

Az étrendkiegészítők használata

A Generál Konferencia tájékoztatói tanácsának állásfoglalása
Fontosak-e a vitaminok és az ásványi anyagok?

Az egészséges emberek közül sokan azt hiszik, minden nap vitamin- és ásványianyag-kiegészítőket kell fogyasztaniuk, hogy egészségesek maradjanak. A felnőtt amerikaiak fele rendszeresen olyan vitaminkiegészítőket, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak vasat és más ásványi anyagokat. A várandós nők, kisgyermek és idősek a leggyakoribb fogyasztói a kiegészítő vitamin- és ásványianyag-kiegészítőknél.

Néhány ember úgy gondolja, hogy vitaminkiegészítővel plusz energiához juthat. Néhányan úgy hiszik, hogy a rák, szívbetegség, a gyakori megfázás, az ízületi gyulladás és más betegségek az ásványianyag- és vitaminhiány kátfertőzések. Sok ember hiszi, hogy a hibás étrend a fő oka az egészségi problémáinak. A fogyasztók gyakran válnak, hogy szükségük van étrendkiegészítőkre a máj kimerített talaj és a túlzottan finomított, tápanyagszegény ételek fogyasztása miatt. Ennek lelkes támogatói elhítetik az emberrel, hogy a vitamin- és ásványianyag-kiegészítő tabletták kátséltetik az étrendet, megszüntetik a betegség és a stressz tüneteit, csillapítják a fájdalmat, és jobb emlékezőtehetséget biztosítanak.

Annak ellenére, hogy nem bizonyították a vitaminok és ásványianyag-kiegészítőkről, miszerint bármilyen meggyőző tanácsnak, legfőképpen a felső-vezetési rendellenességeket nem, előnyeiket mindenki magasztalja. A vitamin- és ásványianyag-kiegészítő reklámozására ma úgy utalnak Amerikában, mint a kuruzslás szöveges kártya elterjedt formájára. Ma az Egyesült Államokban évente 3 milliárd dollár értékekben adnak el étrendkiegészítőket. Néhány embernek nincs más választása a kiegészítőkre?

Vannak olyan embercsoportok, amelyeknek nagyobb esélyük van arra, hogy tápanyaghiány alakuljon ki a szervezetükben, mint másoknak. Ide sorolhatjuk a koraszülött csecsemőket, a kalóriaszegény étrendet fogyasztó embereket, a terhes asszonyokat, a nagyon erős vérzéssel menstruáló nőket, az erős dohányosokat, alkoholistákat, azokat az időseket, akik nem kielégítő módon étkeznek, vagy akiknél nem jár szédülés fel az elfogyasztott étel tápanyagtartalma, és azokat, akik tápanyaghiányt valamilyen betegség vagy gyógyszeres kezelés befolyásolja. Helyes vegetáriánusoknak nincs biztos B12-vitamin-forrásuk, akkor nekik is szükségük van B12 vitamin-kiegészítő fogyasztására. Van néhány olyan étrendkiegészítő rendellenesség, amelynek egyes vitaminok vagy ásványi anyagok nagy mennyiségben való bevitelénél tünetek jelentkeznek. Fontos, hogy ezek a személyné orvosai megfigyelés alatt legyenek, és ne magukat kezeljék. Biztonságosak-e a vitamin- és ásványianyag-bombák?

Sok ember azt hiszi, hogy ha a vitaminok és ásványi anyagok kis mennyiségben hasznosak a számára, akkor a nagy mennyiség (például nagy adagban, az ajánlott adag többszöröse) még jobb lesz. Ez az elképzelés téves. A vitaminok és ásványi anyagok potenciálisan mérgezők, ha nagy mennyiségben fogyasztjuk őket. Ha a fiziológiai mechanizmus túlterhelt, a szervezet működésében nem mutatkozik javulás semmilyen plusz vitamin vagy ásványi anyag-bevitel esetén. Az A-, D-, B6- és C-vitamin, valamint a cink és a szelén túladagolására különösen figyelni kell, mert mérgező lehet.

A zsírsav oldható vitaminok közül a D-vitamin a legmérgezőbb. A-vitamin mérgezés (aminek jele a fejfájás, hájullás, látványtalanság, száraz bőr, az ízületi fájdalom, hányás) olyan fiataloknál észleltek, akik bőrpanaszok miatt aránylag alacsonyabb megadózisban szedték a kóros étven keresztül. A nagy mennyiségben szedett A-vitamin vagy annak analógja (mint az Accutane és a Tegison) különösen káros a terhes anyákra az első hónapokban, mivel növeli a komoly születési rendellenességek vagy a vájratlan vetélés kockázatát. Miközben a nagy mennyiségű vitamin mérgező, a béta karotin (a sárga levelű zöldségekben és a sárga szőlőgyümölcsben, zöldségekben, szőlőnanyag) nem mérgező. Azoknak az embereknek, akik bőségesen fogyasztanak béta karotinban gazdag ételeket, kevesebb esélyük van a rákra.

Ágyszék, hogy a vízben oldható vitaminok nem mérgezők, mivel ezek könnyen kiválasztódnak. Azonban néhányan vízben oldható vitaminok közül a B6 vitamint nagy mennyiségben (naponta több mint 150 milligramm) szedik az ideggyógyászati alagszindrómához tartozó carpal tunnel-szindróma, valamint a premenstruációs szindróma esetén (mellfeszülés, fejfájás, rossz közérzet a mensz előtti napokban). Ilyen mennyiségű mérgező hatással lehet a perifériás idegrendszerre, amely visszafordíthatatlan is lehet. Sok asszony, aki hat hónapra keresztül 100 milligramm napi több B6-ot szedett naponta, idegrendszeri tüneteket (ideggyulladás, zsibbadtság, árgő étés, a gerinc bizsergő érzése stb.), nyilallás mellkasi fájdalmat és izomgyengeséget mutatott.

Nagyon sok ember rendszeresen fogyaszt nagy mennyiségű C-vitamint, így próbálja megvédeni magát a náthával, rákkal, szívbetegséggel és más szíves betegséggel szemben. Valójában napi 100 mg szükségessé tesztünk igényeinek kielégítéséhez. A tudományos kutatások során bebizonyosodott, hogy azok a betegek, akik nagy adag C-vitamint kaptak, nem lettek jobban azoknál, mint akiket nem kezelték ezzel. Számos tanulmány bizonyítja, hogy a naponta 6 gramm C-vitamint fogyasztók ugyanolyan mértékben megfáznak, mint azok, akik nem szednek C-vitamint, de a betegség náluk sokkal enyhébb lefolyású, és rövidebb is. Nagy adag C-vitamin-mennyiség a vizsgálatnál fontos laboratóriumi értéket hamisan alacsonynak mutathat. Segítenek-e a kalcium-kiegészítők?

Manapság az emberek nagyon aggódnak a csonttrikuláris miatt, Á-gy a kalciumtartalmá° kiegá°szá-tök eladájsa ugrá°sszerűen megnőtt. Miká°zben a vá°lemá°nyek megoszlanak arról, hogy a kalciumkiegá°szá-tök alapjáiban vá°ve lelassá°thatják-e a csonttrikuláris kialakulásá°t, vagy nem, nagy veszá°lye van a nagy mennyisé°gű kalcium fogyasztá°sá°nak. A kalcium termá°szetes formá°jja (az osztrigahá°j, a csontliszt Á°s a dolomit) gyakran tartalmaz nagy mennyisé°gű má°rgező nehá°zfá°meket. Ká°nnyen előfordulhat veseká°vessá°g az erre hajlamos embereknél, akik naponta legalá°bb 1000 mg kalciumot fogyasztanak. A tá°izott mennyisé°gű kalcium fogyasztá°sa csá°kkentheti a vas felszá°vá°dásá°t, valamint a vá°ralvá°dási mechanizmusokkal is interferálhat. Mi a helyzet má°js á°trendkiegá°szá-tökkel?

Nagyon sok anyagot á°rusá°tanak á°trendkiegá°szá-töká°nt, amely nem feltá°tlená°l szá°ksá°ges az emberek tá°bbá°sá°. Ezek ká°zárá° az anyagok ká°zárá° sorolhatá° a PABA (paraaminobenzoésav), a bioflavonoidok, nukleinsavak, pangá°msav, B15-vitamin, inositol Á°s a kolin. Tá°bbet á°rne, ha az erre ká°ltá°tt pá°nzt inká°bb teljes á°rtá°kú á°telekre fordá°taná°nk. Rá°adásul a laetrile-nek (amigdalín, B17-vitamin) nincs emberre hasznos hatá°sa, nem ká°zdi le a rá°kot, sőt, okozhat is rá°kot.

Gyakran javasoltá°k a zsá°ros halat a zsá°vbetegsé°g kockázatá°nak csá°kkentá°sá°re, mivel leszá°llá°tja a vá°r trigliceridszintjé°t Á°s megakadá°lyozza a vá°rrá°gá°k kialakulásá°t. Azonban a halolaj-koncentrátum fogyasztá°sa nem ajánlott, bizonyos kockázatok miatt, mint a vá°orzá°s lehetősá°ge, az E-vitamin-hiá°ny, valamint az A- Á°s D-vitamin-má°rg. A halolaj tartalmazhat nagy mennyisé°gű PCB-ket (Polychlorinated Biphenylst) Á°s má°js ká°rnyezetszennyező anyagokat is. A cukorbetegeknek ká°lálá°n á°sen nem ajánljuk a halolajtartalmá° á°trend-kiegá°szá-tököt, mivel megakadá°lyozhatják a inzulin felhasználásá°dásá°t.

Ná°h á°nyan abban hisznek, hogy a termá°szetes vitaminok jobbak, mint a szintetikusak. Ez a megalapozatlan állá°tá°s abbá°l fakad, hogy a termá°szetes vitaminok jobban felszá°vá°dnak. A á°ztermá°szetesá° vagy á°zbioá° vitaminok nem csú°drá°gá°bbak, hanem nagymá°rtá°kben szintetikusak is. Pá°ldá°ul a á°zcsipkebogyá° C-vitaminá° tablettá°k nagy mennyisé°gben tartalmazznak szintetikus aszkorbinsavat, Á°s csak kis mennyisé°gben van benná°k a csipkebogyá°bá°l nyert C-vitamin-koncentrátum. Mi a tá°plá°lkozá°si taná°cs ajánlata?

Mivel az á°trendkiegá°szá-tökre nincs az emberek nagy tá°bbá°sá°gá°nek szá°ksá°ge, hogy Á-gy szerezzék be az á°trendkiegá°szá-tök alapvetően szá°ksá°ges tá°panyagokat, Á°s má°rgezők is lehetnek, ezá°rt fogyasztásuk nem taná°csolt, kivá°ve orvosi rendelvé°nyre. Az American Dietetic Association (Amerikai Tá°plá°lkozá°si Szá°vetsá°g) Á°s az American Medical Association (Amerikai Orvosi Szá°vetsá°g) azt javasolja az amerikaiak számára, hogy amikor csak lehetsá°ges, a szá°ksá°ges tá°panyagokat inká°bb az elfogyasztott á°telekből, mint a ká°lálá°n á°z tablettá°kbá°l szerezzá°k be.

Azok számára, akik szeretné°nek kiegá°szá-tököt szedni, kis dá°zisá° multivitamin/á°svá°nyianyag-kiegá°szá-tököt ajánljuk inká°bb, mint a nagy hatá°sanyagá° kiegá°szá-tök haszná°latá°t. Ha megfelelően vá°lasztjuk meg a teljes á°rtá°kú, finomá°tá°teleinket, akkor já° tá°panyagokat biztosá°thatunk a szervezetá°nk számára.

(Hetednap Adventista Egyház, tá°plá°lkozá°si taná°cs, 1993)