

Simmelweis Egyetem: Így szedjük a vitaminokat, nyomelemeket!

A téli időszakban még azok is szednek vitaminokat és nyomelemeket, akik az év többi részében nem. Annak érdekében, hogy ezek a készítmények valóban ki tudják fejteni jótékony hatásukat, érdemes tudni, hogy milyen napszakban és mivel érdemes – esetleg mivel nem ajánlott – bevenni, illetve, hogy milyen állapotok esetén vagy milyen gyógyszerekkel együtt fontos a körültekintés az alkalmazásuk során. Ezekben a kérdésekben a Semmelweis Egyetem szakgyógyszerészei, dr. Horváth István László és dr. Vajda Péter segítik az eligazodást.

A legelső, amit hasznos tudni, hogy a szedni kívánt vitamin vízben vagy zsírban oldódó-e, mert ez fontos kiindulópont azzal kapcsolatban, hogy mivel érdemes bevenni – mondja dr. Horváth István László. A zsírban oldódó A, D, E és K vitaminokat étellel ajánlott elfogyasztani, míg a B és a C vitamint egy pohár vízzel, akár reggeli előtt is be lehet venni. B-vitaminnal indítani a napot azért is jó lehet, mert ettől a legtöbben jellemzően kicsit energikusabbnak érzik magukat.

Dr. Vajda Péter az ásványi anyagok szedésével kapcsolatban említ néhány fontos szempontot. Az egyik, hogy a vastartalmú készítményeket javasolt inkább éhgyomorra bevenni, mert üres emésztőrendszerből jobban felszívódnak, de ha valakinek gyomorpanasza van, inkább étkezés közben vagy azt követően tegye. Ugyancsak a megfelelő felszívódás érdekében a magnézium- illetve a vastartalmú készítményeket lehetőleg ne együtt szedjük. Ha van rá mód, akkor a vasat inkább reggel, a magnéziumot pedig este vegyük be, ez egyébként segíthet az elalvásban is – mutat rá a szakgyógyszerész.

Ahogy a gyógyszerek, úgy a vitaminok és ásványi anyagok esetében is igaz, hogy a bevitelükhöz a legjobb egy pohár víz.

A kávéban, teában, energitalokban lévő koffein kedvezőtlenül befolyásolhatja a felszívódásukat, a C-, valamint a B1 és a B2 vitamin pedig hő hatására bomlik, tehát ezeket semmiképpen nem ajánlott forró itallal bevenni. Ami a tejtermékeket illeti, azok kifejezetten megnehezítik a vas felszívódását, így a kettőt együtt kerülni kell. De például a C-vitamin kifejezetten segíti a vas hasznosulását, az egy gyakori kombináció is – magyarázza dr. Vajda Péter. Ha valaki a vitaminok, ásványianyag-készítmények vagy ezek kombinációja (multivitamin) mellett gyógyszert is szed, annak érdemes figyelnie arra, hogy a megfelelő hasznosulás érdekében ne együtt, hanem 1-2 óra különbséggel vegye be ezeket.

Antibiotikumok, véralvadásgátlók és onkológiai készítmények alkalmazásakor kiemelten fontos, hogy a kiegészítő terápiákról a kezelőorvost, illetve a gyógyszerészt is tájékoztassa a beteg, aki ennek ismeretében pontos útmutatót tud adni az alkalmazással kapcsolatban – hangsúlyozza dr. Horváth István László.

Hozzáteve: bizonyos állapotokban vagy élethelyzetekben eltérő lehet a vitaminszükséglet, ezért például a kismamák is feltétlenül konzultáljanak a vitaminok és nyomelemek szedéséről orvossal és/vagy gyógyszerésszel. Életmód miatt is változhat a bevitel szükségessége: dohányzók esetében például az A vitamin növelheti a rák kialakulásának a kockázatát, vagy a rendszeresen alkoholt fogyasztóknál általános a B1 vitamin hiánya, ezt szükséges ellensúlyozni.

Dr. Horváth István László szerint érdemes még szem előtt tartani, hogy a vitaminokat, nyomelemeket kúraszerűen kell használni. Tehát több hetes vagy több hónapos epizódokban, és lehetőleg megelőzőképpen, mert ha már kiürültek a vitamin- és nyomelemraktáraink, azokat időbe telik feltölteni. Azt is jó tudni, hogy míg a zsírban oldódó vitaminokat a szervezet el tudja raktározni, a vízben oldódók gyorsan ürülnek, így azok esetében javasolt a rendszeres pótlás.

Dr. Vajda Péter pedig arra hívja fel a figyelmet, hogy mindenki csak megbízható és biztonságos forrásból szerezzék be a vitaminokat és ásványi anyagokat is.

Azt javasolja, hogy elsősorban a megfelelő biztonságot garantáló, offline patikákban vásároljanak, az internetes rendelést preferálók pedig különösen legyenek körültekintőek, és válasszák a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) [weboldalán](#) felsorolt és hitelesített gyógyszertárak webpatikáit.

A témában további hasznos információk találhatóak egy [korábbi cikkünkben](#), illetve a Semmelweis Egyetem KlinikaLánd című animációs sorozatának vitaminokról szóló [kisfilmjében](#).

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/17363/semmelweis-egyetem-igy-szedjuk-a-vitaminokat-nyomelemeket/>