



Dječji organizam kojem nedostaju vitamini prije ili kasnije to daje do znanja. Vitamini unutar organizma djeluju poput koenzima ili enzima pa su stoga djelotvorni za pravilno funkcioniranje organizma. Određene promjene kod djeteta, fizičke ili psihološke naravi mogu signalizirati manjak određenih vitamina u tijelu.

### **Vitamin D presudan za rast i razvoj kostiju**

Znanstvenici se slažu da nedostatak vitamina D dovodi do lošeg stanja kostiju, uključujući rahitis kod male djece. Iznimno je važno da djeca, trudnice i dojilje dnevno unose preporučene količine vitamina D. Nedostatak ovog vitamina može rezultirati, između ostalog, kasnijem i usporenijem rastu zubiju, umanjnjem mišićne funkcije i povećanim rizikom od padova i prijeloma. Napadaji i poteškoće s disanjem također se mogu povezati s nedostatkom ovog vitamina. Dovoljno izlaganje sunčevoj svjetlosti i konzumiranje dovoljne količine mlijeka, jogurta, jaja i sira nadoknađuju njegov manjak u organizmu.

### **Gubitak apetita i promjene na koži znakovi su pomanjkanja vitamina A**

Neke statistike govore da se u otprilike pet do deset milijuna djece razvija bolest očiju tipična za nedostatak ovog vitamina u tijelu. Čak više od 500 000 predškolske djece godišnje oslijepi zbog nedostatka vitamina A. Ovaj vitamin potreban je za rast i razvoj kostiju, stvaranje i razvoj

## **Manjak vitamina u djece**

Autor Klinfo.hr

Četvrtak, 23 Ožujak 2017 08:34

---

živčanog sustava te imunitet tijela protiv infektivnih i drugih bolesti. Najčešći simptomi pomanjkanja vitamina A su promjene na koži koja postaje suha, ispućala i tvrda, suhoća i svrbež očiju, gubitak apetita, gubitak kose, smanjena sposobnost prilagodbe očiju na mrak itd. Dobri izvori vitamina A su sir, jaja, jetra i riba bogata uljem, maslac, žuto i narančasto povrće, marelice, breskve, mandarine, banane i naranče.

## **Manjak vitamina B12 uzrokuje poremećaje u probavi**

Vitamin B12 ključni je nutrijent koji je djetetu potreban za proizvodnju crvenih krvnih stanica i DNA, te za održavanje zdravlja živčanog sustava. Za razliku od ostalih vitamina, B12 nije prisutan u voću i povrću jer ga biljke ne proizvode. Najčešće se nalazi u mesu, peradi i mliječnim proizvodima, a s obzirom na to da je široko dostupan, manjak ovog vitamina nije toliko česta pojava. U simptome nedostatka vitamina B12 ubraja se bljedilo, umor i slabost, osjećaj težine i melankolije, slabost u mišićima, smanjena sposobnost pamćenja, konfuznost, poremećaji u probavi.

## **Nedovoljna količina B12 vitamina utječu na pažnju i hiperaktivnost**

Vitamin B6 iznimno je važan u radu mozga i središnjem živčanom sustavu, radu mišića, razgradnji nekih ugljikohidrata i masti. Znakovi koji kod djeteta upućuju na nedostatak vitamina B6 uključuju anemiju, proljev, mučnine, umor, slabost i vrtoglavice. Prema nekim istraživanjima manjak ovog vitamina može biti uzrok nepažnje, impulzivnosti, hiperaktivnosti, izljeva bijesa ili drugih neprikladnih ponašanja kod djece. Nadoknadite nedostatak vitamina B6 pripremajući djeci jelovnik na kojem će biti mesa, ribe, piletine, oraha, graha i cijelih žitarica.

## **Vitamin C jača imunološki sustav kod djece**

Vitamin C je naročito važan za populaciju kao što su djeca. Jača imunološki sustav, ima važnu ulogu pri zacjeljivanju rana, pospješuje rast, apsorpciju željeza, pridonosi toleranciji hladnoće itd. Najčešći simptomi nedostatka vitamina C su neobjašnjivi umor, oticanje desni, sporo zacjeljivanje rana, bolovi u zglobovima, anemija, krvarenje desni, modrice, promjene na kosi i koži, razvoj depresije, promjene raspoloženja, gubitak težine i infekcije. Najviše vitamina C sadrži paprika, šipak, višnja acerola, zeleno lisnato povrće, kivi, brokula, jagode i papaja. A mišljenje da se vitamin C kuhanjem gubi samo je djelomice točno jer kuhanjem postizemo

## Manjak vitamina u djece

Autor Klinfo.hr

Četvrtak, 23 Ožujak 2017 08:34

---

temperaturu od 100 °C, a vitamin C raspada se tek na temperaturi od 190 °C.

[Klinfo.hr](http://Klinfo.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}