزی نمی‌توانند همه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. در کشور ما نیز شواهد حاکی از آن است که کمبود ید، فقر آهن و کمبود ویتامین‌های A و D از مشکلات عمده تغذیه‌ای در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان زیر پنج سال است. با توجه به کمبود شایع ویتامین‌های A، D، و آهن و نیز نیاز ضروری کودکان به این مواد برای رشد و نمو طبیعی، تامین این مواد از طریق مصرف مکمل توسط همه منابع، متخصصان و انجمن‌های معتبر علمی مرتبط ضروری شناخته شده است.

تصویر کودکان به چه مکمل‌هایی نیاز دارند؟

تجویز مکمل ویتامین A و D به صورت قطره برای کودکان از 15 روزگی ضروری است و کودک در صورت عدم دریافت، ممکن است دچار سوءتغذیه و مشکلات بعدی آن شود.

آهن نیز برای پیشگیری از بروز کم‌خونی و آسیب‌پذیری در برابر عفونت‌ها، بهبود اختلالات یادگیری و حافظه بخصوص در کودکان مبتلا به کم‌خونی، افزایش انرژی و توانایی، بهبود ضعف، خشکی و گرفتگی عضلات تجویز می‌شود.

یک نوزاد طبیعی هنگام تولد 75 میلی‌گرم آهن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن دارد که دوسوم آن در گلبول قرمز خون متمرکز شده است و بقیه به صورت فریتین در کبد، مغز استخوان و نخاع ذخیره می‌شود. از این ذخیره برای رشد و جایگزینی آهن از دست رفته استفاده می‌شود. بنابراین در این دوره نیاز به دریافت روزانه آهن کم است. در 6 - 4 ماهگی ذخایر آهن کاهش می‌یابد و شیرخوار نیاز به دریافت روزانه آهن دارد.

از شش ماهگی به بعد با کاهش ذخیره آهن، نیاز کودک به آهن به مقدار قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. نوزادان کم وزن ذخایر کافی آهن ندارند و قبل از شش ماهگی به آهن اضافی نیاز دارند.

اسید فیتیک موجود در سبوس غلات، اسید اگزالیک اسفناج، تانن در چای و قهوه، املاحی مانند کلسیم، فسفر، منیزیم و روی کاهش‌دهنده جذب آهن هستند. اختلالات سوءجذب و مصرف آنتی‌اسید همراه با غذا و فقدان اسید معده نیز موجب کاهش جذب آهن می‌شود.

در شیرخوارانی که با وزن طبیعی متولد می‌شوند دادن قطره آهن از پایان شش ماهگی یا همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان 24 ماهگی به میزان روزانه 12/5 میلی‌گرم آهن المنتال توصیه می‌شود. همچنین برای تمام شیرخوارانی که با وزن کمتر از 2500 گرم متولد می‌شوند از زمانی که وزن آنها به دو برابر وزن هنگام تولد می‌رسد تا پایان 24 ماهگی قطره آهن به میزان روزانه 12/5 میلی‌گرم توصیه می‌شود. قطره آهن باید بین دو وعده شیر به کودک داده شود تا کلسیم موجود در شیر مانع جذب آهن نشود. فرآورده‌های حاوی مس نیز باعث اکسیداسیون آهن و افزایش جذب آن و نیز تشکیل پروتئین انتقال‌دهنده آهن (ترانسفرین) می‌شوند.

یکی دیگر از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن منگنز است که در ترکیب برخی مکمل‌ها وجود دارد. این عنصر به عنوان جزء اصلی آنزیم‌های دخیل در متابولیسم چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها در شکل‌گیری بافت همبند استخوانی و غضروف و در رشد و نمو موثر است.

همچنین مولتی ویتامین‌ها نیز به واسطه تسریع رشد و نمو، افزایش انرژی و بهبود اشتها کودکان، استحکام و رشد طولی استخوان‌ها، مقابله با نرمی استخوان، سلامت لثه و دندان‌های شیری و دائمی، تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها، تقویت سیستم بینایی، سلامت پوست، مو و ناخن و... مفید هستند و باید برای سلامت کودکان تجویز شوند.

دکتر کاوه سالارمند

داروساز