

PROSEČAN DNEVNI UNOS GVOŽDJA I VITAMINA C KOD DECE MLADJEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Markišić S¹., Pupin-Kojić V²., Bakić-Joksimović M³., Radlović N⁴.,
Ristić G⁵.

¹*Dom zdravlja Sokobanja*

²*ZC Južni Banat Pančevo*

³*Dom zdravlja Berane*

⁴*Univerzitetska dečja klinika Beograd*

⁵*Institut za higijenu i medicinsku ekologiju Beograd*

UVOD: Za normalno funkcionisanje organizma potreban je i odgovarajući unos mikronutrienata i vitamina. Nedovoljan unos dovodi do niza poremećaja sa različitim kliničkim ispoljavanjima.

CILJ: Da se utvrdi prosečan dnevni unos gvoždja i vitamina C u odabranoj populaciji, i odstupanje od preporučenih vrednosti.

MATERIJALI I METODI RADA: Ispitivanje je obuhvatilo 317 dece uzrasta 7 i 9 godina, koja su podeljena još i po polu i mestu stanovanja. Kod ove dece sprovedena je anketa ishrane (modifikovani 24h-Recall). Korišćenjem tablica o sastavu i prehranbenoj vrednosti namirnica i pića izračunavan je prosečan dnevni unos gvoždja i vitamina C i isti je poredjen sa preporučenim vrednostima.

REZULTATI: Polazeći od preporuka za uzrast i pol dobili smo da optimalni unos gvoždja (10 i više mg/dan) ima 70,1% (222) dece, od čega 69,94% (114) devojčica i 70,13% (108) dečaka. Gledano u odnosu na mesto stanovanja optimalni unos ima 72,31% (94) dece iz ruralne sredine i 68,45% (128) dece iz semiurbane sredine.

Što se vitamina C tiče, zadovoljavajući unos (60 mg i više/dan) imalo je 37,3% (118) dece odnosno, iz ruralne sredinei 43,85% (57) dece i 32,62% (61) dece iz semiurbane sredine. Nedovoljan unos imalo je 62,7% (199) dece, sa relativno visokim procentom dece koja unose minimum ovog vitamina (manje od 30 mg/dan) - 25,5% (79) dece.

ZAKLJUČAK: Rezultati koje smo dobili sve su drugo nego zadovoljavajući. Deficit unosa koji smo utvrdili, posledica je nepravilne i nedovoljne ishrane, ali u izvesnoj meri odražava i ekonomsku situaciju, kao i nizak životni standard. S obzirom na povezanost gvoždja i vitamina C sa hemoglobinom, mogu se očekivati i reperkusije na učestalost anemije u posmatranoj populaciji.