Kiek geležies reikia vaikams

Beveik 38 proc. 1–3 metų amžiaus vaikus auginančių tėvų Lietuvoje įsitikinę, kad jų mažyliams geležies reikia tiek pat, kiek ir suaugusiajam. Tačiau iš tiesų tokio amžiaus vaikui 1 kg svorio būtina gauti 5,5 kartus daugiau geležies nei suaugusiajam. Pasak apklausos rezultatų, tik 0,6 proc. Lietuvos tėvų tai žino.

Jei iki trejų metų kartu su maistu negavome pakankamai geležies, tai galėjo nulemti ne tik fizinį – kaulų ir raumenų, vidaus organų – vystymąsi, bet ir mąstymo gebėjimus bei intelektą. Vis dėlto daugelyje išsivysčiusių Europos valstybių atlikti tyrimai rodo, kad vaikai su maistu gauna per mažai geležies. Ne išimtis – Lietuva: geležis ir vitaminas D yra tie elementai, kurių mūsų šalies gyventojams trūksta labiausiai. Negana to, apklausa* parodė, kad daugiau nei 99 proc. tėvų supratimas, kiek geležies reikia mažyliui, yra stipriai nutolęs nuo tiesos.

Mažyliui geležies reikia 5,5 karto daugiau

„Pastaruoju metu stebiu vis daugiau 1–3 metų amžiaus vaikų, kurių organizme trūksta geležies. Tokių vaikų yra apie 15–20 proc. Manoma, kad Lietuvoje geležies trūkumą patiria apie 20–30 proc. žmonių“, – sako pediatrė Jūratė Barzdenytė. Pasak jos, jeigu vaikui nuolat trūksta geležies, gali išsivystyti geležies stokos anemija, arba mažakraujystė, tačiau tai – ne vienintelė galima bėda. Deguonies badą patiriantis organizmas nusilpsta, o tinkamai negydoma anemija pažeidžia daug organų, sutrinka nervų sistemos vystymasis, nukenčia vaikų iki 2 metų amžiaus smegenų ląstelės, sulėtėja kalbos ir loginio mąstymo raida. Tokiam vaikui sunkiau mokytis, žemesnis jo intelektas, gali atsirasti net psichikos nukrypimų. Vaikai, kuriems trūksta geležies, dažniau serga peršalimo ligomis ir gripu, imlesni virusiniam hepatitui.

Geriausias geležies šaltinis – mėsa

Anot J. Barzdenytės, vaikas per parą turi gauti 5–10 mg geležies, o geriausiai ją pasisavina iš mėsos.

„Pritariu nuomonei, kad 1–3 metų amžiaus vaikui vegetarinė ar veganinė mityba nėra tinkama. Atsiminkime, kad mėsos geležis pasisavinama geriausiai – iki 30 proc. Mėsą valgant su daržovėmis, geležis pasisavinama dar geriau. Ne mėsoje, o duonoje, žemuogėse, juoduosiuose serbentuose ar vitaminuose esančios geležies pasisavinima tik 5–10 proc.“, – atkreipia dėmesį gydytoja.

Geležis: kas trukdo ir kas padeda

1. Su maistu į mūsų organizmą patenkančiai geležiai tapti jo dalimi taip pat trukdo oksalo rūgštis, esanti rūgštynėse, rabarbaruose, be to – kalcis, fosforas ir kazeinas, esantys karvės piene ir jo produktuose.

2. Geležies pasisavinimą slopina fitinai, esantys kruopose, sojoje, ankštiniuose, taip pat polifenolai, esantys arbatoje, kavoje, kakavoje.

3. Geležies pasisavinimą labai palengvina vitaminas C ir baltymai, folio rūgštis, vitaminai B1, B2, B6. Todėl geležies preparatus galima užsigerti sultimis, bet niekada – pienu ar arbata. O štai mėsą geriausia valgyti su brokoliais, burokėliais, kopūstais, moliūgais, ropėmis, žiediniais kopūstais, pomidorais.

Alternatyva – pienas, kiaušiniai, žuvis

„Jeigu vaikas nevalgo mėsos, ją reikėtų pakeisti kitais produktais. Svarbiausia atkreipti dėmesį, kad toks vaikas gautų pakankamai geležies, kalcio ir cinko, riebiųjų rūgščių, vitaminų B2, B12 ir D. Tai itin svarbu augančiam organizmui. Geležies gausu žirniuose, lapinėse daržovėse, visų grūdo dalių duonoje, lęšiuose.

Jeigu vaikas nevalgo mėsos, jis turėtų vartoti pieno produktus, kiaušinius ir žuvį. Cinko gausu kviečių gemaluose ir riešutuose, o kalcio – tiek pieno produktuose, tiek brokoliuose, migdoluose ir lapinėse daržovėse“, – aiškina pediatrė.

Į vaikų racioną, pasak jos, reikia įtraukti duoną, ankštines daržoves, lęšius, figas ir kitus džiovintus vaisius, žalias daržoves, riešutus. Mėsos nevartojantys asmenys daug geležies gauna iš kiaušinių, iš jų galima gaminti omletus, kiaušinienes, blynus, įmušti į daržovių patiekalus ar valgyti vienus.

Anot pediatrės, pagrindinis anemijos požymis yra odos ir gleivinių blyškumas, ypač matomas ausų kaušeliuose, akių junginėje ir burnos gleivinėje. Vaikas daug prakaituoja, tampa vangus, irzlus, dažnai verkia, prastai miega ir dažnai nubunda. Jo oda sausa ir pleiskanoja, blogai auga plaukai, skilinėja jų galiukai. Gali atsirasti raumenų trūkčiojimai, mėšlungis, vaikai mažiau juda. Taip pat atsilieka fizinis vaiko vystymasis, pakinta skonis: vaikas nori valgyti smėlį, kreidą, dantų pastą ir kitas nevalgomas medžiagas.