



TARVITSEVATKO LAPSET VITAMIINI- VALMISTEITA?

Monipuolinen ruokavalio sisältää kaikki lasten kasvuun ja kehitykseen tarvitsemat ravintoaineet. Mutta syökö lapsesi monipuolisesti saaden kaikkia tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita jokapäiväisestä ruuasta?

TEKSTI: TOIMITUS
KUVAT: BIGSTOCKPHOTO

Leikki- ja kouluikäisten lasten vanhemmat pohivat usein lastensa ruokavali-
on terveellisyyttä. Kasviksia, vihanneksia ja marjoja tulisi syödä runsaasti, mutta toisille lapsille nämä eivät tahdo maistua. Myös mahdolliset ruoka-allergiat voivat kaven-

taa ruokavaliota, ja tiettyjen ravintoaineiden saanti saattaa jäädä tällöin vajaaksi. Mitkä ravintolisät voisivat tukea lasten kasvua ja kehitystä oikealla tavalla?

VÄLTTÄMÄTÖN D-VITAMIINI

D-vitamiini on ainoa vitamiini, jota terveystieteelliset

suosittelevat otettavaksi ravintolisän muodossa ikään katsomatta. Iho muodostaa D-vitamiinia auringon ultraviolettisäteilyn vaikutuksesta Suomessa huhtikuun puolivälistä syyskuun alkuun. Muuna aikana elimistön toiminnalle tärkeä D-vitamiini pitää saada ravinnosta tai ravintolisästä. D-vitamiinitippon

antaminen aloitetaan 2 viikon ikäisenä ja lapsen kasvun myötä tipat vaihtuvat usein purutabletteihin. Riippumatta ruuasta saatavasta D-vitamiinimäärästä, kaikkien lasten tulisi saada 7,5 – 10 mikrogrammaa päivässä vielä ravintolisän muodossa. Vuonna 2016 julkaistun kuopiolais-tutkimuksen mukaan vain 40 % tutkimuksessa mukana olleista lapsista sai D-vitamiinilisää ja 82 %:lla saanti ravinnosta jäi suositusten alle. D-vitamiinin keskeistä roolia tutkitaan tällä hetkellä maailmanlaajuisesti ja sen riittämättömän saannin arvellaan liittyvän monien eri sairauksien syntyyn. Muista siis antaa lapsellesi D-vitamiinilisää joka päivä kesät talvet.

MONIVITAMIINIVALMISTE TURVALLINEN VALINTA

Lapsiperheiden aamiaispöydässä on aika usein myös monivitamiinivalmisteen purkki. Lasten vitamiinisuosituksen mukaan tehty hyväntaiteinen tabletti onkin kätevä tapa varmistaa kasvu ja kehitykselle tärkeiden ravintoaineiden saanti joka päivä. Monivitamiinivalmisteiden koostumuksissa on jonkin verran eroja, mutta kotimaisten valmistajien tuotteet noudattavat suomalaisten ravintosuo-



LAPSEN KASVULLE TÄRKEITÄ RAVINTOAINEITA:

- ✓ D-VITAMIINI
- ✓ KALSIUM
- ✓ OMEGA-3 -RASVAHAPOT
- ✓ JODI
- ✓ C-VITAMIINI
- ✓ RAVINTOKUITU

situsten määriä. Tärkeitä vitamiineja ja hivenaineita on suositusten mukaiset määrät, jolloin ohjeen mukaisella annostelulla yliannostelun vaaraa ei ole. Valmisteet sisältävät tavallisesti myös D-vitamiinia ja siksi onkin hyvä keskustella henkilökuntamme kanssa sopivien tuotteiden valitsemiseksi. Paitsi lasten, myös aikuisten on hyvä huolehtia vitamiinien ja hivenaineiden riittävästä saannista itselle sopivan monivitamiinivalmisteen avulla. Kysy siis rohkeasti apua farmaseutiltamme perheen vitamiiniasioissa, sillä erilaisia makuja ja muotoja on hyllyssä yllin kyllin.

MAITOHAPPOBAKTEERIT HYVÄN OLON TUKENA

Suoliston hyvinvoinnista ja sen keskeisestä merkityksestä elimistön immuunijärjestelmän toiminnalle tiedetään nykyään paljon. Vääränlainen bakteerifloora saattaa liittyä mm. liikalihavuuden ja erilaisten sairauksien kasvaneeseen riskiin. Ruuan sisältämät ravintoaineet imeytyvät myös huomattavasti tehokkaammin, kun suolistofloora on tasapainossa. Juuri luonnollisen vastustuskyvyn tukeminen onkin tavallisin syy maitohappobakteerivalmisteiden päivittäiseen käyttöön. Sen lisäksi erityisesti antibioottikuuri tai ulkomaan matka ovat suoliston tasapainoa helposti järkyttäviä tilanteita, joissa vahvemmat maitohappobakteerivalmisteet ovat perusteltuja tuotteita mahdollisen ripulin estämiseksi.

