

## D VİTAMİNİ ve ÇOCUK SAĞLIĞI

D vitamini; çocukların büyüme, gelişme ve kemik ve diş sağlığı için büyük önem taşıyor. Özellikle çocuklarda kış aylarında viral ve bakteriyel enfeksiyonlar, bronşit, zatürre, bademcik iltihabı, ishal ve kusmalarda artışlar olmaktadır; doğal bir kaynak olarak ulaşabildiğimiz D vitamininin önemini yeterince biliyor muyuz?



### D Vitamininin Çocukların Büyüme ve Gelişmesindeki Etkisi Nelerdir?



D vitamini vücutta kalsiyum, fosfor dengesini düzenler, kemik mineral yapısını oluşturur, bağışıklık sistemini güçlendirir, güçlü bir antikanserojen ajandır, D vitamininin çocuklar üzerinde büyüme ve gelişmeden kemik ve diş sağlığına kadar birçok etkisi bulunur.

Kışın okuldan eve gidip gelen çocuklar, yeterli derecede güneş ışığından yararlanamıyor. Hele bir de çocukların teknoloji sebebiyle evlerde kapalı kaldığı düşünülürse, büyük kentlerde dışarıya çıksa da genellikle uğrak yerleri alışveriş merkezleri ve kapalı ortamlar oluyor.

Ülkemizin bulunduğu coğrafi konum gereği kışın güneş ışınları eğik gelir ve D vitamini sentezini sağlayan ışınların büyük kısmı ozon tabakasında emilerek etkisi azalır. D vitamini sentezinin en çok sağlanabildiği 10.00-15.00 saatleri arasında bile güneşte yeterince kalırsa da kışın yeterli D vitamini sentezi yapılamayabilir.





## Çocuklarda D Vitamini Eksikliğine Karşı Alınacak Önlemler Nelerdir? Güneşin Etkileri Nelerdir?

Vücutta D vitamini sentezinin % 90 dan fazlası güneş ışığı ve derimiz vasıtasıyla sentezlenmektedir, bu nedenle: Çocukları günde 15-20 dakika güneşlendirmek, özellikle nisan ve ekim ayları arasında önemli ve gereklidir. Ancak 10.00-15.00 arası D vitamininin daha çok sentezlendiği akılda tutulmalı ve bu sürenin 30-45 dakikayı fazla aşmamasına dikkat edilmeli. Güneş koruyucu kremlerin sentez sağlayan ışınların tamamına yakınından faydalanmayı engellediği bilinmektedir.

Kış mevsiminde, Ekim-Nisan ayları arasında güneşe çıkılsa da sentezin azalması nedeniyle; Kış ortası aylarda (Aralık-Şubat) D vitamini kontrol ettirilerek; gereğinden fazla alınan D vitamininin istenmeyen yan etkilere yol açabileceğini de göz önünde bulundurularak, hekim kontrolünde takviye alınması gerekebilir.

### Çocuklarda Serum D Vitaminin Normal Düzeyleri

Serum 25-OH-D vitamini Düzeyi (ng/ml)	
D vitamini eksikliği	<12
D vitamini yetersizliği	12-20
Normal	20-100
D vitamini zehirlenmesi	>100



### Çocuklarda D Vitamini Eksikliğinin Yol Açabileceği Durumlar Nelerdir?

Yorgunluk ve bitkinlik hali.  
Ciddi bir metabolik kemik hastalığı olan raşitizm (rikets).  
Çocuklarda büyüme ve gelişmenin olumsuz etkilenmesi.  
Bağışıklık sistemi zayıflığı, enfeksiyon sıklığı artışı.

### D Vitamininden Zengin Olan Bazı Besinler Nelerdir?

D vitamini yönünden zengin olan bazı gıdalar; somon, ton, sardalye, gibi yağlı balıklar, yumurta sarısı, süt, brokoli, maydanoz; olmasına rağmen günlük D vitamini ihtiyacının yaklaşık %10 una yakınına ancak karşılayabildiği unutulmamalıdır.

Sağlıklı günler dileriz.  
Ahmet Ak  
Diyetisyen