

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 következményei. Sok ember hiszi, hogy a hibás étrend a fő oka az egészségi problémáinak. A fogyasztók gyakran válekednek, 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 kiegészítik 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 mennyiségben vesznek be vitamint, vagy akiknél nem jár szédülés fel az elfogyasztott étel tápanyagtartalma, és azokat, akik tápanyaghiányt valamilyen betegség vagy gyógyszeres kezelés befolyásolja. Helyes étrend mellett a teljes vegetáriánusoknak nincs bizonyított B12-vitamin-forrásuk, akkor nekik is szükségük van B12 vitamin-kiegészítő fogyasztására. Van néhány olyan étrendkiegészítő, amelynek egyes vitaminok vagy ásványi anyagok nagy mennyiségben való bevitelénél tünetek jelentkeznek. Fontos, hogy ezek a szerek orvosi felügyelet alatt legyenek, és ne magukat kezeljék. Biztonságosak-e a vitamin- és ásványianyag-kiegészítők?

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 többszörösénél) 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 zsírsavak 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 váratlan vetélés kockázatát. Miközben a nagy mennyiségű vitamin mérgező, a béta karotin (a szőlőbogyó levelű zöldségekben és a sárga színű gyökméregben, a zöldségekben lévő színes anyag) nem mérgező. Azoknak az embereknek, akik hosszán keresztül 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 előtt napokban). Ilyen mennyiségű mérgező hatással lehet a perifériás idegrendszerre, amely visszafordíthatatlan is lehet. Sok asszony, aki hat hónapra keresztül 100 milligrammnál több B6-ot szedett naponta, idegrendszeri tüneteket (ideggyulladás, zsibbadtság, árgő érzés, 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 szíves testünk 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. Szíves 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 vérvizsgálatnál szíves fontos laboratóriumi értéket hamisan alacsonynak mutathat. Segítenek-e a kalcium-kiegészítők a kiegészítőknél?

Manapság az emberek nagyon aggódnak a csonttrikuláris miatt, Á-gy a kalciumtartalmá° kiegÁszÁ-tök eladájsa ugrÁsszerűen megnöött. MikÁzben a válelemÁnyek megoszlanak arrÁl, hogy a kalciumkiegÁszÁ-tök alapjÁiban váve lelassÁthatjÁk-e a csonttrikuláris kialakulÁsÁjt, vagy nem, nagy veszÁlye van a nagy mennyisÁgú kalcium fogyasztÁsÁnak. A kalcium termÁszetes formÁjja (az osztrigahÁj, a csontliszt Ás a dolomit) gyakran tartalmaz nagy mennyisÁgú márgező nehÁzfmeket. KÁnnyen előfordulhat vesekÁvesség az erre hajlamos embereknÁl, akik nap legalÁbb 1000 mg kalciumot fogyasztanak. A tÁzott mennyisÁgú kalcium fogyasztÁsa csÁkkentheti a vas felszÁ-vÁdÁsÁjt, valamint a váralvadÁsi mechanizmusokkal is interferÁlhat. Mi a helyzet májs ÁtrendkiegÁszÁ-tökkel?

Nagyon sok anyagot ÁrusÁtanak ÁtrendkiegÁszÁ-tökÁnt, amely nem feltÁtlenÁl szÁksÁges az emberek tÁbbÁsÁ. Ezek kÁzÁ az anyagok kÁzÁ sorolhatÁ a PABA (paraaminobenzoésav), a bioflavonoidok, nukleinsavak, pangÁmsav, B15-vitamin, inositol Ás a kolin. TÁbbet Árne, ha az erre kÁltÁtt pÁnzt inkÁbb teljes ÁrtÁkú Átelekre fordÁtanÁnl. RÁjadÁsul a laetrile-nek (amigdalín, B17-vitamin) nincs emberre hasznos hatÁsa, nem kÁzdi le a rÁkot, sőt, okozhat is rÁkot.

Gyakran javasoltÁk a zsÁros halat a zsÁvbetegsÁg kockÁzatÁnak csÁkkentÁsÁre, mivel leszÁllÁ-tja a váor trigliceridszintjÁt Ás megakadályozza a váorrÁgÁk kialakulÁsÁjt. Azonban a halolaj-koncentrÁtum fogyasztÁsa nem ajÁnlott, bizonyos kockÁzatok miatt, mint a váorzÁs lehetősÁge, az E-vitamin-hiÁny, valamint az A- Ás D-vitamin-mÁrg. A halolaj tartalmazhat nagy mennyisÁgú PCB-eket (Polychlorinated Biphenylst) Ás májs kÁrnyezetszennyező anyagokat is. A cukorbetegeknek kÁlÁÁnÁsen nem ajÁnljuk a halolajtartalmÁ Átrend-kiegÁszÁ-tököt, mivel megakadályozhatjÁk a inzulin felhasználÁsÁdÁsÁjt.

NÁhÁnyan abban hisznek, hogy a termÁszetes vitaminok jobbak, mint a szintetikusak. Ez a megalapozatlan ÁllÁ-tÁjs abbÁl fakad, hogy a termÁszetes vitaminok jobban felszÁ-vÁdnak. A âžtermÁszetesâ vagy âžbioâ vitaminok nem cs drÁgÁbbak, hanem nagymÁrtÁkben szintetikusak is. PÁldÁul a âžcsipkebogyÁ C-vitaminâ tablettÁk nagy mennyisÁg tartalmaznak szintetikus aszkorbinsavat, Ás csak kis mennyisÁgben van bennÁk a csipkebogyÁbÁl nyert C-vitamin-koncentrÁtum. Mi a tÁplÁlkozÁsi tanÁcs ajÁnlata?

Mivel az ÁtrendkiegÁszÁ-tökre nincs az emberek nagy tÁbbÁsÁgÁnek szÁksÁge, hogy Á-gy szerezzék be az Átrendb alapvetően szÁksÁges tÁpanyagokat, Ás márgezők is lehetnek, ezÁrt fogyasztÁsuk nem tanÁcsolt, kivÁve orvosi rendelvÁnyre. Az American Dietetic Association (Amerikai TÁplÁlkozÁsi SzÁvetsÁg) Ás az American Medical Association (Amerikai Orvosi SzÁvetsÁg) azt javasolja az amerikaiak szÁjmÁra, hogy amikor csak lehetsÁges, a szÁksÁges tÁpanyagokat inkÁbb az elfogyasztott Átelekből, mint a kÁlÁÁnbÁzõ tablettÁkbÁl szerezzÁk be.

Azok szÁjmÁra, akik szeretnÁnek kiegÁszÁ-tököt szedni, kis dÁzisÁ° multivitamin/ÁsvÁnyianyag-kiegÁszÁ-tököt ajÁnlunk inkÁbb, mint a nagy hatÁsanyagÁ° kiegÁszÁ-tök hasznÁlatÁjt. Ha megfelelően választjuk meg a teljes ÁrtÁkú, finomÁ-tÁteleinket, akkor jÁ tÁpanyagokat biztosÁthatunk a szervezetÁnk szÁjmÁra.

(Hetednap Adventista Egyház, tÁplÁlkozÁsi tanÁcs, 1993)