

SUPLIMENTAREA DIETEI CU FIER



Se recomandă administrarea de suplimente de fier, în doză de 2 mg/kgcorp/zi, copiilor cu vârste între 6 și 23 de luni. Profilaxia va fi inițiată de la 2 luni pentru sugarii născuți cu greutate mică. 1A

Conform unui studiu descriptiv pe 2117 copii cu vârste între 0 și 24 de luni efectuat de Institutul pentru Ocrotirea Mamei și Copilului „Prof. Dr. Alfred Rusescu” (care a utilizat date din CSSDM), prevalența anemiei în rândul copiilor sub 5 ani era de 27% în România anilor 2010 și 2011. Anuarul de statistică sanitară 2003-2010, din 16 județe ale țării, acoperind toate cele patru macoregiuni, a arătat că prevalența anemiei la copiii în vârstă de 6-12 luni este de 48%, mai scăzută față de anul de referință 1991 (52%); la copiii în vârstă de 12 luni este de 43,6%, mai mică decât în precedentele studii (48-54% în 1991 și 59,3% în 2004); la copiii în vârstă de 24 de luni s-a constatat aceeași evoluție favorabilă, prevalența anemiei fiind de 40,5% în 2010, față de 56,8% în 2004.

Sugarii au nevoi de fier mai mari față de alte grupe de vârstă, deoarece cresc foarte repede. Deși în mod normal se nasc cu depozite bune de fier, după 6 luni conținutul de fier din laptele matern nu mai este suficient pentru mulți dintre ei, iar alimentele complementare nefortificate au un conținut scăzut de fier. Așa apare deficitul de fier la această vârstă.

Sugarii cu greutate mică la naștere au depozite și mai mici de fier și sunt la risc mai mare de a dobândi deficit de fier, la o vârstă mai mică. În cazul în care dieta nu include alimente fortificate sau prevalența anemiei este de peste 40% la copiii în jurul vârstei de un an, se recomandă suplimente de fier în doză de 2mg/kgcorp/zi tuturor copiilor cu vârste între 6 luni și 23 de luni.

Datele citate arată că prevalența anemiei la sugarii și copiii sub 2 ani din România face obligatorie intervenția de urgență în favoarea profilaxiei acesteia, prin alimentație complementară și suplimentare de fier.

O recenzie sistematică Cochrane citată de World Health Organization. *"Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition"* (2013) a arătat că administrarea **intermitentă** de suplimente de fier la copiii cu vârste de 6 - 23 luni, a crescut eficient concentrația hemoglobinei și a împiedicat apariția anemiei, comparativ cu administrarea de placebo sau neintervenția. Totuși, copiii cu administrare intermitentă a fierului au fost mai susceptibili de a fi anemici la finalul intervenției decât cei care au luat fier zilnic având rate de aderență mai mari.

Copiii **născuți prematur** ar fi de dorit să primească un supliment de fier elementar de 2 mg / kg corp pe zi începând cu vârsta de 2 luni, administrarea continuându-se până la 12 luni. Suplimentarea se va face fie sub formă de medicament, fie prin alimente complementare fortificate. Sugarii prematuri hrăniți cu o formulă pentru prematuri (14,6 mg de fier per L) sau cu o formulă pentru sugari la termen (12,0 mg de fier per L) vor primi aproximativ 1.8-2.2 mg / kg pe zi de fier (presupunând un aport de lapte formulă de 150 ml / kg pe zi). În ciuda utilizării de formule care conțin fier, 14% dintre copiii prematuri prezintă deficit de fier între 4 și 8 luni.³⁵ Astfel, unii nou-născuți prematuri hrăniți cu lapte formulă ar putea avea nevoie de fier suplimentar³⁴ deși nu există dovezi suficiente pentru a face o recomandare generală în acest sens. Ar putea fi exceptată de la suplimentarea cu fier a nou-născuților prematuri, copiii care au primit transfuzii multiple.

Sugarilor identificați cu o concentrație a hemoglobinei mai mică de 11,0 mg / dl sau cu risc semnificativ de deficit de fier sau anemie ca mai sus, le trebuie măsurate în plus față de nivelul concentrației Hb și nivelul concentrației feritinei serice (SF), a proteinei C reactive (CRP) sau număratoarea reticulocitelor (CHR), pentru a crește sensibilitatea și specificitatea diagnosticului.

Se consideră că o formulă de lapte concentrat conținând 12 mg/l de fier elementar, poate fi administrată sugarilor.

CNSMF, Ghidul de prevenție, Vol. 7, 2016