

Дефициты макро-, микроэлементов и их восполнение

Давайте знакомиться !

Я- Вера Хохова, дипломированный
нутрициолог, диетолог в ЗОЖ,
аромапрактик

Спикер социальных проектов,
направленных на просвещение и
оздоровление мам детей инвалидов.

Инстаграм @khokhlova_veralelya



Источники витаминов, макро- и микроэлементов

- **Продукты питания**

- делятся на :

- а. Пища животного происхождения - Сливочное масло, Яйца, Мясо, Рыба, Субпродукты и тд

- б .Пища растительного происхождения - Овощи, Фрукты, Злаки, Бобовые, Зелень, Коренья, Ягоды, Орехи и тд

- 2. **Пищевые добавки** - БАД/саплименты (биологически активные добавки , коллоидные минералы ,

- 3. **Синтез организмом** - витамина В3 из аминокислоты триптофана; витамина D3 из 7-дегидрохолестерола в процессе фотохимической реакции; некоторые витамины группы В, К синтезируются в кишечнике под влиянием микрофлоры.

АНТИВИТАМИНЫ

Антивитамины — группа органических соединений, подавляющих биологическую активность витаминов.

Это соединения, близкие к витаминам по химическому строению, но обладающие противоположным биологическим действием.

ПРИМЕРЫ :

Кофеин является антивитамином **аскорбиновой кислоты** и **витамином группы В**. Чтобы не заработать проблем со здоровьем и дальше употреблять свой любимый напиток, содержащий кофеин, необходимо употреблять его **за час до еды или через 30-40 мин после неё**.

Алкоголь является антивитамином **для всех** групп витаминов, но больше он «бьёт» по **группе В**, витаминам **С и К**.

Табак и то, что входит в состав современных сигарет, является также антивитамином для всех полезных веществ, но больше для **аскорбиновой кислоты**. При выкуривании одной сигареты человек теряет суточную дозу витамина С (25-100 мг).

АНТИВИТАМИНЫ

С другой стороны, антивитамины являются естественным регулятором, то есть, соперничая с витаминами, они практически исключают гипervитаминоз, даже если дневная норма витаминов будет значительно превышена.

ПОМНИТЕ!!!

Ни одна добавка не заменит полноценного сбалансированного питания. Более того, качественный рацион должен стать основой любой стратегии поддержания здоровья. Отдавайте предпочтение продуктам с высокой нутритивной плотностью.

Порядок введения витаминотдержки

1. **Займитесь пищеварением!** Можно сколько угодно пить добавки, но проходить они могут «мимо» - и желаемого эффекта мы не получим.
2. Так, для усвоения жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К, а также Омега 3, Q10 нам важен **хороший желчеотток** и качество самой желчи. Поэтому работаем с кислотностью, ферментативной активностью, желчью, кишечником, если хотим реальный результат от принимаемых добавок.

Важно:

3. При вводе нескольких добавок - **не вводить сразу все** (делаем интервал в 3-5 дней, отслеживая реакцию организма). Часто начинать лучше с малых доз, наращивая до нужной.
4. Если есть **источник воспаления** в организме - начните с работы в этом направлении.
5. Принимайте во внимание данные знания и расставляйте акценты в приёме добавок, но не закливайтесь (иногда сложно учесть все на 100%)

Порядок введения витаминной поддержки

1. **Комплексами будет сложно покрыть дефициты**, но это не значит, что эффекта не будет. **НО!** Подбирать и сочетать моно – более грамотно.

2. Все элементы выбираем именно **в хелатных формах** (глицинат, цитрат, малат, таурат, аминокислотный хелат)

Особенно, если необходимо принимать комплекс (там почти всегда встречаются **элементы-антагонисты**)

Сульфаты, оксиды, карбонаты - **неорганические формы**, их стараемся **не брать**.

3. **Элементы-антагонисты** принимаем с интервалом минимум 4 часа, лучше 6 часов.

Базовые добавки ! Витамин Д

-смотрим по анализу Д25ОН) – Оптимум 50-80 нг/мл методом ХМС, не ИФА (уточняйте в лаборатории метод исследования)

дозировка подбирается **индивидуально** в зависимости от текущего уровня и желаемого результата от 1000 МЕ до 10000-20000 МЕ

при дозе свыше 5000МЕ необходим прием витамина К2 (в форме МК7) , чтобы « растаскивал» кальций с магнием , на каждую 1000МЕ вит Д – 10 мкг вит К2

Витамин Д - логично употреблять с жирами, во время или после еды. Не забываем, что его усвоение во многом зависит от желчеоттока (!) Оптимально Утром или вечером, но не на ночь, иначе могут возникнуть трудности с засыпанием. Он обладает стимулирующим эффектом. Хорошо сочетается с

омега 3

Витамин Д улучшает обмен кальция и фосфора в организме.



Базовые добавки ! Витамин С

Витамин С выбираем (липосомальный или в форме аскорбат) + биофлавоноиды.

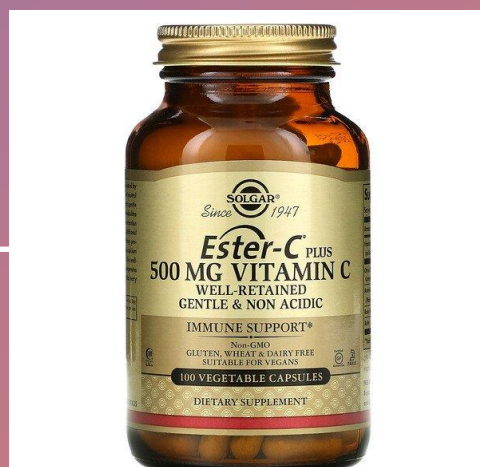
Липосомный витамин С хорошо усваивается и не раздражает слизистую.

Витамин С - водорастворимый, уместно разбивать дозировку в течение дня (не превышая 500-1000 мг за раз, более высокие дозы - по согласованию со специалистом).

При первых признаках ОРВИ: ДЗ (разово увеличиваем дозу выше принимаемой) + витамин С (в течение дня) + цинк!

Профилактическая дозировка витамина С 500 мг в сутки

Максимально безопасная профилактическая дозировка 2000 мг в сутки



Базовые добавки ! МАГНИЙ

Классический набор симптомов при дефиците магния:

● чувство тревоги, ● спазмы, ● судороги, ● тики, ● учащённое сердцебиение, ● головные боли, ● бессонница, ● повышенная раздражительность, ● частая смена настроения, ● хроническая усталость.

Профилактическая дозировка 300-450 мг , при значительном дефиците 800-1000 мг

Примеры биологически активных форм :

цитрат, помогает при запорах (слабит!), хорошо растворяется при нулевой кислотности Желудка (поле 40 лет),

глицинат, помогает при ПМС;снижает тревогу и беспокойство; помогает при нарушения сна;

снимает судороги в ногах. Не слабит!

таурат, подходит людям с чувствительным пищеварением; самая лучшая форма для людей с заболеваниями сердца.

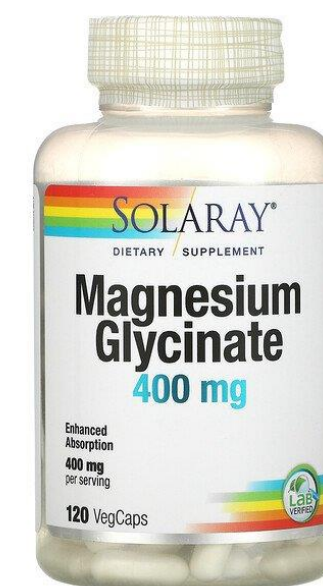
комбинация различных форм,

Магний актуально принимать вечером, после ужина, так как улучшает сон.

НО! В случае стадии истощения, низкого кортизола, как и любая успокаивающая добавка

будет наоборот перевозбуждать (в этом случае пить днём).

Не сочетаем магний с железом, кальцием.



Базовые добавки ! ОМЕГА 3



Профилактическая дозировка 1000 мг (сочетание ДНА(ДГА декозагексоеновая) и ЕРА(ЭПК) в составе капсулы рыбьего жира , для поддержки ССС- выбирать чистую ЕРА –эйкозапентаеновая кислота)



Хорошее усвоение жиров и жироподобных веществ вечером, но и после завтрака будет оптимально - во время или после еды.

Важно перед приемом Омега 3 поработать с желчеоттоком, кишечником и наладить активность ферментов

Базовые добавки! ЛЕЦИТИН

Лецитин -Фосфатидилхолин и другие фосфатиды природного происхождения

Эссенциальные фосфолипиды обладают тройным действием:

Встраиваясь в мембраны, помогают восстанавливать оболочки клеток печени

Укрепляют клетки, способствуя их регенерации

Защищают клетки за счет нормализации дезинтоксикационной функции.

Улучшает состав желчи, профилактика образования сладжа в желчном пузыре

Нельзя при камнях в желчном пузыре!!!

Лецитин принимать во время еды - можно и утром, и вечером, во время еды с жирами, можно принимать на длительной основе.



Базовые добавки! Витамины гр В

Витамины группы В оптимально через час после завтрака - хороший источник энергии, но В1 и В12 стоит разделять в приеме с В6.

В1+В2+В3 также не лучшее сочетание, снизится усвояемость элементов.

В6 хорошо сочетается с магнием. Препятствует потере цинка организмом.

В2 хорошо сочетается с цинком.

В9 хорошо сочетается с витамином С (витамин С сохраняет В9 в тканях организма) но стоит разделить приём В9 и цинка).

В9 выбирать в форме НЕ фолиевой кислоты, а фолатов (метилфолат или фолиновая кислота для тех, кто плохо переносит метильные группы).

В12 лучше разделять с другими витаминами группы В (с В5, с В9 совместим), часто в дефиците у вегетарианцев и курящих.

Другие добавки!

Натуральная форма **витамина А** – бета-каротин в организме должна преобразовываться в ретинол. Но в виду генетических полиморфизмов не всем могут трансформировать бета-каротин, что будет вести к его накоплению (поэтому стоит быть аккуратнее с активными источниками бетакаротина). Курящим и недавно бросившим курить, беременным стоит согласовывать дозировку со специалистом, она не должна быть высокой (В среднем: до 3000, беременным - до 5000).

Витамин А не только иммунный игрок и важный элемент для органов зрения, слизистых. Необходимо восполнить его дефицит до планирования беременности (высокие дозы во время не оправданы). Анализ крови на витамин А (ретинол) считается информативным.

Для усвоения витамина А важен оптимальный уровень цинка.

Цинк один из ключевых иммунных игроков(иммуносупрессия, частые болезни, и ещё белые пятна на ногтях могут указывать на его дефицит).

Не следует сочетать **цинк** в один приём с **медью, железом** - это антагонисты. Также не стоит сочетать цинк с В9, магнием, кальцием.

Длительный приём цинка (более 2-3 месяцев) может истощить запасы меди, также с железом (есть и обратная связь).

Другие добавки!

Железо рекомендуется принимать натошак (двухвалентные соли часто вызывают побочки со стороны ЖКТ, в отличие от хелатного железа). Не запиваем железо молоком, кофе, чаем (из-за содержания танинов, которые могут помешать усвоению). Неферментированные крупы, орехи и семена из-за высокого содержания фитатов тоже не лучшая идея.

Железо нуждается в кофакторах - как минимум, стоит обогатить рацион продуктами, богатыми витамином С, фолатами и другими витаминами группы В. Железо хорошо сочетается с витамином А. Витамины А, С, В9, В12 и другие витамины группы В

Q10, йод, селен, медь, цинк, марганец улучшают усвоение железа. Но не бросаемся пить все горстями! Железу важна медь, но если ее приём оправдан, то утро - железо, день - медь.

Цинк - ещё один кофактор усвоения железа, но они дружат порознь (антагонисты), поэтому утро - железо, вечер после ужина - цинк. Также не совмещаем железо в одном приёме с витамином Е, В2, магнием, кальцием.

Другие добавки

Йод желательно в первой половине дня (до 11-12 ч.) Стоит сочетать с селеном. Высокие дозы йода, йодная нагрузка, не должны поступать без предварительной подготовки селеном + **должны назначаться специалистом.**

Коллаген, аминокислоты плохо усваиваются -поэтому натошак.

+ витамин С,+ гиалауриновая кислота,+ кремний. За 30-60 минут до еды, процесс пищеварения во время завтрака не даст усвоиться и разрушит поступившие аминокислоты.

Коэнзим Q10, PQQ являются синергистами,стоит принимать с жирной пищей утром, днём. Способствуют поддержке митохондриального здоровья, выработке энергии. Для тех, кто принимает **СТАТИНЫ** – прием Q10 – обязателен!

Другие добавки!

Пробиотики - на ночь, через 2 часа после еды, натощак за 30-60 минут до еды, чтобы ограничить взаимодействие с пищеварительными ферментами. Метабиотики можно натощак или с едой.

Сорбенты также важно разделять с приёмом пищи и БАД, иначе будут сорбировать именно их (минимальная разница в приёме 1-2 часа).

Ферменты - такой же принцип приёма (натощак) у ферментов, направленных на растворение патогенных плёнок (протеолитические ферменты). Пищеварительные ферменты - во время еды.

Заключение

Постоянный приём саплиментов - **неверная стратегия**, работа с **пищеварением и кишечной флорой** уже во многом обеспечит нас нужными нам витаминами и минералами - это основа!

Первое с чего нужно начать восполнять дефициты – **это питание и привычки !**

Улучшаем работу ЖКТ путём введения новых полезных привычек – тщательное пережёвывание,

не запиваем еду кофе, чаем, соками, водой ,

улучшаем кислотность желудочного сока,

Улучшаем желчеотток,

если есть необходимость добавляем ферменты,

убираем провоспалительные продукты,

двигаемся,

Только потом, после консультации со специалистом, сдав анализы- вы восполняете дефициты за счёт БАДов (саплиментов).

Дозировка и длительность приёма подбирается индивидуально.