PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2025 m. rugpjūčio 11 d.

**Kokių vitaminų besibaigiant vasarai senjorams trūksta labiausiai?**

**Nors vasarą netrūksta šviežių sezoninių vaisių ir daržovių, o saulė lepina dažniau, su amžiumi žmogaus organizmas dėl lėtėjančių virškinimo procesų, sumažėjusio apetito ir kitų fiziologinių pokyčių gali prasčiau įsisavinti naudingas maistines medžiagas. Todėl net šiltuoju metų laiku vyresnio amžiaus žmonėms svarbu papildyti mitybą tinkamai parinktais maisto papildais. Kokie vitaminai ir mineralai vasarą labiausiai reikalingi senjorams, komentuoja vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkė Evelina Zykienė.**

Renkantis vitaminus tiek senjorams, tiek ir jaunesnio amžiaus žmonėms, svarbu atsižvelgti į individualius mitybos įpročius, fizinį aktyvumą ir sveikatos būklę. Tačiau su amžiumi kai kurių maistinių medžiagų trūkumas įprastai tampa dažnesnis.

Lietuvos dietologų draugijos ir Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto 2024 m. konferencijoje buvo pažymėta, kad vyresnio amžiaus žmonės su maistu mažiau pasisavina vitaminų C, D, E, B1, B6, B12 bei mineralų – magnio, kalcio, geležies, cinko, fosforo, kalio.

Vaistininkė E. Zykienė atkreipia dėmesį, kad vyresnio amžiaus žmonėms ypač svarbu užtikrinti pakankamą vitamino D kiekį, kuris būtinas kaulų stiprumui ir imuninės sistemos veiklai. Taip pat svarbūs B grupės vitaminai – energijai ir nervų sistemai, o kalcis, kalis, magnis bei omega-3 riebalų rūgštys – širdies ir raumenų veiklai. Ji pabrėžia, kad maisto papildų dozės ir deriniai turėtų būti parenkami individualiai, pasitarus su gydytoju ar vaistininku.

**Vitaminas D reikalingas net ir saulei šviečiant**

Daugelis mano, kad vasarą organizmas turėtų gauti pakankamai vitamino D iš saulės, tačiau Lietuvos gyventojams, ypač vyresnio amžiaus žmonėms, jo dažnai vis tiek trūksta – su amžiumi oda tampa plonesnė ir mažiau jautri UV spinduliams. Dėl šios priežasties, natūrali šio vitamino sintezė organizme silpnėja.

„Šis vitaminas itin svarbus kaulų tvirtumui, mažina lūžių riziką ir stiprina imunitetą, todėl vyresnio amžiaus klientams rekomenduojame vitaminą D papildomai vartoti ištisus metus. Vitamino D maisto papildų stiprumą reikėtų rinktis pagal kraujo tyrimų rezultatus, bet dažniausiai vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama vartoti 4000 TV dozes“ – sako E. Zykienė.

Vaistininkė priduria, jog nemažai naudos organizmui ir imuninei sistemai gali duoti ir vitaminas C. Pastarasis yra stiprus antioksidantas, padedantis organizmui kovoti su oksidaciniu stresu.

**Svarbu rūpintis ne tik fizine sveikata**

B grupės vitaminai, ypač B1, B6, B12 ir folio rūgštis, padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą, atmintį bei energijos apykaitą. Jų galima rasti įvairiuose maisto produktuose – mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose, žalialapėse daržovėse, ankštiniuose augaluose bei viso grūdo produktuose.

„Kadangi su amžiumi šių medžiagų įsisavinimas iš maisto mažėja, senjorams reikalingi papildomi šių vitaminų šaltiniai. Daugelis vyresnio amžiaus pacientų renkasi B grupės vitaminų kompleksus – nors juose įprastai būna mažesnės atskirų vitaminų dozės, vienu ypu gaunamos visos svarbiausios medžiagos nervų sistemai“, – teigia vaistininkė.

Vitaminas B12 padeda mažinti nuovargį, palaikyti normalią psichologinę funkciją. Jo trūkumas gali sukelti bendrą silpnumą bei didesnę demencijos riziką. Folio rūgštis (vitaminas B9) skatina neurotransmiterių gamybą ir palaiko smegenų sveikatą. Vitaminas B6 svarbus hemoglobino gamybai ir imuninės sistemos stiprinimui, o tiaminas (vitaminas B1) padeda organizmui efektyviai paversti maistą į energiją, todėl yra ypač naudingas siekiant sumažinti nuovargį ir palaikyti fizinį aktyvumą.

**Širdžiai ir raumenims – dar didesnis dėmesys vasarą**

Anot vaistininkės, pastebima, kad šiltesniu metų laiku vyresnio amžiaus žmonės dažnai būna fiziškai aktyvesni – daugiau vaikšto, darbuojasi sode ar mėgaujasi laisvalaikiu gryname ore. Tačiau ji įspėja, kad kartu su aktyvumu didėja ir tam tikrų mineralų, ypač magnio, kalio bei kalcio poreikis.

Prakaituojant organizmas netenka ne tik skysčių, bet ir svarbių mineralų – pavyzdžiui, su prakaitu galima prarasti iki 100 mg kalcio per dieną. Amžėjant kaulų tankis natūraliai mažėja, todėl kalcis tampa itin svarbus visiems, norintiems išvengti kaulų lūžių rizikos. Tuo tarpu magnis ir kalis itin svarbūs ne tik raumenų, bet ir širdies veiklai – padeda reguliuoti širdies ritmą, kraujospūdį, mažina mėšlungio riziką. Vaistininkė pabrėžia, jog kalio lygį kraujyje būtina stebėti kartu su šeimos gydytoju, nes ne tik šio mineralo trūkumas, bet ir perteklius gali būti pavojingi.

„Ne mažiau reikšmingos ir omega-3 riebalų rūgštys, kurios padeda palaikyti širdies bei kraujagyslių sveikatą – jos pasižymi uždegiminius procesus mažinančiomis savybėmis ir padeda išlaikyti normalų kraujospūdį. Norint pasirūpinti širdimi, svarbus ne tik aktyvus gyvenimo būdas, subalansuota mityba, bet ir tikslingai parinkti maisto papildai. Tik nepamirškite dėl jums tinkamos dozės pasitarti su gydytoju arba vaistininku“, – pataria vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkė E. Zykienė.