

Витаминная недостаточность

Заболевание, возникающее при дефиците витаминов в пище, а также если поступающие с пищей витамины не всасываются из кишечника, либо интенсивно разрушаются в организме. В зависимости от степени витаминной недостаточности различают гиповитаминозы и авитаминозы.

Гиповитаминоз

заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах. В целях профилактики витаминной недостаточности надо знать причины ее развития.

Авитаминозы – тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения.

Причины развития витаминной недостаточности:

низкое содержание витаминов в рационе и неправильное по продуктовому набору питание. Так, например, отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод приводит к дефициту в организме витаминов С и Р, при потреблении рафинированных продуктов (сахар, изделия из муки высших сортов, очищенный рис и т.д. в организм поступает мало витаминов В₁, В₂ и никотиновой кислоты; несоблюдение правильных соотношений между пищевыми веществами в рационе (несбалансированное питание). Например, при длительном дефиците полноценных белков в организме возникает недостаточность витаминов С, А, В₂, никотиновой и фолиевой кислот; резкое снижение в питании жиров уменьшает всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов; при избытке в питании углеводов развивается недостаточность витамина В₁; сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах; так, в зимне-весенний период в овощах и фруктах снижается количество витамина В, а в молочных продуктах и яйцах – витаминов А и D, поэтому в зимне-весенний период, особенно в регионах умеренного и холодного климата нужно применять практику профилактики гиповитаминозов, в том числе, используя поливитаминные препараты; нарушения правил хранения и кулинарной обработки продуктов. Например, нарушение правил холодной и тепловой обработки овощей сопровождается вплоть до полного разрушения аскорбиновой кислоты (витамина С); некомпенсированная повышенная потребность в витаминах, вызванная особенностями труда и климата. Так, в условиях очень холодного климата потребность в витаминах повышается на 30-60%; тяжелый физический труд, нервно-психическое напряжение также увеличивают потребность организма в витаминах; различные заболевания, прежде всего органов пищеварения; длительное применение некоторых лекарств (противотуберкулезные препараты, антибиотики, сульфаниламиды и др.). Общими признаками гиповитаминозов являются: слабость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, снижение работоспособности, сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, угнетенное состояние духа, апатия.

Профилактика гиповитаминозов возможна лишь при обеспечении питания, содержащего хотя бы минимально необходимые количества витаминов. Если это невозможно, а также при нарушенном усвоении витаминов, что часто наблюдается у ослабленных людей и лиц преклонного возраста, нужен курсовой прием поливитаминных препаратов хотя бы 2 раза в год. Витамины не вырабатываются в организме, поэтому к нам они должны поступать извне, с продуктами питания. При этом каждый из витаминов выполняет свои функции и не может заменить другой. В зимне-весенний период, рекомендуется проводить витаминизацию витамином С. В этот период на столе всегда должны быть свежая или квашеная капуста, зеленые овощи, фрукты. Помимо этого, ежедневно витаминизируют первые или третьи блюда обеда. Предпочтительно витаминизировать третьи блюда. Витаминизацию готовых блюд следует проводить непосредственно перед их подачей на стол.

Причины авитаминоза различные, как внешние, так и внутренние.

К внешним причинам, приводящим к авитаминозу, относятся: нарушение питания (однообразный рацион), неправильная система кормления детей, монодиеты, голодание, некачественные продукты, прием лекарственных препаратов, которые препятствуют усвоению витаминов. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркотическая зависимость, длительные стрессы, постоянные депрессии, плохая экология и т.д. Внутренние причины: патологии внутренних органов, слабый иммунитет, нарушение работы эндокринной системы, дисбактериоз, заболевания органов ЖКТ и др. Симптомы авитаминоза так же различны, как и его виды и могут проявляться по-разному. Подозревать авитаминоз можно по группам симптомов, по зонам поражения организма и по проявлениям.

Есть общие проявления, такие как слабость, усталость, раздражительность, бессонница или, наоборот, сонливость, перепады настроения, мигреноподобные головные боли, головокружения, апатия, депрессия и т.д. А есть местные проявления, например, на коже — пигментация, сухость, трещины, шелушение, высыпания, отеки; со стороны органов пищеварения — снижение аппетита, веса, тошнота, рвота, запоры, поносы. Начинают портиться волосы, ногти, может быть болезненность и кровоточивость десен. Могут возникать судороги в мышцах, появляется ломкость капилляров, возникают синяки и гематомы. Может ухудшаться зрение, появляться слезоточивость, покраснение глаз и т.д. Самое распространенное лечение авитаминоза — это правильное сбалансированное питание, употребление продуктов с содержанием витаминов А, С, Е, РР, К, группы В. К таким продуктам относятся: фрукты (яблоки, абрикосы), мясо, рыба, зелень (укроп, петрушка, сельдерей), ягоды (шиповник, смородина, облепиха), цитрусовые (лимон, апельсин), молочные продукты, сухофрукты, орехи и другие.

В чем же заключается профилактика авитаминоза? Самому себе назначать комплексы витаминов, которые мы постоянно видим с экранов телевизоров, и поглощать их горстями при малейшем сбое организма не стоит.

Необходимо организовать правильный сбалансированный рацион питания, включая продукты в грамотных пропорциях, овощи, фрукты, свежую зелень, поливитаминные комплексы, назначенные врачом, а также вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, сбалансировать режим дня, каждый день гулять на свежем воздухе.

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,
в г. Полевской и в Сысертском районе

Н. В. Шатова

И. О. главного врача Филиала
Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области
в Чкаловском районе г. Екатеринбурга
городе Полевской и Сысертском районе»

_____ А. В. Поздеев

статья подготовлена врачом
отдела экспертиз за питанием населения Сафиной Т. В., тел.210-48-53