

# Witamina H w diecie dziecka - najlepsze źródła, suplementacja

Mniej znaną witaminą, która pełni istotną rolę w prawidłowym rozwoju płodu i małego dziecka jest biotyna. Witamina H występuje powszechnie w licznych produktach spożywczych, zatem jej niedobór u osób odżywiających się dietą pełnowartościową, występuje niezwykle rzadko. Jaki wpływ na rozwój dziecka ma witamina B8 oraz z jakich źródeł czerpać ją w diecie dziecka?

## Witamina H

**Biotyna to witamina zaliczana do witamin z grupy B, inaczej określana mianem witaminy H lub witaminy B8.** Wchodzi w skład licznych enzymów katalizujących reakcje biochemiczne zachodzące w każdym momencie w naszym ciele. Wspiera syntezę kwasów nukleinowych i nukleotydów purynowych budujących kod genetyczny DNA. Bierze czynny udział w przemianach głównych składników pokarmowych – białek, węglowodanów oraz tłuszczów. **Niezmiernie ważna jest odpowiednia dobową podaż witaminy B8 u kobiet w ciąży, ponieważ duże stężenie witaminy H, również określanej jako czynnik wzrostowy, występuje w rozwijającym się płodzie.** Powyższa zależność wynika z faktu czynnego udziału biotyny w przemianach makroskładników pokarmowych, których odpowiedni metabolizm warunkuje prawidłowy rozwój fizjologiczny tkanek i umożliwia wzrost rozwijającego się organizmu. Warto zwrócić uwagę, że biotyna wspiera zachowanie prawidłowego stanu skóry, a jej niedobór może objawiać się w postaci nieprzyjemnych zmian skórnych takich jak łupież, łojotok, łuszczenie się skóry lub zanik brodawek smakowych na języku! Inne objawy wskazujące na niedobór w diecie witaminy H to przewlekłe znużenie, bóle mięśni, obniżony apetyt, depresja, zwiększone wartości cholesterolu we krwi oraz niedokrwistość.

**Zwiększone zapotrzebowanie na biotynę obserwuje się u osób chorych na cukrzycę, z opornością na insulinę oraz u osób, które przez dłuższy czas były żywione pozajelitowo.**

## Witamina H w diecie dziecka

**Według aktualnych norm dla populacji polskiej, znowelizowanych w 2012 roku, zapotrzebowanie na biotynę w zależności od wieku i płci dziecka przedstawia się następująco:**

- Niemowlęta 0–6 miesięcy – 5 µg/d,
- Niemowlęta 7–12 miesięcy – 6 µg/d,
- Dzieci w wieku 1–3 lat – 8 µg/d,
- Dzieci w wieku 4–6 lat – 12 µg/d,
- Dzieci w wieku 7–9 lat – 20 µg/d,
- Dziewczynki i chłopcy w wieku 10–18 lat – 25 µg/d.

**Witamina H jest niezbędnym składnikiem diety dziecka ze względu na istotny wpływ na przemiany głównych składników pokarmowych (białka, węglowodanów oraz tłuszczów).** Dzięki temu umożliwia wraz z innymi składnikami diety prawidłowy wzrost oraz rozwój fizjologiczny dziecka. Szczególnie należy zwrócić

uwagę na spożycie produktów będących źródłem biotyny w okresie antybiotykoterapii oraz po zaprzestaniu podawania antybiotyków, gdyż w tym czasie dochodzi do zaburzenia prawidłowej mikroflory jelitowej, która bierze udział w wytwarzaniu biotyny w organizmie człowieka. Przewód pokarmowy staje się „sterylny”, gdyż w wyniku podania silnego preparatu farmaceutycznego doszło do zniszczenia kolonii bakterii symbiotycznych, jak i niekorzystnych dla organizmu.

## Witamina H - źródła

Witamina H jest powszechnym składnikiem żywności zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Warto zauważyć, że część witaminy B8 jest syntetyzowana w naszym organizmie z udziałem bakterii symbiotycznych.

### Witamina H występuje w największej ilości w następujących produktach:

- drożdże piekarskie,
- wątroba wołowa,
- żółtko jaja kurzego,
- warzywa strączkowe – różne odmiany fasolki szparagowej, groszek cukrowy,
- suche nasiona roślin strączkowych – groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza, soja,
- grzyby,
- orzeszki ziemne,
- mleko i nabiał.

Z wymienionych produktów nie wszystkie nadają się do podawania niemowlętom oraz małym dzieciom do 3-ciego roku życia. Wymienionym grupom maluchów polecam czerpać źródła biotyny z żółtka jaja, mleka, nabiału oraz szparagowej fasolki. Zapotrzebowanie na biotynę u niemowląt oraz dzieci młodszych jest znacznie niższe w porównaniu do dzieci starszych.

## Witamina H - suplementacja

U osób dorosłych oraz dzieci, które odżywiają się zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, niedobór biotyny występuje rzadko. Urozmaicona dieta bogata w różnorodne pokarmy sprawia, że zapotrzebowanie na liczne niezbędne składniki odżywcze zostaje zaspokojona. **Niestety niedobory witaminy H oraz innych składników mineralnych i witamin, częściej obserwowane są u dzieci i osób dorosłych, które spożywają posiłki typu „fastfood”, słodyczne oraz żywność wysokoprzetworzoną o niskiej wartości odżywczej, ze względu na brak w spożywanych pokarmach niezbędnych witamin i składników mineralnych.** W takim przypadku w pierwszej kolejności polecam zwrócić uwagę na wybory żywieniowe i stopniowo wprowadzać kolejne zmiany dotyczące zarówno wyboru produktów żywnościowych, jak i płynów, metod ich przygotowania do spożycia oraz zwiększenia udziału warzyw, owoców, produktów mlecznych i pełnoziarnistych w codziennych racjach pokarmowych.

Witamina B8 pełni istotną rolę w prawidłowym rozwoju organizmu dziecka. Jest składnikiem powszechnie występującym w żywności, zatem zbilansowana i różnorodna dieta w pełni wystarcza do wypełnienia dobowego zapotrzebowania na biotynę. Szczególne przypadki, w których niedobór witaminy H jest obserwowany to stosowanie diety nieprawidłowo zbilansowanej, antybiotykoterapii oraz schorzenia jelit, w których dochodzi do upośledzonego wchłaniania składników odżywczych. W powyższych

przypadkach polecam konsultację ze specjalistą, który pomoże zadbać o prawidłową jakość diety dziecka.

Literatura:

Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2016

Jarosz M. :Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ, Warszawa 2012.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-h-w-dziecie-dziecka-najlepsze-zrodla-suplementacja>

