



Στην

υγεία και την ευεξία μας, οι βιταμίνες αποτελούν θεμέλιο λίθο. Όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι ελλείψεις στη διατροφή αλλά και συγκεκριμένες παθήσεις, μπορούν να επηρεάσουν την επαρκή πρόσληψη ή την ομαλή απορρόφησή τους. Επομένως, αν και η επιστήμη της διαιτολογίας θεωρεί πως κάθε έλλειψη πρέπει να καλύπτεται μέσω της διατροφής, αυτό δεν είναι πάντα εφικτό. Ο **κλινικός διαιτολόγος- διατροφολόγος κ. Κωνσταντίνος Ξένος**, μας ξεναγεί στη ...χώρα των βιταμινών και μας εξηγεί πότε, πώς και αν θα πρέπει να παίρνουμε συμπληρώματα διατροφής.

- **Τι είναι οι βιταμίνες και ποιος είναι ο ρόλος τους;**

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που συμμετέχουν στον μεταβολισμό και είναι απαραίτητες για την υγεία μας. Ο ορισμός τους, από τον Πολωνό Kazimierz Funk το 1912, «ως ζωτικές αμίνες (vital - amines) που πρέπει να πάρουμε από την τροφή διότι ο οργανισμός μας δεν τις παράγει», αφορά έναν ακόμα κανόνα με εξαιρέσεις. Και αυτό γιατί αφενός υπάρχουν βιταμίνες που δεν ανήκουν στην κατηγορία των αμινών (π.χ. η βιταμίνη C) και αφετέρου κάποιες άλλες παράγονται από τον οργανισμό μας, αν και συχνά όχι στις απαιτούμενες ποσότητες για βέλτιστη υγεία (π.χ. βιταμίνη D, νιασίνη, βιταμίνη B12).

- **Πώς μπορεί να καταλάβει κανείς ότι του λείπουν συγκεκριμένες**

βιταμίνες;

Η έλλειψη βιταμινών οδηγεί σε μια σειρά εκδηλώσεων που ουσιαστικά «φωνάζουν» ότι υπάρχει έλλειψη και μας καλούν να καλύψουμε τον οργανισμό μας. Η έλλειψη εκφράζεται είτε με ήπια συμπτωματολογία, για παράδειγμα με αδυναμία, κόπωση και διαταραχή στην ποιότητα του ύπνου (σε περιπτώσεις έλλειψης Β6), είτε με σοβαρότερη, όπως η μεγαλοβλαστική αναιμία (σε περιπτώσεις χρόνιας έλλειψης βιταμίνης Β12). Τα τελευταία χρόνια, έχουμε στη φαρέτρα μας και αρκετές εξετάσεις αίματος που πιστοποιούν πιθανές ελλείψεις, αξίζει όμως να σημειωθεί πως μια οριακή έλλειψη βιταμίνης στο αίμα, μπορεί να σηματοδοτεί μια σημαντική έλλειψη σε κυτταρικό επίπεδο.

- **Μπορεί να αναπληρωθεί μία έλλειψη βιταμίνης μέσω της διατροφής;**

Η απάντηση σίγουρα «χωρά» πολλή συζήτηση. Αν και η φιλοσοφία του επιστήμονα διαιτολόγου είναι να καλύπτει πιθανές ελλείψεις πρωτίστως μέσα από τη διατροφή, όσοι ασχολούνται με την κλινική διαιτολογία χρόνια και διαθέτουν την ανάλογη εμπειρία, γνωρίζουν πολύ καλά πως μια έλλειψη για παράδειγμα βιταμίνης D, με τιμή 25OH D3 στα επίπεδα των 10 ng/ml, είναι αδύνατον να καλυφθεί, ό, τι κλασική διατροφική παρέμβαση και να γίνει, όσο και να πούμε στο άτομο να εκτεθεί στην ηλιακή ακτινοβολία...

Υπάρχουν ελλείψεις που οφείλονται καθαρά σε μεταβολικές δυσλειτουργίες και «διορθώνονται» μόνο με τη χορήγηση αξιόπιστων συμπληρωμάτων διατροφής, με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα. Το παράδειγμα με την βιταμίνη D το αναφέρω διότι στην Ευρωκλινική Αθηνών έχουμε δει, τον τελευταίο μόνο χρόνο, περισσότερες από 260 περιπτώσεις ατόμων με σημαντική έλλειψη βιταμίνης D, επιβεβαιώνοντας το οξύμωρο σχήμα που θέλει μια χώρα ηλιόλουστη σαν την Ελλάδα να έχει «θέμα» με τη βιταμίνη D.

- **Πώς πρέπει να προετοιμάζουμε την τροφή μας για να εξασφαλίζουμε τη μέγιστη διατήρηση των βιταμινών;**

Ως γενικό κανόνα, θα λέγαμε πως όσο ηπιότερη και μικρότερη χρονικά είναι η θερμική επεξεργασία μιας τροφής, τόσο περισσότερο προφυλάσσεται το περιεχόμενό της σε βιταμίνες. Από εκεί και πέρα, υπάρχουν και κάποιες περιπτώσεις που η θερμική επεξεργασία έχει μηδαμινό αποτέλεσμα στη σταθερότητα της βιταμίνης (δεν την επηρεάζει), όπως συμβαίνει π.χ. με τη βιταμίνη D.

- **Σε ποιες καταστάσεις είναι αναγκαία η λήψη συμπληρωμάτων;**

Όπως ήδη τόνισα, η διαιτολογία πρεσβεύει ότι σε περιπτώσεις έλλειψης θρεπτικών συστατικών και περιπτώσεις όπου οι συνθήκες διαβίωσης υποδεικνύουν ότι πρέπει να ληφθεί μια ιδιαίτερη διαθρεπτική μέριμνα, η κάλυψη πρέπει να γίνεται μέσα από τη διατροφή. Όμως, η πείρα διδάσκει πως η κάλυψη σε περιπτώσεις έλλειψης κάποιας βιταμίνης ή ανάγκης ιδιαίτερης μέριμνας που πρέπει να δοθεί, για παράδειγμα, σε ένα άτομο που ζει με εξαντλητικούς ρυθμούς, καπνίζει και θεωρεί το αλκοόλ «χάδι χαλάρωσης» στο τέλος της ημέρας, είναι πάρα πολύ δύσκολο να προέλθει αποκλειστικά από τη διατροφή. Εκεί, λοιπόν, έρχεται το αξιόπιστο συμπλήρωμα διατροφής να βοηθήσει. Και δεν θα σας κρύψω πως βοηθά ουσιαστικά. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια πως, στο παράδειγμα που ανέφερα, δεν θα γίνουν επανειλημμένες συστάσεις διακοπής του καπνίσματος, αλλαγής του τρόπου ζωής και ελάττωσης της κατανάλωσης αλκοόλ. Σε κάθε περίπτωση, η σύσταση του ειδικού για την αναγκαιότητα ή μη ενός συμπληρώματος διατροφής είναι μείζονος σημασίας.

- **Πώς πρέπει να λαμβάνει κανείς τις βιταμίνες (συμπληρώματα), για να εξασφαλίζει μέγιστη απορρόφηση;**

Εκτός λίγων περιπτώσεων, οι οποίες αναγράφονται πάντα στις ετικέτες των σκευασμάτων, τα περισσότερα βιταμινικά συμπληρώματα πρέπει να λαμβάνονται ή κατά ή μετά το φαγητό. Είναι επίσης σημαντικό να τονισθεί, πως ο οργανισμός μας έχει μια δεδομένη ικανότητα απορρόφησης και βιοδιάθεσης για το κάθε θρεπτικό συστατικό. Αυτό σημαίνει πως αν παίρνει κάποιος περισσότερη βιταμίνη, δεν σημαίνει πως αξιοποιεί περισσότερη. Συνεπώς, σε ορισμένες περιπτώσεις, προτείνεται η μοιρασμένη δοσολογία (πρωί - βράδυ) ή όπως ο ειδικός καθορίζει, με σκοπό τη βέλτιστη απορρόφηση και αξιοποίηση.

Πηγή: zougla.gr