

## KDAJ IN KAKO PRAVILNO JEMATI PREHRANSKA DOPOLNILA?

**Prehranska dopolnila** so živila, ki, kot že njihovo ime pove, dopolnjujejo našo običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki jih uživamo v odmerjenih majhnih količinskih enotah v obliki kapsul, pastil, tablet, šumečih tablet, praškov, kapljic, sirupov.... Poleg vitaminov in mineralov lahko prehranska dopolnila vsebujejo tudi aminokisliline, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena.

Pa vendar prehranska dopolnila niso nadomestilo za zdravo, pestro in uravnoteženo prehrano, zato jih kljub pomembnosti za naš organizem in splošno dobro počutje, četudi jih lahko kupujemo brez recepta v lekarnah, specializiranih trgovinah in tudi v drogerijah, trgovinah z živili in na spletu, ne smemo jemati brez nadzora in zgolj po občutku.

Najpogosteje s prehranskimi dopolnili v organizem vnašamo **vitamine in minerale**, to so snovi, ki so za delovanje človeškega organizma nujno potrebne, saj je namreč vsak od nas biokemijski organizem, ki za pravilno delovanje potrebuje hranila, saj imajo le-ta pomembno vlogo pri oblikovanju in vzdrževanju normalnega, zdravega organizma in sodelujejo skoraj v vseh telesnih metabolnih procesih, hkrati pa jih organizem z nekaj izjemami ne more sam sintetizirati.

Vitamini in minerali so torej esencialni elementi, ki omogočajo čisto vsako kemijsko reakcijo v našem telesu (bodisi v njej sodelujejo ali pa jo omogočajo posredno).

Zgolj za primer. Magnezij in cink na primer vsak zase nadzirata več kot 200 encimov. Brez magnezija organizem ne bi mogel pridobivati energije, ne prilagajati vrednosti holesterola v krvi, naše mišice pa bi bile v nenehnem stanju zakrčenosti. Brez cinka pa bi bilo prizadeto delovanje imunskega sistema, metabolizem ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin, nukleinskih kislin in drugih mikrohranil, prav tako pa še delitev celic, sinteza DNA, celjenje ran in obnova tkiv.

**Vitamine** delimo v dve skupini:

- vitamini, topni v maščobah (A, D, E in K),
- vitamini, topni v vodi (C vitamin in vitamini B-kompleksa).

Vitamini nimajo kalorične vrednosti, ne dajejo energije, vendar so kot koencimi mnogih pomembnih encimov naravni katalizatorji, ki omogočajo sproščanje energije, spodbujajo metabolične procese in krepijo biološke funkcije ter imajo pomembno vlogo pri vzdrževanju imunskega sistema. Vključeni so v metabolizem ogljikovih hidratov, maščob, proteinov in nukleinskih kislin ter so potrebni za tvorbo kolagena, kostne mase, za koagulacijo krvi, vid. Pomanjkanje nekaterih vitaminov v hrani ali neustrezna prehrana lahko vodi do hipovitaminoze, ki se kaže z utrujenostjo, razdražljivostjo, nagnjenostjo k infekcijam in s pomanjkanjem apetita. Hipovitaminoza se zdravi z ustreznim dodajanjem določenega

vitamina. Kadar je vnos vitaminov prekomeren (jemanje prevelikih količin vitaminov), govorimo o hipervitaminozi. Večinoma se pojavljajo pri čezmernem vnosu vitaminov, topnih v maščobah, ki se v organizmu zadržujejo dlje časa.

**Minerali** so anorganski kemijski elementi. V našem telesu je 80 mineralov. Minerali pomenijo 4,5 % naše telesne mase, glavnina pa je v kosteh. Ne moremo jih niti ustvarjati niti izrabiti, vse življenje jih moramo vnašati s hrano, vodo in zdravili. Minerali so nujni za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina, strukturnih beljakovin, odgovornih za ekspresijo genov, vitaminov, prek njih pa vplivajo pravzaprav na vse sestavine človeškega organizma. Dovolj velik vnos mineralov še ne pomeni zadostne količine v organizmu, temveč so pomembni tudi dejavniki, ki se nanašajo na stanje samega organizma, ker so od njih odvisne tako absorpcija, kot distribucija in eliminacija, tako ima človeški organizem veliko kontrolnih mehanizmov za vzdrževanje ravnovesja. Pomembni minerali so: železo, kalcij, magnezij, fluor, natrij, kalij, žveplo, klor, jod, cink, mangan, baker, selen.

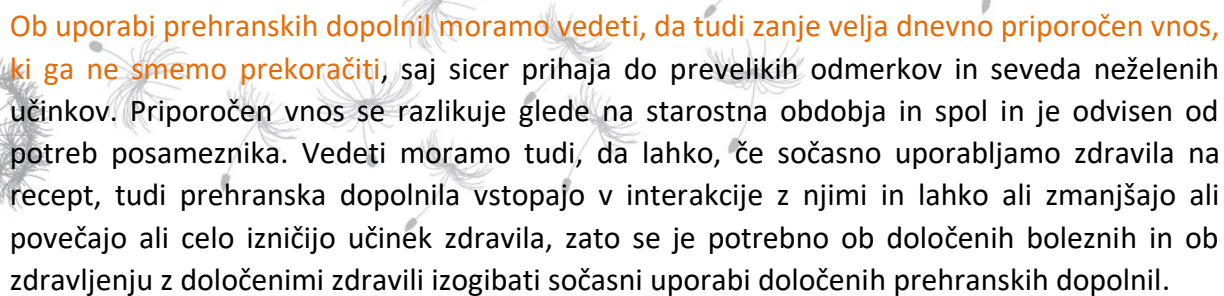
Načeloma z zdravo, pestro in uravnoteženo prehrano zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov za dnevne potrebe organizma, zato v takem primeru dodajanje ni potrebno. Se pa pri tem poraja vprašanje, koliko se nas prehranjuje res uravnoteženo, zato je občasno jemanje vitaminsko-mineralnih pripravkov predvsem v jesensko-zimskem obdobju in zgodaj spomladi smiselno.

Prav tako pa je prehranska dopolnila smiselno uporabljati ob pomanjkljivem vnosu vitaminov in mineralov s hrano, take skupine so vegetarijanci, vegani in ljudje, ki ne uživajo določene vrste hrane. Njihova pomanjkljiva absorpcija ter delno ali popolno pomanjkanje vitaminov lahko namreč povzročijo hude motnje metabolizma, poškodbe mnogih organov, pa tudi številne bolezni.

Kljub normalni prehrani pa so včasih zaradi fizioloških (obdobje rasti, nosečnost, dojenje, demenca) ali patoloških (motnje v resorpciji, obolenja jeter, nalezljive bolezni, okrevanje po težjih boleznih in operacijah) razlogov organizmu potrebne povečane količine vitaminov in mineralov. Zato je tudi v teh primerih dodajanje vitaminov in mineralov v obliki prehranskih dopolnil smiselno.

Pri večini ljudi pa sta vitamin D3 in vitamin B12 vitamina, ki ju je dobro jemati preventivno. Vitamin D3 se tvori v koži ob izpostavljenosti sončnim UVB žarkom, in sicer, da ga nastane dnevni priporočeni odmerek, bi morali vsak dan med 10. in 15. uro na soncu preživeti 15 minut, pri čemer morajo biti roke in obraz odkriti. Med oktobrom in aprilom, ko UVB žarki ne padajo pod pravim kotom, pa se vitamin D3 ne more tvoriti. Vitamin B12 tvorijo talne bakterije, ki lahko zaidejo na površje, kjer jih živali, ki jedo travo, zaužijejo, in na tak način bakterije postanejo del živalske črevesne flore, kjer se razmnožujejo in sintetizirajo vitamin B12, rastlinska živila pa ga ne vsebujejo, zato se njegovo preventivno uživanje priporoča predvsem veganom. Čedalje pogostejše je pomanjkanje vitamina B12 tudi med ostalimi, ker je prst na splošno čedalje bolj osiromašena, z leti pa močno upade tudi sposobnost absorpcije.

Poleg vitamina D3 in vitamina B12 pa najpogosteje prihaja še do pomanjkanja cinka, železa, magnezija in folne kisline.



Ob uporabi prehranskih dopolnil moramo vedeti, da tudi zanje velja dnevno priporočen vnos, ki ga ne smemo prekoračiti, saj sicer prihaja do prevelikih odmerkov in seveda neželenih učinkov. Priporočen vnos se razlikuje glede na starostna obdobja in spol in je odvisen od potreb posameznika. Vedeti moramo tudi, da lahko, če sočasno uporabljamo zdravila na recept, tudi prehranska dopolnila vstopajo v interakcije z njimi in lahko ali zmanjšajo ali povečajo ali celo izničijo učinek zdravila, zato se je potrebno ob določenih boleznih in ob zdravljenju z določenimi zdravili izogibati sočasni uporabi določenih prehranskih dopolnil.

Da ne bi škodovali zdravljenju z zdravili, da ne bi prekoračili dnevnega priporočenega vnosa in da ne bi namesto izboljšali celo poslabšali svoje zdravstveno stanje, je izjemnega pomena primerna, pravilna in varna izbira in uporaba kakovostnega in učinkovitega prehranskega dopolnila s strokovnim nasvetom.

Pripravila: Andreja Kodrič Kampos, mag. farm.