

维生素A、维生素D、维生素AD，你补充对了吗

文 / 黄冈市中心医院 张彩霞

“您好，张药师，我家宝宝刚满7个月。医生说我家宝宝缺钙，给开了碳酸钙D₃颗粒，里面含有维生素D；但是我们一直在服用维生素AD滴剂，里面也含有维生素D。它们可以一起吃吗？会不会导致维生素D补充过量呢？”

“医生，我家宝宝已经1岁啦，是吃维生素AD还是维生素D呢？还是两者交替吃呢？”

.....

关于如何补充维生素A、维生素D、维生素AD的问题，家长们常常一头雾水。那么，今天我们就来聊聊相关问题。

一、如何补充

根据《中国儿童维生素A、维生素D临床应用专家

共识（2024）》（以下简称《共识》），现阶段我国儿童维生素A和维生素D的缺乏问题普遍存在。不少家长会疑惑，为什么众多维生素中，偏偏要补充维生素A和维生素D呢？这是因为维生素A和维生素D以高度特异性的方式影响机体的免疫反应，而其他维生素（例如维生素C、维生素E以及B族维生素）则是以非特异性的方式发挥作用。通俗来说，只有维生素A和维生素D这两“两兄弟”能完成别人不能完成的“任务”，因此显得格外重要。

那么，到底应该怎么补充呢？根据《共识》，为预防儿童维生素A和维生素D缺乏，维生素A和维生素D的补充剂量见表1：

表1 维生素A和维生素D的补充剂量

人群分类	年龄或特征	维生素A	维生素D
正常人群	0~1岁	1500 U/d	400 U/d
	1~18岁	1500~2000 U/d	400~800 U/d
高危人群	早产儿、低体重儿、多胞胎	前3个月按2000 U/d补充， 3个月后可调整为1500 U/d	前3个月按800 U/d补充， 3个月后可调整为400 U/d
	反复呼吸道感染（RRTIs）患儿	2000 U/d	400~800 U/d
	慢性腹泻患儿	2000 U/d	400~800 U/d
	缺铁性贫血及铁缺乏高危风险的儿童	1500~2000 U/d	400~800 U/d
	其他罹患营养不良的慢性病患儿	1500~2000 U/d	400~800 U/d



二、常见问题

问题1: 3岁以上的宝宝还需要服用维生素A和维生素D吗?

根据表1可知, 3岁以上、18岁以下的未成年人均可补充维生素A和维生素D。

问题2: 维生素A和维生素D如何服用?

维生素A和维生素D存在协同作用, 同时补充可以提高两者的水平, 具有增强免疫功能、促进骨骼发育及维持视力健康的作用。一项针对6月龄婴儿的调查显示, 交替补充的方法容易出现漏服和错服的情况, 会增加服药难度。因此, 药师建议直接服用维生素AD复方制剂。

问题3: 每天持续补充会不会导致中毒?

我们每日补充的剂量是排除了大多数人饮食所摄入的剂量之后再计算出来的推荐量。目前, 还未有因小剂量补充维生素A和维生素D而出现中毒的报道。当然, 如果超常摄入(如一次性进食大量动物肝脏或一次性服用大量维生素A制剂超过30万U), 则有可能中毒。因此, 只要正常饮食, 按照推荐剂量补充维生素A和维生素D, 是不会出现中毒的。

问题4: 碳酸钙D₃颗粒和维生素AD可以一起服用吗?

根据《中国儿童维生素D营养相关临床问题实践指南》的推荐, 母乳喂养儿需要补充推荐摄入量的维生素D, 配方奶喂养儿也需要补充适量的维生素D。市面上常见的维生素AD制剂, 每粒含维生素A 1500 U、维生素D₃ 500 U。每袋碳酸钙D₃颗粒的规格主要有以下几种: ①钙500 mg, 维生素D₃ 200 U; ②钙600 mg, 维生素D₃ 125 U; ③钙300 mg, 维生素D₃ 62.5 U; ④钙300 mg, 维生素D₃ 60 U。由此可知, 每一个最小包装中维生素D₃的含量在60~200 U。在常规推荐剂量下, 维生素AD与碳酸钙D₃颗粒同时服用的维生素D总摄入量(≤ 700 U)远远低于调查研究中的中毒剂量。因此, 维生素AD与碳酸钙D₃颗粒在安全的剂量范围内可以同时服用, 家长们无需过度担忧。

维生素A和维生素D对儿童成长至关重要, 科学补充是关键。家长们应结合孩子的年龄和身体状况, 遵循指南推荐剂量, 避免盲目或过度补充。如有疑问, 及时咨询专业医生或药师。**药师与A**