

DIETETYCZNY ŚRODEK SPOŻYWCZY
SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Bobik[®]

witaminy

dla niemowląt i dzieci



Dlaczego warto stosować witaminy Bobik?

1

Zminimalizowane ryzyko uczulenia

- witaminy D i K oraz DHA zawieszono są w oliwie z oliwek, często stosowanej w diecie dla alergików
- Bobik DHA oprócz witaminy D zawiera dodatkowo DHA pochodzenia roślinnego (z oleju z alg *Ulkenia sp.*)

2

Wygoda i bezpieczeństwo podania

- Bobik jest dostępny w formie otwieranych kapsułek „twist-off” pakowanych w blistry o wysokiej barierowości

3

Precyzja podawania dziennej, zalecanej dawki

- Bobik zawiera zalecaną przez Zespół Ekspertów dzienną dawkę witaminy D, 400 j.m. i K, 25 µg

www.witaminybobik.pl

*Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.

**Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 100 mg DHA dziennie.

- Aktualne (2009) polskie zalecenia dotyczące profilaktyki niedoboru witaminy D. Medycyna Praktyczna - Pediatria - Wydanie Specjalne 1/2010, 40-45.
- Wagner C., Frank R. (2009): Prewencja krzywicy i niedoboru witaminy D u dzieci i młodzieży. *Pediatrics po Dyplomie*/Vol. 13 nr 3. 13-27.
- Czech-Kowalska J, Dobrzańska A. Zasoby ustrojowe witaminy D u noworodków urodzonych o czasie. *Klin Perinatol Ginekol* 2002; 36:410-46.
- Czech-Kowalska J, Dobrzańska A, Gruszfeld D i wsp. Vitamin D status and bone metabolism in term infants before and during routine vitamin D supplementation. *Early Hum Dev* 2008; 84(Suppl):S85-S95.
- Walicka M., Marcinkowska-Suchowierska E. (2008): Niedobory witaminy D w okresie ciąży i laktacji. *Ginekologia Polska*, 79, 780-784.
- Artykuł doc. dr hab. n. med. Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej <http://dobrydietetyk.pl/czytelnia/333/niedobor-kwasow-omega-3/>.
- The EFSA Journal 2009;9:41:1-14.
- Opinion of the Scientific Panel on Contaminants in the Food Chain on a request from the Commission related to mercury and methylmercury in food. Adopted on 24 February 2004.
- Dane IMS Health, ilość opakowań witaminy D sprzedanych w okresie kwiecień 2011-marzec 2012.
- Pludowski P., Karczmarewicz E., Czech-Kowalska J. i wsp.: Nowe spożycie na suplementację witaminą D. *Standardy Med.*, 2009; 1 (6): 23-41;
- Wagner C.L., Greer F.R.: Prevention of rickets and vitamin D deficiency in infants, children and adolescents. *Pediatrics*, 2008; 122: 1142-1152.

NOVASCON
PHARMACEUTICALS

BOB/0017/2013/K

Mamusi!

pamiętaj dziś o Bobiku dla mnie :)



Podając regularnie witaminy D i K oraz kwasy wielonienasycone DHA wspierasz zdrowie Twojego dziecka

DIETETYCZNY ŚRODEK SPOŻYWCZY SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Co to jest witamina D₃?

Witamina D₃ pomaga w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu, dzięki czemu wspiera utrzymanie zdrowych kości i zębów. Ludzki organizm syntetyzuje **witaminę D₃** pod wpływem światła słonecznego. Warto też wiedzieć, że **witamina D₃**, ze względu na wchłanianie powinna być podawana z pożywieniem, gdyż jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach.

Witamina D₃ to nie tylko zdrowe kości, ale również właściwie funkcjonujący układ odpornościowy!

Coraz więcej doniesień naukowych sugeruje szerokie oddziaływanie **witaminy D₃** na organizm. Między innymi udowodniono, że **witamina D₃** przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.^{1,2}

Tymczasem zbyt niski poziom witaminy D₃ w organizmie jest powszechnym problemem.

Najnowsze doniesienia potwierdzają jego skalę. U ok. 70% do nawet 100% badanych noworodków stwierdzono znaczne niedobory **witaminy D₃**. Problem jest tym poważniejszy, że braki te odnotowano pomimo przyjmowania przez większość matek preparatów wielowitaminowych w trakcie ciąży.^{3,4}

Ocenia się, że ok. 80 - 100% dobowego zapotrzebowania na **witaminę D₃** pochodzi z biosyntezy w skórze. Jednak często produkcja w skórze **witaminy D₃** jest niewystarczająca dla zapewnienia dobowego zapotrzebowania. Na zbyt małe powstawanie **witaminy D₃** w skórze mają wpływ m.in.: pora roku, zachmurzenie i zanieczyszczenie powietrza, szerokość geograficzna, stosowanie kremów z filtrem i pigmentacja skóry.⁵

Aktualnie zaleca się podawanie **witaminy D₃** wszystkim niemowlętom począwszy od pierwszych dni życia i dzieciom w ilości 400IU/dobę w przypadku, gdy niemowlę karmione jest piersią. W przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym lub w sposób mieszany suplementację **witaminy D₃** warto skonsultować z lekarzem, który obliczy odpowiednią dla danego dziecka dawkę.¹

Czym jest DHA?

Kwas dokozaheksaenowy (DHA) – wielonienasycony kwas tłuszczowy omega-3 zaliczany do Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych. **DHA** jest obecny we wszystkich tkankach. Jest głównym składnikiem budulcowym centralnego układu nerwowego. W dużych ilościach występuje w siatkówce oka i naczyniach krwionośnych.

DHA wykazuje szereg pozytywnych oddziaływań na organizm, w tym:

Wspiera proces prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu.*
Sama kora mózgowa jest zbudowana w ok. 60% z kwasów tłuszczowych, w tym DHA.⁶



DHA jest głównym składnikiem budulcowym centralnego układu nerwowego.

Wspomaga prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12. miesiąca życia. **⁷



DHA gromadzi się w siatkówce oka, gdzie odpowiada za prawidłowe przewodzenie impulsów nerwowych i rozwój narządu wzroku oraz właściwą jakość widzenia.

Korzystnie wpływa na odporność.



Badanie dowiodło, że u dzieci w wieku od 18 do 36 miesięcy otrzymujących w suplementacji 130 mg **DHA** dziennie stwierdzono mniej problemów z górnymi drogami oddechowymi.⁸

Masz wątpliwości?



Zapoznaj się z najczęściej zadawanymi przez mamy pytaniami, na które odpowiada nasz Ekspert w dziedzinie pediatrii prof. zwyczaj. dr. hab. n. med. Maria Korzon:

- 1. Do kiedy powinienam podawać dziecku witaminę D₃?**
Witaminę D₃ podajemy dziecku do końca trzeciego roku życia. Potem można podawać już preparaty wielowitaminowe zawierające witaminę D₃.
- 2. Jaka jest dozwolona, dzienna dawka witaminy D₃ dla dziecka?**
Witaminę D₃ podajemy codziennie w dawce 400 j.m. prosto do buzi dziecka, najlepiej ze specjalnej kapsułki z odkręcanym końcem, z której wyciskamy kroplę zawierającą odpowiednią ilość witaminy.
- 3. Czy podawać dziecku witaminę D₃, gdy karmię dziecko mlekiem modyfikowanym?**
Mleko modyfikowane zawiera pewną ilość witaminy D₃, dlatego należy ją uwzględnić i uzupełnić dodatkową dawką witaminy D₃ (obliczy ją lekarz).
- 4. Czy witaminę D₃ można przedawkować? Jakiej są tego konsekwencje?**
Witaminę D₃ można przedawkować. Objawami świadczącymi o tym są wymioty (ulewanie), zaparcia, nadmierne pragnienie, brak łaknienia. W takim wypadku należy skonsultować się z lekarzem. Konsekwencje mogą być poważne, może dojść do powstawania zwapnień w różnych narządach.
- 5. Czy preparat z witaminą D₃ kupowany na receptę jest lepszy od tego, który jest dostępny bez recepty?**
Nie ma żadnej różnicy w jakości preparatu witaminy D₃ w zależności od tego czy jest on kupowany na receptę czy bez recepty. Bardzo ważne jest, aby preparat zawierał odpowiednią dawkę witaminy D₃. Należy też zwrócić uwagę na „rozpuszczalnik”, jakim jest tłuszcz zawarty w preparacie. Bardzo dobra jest tu oliwa z oliwek polecana w żywieniu dzieci. Inne oliwy np. sojowa, mogą uczczać.
- 6. Czy powinno się robić przerwy w podawaniu witaminy D₃ dziecku, np. latem?**
W zasadzie dziecku podajemy witaminę D₃ przez cały rok. Uważa się, że jeśli lato jest słoneczne i dziecko przebywa dużo na świeżym powietrzu, to można przerwać suplementację. Warto jednak wiedzieć, że zastosowanie kremu z filtrem przeciwsłonecznym o faktorze już nawet 15 UV całkowicie ogranicza syntezę witaminy D₃ w skórze dziecka.

Czy wiesz, że ...

Tylko 1 na 10 dzieci do 3. roku życia przyjmuje regularnie witaminę D₃!⁹

Nie zaleca się bezpośredniej ekspozycji na słońce niemowląt <6. miesiąca życia!¹⁰

Filtry ochronne ograniczają syntezę witaminy D₃ w skórze. Już SPF 15 ograniczą syntezę aż o 99%.¹¹

Dlatego należy pamiętać, że codzienne podawanie dziecku odpowiedniej dawki witaminy D₃ jest niezbędne do jego właściwego wzrostu i rozwoju!