

Suplementacja witaminowa u dzieci i dorosłych

Vitamin supplementation in children and adults

dr inż. lek. med. Dariusz Włodarek

z Katedry Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie
Kierownik Kliniki: prof. dr hab. Danuta Rosołowska-Huszcz

Streszczenie

Właściwie zbilansowana dieta oraz jakość produktów spożywanych mają zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Istotne jest nie tylko zaspokojenie potrzeb energetycznych, ale również ilość i proporcje poszczególnych składników odżywczych. W artykule przedstawiono zalecenia dotyczące suplementacji witaminowej u dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących, osób starszych, chorych na AMD oraz osteoporozę. Opisano również zasady wybierania suplementu diety.

Słowa kluczowe: suplementacja witaminowa, rekomendacje, dieta, dzieci, dorośli

Summary

Properly balanced diet and quality of food products have main role in health. Not only adequate energy supply but also balance of nutrients is important. In article recommendations of vitamins supply for children, pregnant and breast feeding women, elderly people and also individuals with AMD and osteoporosis were presented. Rules of choosing supplements were also described.

Key words: vitamin supplementation, recommendations, diet, children, adults