

Multiwitaminy dla dzieci z supermarketów nie zawierają wystarczającej ilości witamin

17 marca 2019

„Multiwitaminy dla dzieci, sprzedawane w supermarketach takich jak Tesco, wprowadzają w błąd rodziców. Kupujący nabywają fałszywe przekonanie, że chronią swoje dzieci przed poważnymi chorobami, np. przed krzywicą” – ostrzega Royal College of Paediatrics and Child Health.

Naukowcy z uniwersytetów w Oxfordzie i Southampton zbadali ponad 67 produktów multiwitaminowych dla dzieci, dostępnych w sprzedaży w sklepach Asda, Boots, Holland i Barrett, Lloyds Pharmacy, Morrisons, Ocado, Sainsbury's, Tesco i Superdrug. Eksperci stwierdzili, że dawki witaminy D są zróżnicowane, ale tylko około jedna trzecia specyfików zawiera zalecaną przez lekarzy dawkę.

Eksperci odkryli, że ogromna większość supermarketowych specyfików nie zapewnia wystarczającej dawki witaminy D. Ostrzegają więc przed multiwitaminami dla dzieci, sprzedawanymi np. w Tesco czy Boots lub w innych dużych sklepach, ponieważ obietnice składane na etykietach „wprowadzają w błąd” rodziców.

Witamina D jest niezbędnym składnikiem odżywczym, którego źródłem jest światło słoneczne i dieta. Niedobory tej witaminy w dzieciństwie mogą prowadzić do krzywicy, powodując wady kości, osłabienie i zahamowanie wzrostu.

Samodzielne syntetyzowanie przez organizm witaminy D z promieni słonecznych jest szczególnie utrudnione w miesiącach zimowych oraz dla osób o ciemniejszej karnacji. Public Health England zaleca podawanie suplementów dzieciom w wieku od 1 do 4 roku życia. Dzienna dawka suplementu dla małych dzieci

powinna zawierać 10-mikrogramów (400 IU) witaminy D.

Wielu rodziców może oczekiwać, że decydując się na multiwitaminę z supermarketu, będą w stanie zaspokoić potrzeby swoich dzieci, ale najnowsze badania pokazują, że w rzeczywistości łatwo jest dać się oszukać marketingowym sztuczkom.

W eksperckim raporcie wskazano, że w przypadku dzieci poniżej szóstego miesiąca życia, tylko jedna multiwitamina zawierała ponad 340 IU w dziennej dawce witaminy D, a jedynie 1/3 produktów dla dzieci w wieku powyżej szóstego miesiąca spełniała medyczne kryteria.

Naukowcy porównali również 24 produkty z witaminą D, na których etykietach szczególnie podkreślano, że wspomagają zdrowie kości – niestety okazało się, że niektóre z nich zawierały zaledwie 50 IU witaminy D (gdy zalecana dzienna dawka dla małych dzieci to 400 IU!).

Powyższe badania opublikowano po analizie danych z NHS, gdy okazało się, że liczba hospitalizacji związanych z niedoborem witaminy D wzrosła w zeszłym roku o 34 proc., przy czym ponad 100 000 przypadków odnotowano w samej Anglii.

Źródło: PolishExpress.co.uk