

Vitamin?

Írta: Administrator

2018. december 08. szombat, 16:50 -

Vitamin?

A táplálékkiegészítők és vitaminok piaca óriási, a jóléti társadalmakban alig van olyan, aki valamilyen formában nem szedi ezeket. Van, aki a lelkiismeretét nyugtatja velük, és olyanok is akadnak, akik valamilyen táplálkozási zavar vagy diéta miatt egészítik ki a tablettákkal a menüjüket.

Bár a vitamin- és ásványianyag-tablettákra sokáig az instant egészség zálogaiként tekintettünk, az utóbbi időben egyre több olyan kutatás lát napvilágot, mely alapján nem érdemes marokszám szedni a bogyókat. A New Scientist a táplálékkiegészítőkkal kapcsolatos kételyekre hívja fel a figyelmet.

Most akkor jó a vitamin, vagy nem?

A vitaminok szervezetünkre gyakorolt jótékony hatását nem kérdőjelezi meg, ugyanakkor a legújabb kutatások arra engednek következtetni, hogy a tablettaként bevitt mikrotápanyagok felszívódása messze nem olyan jó, mint a táplálkozással bevitteké. Úgy néz ki, ha vitaminokról és ásványi anyagokról van szó, nem az számít a legtöbbet, hogy mit vagy mennyit fogyasztunk, hanem a hozzájutás módja. Bogyó kisokos A vitamin elnevezést egy lengyel kémikusnak köszönhetjük, aki a múlt század húszas-harmincas éveiben végzett vizsgálatainak során (többek közt) a B-vitamint, annak hiánytüneteit és pozitív hatásait vizsgálta. (Megfigyelései szerint azok, akik több hántolatlan barna rizst fogyasztottak, kisebb eséllyel kapták el a beriberi nevű betegséget, melyről azóta már tudjuk, hogy a B-vitamin hiányához köthető).

Vitamin?

Írta: Administrator

2018. december 08. szombat, 16:50 -

Az azóta eltelt évtizedekben a vitaminok szenzációs karriert futottak be, sorra kerültek piacra a vitaminozott élelmiszerek, és az egy-egy vitamint vagy azok kombinációit tartalmazó tabletták. A vitaminoknak két nagy csoportját ismerjük, melyek elsősorban felszívódási sajátosságaikban különböznek. A vízben oldódó vitaminokat (például a C-vitamint) a szervezetünk nem tárolja, a felesleges mennyiséget a vesék kiválasztják, és a vizelettel ürítjük ezeket. A zsírban oldódó vitaminok (például a D-vitamin) hosszabb ideig elraktározódnak a testben – elsősorban a májban – ezért túladagolásuk is lehetséges, sőt komoly következményekkel járhat.

Akár különálló vitaminként, akár komplex készítményekben: rengeteget fogyasztunk a vitaminok mindkét csoportjából és a kiegészítő ásványi anyagokból. Csak az Egyesült Királyságban évi 420 millió font (mintegy 152 milliárd forint) megy el rájuk. Alapvetően érthető a lelkesedés. A kutatások valóban összefüggést mutatnak a vitaminokkal, ásványi anyagokkal való ellátottság és az egészségesebb élet, jobb életkilátások között. És ki ne akarna egészségesebb lenni és tovább élni?! Főleg, ha csak 1-2 tablettát kell ehhez bevenni.

Mi a gond?

A probléma az, hogy bár a vitaminok és ásványi anyagok hatása valóban nagyszerű, amikor táplálékkiegészítőket vizsgálunk, ezek a pozitív előnyök már nem mindig jelennek meg ennyire egyértelműen. Az RCT-tesztekben résztvevőket véletlenszerűen választják ki, és egy részükkel a tesztelendő hatóanyagot tartalmazó készítményt, a mások csoporttal placebót szednek. A vitaminokkal kapcsolatos RCT-tesztekkel úgy áll a dolog, hogy míg egy részükben ki tudták mutatni a táplálékkiegészítők pozitív hatását, más esetekben nem.

Természetesen a pozitív eredmények kapcsán a gyártók nagyüzemi termelésbe fogtak, mert ezek a készítmények nagyon olcsón előállíthatóak, de a vitaminkészítmények elterjedése nem hozta meg a várt egészségügyi hatást – állítja Andrew Prentice professzor.

Nemrégiben egy átfogó metaanalízist végeztek, melyben 79 korábbi (a halolaj- és omega-3 kapszulák hatásait elemző) kutatási eredményt vizsgáltak tovább. Azt találták, hogy a kapszulával bevitt hatóanyagok nem gyakoroltak érdemi pozitív hatást. Sőt, hasonlókat vettek észre az A-, B-, C-, D- és E-vitaminokkal kapcsolatos tesztek metaanalízise során is. Az így bevitt vitaminok hatása valójában csekély. Mi volt a baj a korábbi vizsgálatokkal?

Vannak kutatók, akik a mostani metaelemzések és a korábbi vizsgálatok validitását is megkérdőjelezzik, mert úgy vélik, hogy míg a hagyományos teszteknek nagyon precízen meghatározott célcsoportjuk és körülményeik vannak, a táplálékkiegészítőkkel kapcsolatos vizsgálatok keretei nem ennyire rigorózusak. Az omega-3 zsírsavakat például számtalan különböző dózisban, és eltérő egészségi állapotú, más-más diétát folytató ember bevonásával végezték, nem vizsgálva egy sor kiegészítő tényezőt, így ezeket az eredményeket nem is szerencsés egy metatesztbe bevonni.

A táplálékkiegészítők tesztjeit sokan azért nem érzik validnak, mert nem tartanak elég hosszú ideig. Míg egy orvosság valóban napok/hetek alatt kifejti a kívánt hatást, a táplálékkiegészítőket hosszú távon szedjük, ezért olyan tesztekre is szükség lenne, amelyek mondjuk, egy éves folyamatos szedésen alapulnak.

Probléma az is, hogy míg például a gyógyszergyártóknak egy sor engedélyezési eljárás kell keresztülmenniük, a táplálékkiegészítők fejlesztőire sokkal kevésbé szigorú szabályok vonatkoznak. A kiegészítőket inkább az élelmiszerekéhez hasonló regula szabályozza. A dobozon fel kell tüntessék az összetevőket, illetve a napi ajánlott mennyiséget, de nem kell bizonyítaniuk, hogy valóban hatnak – hívja fel a figyelmet Simon Dyll, a Roehampton Egyetem szakértője.

Most akkor szedjem, vagy ne?

Vitamin?

Írta: Administrator

2018. december 08. szombat, 16:50 -

A legtöbb táplálkozási szakértő egyetért azzal, hogy azok számára, akik valamilyen hiánybetegséggel küzdenek, vagy speciális diéta/ételallergia miatt nem tudnak minden vitaminból megfelelő mennyiséget bevinni, élhetnek a táplálékkiegészítők nyújtotta előnyökkel. Ha egészséges embereket nézünk, akkor viszont már nem ennyire egyértelműek az ajánlások, mert a nagy dózisban bevitt táplálékkiegészítők nem kockázatmentesek, és nem javasolt az orvosi felügyelet nélkül történő alkalmazásuk sem. A nagy mennyiségű béta-karotint dohányosok esetében például a tüdőrák magasabb kockázatával tudták összekötni, míg a túlzott E-vitamin-bevitel a prosztatatrákkal mutatott összefüggést. JoAnn Mason professzor szerint a rendszeres vitaminkiegészítés a teljes populáció számára nem javasolt.

Ebben több kollégája egyetért: az embereknek nem kell vitamint szedniük, hacsak nincs erre valamilyen különleges okuk, inkább az étkezés jobbításával kell a vitaminellátottságot is javítani.

Minőségi éhezés?

Ahhoz azonban, hogy a táplálkozásból elegendő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot vigyünk be, változatosan és tartalmasan kellene táplálkoznunk. Az amerikaiak mintegy 60 százaléka túlsúlyos vagy elhízott, de nálunk sem sokkal jobb a helyzet. Ők bár többet is esznek a szükségesnél, jellemzően hiánybetegségekkel küzdenek, mert nem megfelelő minőségű, silány élelmiszereket fogyasztanak. De ez a minőségi deficit nem csak az elhízott embereket érinti. Az „átlagosan egészségtelen” étrendet követők között is sokan küzdenek vitaminhiánnyal. Az emberek nem esznek jól, és ha nem javítják a táplálkozásukat, a vitaminkiegészítés – legalábbis számszerűen – javít ezen, és megnyugtat a tudat, hogy valahogy kompenzáljuk a káros hatásokat.

Vitamin?

Írta: Administrator

2018. december 08. szombat, 16:50 -

Ne tablettában!

Az egyik legnagyobb előnye a vitamindús táplálkozásnak a vitaminozottal szemben, hogy az előbbivel egy sor rostot is beviszünk, amit viszont a tablettákkal nem tudunk megoldani – emeli ki dr. Richard Hoffman belgyógyász. Ráadásul a bogyókkal nem jutnak be a szabad gyökök kivédéséért is felelős bioaktív vegyületek sem. Ha egyoldalú táplálkozást folytatsz, vitaminokkal pótolasz, az eredményeid javulhatnak, de nem lesz ugyanaz a hatás, mintha rendszeren ennél.

Általánosságban kiegyensúlyozottan jó ennünk, de az is számít, hogy egy-egy adag ételben is megfelelő elosztásban vedd magadhoz, amit kell, mert a tápanyagok hatékonyabban szívódnak fel, ha jól és változatosan kombinálsz őket. Egy, még nem publikált tanulmányban a résztvevőknek különféle zöldségeket és gyümölcsöket adtak, hogy önmagukban, vagy valamilyen emulzió és fűszerek társaságában fogyasszák őket. Amikor olajos keverék társaságában ették őket, sokkal jobban hasznosította azokat a szervezetük. (Nem laboratóriumi keretek közt is működik a dolog, ha például paradicsomot eszünk, az abban lévő likopin felszívódását nagyban segíthetjük, ha olívaolajjal kombináljuk.) Mindemellett olyan anyagok is vannak, melyeket azért érdemes természetes úton bevinni, mert a nem természetes forrás károkat okozhat (pl. a szintetikus formában bevitt nagy mennyiségű kalcium vesekőre hajlamosíthat, tejtermékekből bevívva pedig épp hogy csökkenti a kockázatot).

Senki se szedje?

De. Vannak olyan csoportok, melyek számára jól jön a vitaminpótlás.

Vitamin?

Írta: Administrator

2018. december 08. szombat, 16:50 -

- Folsav-kiegészítésre szorulhatnak például a várandós nők, annak érdekében, hogy megelőzzék a velőcsőzáródási rendellenességeket. Mindenképpen konzultáljanak a nőgyógyászuikkal az ajánlott mennyiségről!
- A kisgyermekek számára orvosi protokoll is a D-vitamin-pótlás, hároméves korig, napi 500 NE mennyiségben. De erről is fontos a gyerekorvossal konzultálni, mert az anyatej és a tápszer D-vitamin-tartalma nem egyforma, így az adagolást csak a kezelőorvos állíthatja be.
- 50 év felett a tápanyagok felszívódása már kevésbé lehet hatékony, ezért például a B-vitaminok pótlása akár orvosi javallat is lehet. Éppígy több kell az életkor előrehaladtával kalciumból és D-vitaminból is, de csak orvosi felügyelet mellett.

Akkor hogy?

Ha valamilyen okból kiegészítésre szorulsz, próbáld a legtöbbet kihozni belőle. Ha táplálékkiegészítőt veszel be, akkor mindig valamilyen étellel tedd, és arra is figyelj, hogy az ételben legyen valamilyen zsiradék is. És arra is figyelj, hogy ne lépd túl a javasolt mennyiséget, és mindig egyeztess az orvosoddal. Ha tudod, változatos táplálkozással oldd meg a vitaminbevitelt, mert így a járulékos előnyök mellett még finomakat is eszel majd.