**Любимое лакомство советских детей: почему современные малыши даже не знают о гематогене**

 Мы даже не задумывались, что гематоген — это все-таки лекарство, а не конфета. Да и родители наши не видели ничего зазорного в том, чтобы слопать батончик на десерт.



**Как микстура стала батончиком**

Впервые препарат для лечения малокровия появился в арсенале медиков в конце XIX века с легкой руки швейцарского доктора и назывался в его честь «Гематоген Адольфа Гоммеля». Это была микстура на основе бычьей крови и яичного желтка. Несмотря на очень специфический вкус, лекарство стало очень популярным, потому что тогда от железодефицитной анемии страдали все. А гематоген, в котором присутствовали железо, фосфолипиды, белковые молекулы и витамины, неплохо справлялся со своей задачей. Особенно лекарство помогало восстанавливаться раненым солдатам с большой кровопотерей и жителям, перенесшим тяготы войны — истощенным и слабым здоровьем.

В дореволюционной России микстурой тоже пользовались, а после 1917 года рецептуру усовершенствовали и превратили из жидкого состояния и твердое, сделав гематоген в виде батончика. Эта формула оказалась самой удачной — ее полюбили все дети Советского Союза. После Великой Отечественной войны гематоген им давали для восстановления или профилактики. Долгие годы состав гематогена практически не менялся.

**Из чего сделан гематоген**

По советскому ГОСТУ гематоген должен был содержать в среднем 3-5% сывороточного альбумина — белка, получаемого из бычьей крови. Помимо железа, в гематогене есть растворимые пищевые волокна, небольшое количество жиров, витамины А, группы В и С. Для лучшего вкуса в его состав добавлены крахмальная патока, сгущенное молоко, сахар и ванилин.

**Какая от него польза?**

Педиатры сейчас уже не назначают гематоген ни для профилактики, ни тем более для лечения железодефицитной анемии. Потому что есть более простые решения, без рисков передозировки простыми сахарами.

Однако родители покупают гематоген детям и, чтобы он принес пользу, нужно соблюдать рекомендации по применению: малышам можно давать гематоген после 3 лет — 1 кубик в день. Детям постарше — до 3 кубиков в день.

**Основные показания для назначения гематогена** (это все-таки БАД, биологически активная добавка):

* железодефицитные состояния,
* общее истощение организма,
* [отставание в росте и массе тела у детей](https://www.parents.ru/article/zaderzhka-vrazvitii-prichiny-isignaly/),
* гиповитаминоз,
* астенизация после перенесенных заболеваний,
* плохое питание.

Передозировка дает повышение глюкозы в крови, поэтому гематоген противопоказан при определенных заболеваниях и состояниях, например, сахарном диабете, [ожирении](https://www.parents.ru/article/detskoe-ozhirenie-kak-uberech-ot-nego-rebenka/), анемии не железодефицитной, бродильной диспепсии.

**Почему сейчас гематоген для детей уже не такое желаемое лакомство**

* Во-первых, наши дети избалованы ассортиментом сладостей, на фоне которых гематоген, свободно продающийся и в магазинах, теряется.
* Во-вторых, изменилась его рецептура. Вкус стал другим. Современные производители зачастую добавляют в гематоген шоколад, мед, сироп (сахар), кокос, цукаты, кунжут, орехи. А из-за увеличения количества компонентов, снижается количество железа.
* В-третьих, для длительного срока хранения плитки используются красители, ароматизаторы и прочие добавки. По сути, гематоген превращается в конфету не лучшего качества. А сладостей сейчас хоть отбавляй. Вместо 3-5 граммов сахара в день дети получают в разы больше. Рацион современного ребенка чаще всего состоит из продуктов с высоким содержанием углеводов и низким белка, а значит, и железа. Анемия бывает почти у каждого ребенка дошкольного возраста. Поэтому ее профилактика — важная задача, и иногда ребенку все-таки лучше дать кубик гематогена, нежели шоколада. Но выбирать качественный продукт без лишних добавок.

**Есть мнение**

**Для чего вы покупаете гематоген?** Если для того, чтобы восполнить дефицит железа, тогда необходимо принимать препарат курсами, контролируя анализ крови. И выбирая препарат, посмотреть его состав: действительно ли он способен восполнить дефицит железа?

**Покупаете в качестве десерта?** Но если нет дефицита железа в организме, препараты железа не нужны, как и десерт с большим количеством простых углеводов тоже. К тому же гематоген нельзя есть, запивая молоком, чаем или кофе. Дело в том, что железо не усваивается вместе с кальцием, [магнием](https://www.parents.ru/article/nedostatok_magniya_u_beremennyx/) и некоторыми другими элементами. Поэтому прием гематогена лучше разделять с употреблением других продуктов хотя бы 4-часовым интервалом.