

## 补钙还是补维生素D，傻傻分不清

---

2023-11-10原文





攀枝花中心医院  
panzhihua central hospital

诚信仁爱敬业创新



深入学习贯彻落实党的二十大精神

踔厉奋发、勇毅前行

为推进医院高质量发展而不懈奋斗



攀枝花中心医院  
PANZHUIHUA CENTRAL HOSPITAL

诚信仁爱敬业创新



大医精诚担使命

清廉

廉洁行医守初心

宝贝容易出汗，是不是缺钙了？

宝贝睡眠不好，是不是缺钙了？

宝贝学走路晚，是不是缺钙了？

宝贝出牙慢了，是不是缺钙了？

宝贝O型腿，是不是缺钙了？

吃饭少？缺钙缺钙，赶紧补！

头发稀？缺钙啊！

.....

# 问下度娘



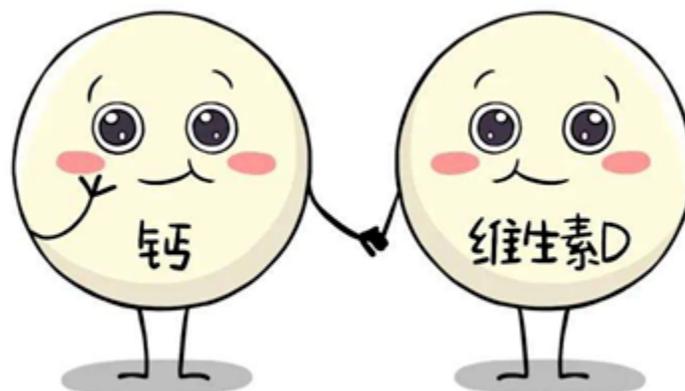
在宝宝成长的过程中，几乎所有妈妈都怀疑过自己的孩子是不是缺钙，各种宣传、网络轰炸，还有就是找“度娘”，得到伊可新，维生素D，多晒太阳，400IU等信息，那到底是补钙还是维生素D呢？



今天就来跟大家聊聊这个问题

我们先来看看钙和维生素D的关系

钙在人体中分为两种形式，一种是无机盐形式，分布在骨骼和牙齿里；另一种更重要的是钙离子形式，分布在血液、细胞间液及软组织中，它是人体细胞与细胞之间的信号传递者，在生命各个中枢发挥着非常重要的作用。我们日常的谈话、心脏的跳动、大脑的思维、肌肉的活动等，都和钙离子密切相关。



当然，不同年龄段所需的钙量是不一样的。

表 S1 中国营养学会膳食钙参考摄入量

年龄段	膳食钙参考摄入量 (mg/d)
<6 月	200
7~12 月	250
1~3 岁	600
4~6 岁	800
7~10 岁	1 000
11~13 岁	1 200
14~17 岁	1 000
18~49 岁	800
>50 岁	1 000
孕早期	800
孕中晚期、哺乳期	1 000

其实，宝宝在母乳喂养期间，不用额外补钙，母乳的营养成分就已足够，这也是提倡母乳喂养的原因之一。如果你家宝宝是人工喂养，一般满足每天奶量600~800毫升，加上辅食中获得的钙，也就同样不需要额外补充钙剂。

其实宝妈们不需要太过担心缺钙这件事，对于宝宝来说，最佳的补钙途径就是喝奶，奶喝足喝饱，一般是不会缺钙的。

**补钙过多反而有一定的危害！**

常见的有泌尿系结石、凶门早闭及小头畸形、电解质紊乱等，严重影响孩子正常的生长发育。

**事实上，没有维生素 D 的作用，钙是很难吸收到体内的哦~**



说了钙，接下来，我们就说说钙的亲密的小伙伴——维生素D。维生素D是人类必需的一种脂溶性维生素，具有提高机体对钙、磷的吸收，促进生长和骨骼钙化等作用。维生素D也就如同一位不知疲倦的搬运工，负责将钙从细胞外搬运进细胞内。

最关键的是，维生素D在食物中比较少，母乳是缺乏维生素D的，宝宝能从辅食中摄取的维生素D也是非常有限的，因此，维生素D缺乏比缺钙更多见了。

**如何进行维生素D 的评估呢？**

根据《中国儿童维生素D营养相关临床问题实践指南》，推荐用血清25（OH）D水平评估维生素D营养状况：

- 维生素D缺乏：25（OH）D < 30 nmol/L；
- 维生素D不足：25（OH）D 30~50 nmol/L；
- 维生素D充足：25（OH）D > 50~250 nmol/L；
- 维生素D中毒：25（OH）D > 250 nmol/L。

## 01

### 哪些人群需要补充呢？

**新生儿：**有关研究显示，大部分孕妇有维生素D缺乏或不足，这导致不能提供适宜量的维生素D来满足其新生儿出生后2周内的需要。

因此多数国家建议新生儿出生后数日即开始补充维生素D。

**母乳喂养和配方喂养儿：**均需要补充维生素D。

**婴儿期-青春期：**从婴儿期到青春期都需要补充维生素D。

02

### 那要补充多少量的维生素D呢？

**对 母 乳 喂 养 的 宝 宝 来 说**  
自出生起数日，最迟生后第15天就应该开始服用补充剂了。每天400国际单位，这个剂量要持续到1岁。1岁之后，维生素D的需求量达到每日600国际单位，但这个年龄户外活动也增加了，需由医生综合评估宝宝的活动和饮食，来确定接下来的口服剂量。

**配 方 奶 粉 喂 养 的 宝 宝**  
因为配方奶粉中添加有维生素D，每天吃够1000ml配方奶粉的宝宝是无需补充维生素D的。但如果奶量达不到1000ml，依然推荐额外补充维生素D。

**早产儿（<37周）、低体重儿（出生时<2.5公斤）、双胞胎**，这类宝宝从母体获得的维生素D更少，而生长更迅速，因此维生素D补充量为每天800 IU，3个月后可以改为和正常宝宝一样的每日400 IU。

维生素D是终生需要补充的，国内和国外的指南都推荐从出生至少补充到2岁，之后需继续关注维生素D摄入量直到18岁。

**所以，宝妈宝爸们，定期做儿童保健，在医生指导下科学喂养，避免盲目跟风。**

文章作者：儿科 陈婷



健康咨询  
一手掌握

视频号 公众号

攀枝花市中心医院  
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

The banner features a teal background with a hand holding a smartphone displaying a red cross. Surrounding the phone are icons for a syringe, a pill, a first aid kit, a bottle, and a bandage. Two QR codes are provided for the hospital's WeChat video channel and public account. The background shows a hospital building and a sky with clouds.

精选留言

---

暂无...