



Витамины и минералы:

чек-ап без анализов





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
 <p>Повышенная бледность кожи лица</p>	дефицит железа, цинка, витаминов В6, В9, В12  Дополняем рацион питания клетчаткой, убираем сахара и белый хлеб, манную кашу.
 <p>Сильное шелушение и сухость кожи ног и пальцев ног</p>	нехватка витаминов А и Е
 <p>Желтушность ладоней, стоп</p>	дефицит йода, селена, витамина А, 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

	<p>дефицит аминокислот, витаминов А, D, Е, F и группы В, цинка</p>
	<p>дефицит железа, витамина В6, магния и цинка, омега 3 жирных кислот</p>

## Язык

Норма	
	<p>язык розовый, гладкий, влажный, без налета, с видимым рисунком равномерно расположенных сосочков</p>
Отклонения	Возможные дефициты
	<p>нехватка витамина В12</p>
<p>Малиновый язык</p>	



“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
	дефицит В9 (фолиевая кислота)
Отеки под и над глазами	
	дефицит витаминов В2 и В7, А
Жжение и покалывание глаз	
	дефицит витамина С
Синяки под глазами	

## Ногти

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

## Что Вас должно насторожить в поведении 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.