

GYEREKVITAMIN- VÁLASZTÓ

Kisokos



KULCS
PATIKÁK

Ajándék
SZÍNEZŐVEL!





Jól választani tudni kell - milyen vitaminokat szedjen egy gyermek?

A gyermekek egészséges fejlődése és növekedése szempontjából fontos szerepet játszik a megfelelő táplálkozás és a vitaminok bevitel. Alapvetően a vegyes, változatos étrend a legjobb módja a vitaminok megszerzésének, egyes esetekben azonban szükségessé válhat más forrásból való pótlása. Szeptemberben különösen fontos téma ez, hiszen **a gyerekek közösségekbe visszatérésével hirtelen rengeteg kórokozóval találkoznak, és az immunrendszer jó működéséhez a vitaminraktárak megfelelő töltöttsége komolyan hozzájárul.**

Gyerekvitamin választáskor nincs könnyű helyzetben a szülő. A reklámok hangulata, az étrendkiegészítők mindenfelé megtalálható óriási választéka, a szebbnél szebb csomagolások, az összetételek egységisége, no és az ár, mind-mind nagy hatással vannak a szülőre vásárláskor, és -tapasztalatból tudjuk- legtöbbször tanácstalanul állnak a gyerekvitaminoktól roskadozó polcok előtt, mielőtt leemelnek végül egyet.

Segítünk!

A Kulcs Patikák gyógyszerész szakértői ebben az online kisokosban a szülők támaszai szeretnének lenni abban, hogy gyermekük vitamin-ellátását okosan, átgondoltan oldják meg.

Bemutatjuk a legfontosabb vitaminokat, amelyekre szüksége van a gyermekeknek a megfelelő fejlődéshez, ezenkívül a **vitaminkészítmények típusait** járjuk körül.



Ha több információt szeretnél vagy szükséged van még segítségre a választáshoz, várunk a patikáinkban, országszerte már 212 ponton!



Drogéria és élelmiszerláncok helyett a patikából



Szembetűnő jelenség néhány éve, hogy a gyógyszertárak mellett a drogériák és bevásárlóláncok polcain is ott vannak a vitaminok, étrendkiegészítők. Praktikusnak tűnik bevásárláskor bedobni belőlük egyet a kosárba, ám ha fontos az egészségünk, a gyerekünké különösen, akkor a patikai vásárlást részesítsük előnyben. A gyógyszeres szakdolgozók komoly hatóanyag- és egészségügyi ismerettel rendelkeznek, ezenkívül tudják, melyik készítménynek milyen előnyei, hátrányai vannak, valamint azt, hogy az adott személynek egyáltalán ajánlható-e (meglévő betegségek, egészségi állapot, rendszeresen szedett gyógyszerek vagy más étrendkiegészítők egymásra hatása stb-stb).

Ezenkívül a gyógyszertárban biztosak lehetünk abban, hogy minősített gyártótól, megfelelő minőségbiztosítási rendszeren keresztül vásárolunk megbízható forrásból származó készítményt. A készítmények összetevői igen érzékenyek lehetnek (például a magas hőmérsékletre, napsugárzásra, stb.) és könnyen veszíthetnek hatékonyságukból, ha nem megfelelően tároljuk. A patikában mindez biztosított.

A gyógyszeres vásárlás így könnyebb is: a hatalmas választékból a patikai dolgozók szaktudással segítik a könnyű választást!



Milyen vitaminra van szüksége egy óvodás-, kisiskolás gyermeknek a fejlődése során?

A gyerekeknek számos vitaminra van szükségük az egészséges fejlődéshez. Íme a legfontosabbak és azok funkciói:

A-vitamin: Segít a látás fejlődésében és az immunrendszer erősítésében.

B-vitaminok: A B-vitamin összefoglaló név, melynek tagjai szervezetünkre gyakorolt hatását összehangoltan végzik. Segítenek az idegrendszer fejlődésében, fontosak a bőr-haj-köröm egészségének, valamint a vörösvértestek képződéséhez és az anyagcserefolyamatokra is jótékony hatással bírnak.

C-vitamin: Elengedhetetlen az immunrendszer működéséhez, vagy a sebek gyógyulásához is.

D-vitamin: Szükséges a kalcium és a foszfor felszívódásához, így a megfelelő csontfejlődéshez.

E-vitamin: Erős antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, és segíti a sejtek védelmét.

K-vitamin: Fontos szerepet játszik a véralvadásban és a csontok egészségének fenntartásában.

A megfelelő mennyiségű és típusú vitamin beviteléhez mindig érdemes gyermekorvossal és/vagy gyógyszerésszel konzultálni, akik személyre szabott javaslatot adnak.



Szedjen-e egyáltalán vitamint egy gyerek?

Általában az egészséges (változatos, színes) étrend elegendő tápanyagot és vitaminokat biztosít a gyermekeknek. Azonban bizonyos esetekben, például diéta, intoleranciák, bizonyos egészségügyi állapotok (pl. betegség, fertőzés) esetén ajánlott a gyerekvitaminok szedése. A pótlásról mindig érdemes orvossal konzultálni.

BioCo
EGÉSZSÉGRE
TERVEZVE

SULI VITAMIN
90 DB RÁGÓTABLETA

6-14 ÉVES

BIOCO.HU

SULI vitamin

- 6-14 ÉVES GYERMEKEK SZÁMÁRA
- 6-FÉLE HATÓANYAGGAL
- D3-VITAMINT, SZERVES VASAT, CINKET ÉS C-VITAMINT TARTALMAZ
- A BIOLÓGIAILAG AKTÍV MOLEKULAFORMÁJTŰ B6- ÉS B12-VITAMINOK
- CSERESZNYE, ILLETVE CITROM ÍZŰ RÁGÓTABLETTA

VEGETÁRIÁNUS
termék

laktóz-
MENTES

glutén-
MENTES

TERMÉSZETES
aromával

Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. 3021 Lőrinci, Árpád u. 92-100.
Étrend-kiegészítő termék. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott,
vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Multivitaminok VS monovitaminok

A multivitaminok azok az összetett készítmények, amelyek többféle vitamint tartalmaznak egy adagban. Emellett sok esetben tartalmaznak ásványi anyagokat és nyomelemeket is (például: cink, szelén, vas, réz stb.). Ezek hatása általában komplex, hosszabb távon is alkalmazható. Alkalmazásukkal **általánosan támogatjuk szervezetünk működését:**

- ✓ hozzájárulnak az immunrendszer megfelelő működéséhez
- ✓ fáradtság és kifáradás csökkentése
- ✓ a normál látás fenntartása
- ✓ a normál anyagcsere folyamatok segítése (szénhidrát, zsír, fehérje-szintézis)
- ✓ az idegrendszer fejlődésének támogatása



A monovitaminok egy fő hatóanyagot tartalmazó készítmények. Amikor egy vitamin szintje a szervezetünkben túl alacsony szintre csökken, úgynevezett hiányállapot alakul ki. A vitaminhiányok különböző tüneteket okoznak, amelyet szakember képes pontosan megállapítani, így a speciális panaszra célzottan választanak „monokomponensű” vitamint. Éppen ezért az orvossal vagy gyógyszerésszel történő konzultáció nagyon fontos.

LÁSSUNK NÉHÁNY SPECIÁLIS, KOMOLYABB TÜNETET, AMELYEK JELLEMZŐEN EGY VITAMIN HIÁNYÁRA UTALHATNAK:

- **A-vitamin-hiány:** szemtünetek, látásromlás, száraz bőr, eltömődött faggyúmirigyek, gyakori légúti és húgyuti fertőzések
- **B1- vitamin-hiány:** izomsorvadás, idegbénulás, végtagi zsibbadás. 1-6 hónapos gyermekeknél (főként anyatejes táplálás esetén): sovány testalkat, gyakori hányás, étvégtalanság, izomgörcsök és kékes bórszín.
- **B2-vitamin-hiány:** bőrproblémák, korpásodás, szájszögberpedés, növekedés elmaradása, fényérzékenység, szemgyulladás
- **B5- vitamin-hiány:** kéz- és lábzsibbadás, gyengeség, álmatlanság (A kizárólag finomított élelmiszert fogyasztó embereknél jellemző)
- **C-vitamin-hiány:** fogínyvérzés, nyájnyalkahártya fekély, bőrbevérzések
- **D-vitamin-hiány:** csontdeformítás (Angol-kór)
- **E-vitamin-hiány:** látásproblémák, izomgyengeség, immunrendszer legyengülése
- **K-vitamin-hiány:** vérékenység, véralvadási zavarok.

Miért van annyi adat a dobozon, mi az NRV?

A gyártóknak a doboz hátoldalán vagy a beteg-tájékoztatón kötelező feltüntetni az összetevők teljes listáját (beleértve a hatóanyagot) és a formulázás során felhasznált összes segédanyagot), a felhasznált mennyiséggel arányosan növekvő sorrendben.

Gyakran találkozunk a csomagolás dobozán NRV értékkel (korábban RDA). Ez a **Napi beviteli referencia** értéket jelenti. Az Európai Unió központi határozta meg az egyes vitaminok napi ajánlott mennyiségét és a lakosság megfelelő informálására szolgál.



Mostantól a gumivitaminok új csomagolásban!

marslakócskák

minden napra

egészséges fejlődés

immunrendszer támogatás

ASZPARTÁMMENTES

vitalitás

marslakocskak.hu

Étrend-kiegészítők

Az Echinacea, a fekete bodza, a C- és a D-vitamin, valamint a cink hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez. A gyermekek csontjainak megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez szükség van D-vitaminnal. A folsav, valamint a C-, a B3- és a B5- vitaminok hozzájárulnak a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez. A biotin, a B3-, a B12- és a C-vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. STADA Hungary Kft., 1133 Budapest, Váci út 116-118. 23STADAMARSLAKOCSKAK3API0/2023.08.24.

Gyerekvitaminok: Folyékony vagy szilárd legyen?

Folyékony vitaminok: Ezek a vitaminok könnyen lenyelhetők és gyorsan felszívódnak a gyomorban. Általában kellemes ízűek, ami megkönnyíti a gyerekek számára a szedésüket. A folyékony vitaminokat általában adagolókanállal vagy cseppentővel adják, ami lehetővé teszi a pontos adagolást a gyerek korának, testsúlyának megfelelően. A folyékony vitaminoknak azonban általában rövidebb a felbontás utáni felhasználási ideje, és hűtést igényelhetnek.

Kristályos vagy por vitaminok: Ezek a vitaminok általában egyadagos tasakokban vagy fiolákban érhetők el, és vízzel vagy más folyadékkal keverve kell bevenni őket. Előnyük, hogy könnyen adagolhatók és tárolhatók, valamint hosszabb a felhasználási idejük. Azonban néhány gyerek nehezen fogadja el a porral vagy kristállyal kevert italt a kinézete vagy íze miatt.

Figyelmeztetés: néhány vitamin tovább megőrzi hatékonyságát (stabilitás), ha közvetlenül csak a felhasználás előtt oldjuk fel vízben.

Kapszulák vagy tabletták formájú vitaminok: Ezek a gyerekvitaminok szilárd formában vannak, és nyelés után oldódnak fel a gyomorban. A kisebb gyerekeknek nehézséget okozhat a kapszulák vagy tabletták lenyelése, ám nagyobb korban (kb 7-9 éves kortól) kis technikai tanulás után ajánlható, ezenkívül nagy előnyük a hosszabb eltarthatóság.

A gyógyszerárakban találkozhatunk filmtablettákkal, amelyek könnyebben lenyelhetők, mint a normál tabletták. Kapszulába általában olyan készítmények kerülnek, melyeknek az alapanyaga pl. nem préselhető tablettaként. Tehát a kapszulák és tabletták hatékonysága (és gyakran hatóanyagtartalma is) megegyezik, csak a gyártástechnológia tér el.

Rágótabletták: amennyiben gyermekünk még nem tudja a tablettákat lenyelni érdemes rágótablettát választanunk. Általában finom, gyümölcsös ízűek, könnyű elszopogatni vagy elrágni. Ezek a készítmények gyakran cukormentesek, ami a fogak védelme miatt fontos.

Gumivitaminok: azaz gumicukor forma. Általában finom ízűek, tetszetős az alakjuk, így a kedvelt édességekre hasonlító formájuk és ízük miatt a gyermekek könnyen elfogadják. Fontos azonban figyelembe venni, hogy általában a gumivitaminok cukor- vagy adalékanyag tartalma a legmagasabb. Fontos, hogy ne az élvezeti értéke miatt fogyassza a gyerek, ezért **az adagolást szigorúan tartsuk be és a gyermekek elől zárjuk el.**



Tévhitek

„A multivitaminokkal megelőzzük a betegségeket”:

A változatos étrend hiányában a multivitaminok természetesen segítenek a hiánybetegségek kialakulásának kockázatát csökkenteni. Támogatják a szervezetünk normál anyagcsere folyamatait és védelmi rendszerét, de közvetlenül betegségek megelőzésére nem alkalmasak.

„A multivitaminoknak nincs mellékhatása”:

A túlzott vitaminfogyasztás úgynevezett hipervitaminózihoz is vezethet. A túlzott D-vitamin fogyasztás például étvágytalanságot, hányingert okozhat, a C-vitamin nagy mennyiségben, rendszeres alkalmazása növeli a vesekő kockázatát az arra hajlamos embereknél.

„Ha rossz az illata, akkor romlott”: A B-vitaminoknak jellegzetes illatuk van, ezért, sokan gondolhatják, hogy a készítmény minősége nem megfelelő. Ez nem igaz, ugyanakkor ha a rendszeresen szedett készítményünk a szokásostól eltérő ízű, szagú vagy színű, akkor érdemes megkérdezni a gyógyszerárban, hogy változott-e az összetétele. A termék jellegét megváltoztató összetevő módosításokat a gyártók sokszor jelölik a termék dobozán is.

Előnyök és hátrányok - meggondolandó

Minden vitaminforma előnyökkel és egyben hátrányokkal is járhat. Az előnyök közé tartozik a könnyű adagolás, a kellemes íz vagy az elfogadhatóság a gyerekek számára. Azonban fontos figyelembe venni a gyerekvitaminok egyes formáihoz kapcsolható potenciális hátrányokat is:

Túladagolás kockázata: A napi ajánlott bevitelt (NRV érték) sokszorosan meghaladó vitamin tartalmú készítmények rendszeres, hosszú távú fogyasztása szükségtelen és nem ajánlott. Amennyiben hosszú távon vagy szezonálisan használunk komplex vitaminokat, válasszunk olyan összetételt, amely az irányadó értéket nem haladja meg jelentősen. Ebben a gyógyszerárakban dolgozók tudnak segítséget adni.

Allergiás reakciók: Bizonyos gyerekvitaminok tartalmazhatnak allergiát okozó összetevőket, például tejtermékeket, szóját vagy glutént is. Ha a gyermek allergiás valamelyik összetevőre, alaposan át kell olvasni a termékek címkéjét, ill. vásárláskor jelezni a gyógyszerésznek, ha alamilyen allergiája van a gyermeknek, akinek vitaminkészítményt keresünk.

Könnyen találhatunk már glutén-, laktóz-, cukor mentes és vegán készítményeket is. Ebben a gyógyszerári szemberek segítenek.



Mikor kell bevenni (étkezés előtt vagy után)?



Minden esetben megtalálható a termék adagolása a dobozon: a gyártók a napi ajánlott adagot kötelesek feltüntetni a csomagoláson. Érdemes figyelni, hogy a rendszeresen szedett vitaminokat azonos napszakban vegyük be minden nap. Okkal kérdezhetjük, hogy étkezés előtt vagy után kell bevenni a vitaminkészítményeket? A dobozon csak ritkán találhatunk erre vonatkozó ajánlást. Általánosságban elmondható, ahogy az **étkezést követő** alkalmazás kevésbé terheli meg a gyomrot és okoz kellemetlen tüneteket. A magas cukortartalmú vagy édes terméket szintén érdemes étkezés után adni.

Végszó

A gyerekvitaminok nem helyettesítik a változatos étrendet. Az egészséges táplálkozás és az ételekben található vitaminok előtérbe helyezése hosszú távon a legjobb módja a gyerekek egészségének támogatására. Szedésük akkor szükséges, ha gyermekorvos javasolja vagy ha a kevésbé ideális étrend miatt pótolni kell. A megfelelő mennyiség és típus kiválasztása érdekében azonban mindig szakemberrel kell konzultálni, főleg akkor, ha nagyobb dózisú, monokomponensű terméket választunk.

*Kérjen bátran szaksegítséget a
Kulcs Patikákban, munkatársaink
örömmel segítenek!*

**SPÓROLJON ISKOLAKEZDÉSKOR
A KULCS PATIKÁKKAL!**

-15%

-25%

-20%

**Gyermekvitaminok és immunerősítők nagy
kedvezménnyel a szeptemberi akciós újságban!**

