

缺钙、缺锌、缺铁？！



诊断随意,用补充剂更随意

“目前,儿童补充微量元素现象十分混乱。”中国医师协会儿童健康专业委员会副主任委员、广州市妇女儿童医疗中心临床营养专科主任刘喜红对记者说,首先一些基层的儿科医生、儿保医生没有严格根据临床指征来做诊断,随意给药,给一些不该补的孩子补了。

其次,许多家长“不能让孩子输在起跑线”的心理作祟,看到别人家孩子补这补那的,也把钙片、锌、铁剂等当作“万能药”,只要孩子出现胃口不好、爱哭闹、睡不好、头发黄、出牙慢,就会联系到孩子是否缺乏微量元素,盲目给孩子补充。这其中最乱的要属钙和铁,几乎所有的孩子都在吃钙片!

实际上,诊断一个孩子到底是不是营养素缺乏,一定要结合三个要点——

(1)病史、家族史、出生时的情况,以及目前的喂养和身体发育的状况;

(2)临床症状——家长描述出的孩子的表现,比如腹痛、晚上哭闹、出汗多等等,以及医生做的体格检查,比如医

生看到孩子出现面色差、按压腹部发现患儿疼痛等;

(3)辅助检查,包括抽血查血常规、B超以及微量元素的检测。

刘喜红强调,诊断任何一个营养元素缺乏的病例,至少要具备以上三大原则,这样才能得出一个较为准确的诊断。然而,现实的情况却是,有些医生只看一眼孩子,随意问几句话,就得出缺这缺那的结论,可以说,这样的诊断是不严谨和不负责的。有的医生,只给孩子做一个微量元素的检测,发现异常就下了“缺乏”的诊断,这也不妥。因为每一家医院的仪器、试剂、操作方法、标准都不统一,微量元素的检测实际上是处于一片混乱当中,所以单纯依靠这个检测也不能当作诊断的“金标准”。

还有更多的孩子是由家长自己“下诊断”的,家长自行购买补充剂,这更容易出现滥用。刘喜红强调,只要是孩子出生体重正常、胎龄正常,可以正常饮食,身体健康,就不需要额外补充微量元素。遗憾的是,目前大家对此一直处于一种错误的认识中。

提醒:晒太阳少的孩子易缺钙

两岁以下婴幼儿生长快速,骨量迅速增加,对钙的需要量相对较高,如果此时饮食上的含钙量不够,就容易出现缺钙的现象。同时,在维生素D缺乏或不足时,钙主动吸收下降,也就是说,即便吃了含钙的食物,也很难主动吸收钙,这样自然会引起钙缺乏。

儿科专家于力说,维生素D存在于部分天然食物中,孩子如果户外活动多,受到太阳光的照射后,人体内的胆固醇能转化为维生素D3,可以帮助钙的吸收。所以,要多带宝宝到户外晒太阳,促进维生素D的转化,以帮助钙磷的吸收。怎么补钙

“对于首先鼓励母乳喂养,母乳是婴儿钙的优质来源。”于力说,“只要母乳充足,婴儿钙营养就足够。若因各种原因母亲不能哺乳或母乳不足,充分的配方粉喂养仍可提供充足的钙营养。”

牛奶和奶制品是钙的良好的来源(100毫升鲜牛奶约含钙100毫克),含钙量丰富且吸收率也高。青春期前儿童每日摄入500ml牛奶或相当量的奶制品,大致可满足钙的需要。值得注意的是,补钙不能只盯着钙片、骨头汤,一些看似与钙毫无关系的东西,却是恰恰对补钙有着重要的作用。比如,可以多吃些连骨或壳的小鱼、小虾以及坚果、豆类食品。

但要提醒的是,母乳尽管铁吸收率高,但含铁量低。长期单纯母乳喂养而未及时添加富含铁的食物,容易缺乏铁元素,甚至出现缺铁性贫血。

另外,早产、双胎或多胎、胎儿失血和孕母严重缺铁均可导致胎儿先天储铁减少,使得孩子出生后容易出现缺铁。怎么补铁

动物内脏、血、黄豆粉等均含有丰富的铁,比如猪肝含铁量为22.6mg/100克,瘦肉、红糖、蛋黄、干果也是铁的良好来源。猪瘦肉含铁量为3mg/100克。

(1)早产儿和低出生体重儿:纯母乳喂养者应在医生指导下从2~4周龄开始补铁,直至1周岁。不能母乳喂养的婴儿,应采用铁强化配方乳,一般无需额外补铁。牛乳含铁量和吸收率低,1岁以内不宜采用单纯牛乳喂养。

(2)足月儿:由于母乳中铁吸收好,所以尽量母乳喂养4~6个月;此后应及时添加富含铁的食物,比如蛋黄、肉糊、猪肝粥等。

专家指出,注意孩子食物的均衡和营养,纠正孩子厌食和偏食等不良习惯,尤其进食适量的肉类食物,就可以避免孩子出现缺铁。

提醒:迟迟不加辅食(喂养不当)的孩子容易缺铁

缺铁性贫血多表现为疲倦、乏力、头晕、记忆力减退、免疫和抗感染能力下降,容易经常生病。

一般来说,如果孩子在饮食上均衡,不偏食挑食,一般不会发生贫血,除非经常生病、腹泻。

儿童补充微量元素“乱”!

一个字——

缺钙、缺锌、缺铁……这年头,小孩子似乎没有什么不缺的。家长往往一见到自家的宝宝不出牙、食欲不佳、个子长不高、脸色不够红润,就开始担忧孩子是不是缺钙、缺锌、缺铁。近日,羊城晚报健康周刊与搜狐健康频道联合调查发现,近七成妈妈在没有给孩子做任何检查的情况下,就擅自给孩子补充各种微量元素。儿科专家指出,盲目给孩子补充微量元素有害无益,摄入过多甚至可能导致中毒,影响宝宝健康。

食补比药补好,滥补有害无益

刘喜红说,只要孩子每天吃足量的自然食物,饮食均衡,就能摄入必需的营养物质,满足身体的需要。

专家强调,医生和家长一定要谨慎对待孩子补充微量元素的问题,因为各种微量元素之间的比例是协调的、合理的,才能起到促进身体正常发育的状态,不然,某一种元素摄入过多,就会在体内“造反”,引起各种疾病,甚至中毒。比如当锌作为膳食补充剂达到每天60mg时,会影响其他营养素的吸收和代谢。而维生素D补充过量也会出现高钙血症、高尿钙症,钙沉着于软组织、肌肉无力、关节疼痛等。婴幼儿最容易出现维生素D中毒,有报道称,每天摄入超过50微克维生素D就会引起高维生素D血症。

刘喜红说,在临幊上,发现一些孩子钙补充太多,小小年纪就出现动脉硬化,还出现了结石病,胆结石、肾结石等,让人吃惊又无奈。

铁剂补充多了也一样,也会出现明显的副作用。刘主任指出:“铁剂多了,也会在体内干坏事,铁元素会攻击身体里的DNA,导致基因的突变引起感染和肿瘤发生。目前,这么多孩子患上白血病,会不会跟补充铁剂过多有关,这是一个值得思考的问题。”



3 孩子不想吃饭就是缺锌?

轩轩快两岁了,吃饭速度特别慢,吃饭总是含着嘴里咽不下去,一顿饭要吃半个小时。轩轩与隔壁家的宝宝相比,显然就属于胃口不好的孩子,这让妈妈十分焦虑,于是决定给儿子补补锌。

很多父母的想法与轩轩妈妈一样,每当孩子胃口不好的时候,都会想着孩子是不是缺锌了,然后就长时间给孩子补锌,但在临幊上,医生遇到的真正缺锌的孩子很少。锌作为一种微量元素,人体每天的需求量并不大。很多食物中都有锌,只要正常饮食,就不会出现缺锌问题。只有长期严重挑食、偏食、素食、营养不良的孩子有可能缺锌。胃口不好,很有可能就是喂养习惯不好所致,比如孩子吃饭时看电视、玩耍,影响了进食。家长首先需要反省自己的喂养方式,而不是简单地想用补锌来解决孩子吃饭问题。

实际上,缺乏锌除了表现为厌食外,还有味觉发生变化,酸甜不分;生长停滞、认知行为改变、性成熟延迟及免疫功能障碍等。

提醒:挑食偏食的孩子易缺锌

很多食物中都含有丰富的锌,从食物中补充锌元素是完全可能的。于力说,像牛肉、瘦猪肉、肝脏等是最容易获得的富锌

食物,鱼类的锌含量不及瘦肉的1/2,但牡蛎等贝类食物的锌含量高。通常来说,母初乳的锌含量高,但随后逐步下降。4~6月龄后的需辅食补充,比如吃一些猪肝粥、瘦肉粥或者贝类,都能补充锌。

如果孩子偏食、挑食,饮食上以植物性食物为主,缺乏肉类等富锌食物,容易导致锌缺乏。另外,长期、反复腹泻、呼吸道感染,使锌丢失增加而吸收减少,也是造成锌缺乏的重要因素。

怎么补锌

于力指出,首先提倡母乳喂养,母乳不足或不能母乳喂养时,选择强化锌的配方奶。

在婴儿4~6月龄后,应该及时添加辅食。贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏类都是锌的极好来源,对于不爱吃荤的宝宝来说,干果类、谷类胚芽和麦麸也富含锌,另外,像奶酪、虾、燕麦、花生等也是良好来源。这些都可以作为孩子的日常饮食一部分。

一般来说,抽血查微量元素锌的含量,并结合孩子的临床表现,大体能诊断鉴别孩子是否缺锌。对于医院确诊为缺锌的患儿,单纯饮食补锌还不够,此时可在医生指导下适当食用补充锌。

(据《羊城晚报》)