



نقش ویتامین A در رشد و سلامت کودکان زیر پنج سال

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

نقش و اهمیت ویتامین A در بدن

ویتامین A یکی از ویتامین های محلول در چربی است که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن، رشد کودکان، افزایش مقاومت و سیستم ایمنی بدن در مقابل ابتلاء به کووید-۱۹ و عفونت های شایع دوران کودکی (مانند اسهال، عفونت های دستگاه تنفسی و سرخک) ، حفظ قدرت دید در تاریکی، خونسازی، سلامت چشم ها و پوست را بر عهده دارد. با توجه به نقش ویتامین A در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلاء به بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در کودکان زیر پنج سال ، دریافت مگادوز ویتامین A برای کودکان زیر پنج سال به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین یکی از مشکلات تغذیه ای است توصیه می شود.

علل کمبود ویتامین A:

- دسترسی نداشتن به غذای کافی به علت فقر و پایین بودن درآمد خانوار
- موجود نبودن مواد غذایی حاوی ویتامین A در منطقه
- محدودیت چربی در برنامه غذایی روزانه
- کاهش جذب مثلاً در موارد سوء جذب، بیماریهای انگلی
- افزایش نیاز دورانهای مختلف زندگی (به ویژه دوران رشد سریع در کودکان زیر پنج سال، کودکان سنین مدرسه) ، دوران بارداری و شیردهی
- تغذیه کودک با شیر مصنوعی
- تغذیه کمکی نامناسب به دلیل ناکافی بودن منابع حاوی ویتامین A
- ابتلا مکرر به بیمارهای عفونی به علت کاهش اشتها، کاهش جذب و افزایش نیاز به ویتامین A

منابع غذایی ویتامین A

ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و کاروتنوئیدها (مواد غذایی گیاهی) وجود دارد که استفاده از آن در برنامه غذایی روزانه کودک می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند. از منابع غذایی حیوانی می توان به جگر ، قلوه، شیر پرچرب، خامه، کره، پنیر پر چرب و زرده تخم مرغ و از منابع غذایی گیاهی می توان به سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره مانند هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، جعفری، برگ های تیره رنگ کاهو و انواع میوه های زرد رنگ مانند انبه، زردآلو، طالبی و موز اشاره نمود. با توجه به نقش ویتامین A در رشد و سلامت کودک، وجود انواع سبزی ها و میوه های متنوع در برنامه غذایی کودک به تامین این ویتامین کمک می کند. بعضی از مواد غذایی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارتند از:

- سبزیهای زرد رنگ مانند هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ایی زرد وقرمز
- سبزیهای دارای برگ سبز مانند برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزیهای سبز سالادی مثل برگ های تیره رنگ کاهو و فلفل دلمه ایی سبز رنگ
- میوه های زرد رنگ مانند زردآلو، طالبی، انبه، آلو ، هلو و موز
- میوه ها و سبزیهای قرمز مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای قرمز



عوارض کمبود ویتامین A

- عوارض متعدد چشمی از جمله شب کوری، خشکی و زخم قرنیه چشم و در مراحل پیشرفته کوری
- افزایش ابتلا به بیماری های عفونی به دلیل کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن
- افزایش مرگ و میر در اثر بیماری به ویژه سرخک در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین A.
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های تنفسی و اسهالی در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین A
- کاهش رشد
- اختلال در سیستم خون سازی، کم خونی ناشی از فقر آهن به دلیل نقش ویتامین A در جذب ، حمل و ذخیره آهن

پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A :

- تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی
- تغذیه کودک با شیر مادر در دو سال اول زندگی
- استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، کره و شیر و پیش ساز آنها یعنی بتا کاروتن (زرده تخم مرغ، کره، میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز و انواع مرکبات) در تهیه وعده های اصلی غذای کودک و یا به عنوان میان وعده غذایی
- تجویز مگادوز ویتامین A (۲۰۰ هزار واحد بین المللی) برای کودکان ۵-۲ سال به میزان یک دوز ۲۰۰ هزار واحدی هر ۶ ماه یک بار در مناطق با کمبود ویتامین A

عوارض جانبی مگادوز ویتامین A:

مقدار ویتامین A که در برنامه پیشگیری از کمبود ویتامین A به کودکان داده می شود، ایمن است و موجب عوارض جانبی نمی شود. لازم به ذکر است که بروز عوارض جانبی در اثر مصرف مکمل ویتامین A بسیار نادر است. عوارض زیر ممکن است بطور نادر در بعضی از کودکان بروز کند:

- کودک ممکن است کمتر غذا بخورد.
- کودک ممکن است دچار تهوع و استفراغ شود.
- کودک ممکن است دچار سردرد شود.
- خطر عوارض جانبی بسیار کم و در شرایط نادر بروز می کند.
- بروز عوارض جانبی گفته شده طبیعی و موقتی است.
- عوارض جانبی گفته شده در طی ۱-۲ روز از بین می رود.
- در صورت بروز عوارض جانبی هیچ درمانی لازم نیست انجام شود.
- مواردی که بعد از ۲ روز از تجویز مکمل ویتامین A از بین نرود به ویتامین A مرتبط نیست و باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.