

Индивидуальный подход к назначению витаминно-минеральных комплексов у детей

В 2015 г. в Словении, Ново-Место, прошло первое заседание Экспертного совета по вопросу персонализации витаминотерапии в педиатрии. Эксперты, участвовавшие в этом мероприятии, – ведущие российские специалисты в области нутрициологии и витаминотерапии. В планах участников было не только обсудить проблемные темы витаминотерапии, но и разработать в дальнейшем практические рекомендации для педиатров, ведь назначение витаминно-минеральных комплексов (ВМК) должно быть и рациональным и в большой степени персонализированным. В ходе выступлений эксперты приводили результаты недавних исследований, проведенных на территории нашей страны, показавших распространенность гиповитаминозов. Также обсуждались темы потребностей в витаминах и минералах у детей разного возраста, с теми или иными патологиями, в том числе аллергиями.



Интервью с участником экспертного совета, доктором медицинских наук, заведующей отделом профилактической педиатрии ФГБНУ «Научный центр здоровья детей», профессором кафедры аллергологии и клинической иммунологии педиатрического факультета ГБОУ ВПО «Первый Московский медицинский государственный университет им. И.М.Сеченова» Минздрава России **Светланой Геннадиевной Макаровой**.

– Светлана Геннадиевна, судя по результатам проведенных исследований, недостаточность витаминов у детей – тема не праздная. Как Вы думаете, причина этого явления больше в том, что родители недопонимают важности достаточного потребления витаминов детьми или педиатры перестали их рекомендовать?

– Вы правы – тема эта не праздная. Исследования, которые регулярно проводит ФГБНУ «НИИ питания», показывают, что большая часть как взрослого, так и детского населения нашей страны имеют недостаточную витаминную обеспеченность или гиповитаминоз. При этом состояние это не сезонное, как мы привыкли думать, а отмечается и летом и даже осенью – в самый, казалось бы «благополучный» период, когда все «наелись» витаминов за лето. Непонимание важности обеспечения организма ребенка всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами, к сожалению, присутствует как со стороны родителей, так и врачей.

– На сколько существенна разница в потребности в витаминах и минералах у разных групп детей?

– Потребность в витаминах и минеральных веществах отличается у детей разного возраста, а также у мальчиков и девочек. При этом для каждого витамина возрастная разница в потребностях своя – это связано с тем, что витамины – это очень разнородная группа веществ, обладающих биологической активностью и выполняющих совершенно разные функции в организме. К примеру, потребность в витамине С у новорожденных и подростков отличается всего в 2–3 раза, а потребность в витамине В₁₂ – в 10 раз. Нормы физиологических потребностей в витаминах для детей и подростков Российской Федерации закреплены в специальном документе (МР 2.3.1. 2432-08).

– Каких микроэлементов обычно не хватает у детей, активно занимающихся спортом? Какие микроэлементы наиболее важны для них? Есть ли документы, регламентирующие нормы потребления витаминов спортсменами?

– В нашей стране нет специальных норм потребления витаминов спортсменами, поскольку не накоплено еще достаточного количества доказательных исследований. Есть только ориентировочные рекомендации. Потребность в витаминах и минеральных веществах у спортсменов зависит от вида спорта, характера и напряженности физической нагрузки, условий тренировок (на жаре или холоде) и т.д. Важна обеспеченность витаминами А, Е, С. От них во многом зависит способность повысить физические нагрузки. Однако, как показывают исследования, в том числе проведенные в нашем центре – ФГБНУ НЦЗД, – наилучший результат дает применение витаминов и минеральных веществ в комплексе, поскольку многие из них обладают определенным синергизмом действия. В целом считается, что потребность в витаминах у спортсменов возрастает пропорционально потребности в белке.

– Дети с аллергиями: как быть с ними? Предпочтительны монопрепараты, поливитаминные комплексы или ВМК? Какие микроэлементы для них наиболее важны? На что ориентироваться при покупке тех или иных препаратов?

– Дети с аллергическими заболеваниями нуждаются в витаминах еще больше, чем здоровые. В последние годы показано, что недостаток витаминов у де-

тей как раз приводит к более частому возникновению аллергических заболеваний. И то, что родители, а порой и врачи начинают бояться давать ВМК детям-аллергикам, еще больше усугубляет ситуацию. В результате, как показывают наши данные, обеспеченность витаминами детей с аллергией значительно ниже, чем у детей без аллергии. У нас в Центре проведено несколько исследований, подтвердивших хорошую переносимость и эффективность применения ВМК и обогащенных витаминами продуктов у детей с аллергическими заболеваниями. Предпочтение, безусловно, нужно отдавать поливитаминным препаратам или ВМК, предназначенным для данной возрастной категории, не содержащим искусственных ароматизаторов и красителей. В отдельных случаях могут использоваться монопрепараты.

– Светлана Геннадиевна, благодарим Вас за интервью.

Пиковит®
Витамины и минералы для успеха Вашего ребенка!
www.pikovit.ru

KRKA

Лекарственные средства:
«Пиковит» РУ №ПН013559/02 от 31.08.2007
«Пиковит» таблетки РУ №ПН013559/01 от 05.09.2007
«Пиковит» Д РУ №ПН013771/01 от 07.12.2007
«Пиковит» Форте РУ №ПН013746/01 от 26.11.2007

БАД:
«Пиковит Юникс» СРП №РУ.77.99.11.003.E.006991.08.14 от 27.08.2014
«Пиковит Плюс» СРП №РУ.77.99.11.003.E.006992.08.14 от 27.08.2014

ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ