

Niedobór witamin? Nie zawsze!



witaminy
D i B12
w sam raz z
pożywienia

Przeważnie badanie krwi nie jest potrzebne

Rzadko niedobór witamin powoduje zmęczenie. Jeżeli odżywiają się Państwo zdrowo i codziennie przebywają na świeżym powietrzu, organizm przyswaja wystarczającą ilość witaminy D. Większość osób posiada duży zapas witaminy B12 w organizmie. Z tego powodu badanie krwi praktycznie nie jest potrzebne. Tylko niektóre osoby potrzebują każdego dnia dodatkowej dawki witaminy D lub witaminy B12 w formie tabletek lub zastrzyków. W broszurce omówione są te przypadki.

Witamina D

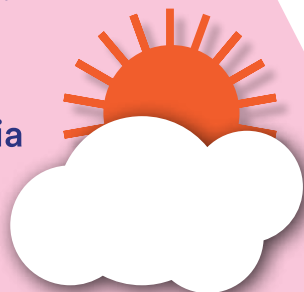
Wystarczająca ilość dzięki słońcu i pożywieniu

Witamina D odgrywa ważną rolę w budowie, wzroście i sile kości oraz zębów. Większość osób przyswaja wystarczającą ilość witaminy D ze słońca i pożywienia.

Światło słoneczne

Kiedy wystawimy twarz do słońca, organizm od razu przystępuje do produkcji witaminy D. Nawet, jeśli słońce przestaniają chmury. Najważniejsze jest, aby nie zastaniać dłoni i twarzy. Im karnacja jest ciemniejsza, tym mniej witaminy D produkuje organizm. Z tego powodu u osób o ciemnej karnacji szybciej występują niedobory witaminy D. Organizm osób starszych również ma większe problemy z jej produkcją.

Pół godziny dziennie na świeżym powietrzu i zdrowy sposób odżywiania się, zapewnia wystarczającą ilość witaminy D.



Odżywianie

Witamina D znajduje się przede wszystkim w tłustych rybach, np. w łososiu i makreli. Niewielką ilość witaminy D zawiera wołowina, ser i jaja. Dodawana jest do pokarmu dla niemowląt, margaryny i masła roślinnego. Może znajdować się również w oleju i tłuszczu do smażenia. Jeżeli dodano witaminę D, zawsze zaznaczone jest to na opakowaniu.

Komu potrzebna jest witamina D?

- * osobom, które rzadko wychodzą na świeże powietrze
- * osobom o ciemnej karnacji
- * kobietom noszącym stale na świeżym powietrzu woal lub burkę
- * kobietom w ciąży
- * dzieciom do 4. roku życia (także niemowlętom karmionym piersią lub butelką)
- * kobietom powyżej 50. roku życia
- * wszystkim osobom powyżej 70. roku życia

Jeśli należą Państwo do którejś z tych grup, badanie krwi nie jest potrzebne. Każdego dnia należy stosować 10 mikrogramów (400IE) witaminy D. Osoby starsze powyżej 70. roku życia powinny stosować każdego dnia 20 mikrogramów witaminy D (800IE).

Bez badań diagnostycznych. Witaminy w tabletkach wystarczą.

Witamina
D

Niedobór witaminy D

Jeśli występuje u Państwa niedobór witaminy D, to ma to wpływ na stan kości. U dzieci może prowadzić do zaburzeń wzrostu. U dorosłych może pojawić się odwapnienie kości. Objawami są bóle kości i mięśni kończyn górnych oraz bioder, a także chwiejny krok, trudności ze wstawaniem z pozycji siedzącej i kruchość kości.

Nadmiar witaminy D

Uwaga: zbyt duża ilość witaminy D nie jest zdrowa. Jeżeli stosują Państwo przez dłuższy czas więcej niż 100 mikrogramów witaminy D dziennie, może to prowadzić do wystąpienia dolegliwości. Mogą pojawić się nudności, zaparcia, senność i utrata apetytu. Nadmiar witaminy D jest szkodliwy dla serca, nerek i naczyń krwionośnych. Zagrożenia nie ma przy stosowaniu dawki nieprzekraczającej 20 mikrogramów.

Witamina B12

Wystarczająca ilość w pożywieniu

Witamina B12 jest niezbędna dla krwi i nerwów. Większość osób przyswaja wystarczającą ilość witaminy B12 z pożywienia. Witamina B12 znajduje się w mięsie, rybach, mleku, maśle, białym serze, jogurcie, żółtym serze i jajach.

Przejawy niedoboru witaminy B12

Niedobory witaminy B12 mogą prowadzić do problemów neurologicznych. Objawami mogą być np. brak czucia w palcach rąk i nóg, mrowienie lub problemy z równowagą. Może wystąpić anemia, która powoduje zmęczenie i osłabienie. Występuje ona później niż pojawiające się objawy neurologiczne.

Jeżeli spożywają Państwo produkty pochodzenia zwierzęcego, przyswajają Państwo wystarczająco dużo witaminy B12. Witamina ta znajduje się w mięsie, rybach, mleku, maśle, białym serze, jogurcie, żółtym serze i jajach.



Przeważnie badanie krwi nie jest potrzebne

Niedobory witaminy B12 mogą powstać przy:

- * przyjmowaniu leków na dolegliwości żołądkowe lub metforminy w cukrzycy
- * występowaniu przewlekłego zapalenia śluzówki żołądka
- * chorobie jelit, np. chorobie Leśniowskiego-Crohna
- * częstym używaniu gazu rozweselającego
- * codziennym wypijaniu dużych ilości alkoholu i niedojadaniu

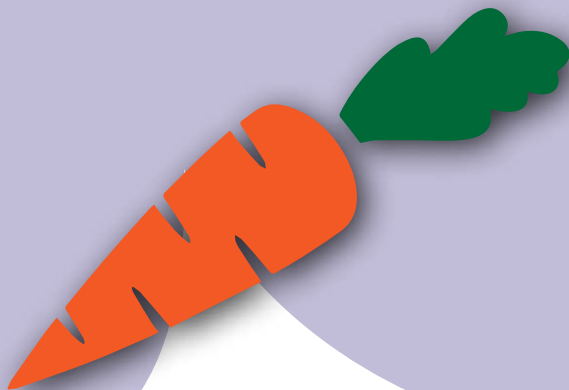
Jeżeli należą Państwo do którejś z tych grup i występują u Państwa dolegliwości, proszę skonsultować się ze swoim lekarzem rodzinnym. Jeżeli Państwa lekarz uzna, że występują u Państwa niedobory witaminy B12, skieruje Państwa na badanie krwi lub leczenie wstępne witaminą B12 w tabletkach.

Wyłącznie przy wystąpieniu poważnych dolegliwości i udowodnionym niedoborze witaminy B12 lekarz rodzinny przepisuje zastrzyki z witaminy B12.



Wegetarianie i weganie

Wegetarianie, którzy każdego dnia spożywają produkty mleczne lub jaja, przyswajają wystarczającą ilość witaminy B12. Witamina B12 jest dodawana do wielu produktów zastępujących mięso. Zaznaczone jest to na opakowaniu. Jeżeli są Państwo weganami i nie spożywają mięsa, proszę stosować każdego dnia 2,8 mikrograma witaminy B12.





Doen of laten? **Informatie**

Węcej informacji na temat witaminy D i witaminy B12 znajduje się na stronach thisarts.nl i voedingscentrum.nl.