



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Профилактика дефицита витамина D у детей





Зачем нужен витамин D?

Основная **функция** – регуляция содержания кальция в организме

При дефиците витамина D у маленьких детей развивается рахит, а у взрослых – остеомаляция





Источники витамина D

Образовывается в коже под действием солнечного света

Присутствует в пище, но в небольшом количестве: рыбий жир, жирная рыба, яичный желток, говяжья печень





Солнцезащитный крем с SPF 8
и выше **уменьшает** выработку
витамина D в коже на 95%





В результате **дефицита** витамина D возникают деформации костей и повышается риск переломов



Дети с дефицитом витамина D обычно **более раздражительны**, хуже развиваются — позже начинают ходить, у них **снижен** аппетит.

Этим проявлениям сопутствуют задержка прорезывания зубов и патология зубной эмали





Если человек находится на солнце долго, избыточный витамин D₃, образовавшийся в коже, начинает разрушаться, поэтому передозировки витамином D быть не может

