



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

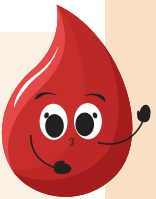
GELEŽIES SVARBA VAIKO ORGANIZMUI

Geležis – viena svarbiausių kraujo sudedamųjų dalių ir mikroelementų žmogaus organizme. Ši medžiaga dalyvauja kraujodaroje ir yra būtina hemoglobino sintezei. Jei geležies organizme pakanka, organizmas yra tinkamai aprūpinamas deguonimi, kuris kvėpuojant prisijungia prie geležies ir taip yra išnešiojamas po visą organizmą.

KOKIE YRA VAIKO GELEŽIES POREIKIAI IR ŠALTINIAI?

Geležies atsargos, sukauptos iki gimimo

Pilnai išnešioti kūdikiai gimsta su pakankamai didelėmis geležies atsargomis, kurių įprastai pakanka pirmuosius 6 mėnesius, geležies trūkumo sukelta anemija iki 6 mėn. amžiaus pasireiškia itin retai.



Geležis gaunama su motinos pienu

Geležies kūdikiai gauna su mamos pienu. Geležies kiekis mamos piene gali varijuoti, tačiau jos koncentracija nėra didelė ir su kiekvienu mėnesiu po gimdymo nuosekliai mažėja nepriklausomai nuo mamos mitybos. Geležis iš mamos pienu yra įsisavinama itin gerai, tačiau dėl mažėjančios koncentracijos geležies su motinos pienu dažnai gaunama mažiau, nei reikia kūdikio organizmui.



Geležis gaunama su pieno mišiniu

Siekiant užtikrinti geležies poreikius, pieno mišiniai gali būti praturtinti geležies papildais. Tik ji ne taip gerai įsisavinama, kaip su mamos pienu.



Geležies šaltiniai pradėjus primaitinimą ir vėliau

Artėjant antrajam gimtadieniui apie 98% reikiamos geležies turi būti gaunama su „kietu“ maistu.

Dažniausiai daroma klaida pradėjus primaitinimą - vaikui per anksti duodami pieno produktai. Karvės pienas ir jo produktai trukdo įsisavinti maiste esančią geležį.

Vyresniame amžiuje, vaikų geležies trūkumas dažniausiai susijęs su nepilnaverte mityba, rečiau su augimo šuoliais, labai retai su ligomis.





Požymiai, kad vaikui trūksta geležies

Geležies trūkumas ir dėl jo atsirandantys negalavimai išsivysto palaipsniui. Jeigu su maistu geležies gaunama nepakankamai, organizmas naudoja geležies atsargas, sukauptas kaulų čiulpuose.

Kol šių atsargų pakanka, žmogus jaučiasi gerai, jo hemoglobino lygis yra normalus, tačiau sumažėja feritino ir transferino lygiai.

Geležies atsargoms pasibaigus ir toliau su maistu negaunant pakankamai geležies, sutrinka eritrocitų (raudonųjų kraujo kūnelių) sintezė, krenta hemoglobino ir hematokrito lygis ir išsivysto anemija.



Anemijos simptomai:

- **Išvaizdos pokyčiai:** ryškiausi požymiai – išblyškusi oda. Taip pat gali pradėti slinkti plaukai, išsausėti oda, nagai gali tapti sausi, trapūs, o anemijai progresuojant – įdubę lyg šaukštas.
- **Fizinis pajėgumas:** raumenys susilpnėja, vaikas greičiau pavargsta nuo fizinės veiklos nei sveiki bendraamžiai.
- **Nervų sistemos bei smegenų veiklos sutrikimai:** vaikui tampa sunku susikoncentruoti, prastėja pažintinės funkcijos, tampa sudėtinga efektyviai mokytis ir ilgesniam laikui sutelkti dėmesį. Gali suprastėti miegas, atsirasti elgesio sutrikimų.
- **Širdies ritmo sutrikimai:** trūkstant geležies atsiranda deguonies trūkumas, paspartėja kraujotaka, labiau apkraunama širdis, dėl to gali sutrikti širdies ritmas.
- **Mitybos sutrikimai:** dažnai suprastėja vaiko apetitas, gali pasireikšti gliuteno netoleravimas.
- **Vaiko imunitetas:** esant geležies nepakankamumui dažnai sparčiai ima silpti imunitetas, vaikai dažniau pradeda sirgti virusinėmis ir infekcinėmis ligomis, ypač žiemą, kada mažiau suvartoja šviežių vaisių, daržovių ir gauna mažiau saulės.



Geležies trūkumo prevencija

- Atskirti žindymą ir primaitinimą į atskirus maitinimus (taip geležis įsisavinama geriau).
- Vengti geležies įsisavinimą trikdančių karvės pieno produktų iki pirmojo vaiko gimtadienio, vėliau juos vartoti saikingai.
- Maitinant pieno mišiniu, rinktis geležimi praturtintą.
- Primaitinimui rinktis maisto produktus, kuriuose yra daug geležies ir vitamino C (vitaminas C padeda įsisavinti geležį).
- Pasitarus su gydytoju, vartoti geležies maisto papildus. Geležies papildai yra naudojami anemijos gydymui, tačiau nedidelės dozės gali būti skiriamos ir profilaktiškai, patenkantiems į rizikos grupę vaikams.

Kaip atstatyti geležies trūkumą vaiko organizme

Specialistai vienareikšmiškai sutinka, kad pats geriausias būdas atkurti ir palaikyti reikiamas geležies atsargas yra sveika, subalansuota mityba.



MIGDOLAI



DŽIOVINTI VAISIAI



JŪROS GĖRYBES



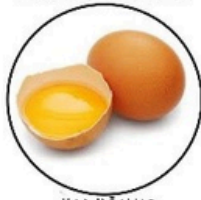
BROKOLIAI



MOLIŪGŲ SEKLOS



ŠPINATAI



KIAUŠINIS



PETRAZOLĖS



BUROKĖLIAI



ČIA SEKLOS



SAULEGRAŽOS



KALĖ SALOTOS



KANAPIŲ SEKLOS



MESA



PUPOS

Geležies maisto papildai vaikams ir kūdikiams

Geležies maisto papildų yra įvairiomis formomis: lašais, sirupu, kapsulėmis ar tirpiomis tabletėmis, geležimi gali būti praturtinti ir kai kurie maisto produktai (pavyzdžiui, košės ar pieno mišiniai). Dėl geležies papildų vartojimo reikėtų pasikonsultuoti su vaiko gydytoju, taip pat atlikti reikiamus tyrimus.