**Gydytoja ragina būti atsargiems: vitaminų ar mineralų perdozavimas gali kelti grėsmę sveikatai**

Pranešimas žiniasklaidai

2024 01 22

**Per pastaruosius kelis dešimtmečius atlikti klinikiniai tyrimai parodė glaudų ryšį tarp mitybos ir sveikatos, todėl dažnai nevengiama savo valgiaraštį papildyti ne tik sveikais maisto produktais, bet ir vitaminizuotais gėrimais bei maisto papildais. Tačiau, anot sveikatos priežiūros tinklo „Antėja“ laboratorinės medicinos gydytojos Eglės Marciuškienės, persistengti nereikėtų – nežinant kokių medžiagų ir kiek jų trūksta organizmui, kyla perdozavimo, įvairių organų pažeidimų bei sunkių komplikacijų grėsmė. Tad ką reikėtų žinoti, kad nesuklystume kelyje į sveikesnę kasdienybę?**

Gydytoja E. Marciuškienė paaiškina, kad vitaminai yra organinės medžiagos, kurias organizmas naudoja labai mažais kiekiais įvairiems metaboliniams procesams, o mineralai – gyvybiškai svarbūs daugelio fermentų, hormonų, kvėpavimo pigmentų bei jau minėtų vitaminų komponentai. Pasak jos, jei laikomasi sveikos ir visavertės mitybos principų, organizmui būtinų medžiagų turėtume gauti su maistu, o vitaminų ir mineralų deficito rizika kyla tik tam tikroms žmonių grupėms.

„Už organizmui reikalingų medžiagų trūkumo gali slėptis prastas maistinių medžiagų įsisavinimas, kurį gali sukelti virškinimo problemos, senėjimas ir tam tikros sveikatos būklės bei vartojami vaistai. Vitaminų ir mineralų kiekiui organizme įtakos taip pat gali turėti aukštas streso lygis, aplinkos tarša, hormoniniai pokyčiai bei daugybė kitų veiksnių.

Papildomo organizmo pastiprinimo dažniausiai prireikia ir tam tikroms žmonių grupėms, pavyzdžiui, besilaukiančioms, krūtimi maitinančioms ar gausių menstruacijų kankinamoms moterims, rūkantiems, nesaikingai vartojantiems svaigalus, besilaikantiems griežtų dietų ar kitų mitybos ribojimų. Taip pat vyresnio amžiaus žmonėms, ypač tiems, kurie serga lėtinėmis ligomis, turi virškinamojo trakto sutrikimų ar alergiją maisto produktams“, – vardija E. Marciuškienė.

**Ko dažniausiai stinga organizmui?**

Anot sveikatos ekspertės, dažniausiai nustatomų vitaminų ir mineralų trūkumų sąrašo viršuje yra vitaminas D. Pastarojo deficitas nustatomas daugeliui žmonių visame pasaulyje ir, remiantis moksliniais tyrimais, gali padidinti daugelio infekcinių bei lėtinių ligų, įskaitant osteoporozę, širdies ligas, išsėtinę sklerozę ir kai kuriuos vėžinius susirgimus, riziką.

„Vitamino B12 taip pat trūksta daugeliui žmonių, tai lemia įsisavinimo problemos. Šio vitamino trūkumas gali turėti labai rimtų pasekmių, įskaitant anemiją ir neurologinius pažeidimus. Remiantis „CDC“ (Center for Disease Control and Prevention – Ligų kontrolės ir prevencijos centras) tyrimų duomenimis, B12 malabsorbcija yra dažnesnė vyresniems nei 50-ies metų žmonėms bei sergantiems žarnyno ligomis, kaip Krono liga, kolitu ar celiakija, taip pat asmenims po skrandžio mažinimo operacijos. Tie patys tyrimai rodo ir kitų vitaminų – A, C, E ir B, ypač folio rūgšties ir vitamino B6 – trūkumus. O štai mineralai, kurių pakankamai su maistu gali negauti dalis žmonių, yra geležis, magnis ir cinkas“, – pasakoja laboratorinės medicinos gydytoja.

**Pataria būti atsargiems**

E. Marciuškienė įspėja, kad visi vitaminai ir mineralai yra susiję tarpusavyje – tie patys simptomai gali būti tiek vienų, tiek kitų vitaminų bei mineralų trūkumo ar perdozavimo požymiai. O vieno mineralo ar vitamino perdozavimas gali sukelti kitų mineralų bei vitaminų trūkumą ar perteklių. Būtent todėl, anot gydytojos, labai svarbu ne tik stebėti savo mitybos įpročius, skaityti įsigyjamų maisto papildų sudėtis ir rekomenduojamas paros dozes, bet ir, įtariant vitaminų ar mineralų trūkumą ar perteklių, pasikonsultuoti su gydytoju ir atlikti reikiamus tyrimus.

Pasak medikės, „Antėja“ procedūriniuose atliekami visų šių svarbiausių vitaminų ir mikroelementų tyrimai, o atsižvelgdami į paklausą klinikos gydytojai sukūrė ir naują vitaminų bei mikroelementų tyrimų programą. Specialistė kviečia visus besirūpinančius savo sveikata pasinaudoti programai taikomomis nuolaidomis ir geriau suprasti savo organizmo poreikius.

„Pasitaiko atvejų, kada maitinamasi sveikai bei visavertiškai, tačiau šalia dar vartojami įvairūs mineralizuoti ar vitaminizuoti gėrimai, maisto papildai. Pastebime ir tai, kad kai kurie žmonės yra linkę piktnaudžiauti maisto papildais ir vartoti juos bandydami išspręsti tokias gyvenimo būdo problemas, kaip užsitęsęs stresas ar nuovargis, peršalimas, sąnarių ar raumenų skausmai. Neatlikus reikalingų tyrimų, visi minėti atvejai didina perdozavimo bei šalutinių poveikių atsiradimo riziką. Tiesa, nors manoma, kad vandenyje tirpūs vitaminai, tokie kaip vitaminas C, B grupės vitaminai ar folio rūgštis, yra nekenksmingi, nes nesikaupia organizme, tačiau net ir jų didelės dozės gali sukelti sveikatos sutrikimus“, – sako „Antėja“ gydytoja.

**Perdozavus – rimtos sveikatos problemos**

Pasak jos, konkrečius atsakymus, kokių medžiagų organizmui reikia, galima gauti atlikus vos keletą kraujo tyrimų, prieš tai savo mitybą bei savijautą aptarus su sveikatos specialistu. E. Marciuškienė įvardija, kad pacientų patogumui laboratorijoje galima atlikti pavienius, tam tikrų vitaminų, mineralų ar maistinių medžiagų, tokių kaip vitaminai A, D, C, K ir B grupė, mineralai magnis, kalcis, selenas ir cinkas, taip pat antioksidantai, tyrimus. Pasirinkti galima ir išsamius tyrimų rinkinius, apimančius vitaminų, mineralų, fermentų ir kitų sveikatai būtinų maistinių medžiagų kiekius kraujyje.

„Norint kuo greičiau pasijusti geriau ir išspręsti įvairias sveikatos problemas, nereikėtų persistengti ir vartoti maisto papildų, kurie padėjo tėvams, draugams ar kaimynams, nes kiekvieno organizmas yra skirtingas. Perdozavus vitaminų, gali kamuoti galvos, kaulų, sąnarių ar raumenų skausmai, širdies ritmo sutrikimai, nuotaikos pokyčiai, skrandžio skausmai, pykinimas ar net vėmimas, taip pat tuštinimosi pokyčiai, odos problemos ir kiti nemalonūs simptomai.

Labai retais atvejais, ypač didelių vitaminų dozių vartojimas gali baigtis rimtais sveikatos sutrikimais. Pavyzdžiui, pasaulyje yra užregistruota atvejų, kuomet didesnė nei 200 mg vitamino A dozė bei ilgalaikis daugiau nei 500 000 TV (tarptautinių vienetų) vitamino D dozės vartojimas sukėlė tragiškas pasekmes. Ženklus įvairių vitaminų perdozavimas gali sukelti kepenų ar kitų organų pažeidimus, kuriems gydyti reikalinga skubi medikų pagalba. Todėl, norint išlikti sveikiems ir energingiems, labai svarbu tikslingai parinkti mitybos racioną vitaminais ar mineralais papildančius gėrimus ar preparatus“, – priduria gydytoja.