

儿童补充维生素D， 这些误区要避开

文/陕西中医药大学第二附属医院 袁诗宇



在儿童成长的过程中，维生素D扮演着至关重要的角色。然而，在给儿童补充维生素D的过程中，家长却常会陷入各种误区。今天，就让我们一同破除这些误区，为儿童的健康成长保驾护航。

一、维生素D对儿童的重要性

1. 促进钙吸收

钙是构建儿童骨骼和牙齿的基石，而维生素D能够促进肠道对钙的吸收，帮助钙顺利进入体内，被骨骼和牙齿充分利用。如果儿童缺乏维生素D，即使摄入了足够

的钙，这些钙也无法被有效吸收。研究表明，充足的维生素D能使肠道对钙的吸收率提高20%~30%。因此，保证充足的维生素D对促进钙的吸收至关重要。

2. 助力骨骼发育

在儿童时期，骨骼处于快速生长和发育阶段。维生素D不仅有助于钙的吸收，还直接参与骨骼的矿化过程。它能够促进钙盐在骨骼中沉积，让骨骼变得强壮坚固。缺乏维生素D会导致骨骼发育异常，甚至引发佝偻病。患有佝偻病的儿童可能出现鸡胸、漏斗胸、X型腿或O型腿等骨骼畸形问题，不仅会影响外观，还会对其

健康和生活造成负面影响。

3.增强免疫力

除了对骨骼健康的重要作用，维生素D还在儿童的免疫系统中扮演着关键角色。它能够调节免疫细胞的功能，增强儿童的抵抗力，帮助其有效抵御多种疾病侵袭。研究表明，维生素D水平较低的儿童，发生呼吸道感染、腹泻等疾病的风险会明显增加。在流感高发季节，保证儿童摄入充足的维生素D，有助于在一定程度上降低感染风险，让孩子少生病。

二、常见误区解析

误区1: 多晒太阳就不用补维生素D

很多家长认为，阳光是最好的维生素D来源，只要让孩子多晒太阳，就不需要额外补充维生素D了。这种想法虽有一定道理，但并不完全正确。

晒太阳确实能够促使人体皮肤合成维生素D。当皮肤暴露在阳光下时，紫外线会将皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D₃。然而，不同地区的阳光照射强度和时间差异很大。例如，在高纬度地区，冬季阳光较弱且日照时间短，儿童很难通过晒太阳获得足够的维生素D。即便在阳光充足的地区，也并非每天都适合晒太阳，并且长时间暴晒容易导致儿童晒伤。此外，为保护儿童的皮肤，家长通常会为其涂抹防晒霜、穿着长袖衣物等。这些措施虽然能有效防止晒伤，但也会阻挡紫外线照射，从而减少皮肤合成维生素D的机会。

相关研究表明，婴幼儿每天需要在阳光下暴露皮肤2~3小时才能满足维生素D的需求，这在实际生活中难以实现。因此，即使儿童经常晒太阳，也仍需适当补充维生素D。

误区2: 吃母乳的宝宝不用补充维生素D

母乳富含多种营养物质，对宝宝的生长发育具有重要作用。然而，母乳中维生素D的含量非常低，无法满足婴儿的日常需求。纯母乳喂养的宝宝若不额外补充维生素D，很容易出现维生素D缺乏，从而影响骨骼健康发育。因此，无论是纯母乳喂养还是混合喂养的宝宝，都应当补充维生素D。

误区3: 婴幼儿才需补充维生素D

很多家长对儿童补充维生素D的认知往往停留在1~2岁阶段，孩子超过2岁后便容易忽略维生素D的补

充。然而，在整个生长发育过程中，儿童对维生素D的需求实际在不断增加。学龄期儿童户外活动时间减少，导致通过皮肤合成的维生素D减少；而在青少年阶段，骨骼迅速发育，对维生素D的需求也会显著上升。因此，建议家长依据孩子的年龄阶段与身体发育需求，在专业医生的指导下科学、合理地补充维生素D。

误区4: 维生素D补得越多越好

有些家长认为，维生素D对儿童健康有益，那么多补充一些肯定没有坏处。这种想法其实非常危险。虽然维生素D是人体必需的营养素，但过量摄入同样会对儿童身体造成危害。

婴幼儿若每天摄入2万~5万国际单位(IU)的维生素D，并持续数周或数月，就可能引起中毒。部分对维生素D较为敏感的儿童，每天服用4000 IU维生素D，连续1~3个月后，也可能出现中毒症状。维生素D中毒会引发高钙血症，导致钙在体内异常沉积，造成肾脏、血管、心脏等器官发生钙化，影响其正常功能。患儿可表现为恶心、呕吐、食欲不振、多尿、烦渴等症状，严重时甚至会影





此外, 过量补充维生素D还可能干扰其他营养素的吸收, 打破机体内的营养平衡。因此, 家长在为儿童补充维生素D时, 务必严格遵循医嘱或药品说明书推荐的剂量, 不要擅自增加用量。

维生素D对儿童的健康成长至关重要。家长应注意避开常见误区, 科学、合理地为孩子补充维生素D, 让儿童拥有强壮的骨骼和良好的免疫力, 助其茁壮成长。

药物与人

三、正确补充维生素D的方法

1. 补充时间

一般情况下, 建议在新生儿出生后数天就开始补充维生素D。母乳喂养的宝宝更应尽早补充, 因为母乳中维生素D含量较低。对于人工喂养的宝宝, 如果其每日摄入的配方奶中维生素D含量不能满足自身生长发育的需求, 也需要额外补充。

2. 调整补充剂量

不同年龄段的儿童对维生素D的需求量不同, 具体的补充剂量可以根据儿童的年龄及个体情况, 在医生的指导下进行调整。

3. 选择合适的补充剂

市面上的维生素D补充剂种类繁多, 包括滴剂、胶囊、片剂等不同剂型。对于婴幼儿, 滴剂通常更为方便, 也易于喂服。家长在选购时, 应选择正规渠道的产品, 确保其质量与安全性。同时, 需仔细阅读产品说明书, 明确维生素D的含量与正确使用方法。

温馨提示

在给儿童补充维生素D时, 需注意其可能与其他药物或营养素发生的相互作用。例如, 维生素D与某些抗癫痫药物、糖皮质激素等同时服用, 可能会影响其在体内的代谢与功效。此外, 过量补钙也可能干扰维生素D的正常吸收。因此, 在为儿童补充维生素D之前, 建议家长先咨询医生或药师, 并告知儿童正在使用的其他药物, 以规避潜在风险。

若家长对维生素D补充仍存在疑问, 建议及时向专业的医生或药师咨询, 以获得科学建议和个性化指导。

