



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis , Kornmarkt 23, 45127 Essen, Tel: 0201-612 09 619 –

E-Mail: [praxis@attrach.de](mailto:praxis@attrach.de) / Website: [www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

## نقص فيتامين د عند الأطفال واليافعين - معلومات للمرضى:

### لماذا الفيتامين د مهم؟

الفيتامين د يلعب دورًا حاسمًا في صحة العظام والجهاز المناعي.

### أسباب نقص فيتامين د:

- نقص التعرض لأشعة الشمس والتغذية غير المتوازنة مع قلة تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات.

### تغذية صحية لزيادة فيتامين د:

- الأطعمة مثل الأسماك والبيض ومنتجات الألبان والأطعمة المدعمة بالفيتامين د يمكن أن تزيد من كمية الوارد من الفيتامين د للجسم.
- التعرض لأشعة الشمس: الشمس هي مصدر طبيعي للحصول على فيتامين د. من المهم مع ذلك من المهم تجنب حروق الشمس وضمان التعرض بطريقة آمنة.

### تناول مكملات فيتامين د بوصفة طبية:

- لا يوجد وقت محدد لتناول فيتامين د. يمكنك القيام بذلك وفقًا لتفضيلاتك الشخصية وروتينك اليومي.
- يفضل بعض الأشخاص تناوله مع الوجبات، حيث يمكن أن يقلل ذلك من الآثار الجانبية على المعدة.
- تناوله مع وجبة غذائية غنية بالدهون قد يساعد في تحسين امتصاصه في الأمعاء، ولكن هذا اختياري.