

Обнаружить дефицит по анализам и выяснить истинную проблему может врач, но мама-нутрициолог может и без этого заметить, какие сигналы посылает организм ребенка, и начать действовать!



Необходимо чаще осматривать своего ребенка и выявлять дефициты.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВНЕШНЕМ ОСМОТРЕ?

- Кожа: цвет, тургор, наличие сыпи, пигментации, трещин, шелушения и тд.
- Волосы: тонкие, сухие, блеск, объем, выпадение.
- Язык: цвет, налет, отечность, рисунок, следы зубов.
- Зубы: сколько, в каком состоянии, кровоточивость десен.
- Глаза: цвет склер, сосудистый рисунок, синяки под глазами.
- Ногти: ровные, блестящие, наличие деформаций/вкраплений, грызет ли ногти?
- Настроение: раздражительность, плаксивость, апатия, агрессия.
- Состояние: усталость, сонливость, частые простуды, аллергии, дискомфорт в животе и тд.

Важно понимать, что дефициты многих микроэлементов имеют схожие симптомы. Но диагностика по внешним признакам может стать отправной точкой выявления того или иного дефицита.

Кожа

Норма



влажноватая, теплая, гладкая, цвет – без изменений, чистая- без высыпаний, упругая, без пигментации

Отклонения

Возможные дефициты



**Повышенная бледность
кожи лица**

дефицит железа, цинка, витаминов B6, B9, B12



**Сильное шелушение и
сухость кожи ног и пальцев
ног**

нехватка витаминов A и E



**Желтушность ладоней,
стоп**

дефицит йода, селена, витамина A, избыток каротина



**Фолликулярный кератоз -
"гусиная кожа"**

дефицит витамина А, Е, цинка, витамина С

Волосы

Норма



прочные, гладкие и блестящие

Отклонения

Возможные дефициты



Плохо расчесываются

дефицит В7 (биотин)



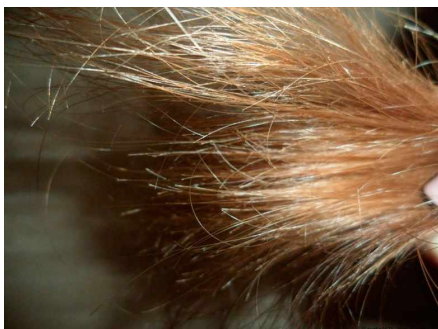
Ломкие волосы

дефицит В5 (пантотеновая кислота), В7 (биотин), железа, цинка, аргинина



Перхоть у детей

дефицит аминокислот, витаминов А, D, Е, F и группы В, цинка



Секущиеся кончики

дефицит железа, витамина В6, магния и цинка, омега 3 жирных кислот

Язык

Норма



язык розовый, гладкий, влажный, без налета, с видимым рисунком равномерно расположенных сосочков

Отклонения

Возможные дефициты



Малиновый язык

нехватка витамина В12



“Географический язык”

дефицит комплекса витаминов группы В



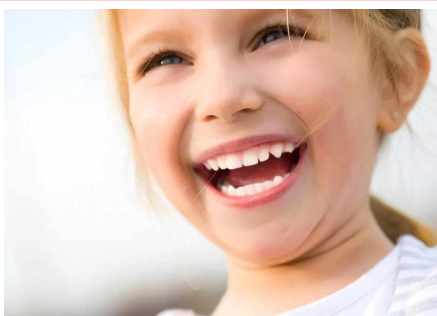
**Гладкий язык
(лакированный)**

**Внешний вид обусловлен
атрофией сосочков**

дефицит витамина В12, железа, фолиевой кислоты,
никотиновой кислоты

Зубы и слизистая ротовой полости

Норма



После становления постоянных зубов - белые ровные, без кариеса и налета, безболезненные, десны - светло-розовые, гладкие

Отклонения

Возможные дефициты



Отек и кровоточивость десен

дефицит витамина С



Стоматит (воспаление ротовой полости)

дефицит В3 (ниацин), глутамина, В12



Заеды в уголках рта

железодефицит, дефицит витаминов группы В (особенно В2), цинка



Потрескавшиеся губы

дефицит В2, В6, железа

Глаза

Норма



Цвет склер: в норме белые, без выраженного сосудистого рисунка

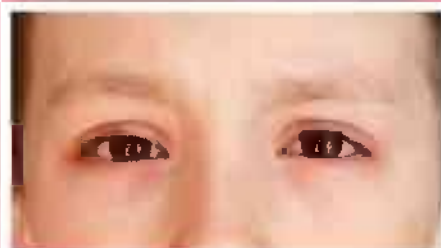
Отклонения

Возможные дефициты



Отеки под и над глазами

дефицит В9 (фолиевая кислота)



**Жжение и покалывание
глаз**

дефицит витаминов В2 и В7, А



Синяки под глазами

дефицит витамина С

Ногти

| Норма | |
|---|--|
|  | ровные, гладкие, без вкраплений и деформаций |
| Отклонения | Возможные дефициты |
|  Расщепленные, хрупкие ногти | дефицит железа, дефицит витаминов А, Е, С |
|  Лейконихия (белые пятна на ногтях) | дефицит кремния, цинка, селена, кальция, железodefицитная анемия |
|  Продольная, вертикальная бугристость ногтей | признаки дефицита омега 3, витамина А, витаминов группы В, железа, цинка, магния |

Что Вас должно насторожить в поведении ребенка и его состоянии?

Симптомы железодефицита:

- Утомляемость, желание вздремнуть, длительный сон;
- Раздражительность;
- Учащенное сердцебиение, одышка;
- Слабость, головокружение;
- Холодные конечности;
- Повышенная тяга к сладкому;
- Изменение вкуса – тяга к необычным вкусам (мел, глина и т.д.)



Симптомы дефицита цинка:

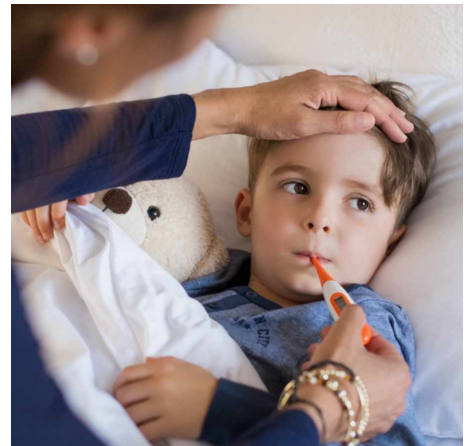
- Раздражительность, утомляемость, гиперактивность;
- Нарушение сна;
- Снижение остроты зрения;
- Расстройство обоняния;
- Потеря вкусовых ощущений;
- Сниженный аппетит;
- Диарея, уменьшение массы тела;
- Задержка роста, позднее половое созревание (особенно у мальчиков);
- Нарушение иммунного ответа – частые и длительные простуды, аллергия (также может быть симптомом дефицита витамина Д).

Симптомы дефицита жирорастворимых витаминов:

- Частые простудные заболевания;
- Повышенная потливость;
- Перепады в настроении;
- Усталость;
- Мышечные боли;
- Боли в костях особенно в период роста;
- Снижение сумеречного зрения.

Симптомы дефицита витаминов группы В:

- Усталость, раздражительность, снижение памяти;
- Мышечная слабость, покалывание;
- Нарушение сна;
- Частые простудные заболевания;
- Задержка развития психики, медленный набор веса;
- Пугливость;
- Потеря аппетита.



Симптомы дефицита Омега 3:

- Задержка роста и развития;
- Частые простудные заболевания;
- Нарушения сна;
- Повышенная утомляемость;
- Снижение когнитивных (умственных) способностей;
- Агрессия, тревожность, беспокойство;
- Синдром дефицита внимания и гиперактивность.