

كراسة معلومات حول
قطرات القيتامين د



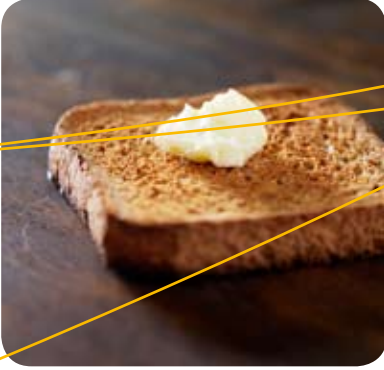


FOTO: Eva Hildén Smith

ما هو الفيتامين د؟

الفيتامين د هو أحد الفيتامينات الضرورية لهيكلنا العظمي و لأسناننا. الفيتامينات هي مركبات ضرورية جدا للجسم لكي يتمكن الجسم من أداء وظائفه. للفيتامينات المختلفة وظائف عديدة و مهمة في أجسامنا، على الرغم من حاجتنا لها بمقادير ضئيلة جدا.

الفيتامين د الموجود في الغذاء:

يتوفر الفيتامين د في الأسماك الدهنية مثل السلمون، السلمون المرقط، الإسقمري، سمك الرنكة و في زيت كبد السمك (التران). كما يتوفر الفيتامين د في المواد الغذائية التي أضيف لها هذا الفيتامين، مثل العديد من أنواع السمن، الزبدة و الحليب القليل الدسم. يلاقي البعض صعوبة في تناول الكميات الضرورية من هذه الأطعمة لكي تحصل أجسامهم على القدر الكافي من فيتامين د.

الفيتامين د من أشعة الشمس:

الفيتامين د هو أحد الفيتامينات التي يتمكن الجسم من صنعها ذاتيا، فعندما يسقط الشمس أشعته على الجلد يتكون الفيتامين د في الجلد. يحتاج الجلد الغامق لقضاء مدة أطول تحت أشعة الشمس لإنتاج ذات الكمية من الفيتامين د التي يتمكن الجلد الفاتح اللون من صنعها. يجب عدم تعريض الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة إلى أشعة الشمس بشكل مباشر.

صلت على كمية قليلة من الفيتامين د؟

لعظام أن تلين وأن يتقوس الرجلين (مرض الكساح). يصيب مرض الكساح بدرجة أولى الأطفال بين ال 2 - ½ سنة، ولكن المرض قد يصيب حتى الأطفال الأكثر سنا و البالغين.



من يجب أن يحصل على جرعة الفيتامين د

على الرغم من تمكن الجلد من إنتاج الفيتامين د عند تعرضه لأشعة الشمس فإن الأطفال – و بعض البالغين – يحتاجون إلى جرعات إضافية من هذا الفيتامين. الفيتامين د متوفر على شكل قطرات/نقط أو كزيت كبد السمك (التران). يجب على كل الأطفال أن يتناولوا جرعة من الفيتامين د يوميا و حال بلوغهم لسن الأربعة أسابيع. يكتسب إعطاء الفيتامين د للأطفال الرضع أهمية خاصة نظرا لإحتواء حليب الأم على القليل من هذا الفيتامين. يجب عدم إعطاء قطرات الفيتامين د في نفس الوقت للأطفال الذين يعطى لهم زيت كبد السمك (التران) أو جرعات الفيتامين الأخرى، فهذا من شأنه أن يؤدي إلى حصول الأطفال على كمية زائدة من فيتامين د.

نوصي النساء الحوامل والمرضعات بتناول الفيتامين د يوميا – هذا بالإضافة إلى أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين د.

طريقة إعطاء قطرات الفيتامين د؟

من الضروري قراءة نشرة الإستعمال المرفقة بالزجاجة الحاوية على القطرات قبل البدء بإعطاء قطرات الفيتامين د.

جرعة قطرات الفيتامين د

- أعطي للطفل 5 قطرات من الفيتامين د يوميا (هذا يشكل 10 ميكرو غرام من الفيتامين د).
- دع 5 قطرات تتساقط عن طريق مسك الزجاجة عموديا.

يمكن للقطرات أن تسقط مباشرة في فم الطفل أو أن تعطى له بالملعقة.



يمكن طلب المنشور من خدمة المطبوعات لدى مديرية الخدمات الإجتماعية و الصحة Helsedirektoratet

البريد الإلكتروني: trykksak@helsedir.no

تلفاكس: 24 16 33 69 ، هاتف 24 16 33 68

أو عبر الإنترنت: www.helsedir.no/ernaering

 Helsedirektoratet

PB 7000 St. Olavs plass

Universitetsgata 2

0130 Oslo

Tel.: + 47 810 200 50

Faks: + 47 24 16 30 01