

# Χορήγηση σκευασμάτων βιταμινών. Πότε, πώς, σε ποιούς; Υπάρχει τεκμηρίωση;

Γεώργιος Β. Τυρογιάννης  
Παθολόγος  
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

# Τα κυριότερα αίτια έλλειψης ιχνοστοιχείων στον άνθρωπο

- Η μαζική παραγωγή, όχι μόνο ζωικής αλλά και φυτικής τροφής, έχει αφήσει το χώμα πλήρως εξασθενημένο από θρεπτικά συστατικά λόγω πολλών και αλληπάλληλων καλλιεργειών, χωρίς χρόνους παύσης.
- Τα χιλιόμετρα που έχουν 'ταξιδέψει' οι τροφές συχνά καθορίζουν το πόσα από τα θρεπτικά τους συστατικά θα έχουν συγκρατήσει.
- Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά 'μαζεύονται' πρώιμα, άγουρα διακόπτοντας τη διαδικασία φυσικής ωρίμανσης.

Άρα παρά τις όποιες προσπάθειες του σημερινού ανθρώπου να διατηρεί μια 'ισορροπημένη διατροφή', η θρεπτική αξία των τροφών μας είναι ανεπαρκής για να θρέψει το σώμα μας με όλα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται, για να συνεχίσει να εργάζεται στους εντατικούς και συχνά σκληρούς χρόνους ενός Δυτικού κόσμου.

- Όταν ένας οργανισμός μεγαλώνει, το πεπτικό του σύστημα μειώνει την δυνατότητα που είχε αρχικά για την απορρόφηση των βιταμινών που προσλαμβάνει από το φαγητό.
- Οι τροφικές επίσης δυσανεξίες εμποδίζουν την ορθή πρόσληψη βιταμινών από τις τροφές.

- Το εντερικό μικροβίωμα αποτελεί έναν εξαιρετικό δείκτη του γαστρεντερικού, νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος και ως τέτοιος αποτελεί κλειδί στον σχηματισμό του βιοχημικού προφίλ μια ισορροπημένης διαίτας και της ορθής στήριξης του οργανισμού με βιταμίνες.
- Προβιοτικά, μαγνήσιο, ιχθυέλαια, L-glutamine και Βιταμίνη D είναι τα απολύτως απαραίτητα για την αποκατάσταση του εντερικού μικροβιώματος.

- Υπό την ορθή καθοδήγηση του Ιατρού και με τη βοήθεια κλινικών εξετάσεων, ο κάθε ασθενής αλλά και υγιής, πρέπει να κοιτάξει αναλυτικά σε ποιες θρεπτικές ουσίες δείχνει να έχει έλλειψη και που η διατροφή του υστερεί.
- Υπάρχουν μεταβολές στο ποιες βιταμίνες χρειάζεται ο κάθε οργανισμός την κάθε στιγμή. Έτσι, στοχευμένα, και υπό την παρακολούθηση του ιατρού, πρέπει να δίνονται στον οργανισμό μας όλα όσα χρειάζεται την εκάστοτε περίοδο της ζωής του.

# ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

- Δεν μπορεί να συντεθεί από τον οργανισμό
- Είναι σημαντική στην στήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος
- Βοηθάει στην προστασία του DNA
- Μειώνει τον κίνδυνο για αρκετές ασθένειες όπως ο καρκίνος και τα χρόνια νοσήματα.
- Επηρεάζεται περισσότερο από τις παγκόσμιες γραμμές παραγωγής τροφής



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C

- Κόπωση
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Επιρρέπεια σε λοιμώξεις
- Μείωση της libido

Χρειάζεται χορήγηση βιταμίνης C, από 1-3 γραμμάρια την ημέρα.

# ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3

Από το 2012 το Harvard δημοσίευσε στο Harvard magazine ότι ενδείκνυται χορήγηση της D3 σε υποτροπιάζουσες λοιμώξεις του αναπνευστικού, αυτοάνοσες παθήσεις, οστεοπενία, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά επεισόδια και κατάθλιψη.

- 1000 μονάδες D3 σε όλους ανεξαιρέτως για μικρό χρονικό διάστημα
- Μέτρηση της 25(OH)βιτD3 και χορήγηση της ακριβούς δόσης έως ότου φτάσουμε στα επιθυμητά επίπεδα των 40-50 ng/ml.
- Μετά την αποθεραπεία, μικρή δόση συντήρησης 1000 και πάλι μονάδων.

Σύγχρονες έρευνες του πανεπιστημίου του Harvard έδειξαν επίσης ότι η χορήγηση Βιταμίνης K μαζί με D σχετίζεται με την βελτίωση της οστικής πυκνότητας και την υγεία των οστών

# L-glutamine

- Βοηθά στη μυϊκή αύξηση, στην απώλεια βάρους και καύση λίπους, στο σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου, στην άνοδο του ανοσοποιητικού, στο ευερέθιστο έντερο, στην ΙΦΝΕ, στις εκκολπωματώσεις όπως και στην κατάθλιψη, στα θέματα μνήμης και λειτουργίας του εγκεφάλου.
- Προσωπικά χορηγώ L-glutamine σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις και με εξαιρετικά επιτυχία σε burn out syndromes και σε overtraining syndromes.

## Γυναικά 47 ετών με αγγειίτιδα Wegener

- Από διαιτίας υπό αζαθειοπρίνη και κορτιζόνη
- Παρουσιάζει έντονη κόπωση, διαταραχή συγκέντρωσης, διάρροιες κατά διαστήματα, τριχόπτωση, ευθραυστότητα νυχιών και σοβαρή οστεοπενία.
- Έλεγχος βιταμινών: 25(OH)βιτD3 κάτω από 10 ng/ml, B12: 200
- Στις 15/12/2017 το εντερικό μικροβίωμα έδειξε δυσβίωση εντέρου με έλλειψη γαλακτοβάκιλλων, μύκητες, πολύ αυξημένη τιμή εκκριτικής ανοσοσφαιρίνης και SIGA 8863 μg/ml (φ.τ. 510-2040).
- Έλαβε tab D3 4000 IU, tab B12 1000IU (x2), αντιμυκητιασική αγωγή, Zinc 15 mg, μαγνήσιο, ασβέστιο, boron και ω3-6-9.
- Επανεέλεγχος στις 14/3/2018 : μεγάλη κλινική βελτίωση, εργαστηριακά 25(OH)βιτD3: 38, B12: 405 και το μικροβίωμα εντέρου υποχώρηση εντερικής δυσβίωσης, εξαφάνιση μυκήτων και υποχώρηση SIGA στο 1638 μg/ml.
- Συνεχίζεται η χορήγηση βιταμινών, θα επανελεγχθεί τον 6ο 2018 και με εξέταση οστικής μάζας.

## Γυναίκα 57 ετών

- Παρουσιάζει εύκολη κόπωση, έντονες δυσανεξίες τροφών, διάρροιες, αϋπνία, και δυσκολία συγκέντρωσης.
- Έλεγχος βιταμινών (9<sup>ος</sup> 2017): 25(OH)βιτD3 16ng/ml
- Το εντερικό μικροβίωμα έδειξε δυσβίωση εντέρου με έλλειψη γαλακτοβάκιλλων και αύξηση α1-αντιθρυψίνης (α1-αντιθρυψίνη 2.5 mg/g (φ.τ.<1.5) )
- Έλαβε tab D3 4000 IU, μαγνήσιο, el-glutamine , ω3 και προβιοτικά.
- Επανεέλεγχος 12<sup>ος</sup> 2017: μεγάλη κλινική βελτίωση, σταδιακά υποχωρούν οι τροφικές δυσανεξίες, η α1- αντιθρυψίνη ομαλοποιήθηκε όπως και η εντερική δυσβίωση.



## Άντρας 42 ετών

- Παρουσιάζει: αρθραλγίες σε μικρές και μεγάλες αρθρώσεις, μυαλγίες κορμού και άκρων, κεφαλαλγία κατά διαστήματα, και διαταραχές πέψης.
- Έλεγχος βιταμινών (10<sup>ος</sup> 2017): 25(OH)βιτ D3 18ng/ml.
- Το εντερικό μικροβίωμα έδειξε αυξημένη ισταμίνη κοπράνων 1480 mg/g (φ.τ. <950), έλλειψη γαλακτοβάκιλλων και διαταραχή στην πέψη υδατανθράκων.
- Χορηγήθηκαν κατάλληλη διατροφή, πεπτικά ένζυμα, προβιοτικά, βιταμίνη D3 4000IU, μαγνήσιο και ταμπλέτες κουρκουμίνης.
- Επανεέλεγχος σε τρεις μήνες: σημαντική κλινική και εργαστηριακή βελτίωση, 25(OH)βιτD3: 42, ισταμίνη κοπράνων εντός φυσιολογικών ορίων και η εντερική δυσβίωση αποκαταστάθηκε.

Τα σκευάσματα βιταμινών καθίστανται απαραίτητα τόσο σε ασθενείς οργανισμούς για την υποβοήθηση της ίασης τους, παράλληλα με την φαρμακευτική τους αγωγή, αλλά και σε υγιείς οργανισμούς για την ορθή στήριξη τους στον σύγχρονο τρόπο ζωής και λειτουργίας.

Ευχαριστώ πολύ