

Koniec mitu multiwitaminy

Jessica Yadegaran / Los Angeles Times

Uczeni od dawna to podejrzewali, teraz zdobyli twarde dowody: przyjmowanie suplementów diety jest bezcelowe, a czasem nawet szkodzi.

Komentarz na forum:

Zwróć uwagę i pamiętaj, że te badania dotyczyły witamin syntetycznych, które nie dość że nie pomagają to jeszcze szkodzą!

Istnieją firmy suplementacyjne, które hodują ekologiczne owoce i warzywa i tworzą w pełni przyswajalne suplementy właśnie z nich.

Ale większość pismaków, społeczeństwa a nawet lekarzy nie dostrzega tej elementarnej różnicy,

między witaminami z próbowki, a koncentratami owoców i warzyw.

Trudno dokładnie stwierdzić, jakie korzyści przynosi multiwitamina – o ile w ogóle jej zażywanie jest korzystne. A jednak Amerykanie wciąż wydają 23,7 mld dolarów rocznie na suplementy diety.

Niepodważalnych dowodów dostarczył przełomowy eksperyment określany jako Women's Health Initiative (WHI), którego wyniki opublikowano w ubiegłym roku. W badaniu uczestniczyło 162 tys. kobiet w wieku od 50 do 74 lat, które przez co najmniej osiem lat regularnie przyjmowały preparat multiwitaminowy. Okazało się, że wbrew obietnicom producentów i lekarzy suplementy nie zmniejszyły ryzyka chorób serca ani większości nowotworów, w tym raka piersi, płuc, żołądka, nerek, jelita grubego i jajnika.

Brandon Commiskey z Kalifornii, podobnie jak wielu Amerykanów, codziennie przyjmuje preparaty witaminowe i mikroelementy. Jest zdrowym 26-letnim mężczyzną, nie cierpi na żadne poważne schorzenia, regularnie ćwiczy i w miarę prawidłowo się odżywia. A przynajmniej się stara.

– Gdy jestem splukany, czasami na lunch musi mi wystarczyć hamburger za 99 centów – mówi Commiskey. – Nie twierdzę, że multiwitamina może w pełni zastąpić prawidłowe żywienie. Moim zdaniem to bardziej pomoc w utrzymaniu formy.

Trudno dokładnie stwierdzić, jakie korzyści przynosi multiwitamina – o ile w ogóle jej zażywanie jest korzystne. A jednak Amerykanie wciąż wydają 23,7 mld dolarów rocznie na suplementy diety, i to mimo rozpowszechnionej niedawno informacji o tym, że wysoki poziom witaminy D – która kiedyś uchodziła za mur obronny przed przewlekłymi chorobami i gwarant dobrego zdrowia – może być zbędny, a nawet szkodliwy. Choć

część ekspertów wierzy, że przyjmowanie preparatów witaminowych może być bardziej korzystne w przypadku niektórych populacji, wszyscy są zgodni co do tego, że prawidłowa dieta i ruch fizyczny służą nam znacznie lepiej niż pigułki.

Niepodważalnych dowodów dostarczył przełomowy eksperyment określany jako Women's Health Initiative (WHI), którego wyniki opublikowano w ubiegłym roku. W badaniu uczestniczyło 162 tys. kobiet w wieku od 50 do 74 lat, które przez co najmniej osiem lat regularnie przyjmowały preparat multiwitaminowy. Okazało się, że wbrew obietnicom producentów i lekarzy suplementy nie zmniejszyły ryzyka chorób serca ani większości nowotworów, w tym raka piersi, płuc, żołądka, nerek, jelita grubego i jajnika.

– Nie byłam tym zaskoczona – mówi Marian Neuhouser z Ośrodka Badań Nowotworowych im. Freda Hutchinsona w Seattle. – Takie same wnioski przedstawiało już wielu autorów badań nad skutecznością suplementów diety.

WHI to największe tego typu badanie, jakie dotychczas przeprowadzono – uczestniczyły w nim kobiety z 40 amerykańskich miast – dlatego zdaniem dr Neuhouser wyniki można uznać za wiarygodny dowód na to, że preparaty witaminowe są nieskuteczne. Uczona podkreśla jednak, że ponieważ badaniem objęto kobiety w wieku pomenopauzalnym, w przypadku mężczyzn rezultaty mogą się nieco różnić.

Tymczasem przeprowadzone w 2008 roku testy kliniczne, w których uczestniczyło blisko 15 tys. mężczyzn ujawniły, że przyjmowanie suplementu witaminy C lub E jednak nie obniża ryzyka nowotworu i chorób serca. Co więcej, w tym samym roku tygodnik "Journal of the American Medical Association" opublikował wyniki badania z udziałem 35 tys. mężczyzn, które dowiodło, że zażywanie dużych dawek witaminy E i selenu przez średnio pięć i pół roku nie zapobiega rakowi prostaty.

Jak wyjaśnia dr Neuhouser, badanie WHI skupiło się na multiwitaminie, bo to najbardziej popularny suplement diety. Środek ten przyjmuje ponad połowa Amerykanów, z czego większość stanowią biali aktywni absolwenci szkół wyższych. Ponadto przyjmujący suplementy zwykle jedzą sporo produktów rolnych i znacznie mniej tłuszczu niż osoby nieuzupełniające diety suplementami.

Niestety, tym, którzy nie jedzą wystarczająco dużo warzyw, multiwitamina w niczym nie pomoże. – To mit, że jeśli źle się odżywasz, ale łykasz multiwitaminę, to jakoś wyrównasz niedobory – przekonuje Neuhouser. – Multiwitamina nie dostarcza tych wszystkich składników, co żywność pochodzenia roślinnego i zboża, dlatego w razie problemów finansowych lepiej wydawać pieniądze na produkty rolne.

Z jej opinią zgadza się Nora Norback, dietetyczka z firmy ubezpieczeniowej Kaiser Permanente. Norback wierzy jednak, że w przypadku "przejezonych ale niedożywionych" społeczeństw zachodnich preparaty witaminowe mogą pomóc w uzupełnieniu braków dietetycznych – a jest ich sporo.

– Wielu z nas odżywia się w sposób, który nie zaspokaja naszych potrzeb żywieniowych

– twierdzi Norback. – W takim przypadku preparaty multiwitaminowe i mikroelementy w postaci suplementu diety uzupełniają niedobory witamin E, A, B6 i cynku.

Do takich wniosków pani Norback doszła analizując wyniki badania przeprowadzonego w ramach rządowego programu Health and Nutrition Examination Survey. – Myli się jednak ten, kto sądzi, że multiwitamina uzupełni braki wapnia, magnezu i potasu – zastrzega.

Z szacunków Norback wynika, że około 40 proc. dorosłych i dzieci nie dostarcza swoim organizmom zalecanych dawek wapnia, magnezu i błonnika. Do grupy szczególnie zagrożonej niedoborami żywieniowymi zaliczyła: dorosłych powyżej 65. roku życia, wegan, wegetarian, osoby uzależnione od alkoholu i tych, którzy regularnie niedojadają.

– Tylko takie osoby mogą odnieść korzyści z przyjmowania suplementów witaminowych i minerałów – przekonuje Norback, dodając, że preparaty witaminowe, a zwłaszcza kwas foliowy, który zapobiega wadom płodu, zdecydowanie powinny zażywać kobiety w ciąży. Wnioski? Suplementy witaminowe nie szkodzą, ale nikomu nie udało się jeszcze dowieść, że zapobiegają chorobom. Wybór jest chyba oczywisty.

– Lepiej wydawać pieniądze na witaminy w naturalnych opakowaniach – radzi Norback. – Przy prawidłowo zbilansowanej diecie i choćby minimalnym wysiłku fizycznym suplementy nie przynoszą żadnego dodatkowego efektu.

Zalecane dawki podstawowych witamin i mikroelementów (wg amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia):

* Witamina C: występuje w owocach cytrusowych i brokułach.

Dzieci 9-13 lat: 45 mg

Dorośli mężczyźni: 90 mg

Dorośle kobiety: 75 mg

* Witamina A: występuje w wołowinie i marchewce

Dzieci 9-13 lat: 600 j.m

Dorośli mężczyźni: 900 j.m.

Dorośle kobiety: 700 j.m.

* Witamina E: obecna w oleju kartamusowym i orzechach

Dzieci 9-13 lat: 6 mg

Dorośli: 15 mg

* Wapń: występuje w jarmużu i jogurcie

Dzieci 9-13 lat: 1300 mg

Dorośli: 1000 mg

* Witamina D: występuje w łososiu i mleku

Dzieci 9-13 lat: 600 j.m.

Dorośli: 600 j.m.

Dorośli powyżej 70. roku życia: 800 j.m.

Autor: Jessica Yadegaran Źródła: Los Angeles Times

<http://zdrowie.onet.pl/profilaktyka/koniec-mitu-multiwitaminy,1,4101770,artykul.html?hasr=1&#mask:80170526>