

Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Oto pięć witamin, które wspomogą nas zimą: A, B6, C D3 i E. Witaminy czerpiemy z pożywienia, ale to źródło nie zawsze wystarcza. Warzywa i owoce sprzedawane zimą nie mają takiej wartości jak latem, nie wszyscy jedzą regularnie kiszonki czy przestrzegają idealnie zrównoważonej diety. **Jeśli twój organizm dostaje za mało jakiejś witaminy, możesz wspomóc się suplementami. Pamiętaj jednak, że witaminy nie są cudownym środkiem na nieprawidłowy sposób żywienia i brak ruchu.**

Witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju. Witaminy wspomagają nasz organizm między innymi jako koenzymy czyli substancje pomagające enzymom np. trawiennym. Bez nich nie możemy rozłożyć białek, węglowodanów i tłuszczów na to, co nasz organizm potrafi wykorzystać. Od witamin zależy odporność naszego organizmu, produkcja czerwonych krwinek, a nawet szybkość myślenia.

Witaminy w postaci suplementów diety dostaniemy w aptece bez recepty, a ich produkcja nie podlega też tak rygorystycznemu nadzorowi jak w przypadku leków. Producenci, walcząc o nasze pieniądze, przekonują nas w reklamach, że jedne są skuteczniejsze od drugich, a wszystkie zapewnią nam wspaniałe samopoczucie i zapobiegą chorobom.

Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie. Nadmiar witamin rozpuszczalnych w wodzie (witaminy z grupy B, niacyna, kwas foliowy, kwas pantotenowy, biotyna, witamina C) jest wydalany z moczem, więc nie grozi nam przedawkowanie. Witaminy rozpuszczane w tłuszczach (witamina A, E, D, K) mogą być magazynowane w organizmie i trzeba bardziej uważać, by ich nie przedawkować.

Słoneczna witamina D

Nasz organizm potrafi wytwarzać witaminę D w skórze. Zimą jednak nie ma słońca, a badania Instytutu Żywności i Żywienia dowodzą, że tylko 9% Polaków ma wystarczający poziom tej witaminy we krwi.

Obowiązkowy kwadrans wystawienia się na słońce w okresie od kwietnia do września nie zapewni nam witaminy D na wszystkie jesienno-zimowe miesiące, bo rozkłada się ona w tkance tłuszczowej. Dlatego suplementu z witaminą D mogą potrzebować:

- osoby starsze
- dzieci
- kobiety w ciąży
- osoby otyłe
- ze zdiagnozowaną osteoporozą
- z zespołami nieprawidłowego wchłaniania lub biorące leki zaburzające metabolizm witaminy D.

Witamina D jest niezbędna dla mocnych kości i zębów, a także prawidłowego poziomu wapnia i fosforu (a więc także dla układu nerwowego). Polska kuchnia jej nie sprzyja. Bogate w dobrze przyswajalną witaminę D3 są jedynie tłuste ryby (zawartość 5-30 µg/100 g) i jajka (1,7 µg/100 g, czyli 0,9 µg w jednym jajku). Jest też gorzej przyswajalna D2, obecna w grzybach. Dlatego w Polsce producenci obowiązkowo wzbogacają w witaminę D margaryny i miksy tłuszczowe.

Skutki niedoboru witaminy D to:

- krzywica
- słabe, łamliwe kości (osteoporoza)

- problemy z zębami
- dolegliwości ze strony układu mięśniowego
- u małych dzieci problemy z przechodzeniem do postawy pionowej.

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach, jej nadmiar nie jest łatwo wydalany z organizmu. Dlatego dawkę witaminy D najlepiej ustalić z lekarzem. **Przedawkowanie może powodować:**

- odkładanie się wapnia w tętnicach i innych tkankach
- utratę łaknienia
- zaburzenia rytmu serca
- bóle głowy
- kamicę pęcherzyka żółciowego
- kamicę nerkową

Jeśli przebywasz w miesiącach maj-wrzesień na słońcu przez co najmniej 15 minut dziennie bez używania kremów z filtrem, z odkrytymi przedramionami i podudziami, to prawdopodobnie nie potrzebujesz suplementu witaminy D.

Witamina A

Witamina A to inaczej retinol. Jej prowitaminą są beta-karoten i inne karotenoidy, które organizm zmienia w aktywną witaminę.

Witamina A:

- zapewnia nam prawidłowe widzenie
- dobry stan skóry i błon śluzowych
- wzmacnia odporność
- wspiera metabolizm tłuszczów.

Jest w produktach zwierzęcych: mleku, maśle, jajach, wątrobie, rybach morskich. Karotenoidy są w produktach roślinnych. Największe ilości beta-karotenu występują w warzywach i owocach o barwie czerwonej, pomarańczowej oraz ciemnozielonej (marchew, brokuły, natka pietruszki, szpinak, koperek, czerwona papryka, dynia, morele, brzoskwinie, śliwki). Przypominamy, że witamina A i beta-karoten potrzebują tłuszczu, żeby nasz organizm mógł je wchłonać. W Polsce margaryny do smarowania obowiązkowo zawierają witaminę A.

Niedobór A może być przyczyną:

- zaburzeń widzenia, w tym kurzej ślepoty
- problemów skórnych
- zahamowania wzrostu u dzieci
- niepłodności.
- Nadmiar A powoduje:
- utratę apetytu
- bóle kostno-stawowe
- uszkodzenie tkanek
- bóle głowy
- wypadanie włosów
- łamliwość paznokci
- wady rozwojowe płodu.

Nadmierne dawki witaminy A mogą gromadzić się w tkankach, powodując groźne dla zdrowia uszkodzenia. W przypadku nadmiernego zażywania witaminy A w okresie ciąży może dojść do nieodwracalnego uszkodzenia płodu.

Kobiety w ciąży i te, które mogą zajść w ciążę, powinny również uważać na wszystkie kosmetyki zawierające retinol, ponieważ wchłania się on przez skórę. Beta-karoten w dawkach ponad 20 mg/dzień u osób palących może być rakotwórczy.

Lepiej razem niż osobno

Niektóre witaminy lubią swoje sąsiedztwo i organizm lepiej je przyswaja w parze. Taką parą są A i E. Podobnie jak witamina C są przeciwutleniaczami, zwalczającymi wolne rodniki i wzmacniają odporność organizmu.

Witamina E

Witamina E działa przeciwzakrzepowo. Narządy rozrodcze kobiet i mężczyzn potrzebują jej do prawidłowego funkcjonowania. Poza tym E sprzyja przyswajaniu witaminy A oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Głównym źródłem witaminy E są produkty roślinne: olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, oliwki, orzechy: laskowe, włoskie, pistacje, migdały, a także nasiona słonecznika, dyni, sezamu oraz awokado, rośliny strączkowe i kiełki pszenicy.

Dzienne zapotrzebowanie na witaminę A w przypadku dorosłych mężczyzn wynosi 900 µg/dobę, a w przypadku dorosłych kobiet 700 µg/dobę. Kobiety ciężarne potrzebują jej nieco więcej (750-770 µg/dobę), a jeszcze więcej potrzebują te, które karmią piersią (1200-1300 µg/dobę). W większości przypadków zapotrzebowanie na tę witaminę jest zaspokajane właściwą dietą.

W przypadku witaminy E dorośli mężczyźni potrzebują jej 10 mg/dobę, a kobiety – 8 mg/dobę. Kobiety w ciąży i w czasie laktacji mają trochę wyższe zapotrzebowanie na tę witaminę, odpowiednio 10 mg/dobę i 11 mg/dobę.

Niedobór E może powodować:

- rogowacenie i starzenie skóry
- osłabienie wzroku
- anemię
- bezpłodność.
- Do niedoborów witaminy E dochodzi rzadko. Mogą one występować np. u osób z zaburzeniami wchłaniania tłuszczu czy chorych na abetalipoproteinemię.
- Nadmiar E może powodować:
- przemęczenie
- bóle głowy
- problemy ze wzrokiem.

Przedawkowanie jest mało prawdopodobne, bo należałoby połykać przez dłuższy czas 1000 mg dziennie.

Twoje serce i nerwy kochają B6

Witamina B6 bierze udział w aż 150 reakcjach enzymatycznych, dlatego jest tak ważna. Ma wpływ na pracę mięśni i układu nerwowego, na ciśnienie krwi, pracę serca, działa przeciwzapalne i jest przeciwutleniaczem. Pomaga organizmowi przetwarzać białko, węglowodany i tłuszcz. Jest niezbędna dla produkcji hemoglobiny. Uczestniczy w tworzeniu przeciwciał, więc wpływa na odporność organizmu.

Jest rozpuszczalna w wodzie i często znajduje się w suplementach diety z magnezem, ponieważ razem obie substancje lepiej się wchłaniają.

Znaczące ilości B6 zawierają: mięso i przetwory, niektóre ryby (np. łosoś, makrela). Dobrym źródłem są też produkty pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych (np. soi, fasoli). W warzywach i owocach, mleku i przetworach mlecznych oraz jajach występuje w mniejszych ilościach.

Dobowe zapotrzebowanie na tę witaminę u dorosłych mężczyzn wynosi 1,3-1,7 mg, zaś u kobiet – 1,3-1,5 mg w zależności od wieku. Więcej witaminy B6 potrzebują kobiety w ciąży (1,9 mg/dobę) oraz w okresie laktacji (2 mg/dobę).

Niedobory witaminy B6 mogą powodować:

- rogowacenie i starzenie skóry

- osłabienie wzroku
- anemię
- bezpłodność.

Do niedoborów witaminy E dochodzi rzadko. Mogą one występować np. u osób z zaburzeniami wchłaniania tłuszczu czy chorych na abetalipoproteinemię.

Nadmiar E może powodować:

- przemęczenie
- bóle głowy
- problemy ze wzrokiem.
- Przedawkowanie jest mało prawdopodobne, bo należałoby połykać przez dłuższy czas 1000 mg dziennie.

Twoje serce i nerwy kochają B6

- osłabienie
- bezsenność
- podenerwowanie
- depresję
- wzrost podatności na infekcje
- miażdżycę
- zmiany zapalne skóry
- łojotok
- zapalenie języka i jamy ustnej
- zakłócenia pracy serca.

Organizm człowieka toleruje wyższe dawki witaminy B6. Jednak przy dłuższym spożyciu powyżej 2 g/dzień mogą wystąpić zmiany neurologiczne. Niektóre zmiany mogą być nieodwracalne. Dlatego witaminę tę należy stosować pod kontrolą lekarza.

C dobra na wszystko

Witamina C ma największe grono wyznawców, którzy przypisują jej wszelkie możliwości lecznicze. Nie ma żadnego dowodu naukowego na to, że leczy raka, ale na pewno ma działanie przeciwzapalne i antybakteryjne. Chroni przed chorobami serca i miażdżycy, poprawia odporność.

Przez brak witaminy C marynarzom na żaglowcach wypadały zęby, łamały się kości, rany nie goiły, czyli cierpieli na szkorbut. Od nazwy tej choroby witaminę C nazywa się kwasem askorbinowym.

Najwięcej witaminy C w warzywach jest w:

- natce pietruszki (178 mg/100g)
- papryce (91-144 mg/100g)
- brukselce (61 mg/100g)
- brokułach surowych (83 mg/ 100g), gotowanych (44 mg/100g)
- kalarepie (65 mg/100g)
- kapuście włoskiej (60 mg/100g).

Wśród owoców najwyższe C mają:

- rokitnik (do 900 mg kwasu askorbinowego na 100g),
- owoc dzikiej róży (250-800 mg/100g)
- czarne porzeczki (182 mg/100g)
- truskawki (66 mg/100g)
- kiwi (59 mg/100g)
- grejpfrut (40 mg/ 100g)

- cytryna (50 mg/100g)
- owoce głogu (160-180mg/100g)
- lucerna (200 mg/100g).

Witamina C jest niezwykle wrażliwa i rozpuszcza się w wodzie. Tracimy ją, gotując potrawy (rozpuszcza się wywarze), odgrzewając, a nawet krojąc czy rozmrażając zbyt szybko. Dlatego najlepiej dostarczać ją w formie surowej.

Witaminę C można brać w przypadku przeziębienia czy grypy. Dorosły mężczyzna potrzebuje 90 mg/dobę witaminy C, zaś kobiety trochę mniej – 75 mg/dobę (więcej witaminy C potrzebują kobiety w ciąży i karmiące). Organizm radzi sobie z jej nadmiarem, wydalając ją z moczem, ale osoby z chorymi nerkami powinny uważać.

Objawy niedoboru witaminy C to:

- podatność na infekcje
- zła krzepliwość krwi (siniaki, wylewy podskórne)
- osłabienie
- wolniejsze gojenie się ran
- anemia.

Chorobą, do której prowadzi niedobór witaminy C jest szkorbut.

źródło informacji: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosci/zimowy-alfabet-odpornosci>

Podstawowe zasady stosowania suplementów diety

Pojęcie „suplement diety” może brzmieć fachowo w sensie medycznym, natomiast zgodnie z prawem suplementy diety są żywnością. Podobnie jak inne produkty tej kategorii (np. nabiał czy warzywa) suplementy diety zawierają określone substancje odżywcze, jednak w bardziej skoncentrowanej formie. Dzięki temu mogą być przyjmowane w różnych postaciach, np. tabletek, ampułek, saszetek czy syropu, umożliwiającich przyjęcie odpowiednich porcji.

Podstawowym celem ich stosowania jest uzupełnianie normalnej diety, ewentualnych niedoborów w diecie.

- Nie stosuj suplementów diety „na chybił trafił”. Ich przyjmowanie powinno być skonsultowane z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem oraz poprzedzone właściwymi badaniami, gdyż każdy organizm jest inny. Tylko wówczas będzie możliwa właściwa i skuteczna suplementacja (uzupełnianie niedoborów).
- Nie diagnozuj swojego stanu zdrowia (ani zdrowia Twojego dziecka) na podstawie reklam. Te same objawy (m.in. przemęczenie, apatia, brak apetytu) mogą mieć różne przyczyny, niekoniecznie związane z brakiem magnezu, witamin lub innej substancji sugerowanej przez reklamę.
- W przypadku zdrowia nie jesteś „każdym” ani „przeciętnym” – „każdym rodzicem”, „przeciętną osobą powyżej 60 roku życia” czy „każdym sportowcem”. Reklamy często odwołują się do stylu życia lub wieku, uzasadniając „konieczność” suplementacji. To, że jesteś aktywny fizycznie, czy też ukończyłeś 60 rok życia nie oznacza, że brakuje Ci konkretnej substancji odżywczej.
Suplementami diety nie zastąpisz posiłku lub właściwego, zrównoważonego sposobu odżywiania. Nie zastąpisz nimi również aktywności fizycznej czy zdrowego stylu życia.
- Ostrożnie podchodź do informacji prezentowanych w reklamach oraz na stronach producentów, pamiętając, że suplementy diety nie są „cudownym” środkiem, lecz środkiem spożywczym. Także blogi, czy fora internetowe często zawierają treści zamieszczane przez użytkowników udających zadowolonych klientów, a w rzeczywistości opłacanych przez producentów czy dystrybutorów suplementów diety. Z dystansem trzeba też traktować artykuły w prasie lub programy telewizyjne. Niektóre z nich są sponsorowane przez producentów i nie zawsze informacja o tym jest wyraźnie podawana (choć powinna).

źródło - *Co warto wiedzieć o suplementach diety - poradnik konsumencki* (do pobrania poniżej)