



Komentarz: Bezpieczeństwo Witamin

Dr Aleksandra Niedzwiecki,

Z frekwencją uderzeń zegara prasa wciąż przedstawia bijące na alarm artykuły o niebezpieczeństwie brania witamin, które wyolbrzymiają lub błędnie interpretują różnego rodzaju badania. Z drugiej strony mniej nagłaśniane lub całkiem pomijane są raporty o wielorakich problemach zdrowia związanych z niedoborem witamin jak i imponujących korzyściach dla zdrowia wynikających ze wzbogacania diety w te suplementy.

O czym mówią fakty.

1. Konieczność suplementacji

Nawet w krajach gdzie nie ma problemu z dostępem do żywności niedobory witamin występują powszechnie. Jednym z takich przykładów rodem z Polski są badania opublikowane w 2012 w Roczniku Państwowego Zakładu Higieny (tom:63 (4), str.441-446) przez Dr. M Gill i współpracowników. Wskazują one, że nawet wśród studentek wydziału Biologii i Rolnictwa Uniwersytetu w Rzeszowie występują poważne niedobory witaminy D, witamin z grupy B, kwasu foliowego, żelaza, potasu, wapnia i magnezu. Te same braki mikroelementów odnotowano też u studentów, a dodatkowo jeszcze braki witaminy C (76%). Dane te są o tyle alarmujące, że niedobory tych tak ważnych mikroelementów występują u młodych osób mających przynajmniej teoretyczną wiedzę na temat roli witamin i minerałów dla zdrowia. Dane statystyczne są jeszcze bardziej alarmujące w przypadku osób starszych, na diecie, przebywających w szpitalach lub domach opieki zdrowotnej.

2. Bezpieczeństwo suplementacji witaminami

Jak wyglądają fakty, jeśli chodzi o bezpieczeństwo witamin branych w dawkach większych niż oficjalnie rekomendowane (RDA)? Jednym z najlepszych krajów by to osądzić są Stany Zjednoczone, gdzie dostęp do witamin i innych naturalnych substancji nie ma restrykcji i nie jest regulowany tak jak w UE. W USA można nabyć suplementy o dużym zakresie dawkowania (niedopuszczalnym w UE) i różnorodnym składzie. Jest to również kraj, gdzie ok. 68% populacji liczącej ponad 330 milionów używa witamin, więc chyba jest dobrym 'barometrem' ich 'niebezpieczeństwa'.

Co mówią więc statystyki o przypadkach śmierci z powodu brania witamin:

- W 2004 w USA roku zmarły 3 osoby w związku z nadmiarem witamin (2 osoby w wyniku witaminy D i E i 1 osoba biorąca suplement zawierający żelazo i fluor)
Dane z: Toxic Exposure Surveillance System 2004 Annual Report w Am. Assoc. of Poison Control Centers.
- W 2010 nikt nie zmarł z powodu witamin
(Bronstein AC et al. (2011) Clin. Toxicol. 49(10), 910-941)



Również w Europie, jak potwierdza wypowiedź Graham Keena, dyrektora Health Food Manufacturers Association (HFMA) z Wielkiej Brytanii, stosowanie substancji naturalnych ma wysoki stopień bezpieczeństwa: "Dane opublikowane przez Food Standard Agency wskazują, że było tylko 11 przypadków niepożądanych działań suplementów w ciągu ostatnich 11 lat, większość w kategorii niskiego ryzyka dla zdrowia. W porównaniu do żywności i leków suplementy mają wspaiały rekord." (bezpieczeństwa).

Dla porównania:

- W samym roku (2004) 19 250 osób zmarło z powodu przypadkowego zatrucia (*National Center for Health Statistics*)
- Nawet popularne leki dostępne bez recepty jak aspiryna spowodowały w 2003 roku śmierć 59 osób a 147 zmarło na skutek działania leków zawierających acetaminophen (np. Tylenol - pisałam o tym w oddzielnym artykule parę lat temu) (*Watson WA et al (2004) Am J. Emergency Medicine 22(5), 335-404*)
- Co więcej, każdego roku ok 104 000 ludzi umiera z powodu działań ubocznych prawidłowo branych i przepisywanych leków (*JAMA (1995)*). Tymczasem ten problem jest wyraźnie ignorowany przez prasę tak rzekomo dbającą o nasze bezpieczeństwo i zdrowie.

Przypadki niepożądanych działań witamin muszą być dokładniej analizowane niż dzieje się to obecnie, gdzie informacja pojawia się w prasie w formie sensacyjnej i jako bezsporny fakt (np. Witaminy skracają życie, Zatrucie witaminą x) siejąc bezpodstawne poczucie strachu i konfuzji u przeciętnej osoby.

Nie bierze się pod uwagę tego, jaką rolę odgrywa stan zdrowia, towarzyszące choroby czy interakcja z branyimi lekami, także jakie związki były stosowane w badaniach (np. syntetyczna witamina E daje inne skutki niż naturalna), czy witamina była spożywana indywidualnie czy też w kompleksie z innymi. Ale nawet w przypadku indywidualnych witamin, co według naszego kierunku medycyny komórkowej nie jest optymalne, stosowanie ekstremalnie dużych dawek (przekraczających kilkaset razy dopuszczalne dawki) jest rzadkie i skutki przedawkowania są odwracalne. I tu parę przykładów witamin, o których często pisze się w prasie: Witamina D (rozpuszczalna w tłuszczach), witaminy B6 i B3 (rozpuszczalne w wodzie). Witaminę C i inne omówię bardziej szczegółowo w oddzielnej publikacji.



- **Witamina D – brak rejestru spowodowania śmierci.**
 - Działanie toksyczne obserwowane przy stosowaniu ok. 50 000IU dziennie przez kilka miesięcy, lub jednorazowo branie 300 000IU. Jeżeli przeciętny suplement zawiera RDA dla witaminy D3, czyli 60 IU w kapsułce, to należałoby brać aż 83 tabletek każdego dnia by osiągnąć poziom 50 000 IU i kontynuować to przez miesiące. Jest to trudne do praktycznego stosowania. Nawet jeśli są dostępne suplementy witaminy D zawierające 2000IU to też trzeba by brać systematycznie aż 25 kapsułek dziennie. Oczywiście wysokie dawki mogą być też zalecane przez lekarza i podawane dożylnie. By wziąć 300 000 IU witaminy D w ciągu 24 godzin, to praktycznie musiałaby być administrowana przez lekarza.

- **Witamina B6 – brak rejestru spowodowania śmierci.**
 - Górna norma ustalona w 2000 roku przez amerykański Federalny Urząd Leków (FDA) wynosi 100mg/dziennie, a RDA dla osób w wieku 19-70 lat ok 1.5 mg. Notowane symptomy związane z użyciem ok 1000mg witaminy B6 przez ponad 2.9 lat to często neuropatie, które mijają po odstawieniu tej witaminy. Znowu wymaga to brania bardzo wielu tabletek dziennie przez lata.

- **Witamina B3 (niacyna) –brak rejestru spowodowania śmierci.**
 - Niacyna jest często przytaczana jako niebezpieczna ze względu na symptom 'uderzeń gorąca', jaki doświadczają niektóre osoby przyjmujące ją w wysokich dawkach. Jest ona bardzo skuteczna w rozszerzaniu naczyń krwionośnych, stąd też większy przyływ krwi powoduje sensację ciepła. Niacyna bierze udział w ponad 400 różnych reakcjach metabolicznych, szczególnie jest bardzo skuteczna w regulacji metabolizmu tłuszczu i w obniżeniu tzw. 'złego cholesterolu' (LDL) i podwyższeniu 'dobrego cholesterolu' (HDL). Lekarze stosują niacynę w ilości ok. 2000-3000mg dziennie u pacjentów od prawie 50 lat. U wielu z pacjentów nie powoduje żadnych negatywnych objawów. Z kolei niektóre osoby wrażliwe na jej działanie mogą obserwować uderzenia gorąca nawet w dużo niższych dawkach, szczególnie popijając niacynę kawą i to na pusty żołądek.

Uderzenia gorąca mogą być niwelowane, jeżeli dawkę niacyny zwiększa się stopniowo przez kilka tygodni. Również niższe dawki, ale brane razem z witaminą C, mają dobrą skuteczność w obniżaniu cholesterolu przy braku działań ubocznych. RDA dla niacyny jest 20mg dziennie a górna norma ustalona na 35 mg. Popularne suplementy witamin B w kompleksie dostępne na rynku USA zawierają często każdą z witamin B, w tym niacynę, w ilością 50 mg lub 100 mg każdą.



Opisywane przypadki działań ubocznych są zwykle związane z braniem indywidualnej witaminy (często syntetycznej) w dużych dawkach i to przez długi czas. Tymczasem wszystkie drogi metaboliczne w komórkach naszego ciała są oparte na współdziałaniu (synergii) wielu mikroelementów. Nasze innowacyjne podejście – medycyna komórkowa – jasno przedstawia, że optymalne zdrowie nie może być osiągnięte przy pomocy jednej substancji. Potrzebujemy wiele więcej i odpowiednio dobranych związków naturalnych by zapewnić optymalną i zbalansowaną funkcję komórek. Synergia związków naturalnych nie wymaga ekstremalnych dawek niwelując działania niepożądane a jednocześnie zwiększa skuteczność działania.

Tak czy inaczej, witaminy są bardzo bezpiecznymi substancjami a ich korzyści dla naszego zdrowia są bezsprzeczne. Ciekawe, że korzyści dodawania witamin do pokarmu dla psów i kotów nie podlegają tak głośnej krytyce a wprost przeciwnie przedstawia się to jako korzystne dla zdrowia i długowieczności naszych ulubieńców.

Witaminy są niebezpieczne TYLKO dla biznesu farmaceutycznego, który widzi, jak podważają ich rynek chorób i obniżają zbyt na niebezpieczne związki farmaceutyczne.

Dr. Rath Research Institute

1260 Memorex Drive
Santa Clara
CA 95050
USA