

## МНОЖЕСТВЕННЫЙ ДЕФИЦИТ МИКРОНУТРИЕНТОВ У ДЕТЕЙ: КАК МОЖНО ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ?



В условиях современного образа жизни ухудшение зрения становится растущей проблемой. Хотя такие факторы, как наследственность, изменить нельзя, на другие, связанные с образом жизни, можно влиять и способствовать поддержанию здоровья глаз.

Увеличение частоты и длительности использования гаджетов, а также раннее начало их использования выступают одними из главных факторов ухудшения зрения. Это связано с воздействием синего света, который особенно вреден для детской сетчатки из-за физиологических особенностей, а также с постоянным напряжением глаз при фокусировке на маленьком экране. Риск увеличивается пропорционально времени использования: исследования показывают, что каждый час у экрана повышает вероятность развития близорукости на 20% [1].

Параллельно с высокой зрительной нагрузкой существует другая фундаментальная проблема, а именно **массовый дефицит витаминов и микроэлементов у детей**. Масштабные исследования Института питания России подтверждают, что большинство школьников не получают ключевых нутриентов [2, 3]. Например, данные по Центральному федеральному округу (2020–2024 гг.) показывают, что среди детей 3–6 лет у 42% выявлен дефицит витамина D, у 28% – витаминов B<sub>1</sub> и B<sub>6</sub>. В группе 7–17 лет ситуация усугубляется: дефицит витамина D отмечают у 58%, витамина B<sub>6</sub> – у 29%, фолиевой кислоты и B<sub>12</sub> – у 12% детей (рис. 1). В целом сочетанная нехватка трех и более витаминов наблюдается у 70–80% подростков. Такой множественный дефицит нарушает слаженную работу сложных обменных процессов в организме, что критично в период активного роста и может в том числе влиять на здоровье глаз [4–7].

**РИС. 1. ДАННЫЕ О НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ У ДЕТЕЙ В ЦЕНТРАЛЬНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ (2020–2024 ГГ.).**

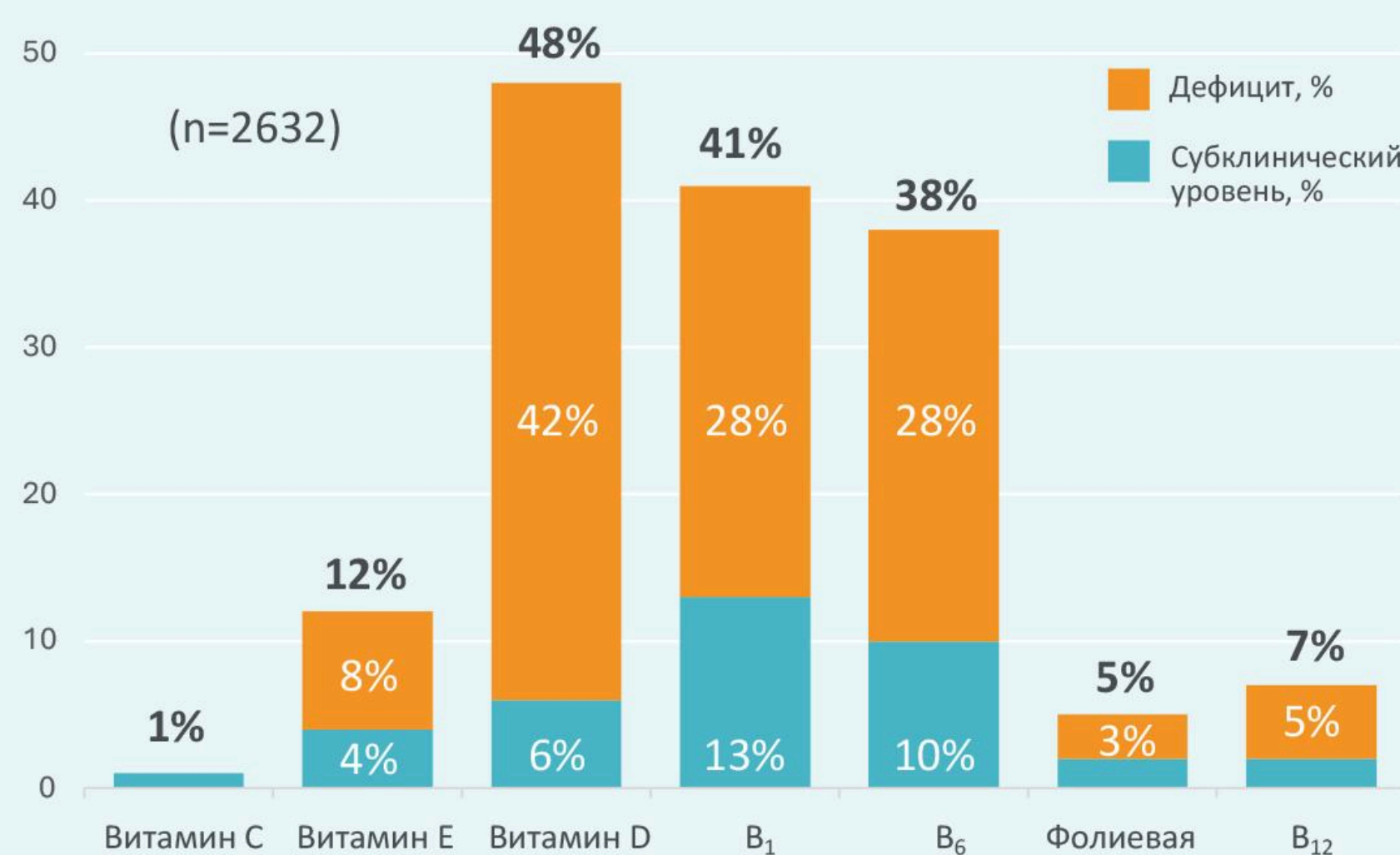
### Недостаточность витаминов и микроэлементов у детей 3–6 лет



Исследование 2020–2024 гг. выявило массовый характер недостатка ключевых витаминов у детей в Центральном федеральном округе



у **70–80%** детей сочетанный дефицит трех и более витаминов



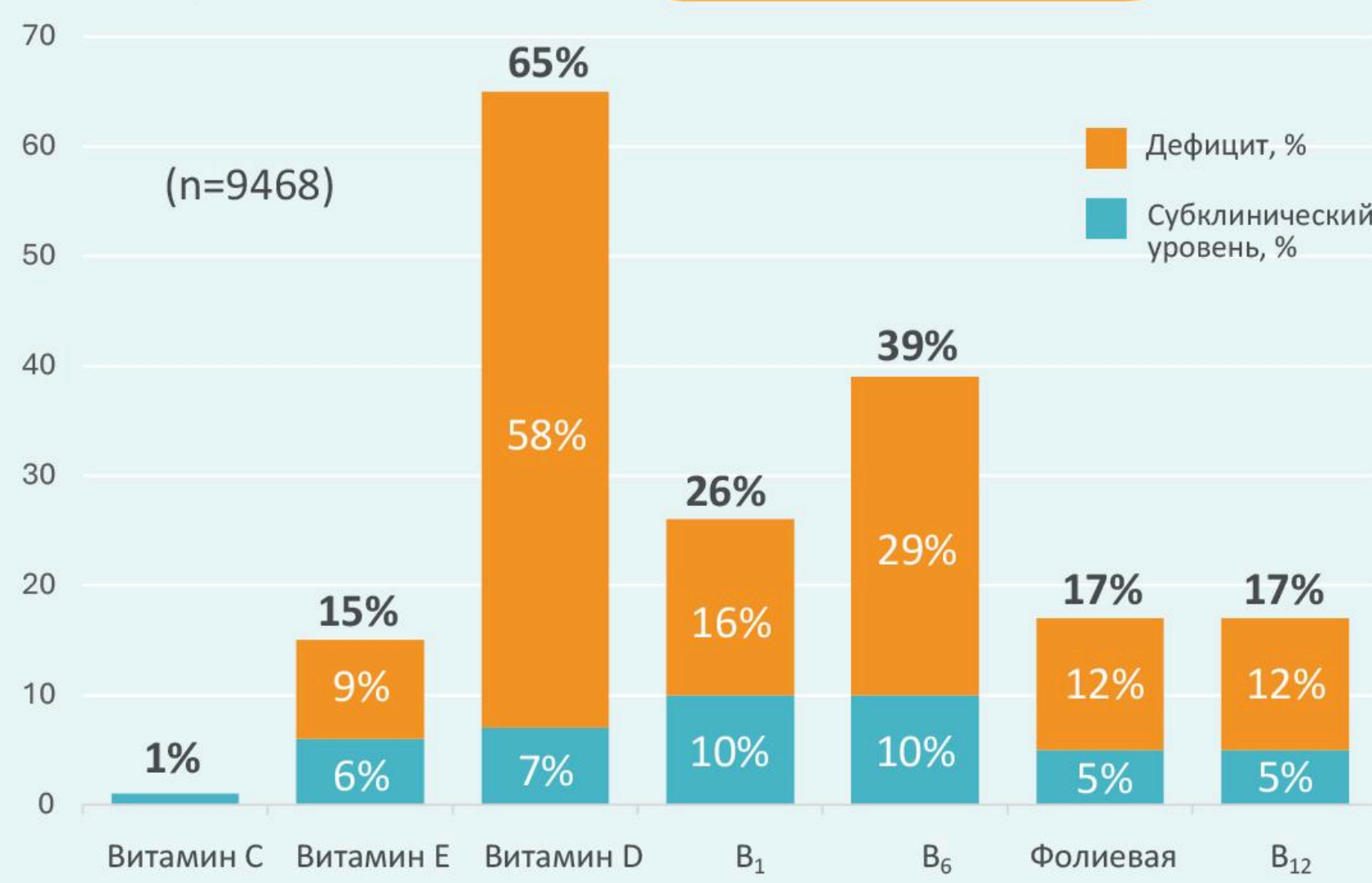
### Недостаточность витаминов и микроэлементов у детей 7–17 лет



Исследование 2020–2024 гг. выявило массовый характер недостатка ключевых витаминов у детей в Центральном федеральном округе<sup>1</sup>



у **70–80%** детей сочетанный дефицит трех и более витаминов<sup>2</sup>



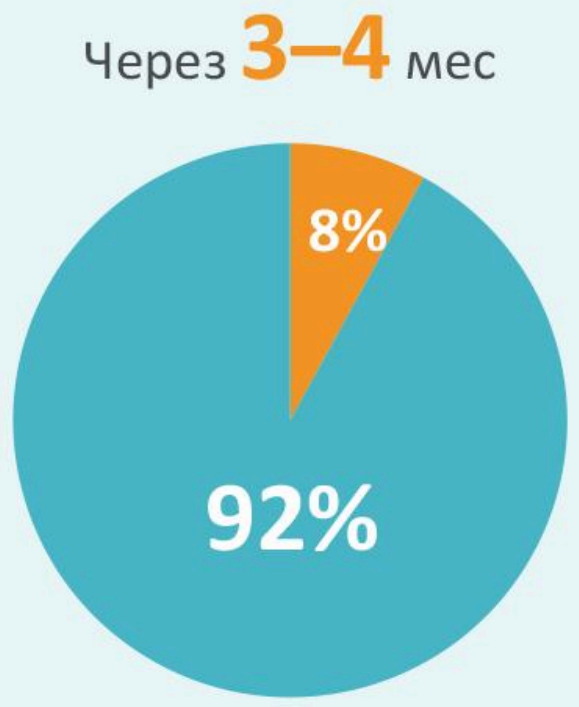
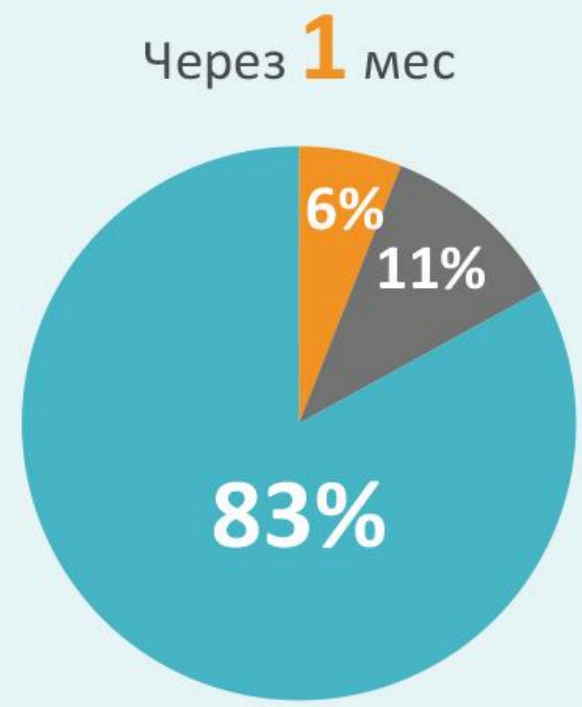
Для поддержки зрительной функции особенно важны специфические вещества, которые не синтезируются в организме. Например, **лютеин и зеаксантин** образуют естественный светофильтр в макуле, защищая сетчатку глаза от синего света. Однако данные показывают, что у 74% российских детей уровень этих каротиноидов находится на нижней границе нормы [8]. Аминокислота **таурин**, необходимая для антиоксидантной защиты сетчатки, также должна поступать извне. Стоит отметить, что действие этих компонентов усиливается в присутствии других нутриентов. **Витамины-антиоксиданты (C, E), микроэлементы (цинк, селен), витамины группы B и D работают с ними синергично**, т.е. взаимно усиливая полезные эффекты. Особое значение имеет регулярность поступления таких веществ, как витамины группы B, поскольку они характеризуются высокой скоростью выведения из организма, и их запасы у детей необходимо постоянно восполнять [9].

Таким образом, для полноценной поддержки органа зрения в условиях высоких нагрузок и распространенного недостатка витаминов и микроэлементов на фоне высокого потребления углеводов и жиров необходим **сбалансированный комплексный подход**. Обеспечить такое решение только за счет рациона сложно, что делает целесообразным применение специализированных витаминно-минеральных комплексов. Оптимальным решением является длительный прием поликомпонентных формул, где ингредиенты подобраны для взаимного усиления эффекта [7].

Для решения этой задачи был разработан витаминно-минеральный комплекс **Окувайт® детский**. Его состав соответствует рекомендациям экспертов и включает 15 ключевых компонентов: лютеин и зеаксантин для защиты сетчатки, таурин для снижения усталости глаз, антиоксиданты (витамины C, E, цинк, селен), экстракт черники, а также 6 витаминов группы B и D<sub>3</sub>, важные для общего метаболизма и нервной системы. Такой состав обеспечивает комплексную поддержку при высоких зрительных нагрузках, а также восполнение недостатка витаминов и микронутриентов в период роста. Клинические наблюдения подтверждают, что это вещество способствует поддержке зрительной функции: так, прием витаминно-минерального комплекса на фоне комплексных рекомендаций привел к улучшению показателей функционального состояния сетчатки у большинства наблюдаемых пациентов с миопией (рис. 2) [2].

**РИС. 2. ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФОТОРЕЦЕПТОРОВ И КЛЕТКИ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА ПОСЛЕ ПРИЕМА ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА В СОЧЕТАНИИ С КОМПЛЕКСНЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ.**

**Нутрицевтическая поддержка приводит к ИЗМЕРИМОМУ УЛУЧШЕНИЮ функционального состояния фоторецепторов и клеток сетчатки уже ПОСЛЕ 1-ГО МЕСЯЦА ПРИЕМА ВМК\* в сочетании с комплексными рекомендациями, с нарастанием положительной динамики при курсовом применении**



**10** девочек с миопией  
**14,2** средний возраст



принимали **Окувайт® детский**

■ Положительная динамика ■ Без динамики ■ Отрицательная динамика

\*ВМК – витаминно-минеральный комплекс.

#### Закключение

В условиях, когда дефицит витаминов и микроэлементов стал распространенным фоном, а зрительные нагрузки носят постоянный характер, целенаправленная и **сбалансированная нутрицевтическая поддержка** становится важным, а не просто рекомендуемым элементом педиатрической стратегии.

#### Литература

1. Либина И.И., Мелихова Е.П., Попов М.В. Исследование влияния электронных устройств на состояние здоровья молодежи: новые вызовы и перспективы. Т. 5. Психологическое здоровье молодежи. Роль информационных технологий. М.: Научная книга, 2019.
2. Малахова А.И., Ершов А.В. Актуальность нутрицевтической поддержки органа зрения у детей с миопией: первые результаты и перспективы. Клиническая офтальмология. 2025; 25 (4): 305–13. DOI: 10.32364/2311-7729-2025-25-4-13
3. Коровина Н.А., Захарова И.Н., Заплатников А.Л., Обыкновенная Е.Г. Коррекция дефицита витаминов и микроэлементов у детей. Медицинский совет. 2013; (8): 94–8. DOI: 10.21518/2079-701X-2013-8-94-98
4. Захарова И.Н., Свиницкая В.И. Применение нитаминно-антиоксидантов в педиатрической практике. Лечащий врач. 2010; (8): 45–7.
5. Захарова И.Н., Мальева С.В., Боровин Т.Э. и др. Недостаточность витаминов D у детей раннего возраста в России: результаты многоцентрового когортного исследования РОДНИЧОК (2013–2014 гг.). Вопросы современной педиатрии. 2014; 13 (6): 30–4. DOI: 10.15690/vsp.v13i6.1198
6. Мальцев С.В., Шакирова Э.М., Сафина Л.З. и др. Оценка обеспеченности витамином D детей и подростков. Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2014; 93 (5): 32–8.
7. Коденцова В.М., Намазов Баранова Л.С., Манарова С.Г. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России: краткий обзор документа. Педиатрическая фармакология. 2017; 14 (6): 478–93.
8. Хавова Л.А. Анализ эффективности витаминно-минерального комплекса при зрительных нарушениях у детей младшего школьного возраста. В кн.: Здоровый образ жизни – основополагающий фактор укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний: сборник материалов межвузовской конференции. Смоленск: Изд-во СГМА, 2008.
9. Гндоян И.А. Вопросы трофической поддержки в детской офтальмологии. Офтальмология. 2020; 17 (3): 309–20.

Информация предназначена для медицинских и фармацевтических работников.

# БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

ООО «Бауш Хелс» <https://bausch.ru/>  
RUS-OPH-OCU-OCU-09-2025-5900  
RUS-OPH-OCU-OCU-02-2026-6063

**BAUSCH + LOMB**