Витамины и минералы:

чек-ап без анализов



spz03.ru vitamax.ru

Обнаружить дефицит по анализам и выяснить истинную проблему может врач, но мама-нутрициолог может и без этого заметить, какие сигналы посылает организм ребенка, и начать действовать!



Необходимо чаще осматривать своего ребенка и выявлять дефициты.

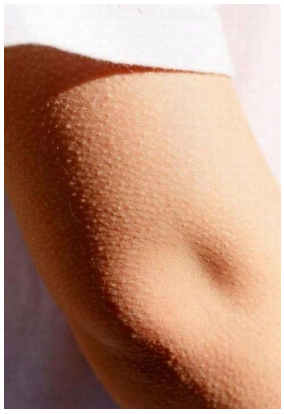
НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВНЕШНЕМ ОСМОТРЕ?

- Кожа: цвет, тургор, наличие сыпи, пигментации, трещин, шелушения и тд.
- Волосы: тонкие, сухие, блеск, объем, выпадение.
- Язык: цвет, налет, отечность, рисунок, следы зубов.
- Зубы: сколько, в каком состоянии, кровоточивость десен.
- Глаза: цвет склер, сосудистый рисунок, синяки под глазами.
- Ногти: ровные, блестящие, наличие деформаций/вкраплений, грызет ли ногти?
- Настроение: раздражительность, плаксивость, апатия, агрессия.
- Состояние: усталость, сонливость, частые простуды, аллергии, дискомфорт в животе и тд.

Важно понимать, что дефициты многих микроэлементов имеют схожие симптомы. Но диагностика по внешним признакам может стать отправной точкой выявления того или иного дефицита.

Кожа

Норма	
	влажноватая, теплая, гладкая, цвет - без изменений, чистая- без высыпаний, упругая, без пигментации
Отклонения	**Возможные дефициты**
 Повышенная бледность кожи лица	дефицит железа, цинка, витаминов B6, B9, B12 Дополняем рацион питания клетчаткой, убираем сахара и белый хлеб, манную кашу.
 Сильное шелушение и сухость кожи ног и пальцев ног	нехватка витаминов A и E
 Желтушность ладоней, стоп	дефицит йода, селена, витамина A, избыток каротина

 Фолликулярный кератоз - "гусиная кожа"	дефицит витамина А, Е, цинка, витамина С

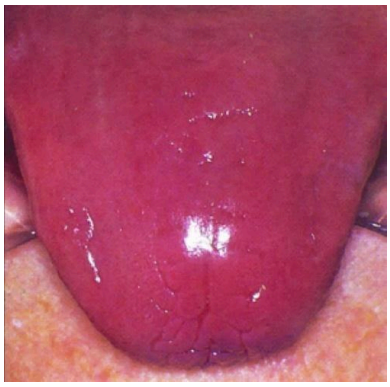
Волосы

Норма	
	прочные, гладкие и блестящие
Отклонения	**Возможные дефициты**
 Плохо расчесываются	дефицит В7 (биотин)
 Ломкие волосы	дефицит В5 (пантотеновая кислота), В7 (биотин), железа, цинка, аргинина

 Перхоть у детей	дефицит аминокислот, витаминов A, D, E, F и группы B, цинка
 Секущиеся кончики	дефицит железа, витамина B6, магния и цинка, омега 3 жирных кислот

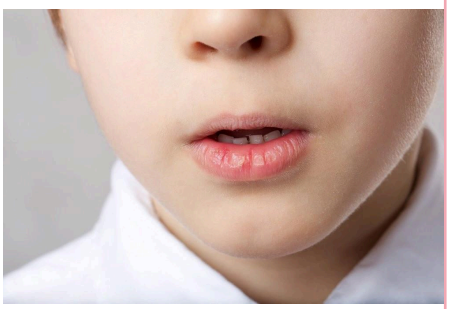
Язык

Норма	
	язык розовый, гладкий, влажный, без налета, с видимым рисунком равномерно расположенных сосочков
Отклонения	**Возможные дефициты**
 Малиновый язык	нехватка витамина B12

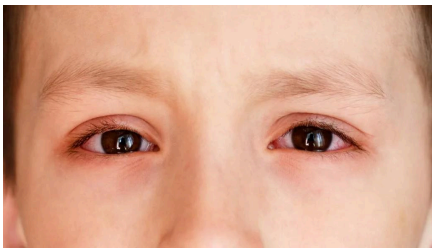
 “Географический язык”	дефицит комплекса витаминов группы В
 Гладкий язык (лакированный) Внешний вид обусловлен атрофией сосочков	дефицит витамина В12, железа, фолиевой кислоты, никотиновой кислоты

Зубы и слизистая ротовой полости

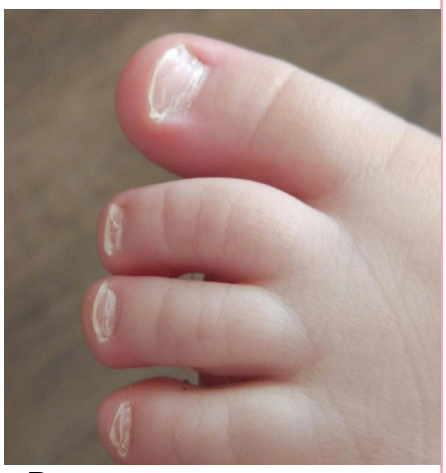
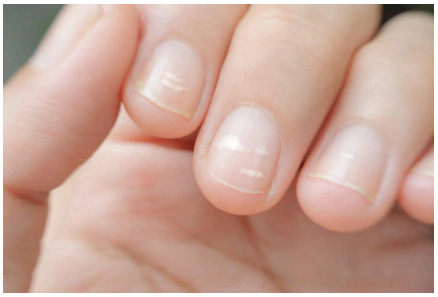
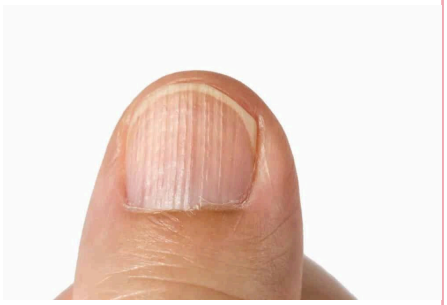
Норма	
	После становления постоянных зубов - белые ровные, без кариеса и налета, безболезненные, десны - светло- розовые, гладкие
Отклонения	Возможные дефициты

 Отек и кровоточивость десен	дефицит витамина С
 Стоматит (воспаление ротовой полости)	дефицит В3 (ниацин), глутамина, В12
 Заеды в уголках рта	железодефицит, дефицит витаминов группы В (особенно В2), цинка
 Потрескавшиеся губы	дефицит В2, В6, железа

Глаза

Норма	
	Цвет склер: в норме белые, без выраженного сосудистого рисунка
Отклонения	**Возможные дефициты**
 Отеки под и над глазами	дефицит B9 (фолиевая кислота)
 Жжение и покалывание глаз	дефицит витаминов B2 и B7, A
 Синяки под глазами	дефицит витамина C

Ногти

Норма	
	ровные, гладкие, без вкраплений и деформаций
Отклонения	**Возможные дефициты**
 Расщепленные, хрупкие ногти	дефицит железа, дефицит витаминов А, Е, С
 Лейконихия (белые пятна на ногтях)	дефицит кремния, цинка, селена, кальция, железодефицитная анемия
 Продольная, вертикальная бугристость ногтей	признаки дефицита омега 3, витамина А, витаминов группы В, железа, цинка, магния

Что Вас должно насторожить в поведение ребенка и его состоянии?

Симптомы железодефицита:

- Утомляемость, желание вздремнуть, длительный сон;
- Раздражительность;
- Учащенное сердцебиение, одышка;
- Слабость, головокружение;
- Холодные конечности;
- Повышенная тяга к сладкому;
- Изменение вкуса – тяга к необычным вкусам (мел, глина и т.д.)

Симптомы дефицита цинка:

- Раздражительность, утомляемость, гиперактивность;
- Нарушение сна;
- Снижение остроты зрения;
- Расстройство обоняния;
- Потеря вкусовых ощущений;
- Сниженный аппетит;
- Диарея, уменьшение массы тела;
- Задержка роста, позднее половое созревание (особенно у мальчиков);
- Нарушение иммунного ответа – частые и длительные простуды, аллергия (также может быть симптомом дефицита витамина Д).

Симптомы дефицита жирорастворимых витаминов:

- Частые простудные заболевания;
- Повышенная потливость;
- Перепады в настроении;
- Усталость;
- Мышечные боли;
- Боли в костях особенно в период роста;
- Снижение сумеречного зрения.

Симптомы дефицита витаминов группы В:

- Усталость, раздражительность, снижение памяти;
- Мышечная слабость, покалывание;
- Нарушение сна;
- Частые простудные заболевания;
- Задержка развития психики, медленный набор веса;
- Пугливость;
- Потеря аппетита.

Симптомы дефицита Омега 3:

- Задержка роста и развития;
- Частые простудные заболевания;
- Нарушения сна;
- Повышенная утомляемость;
- Снижение когнитивных (умственных) способностей;
- Агрессия, тревожность, беспокойство;
- Синдром дефицита внимания и гиперактивность.

spz03.ru vitamax.ru