Az étrendkiegészítõk használata

A GenerÃ¡l Konferencia tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡csÃ¡nak Ã¡llÃ¡sfoglalÃ¡sa
Fontosak-e a vitaminok Ã©s az Ã¡svÃ¡nyok?

Az egÃ©szsÃ©ges emberek kÃ¶zÃ¼l sokan azt hiszik, minden nap vitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-kÃ©szÃ-tmÃ©nyeket kell fogyasztaniuk, hogy egÃ©szsÃ©gesek maradjanak. A felnõtt amerikaiak fele hasznÃ¡l rendszeresen olyan vitaminkÃ©szÃ-tmÃ©nyeket, amelyek nagy mennyisÃ©gben tartalmaznak vasat Ã©s mÃ¡s Ã¡svÃ¡nyokat. A vÃ¡randÃ³s nõk, kisgyermekek Ã©s idõsek a leggyakoribb fogyasztÃ³i a kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ vitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-kÃ©szÃ-tmÃ©nyeknek.

NÃ©hÃ¡ny ember Ãºgy gondolja, hogy vitaminkiegÃ©szÃ-tÃ©ssel plusz energiÃ¡hoz juthat. NÃ©hÃ¡nyan Ãºgy hiszik, hogy a rÃ¡szÃ-vbetegsÃ©g, a gyakori meghûlÃ©s, Ã-zÃ¼leti gyulladÃ¡s Ã©s mÃ¡s betegsÃ©gek az Ã¡svÃ¡nyianyag- Ã©s vitaminhiÃ¡ny kÃ¶vetkezmÃ©nyei. Sok ember hiszi, hogy a hibÃ¡s Ã©trend a fõ oka az egÃ©szsÃ©gi problÃ©mÃ¡inak. A fogyasztÃ³k gyakran vÃ©lekednek, hogy szÃ¼ksÃ©gÃ¼k van Ã©trend-kiegÃ©szÃ-tõkre a mÃ¡r kimerÃ-tett talaj Ã©s a tÃºlzottan finomÃ-tott, tÃ¡panyagszegÃ©ny Ã©telek fogyasztÃ¡sa miatt. Ennek lelkes tÃ¡mogatÃ³i elhitetik az emberrel, hogy a vitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-kiegÃ©szÃ-tõ tablettÃ¡k kÃ©sleltetik az Ã¶regedÃ©st, megszÃ¼ntetik a betegsÃ©g Ã©s a stressz tÃ¼neteit, csillapÃ-tjÃ¡k a fÃ¡jdalmat, Ã©s jobb emlÃ©kezõtehetsÃ©get biztosÃ-tanak.

Annak ellenÃ©re, hogy nem bizonyÃ-tottÃ¡k a vitaminokrÃ³l Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-kiegÃ©szÃ-tõkrõl, miszerint bÃ¡rmit meggyÃ³gyÃ-tanÃ¡nak, legfõkÃ©ppen a felszÃ-vÃ³dÃ¡si rendellenessÃ©geket nem, elõnyeit mÃ©gis mindenki magasztalja. A vitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-kiegÃ©szÃ-tõk reklÃ¡mozÃ¡sÃ¡ra ma Ãºgy utalnak AmerikÃ¡ban, mint a kuruzslÃ¡s szÃ©les kÃ¶rben elterjedt formÃ¡jÃ¡ra. Ma az EgyesÃ¼lt Ã•llamokban Ã©vente 3 milliÃ¡rd dollÃ¡r Ã©rtÃ©kben adnak el Ã©trendkiegÃ©szÃ-tõket. NÃ©hÃ¡ny embernek nincs mÃ©gis szÃ¼ksÃ©ge tÃ¡plÃ¡lÃ©kkiegÃ©szÃ-tõkre?

Vannak olyan embercsoportok, amelyeknek nagyobb esÃ©lyÃ¼k van arra, hogy tÃ¡panyaghiÃ¡ny alakuljon ki a szervezetÃ¼kben, mint mÃ¡soknak. Ide sorolhatjuk a koraszÃ¼lÃ¶tt csecsemõket, a kalÃ³riaszegÃ©ny Ã©trendet fogyasztÃ³ embereket, a terhes asszonyokat, a nagyon erõs vÃ©rzÃ©ssel menstruÃ¡lÃ³ nõket, az erõs dohÃ¡nyosokat, alkoholistÃ¡kat, azokat az idõseket, akik nem kielÃ©gÃ-tõ mÃ³don Ã©tkeznek, vagy akiknÃ©l nem jÃ³l szÃ-vÃ³dik fel az elfogyasztott Ã©tel tÃ¡panyagtartalma, Ã©s azokat, akik tÃ¡panyagigÃ©nyÃ©t valamilyen betegsÃ©g vagy gyÃ³gyszeres kezelÃ©s befolyÃ¡solja. H teljes vegetÃ¡riÃ¡nusoknak nincs biztos B12-vitamin-forrÃ¡suk, akkor nekik is szÃ¼ksÃ©ges B12 vitamin-kiegÃ©szÃ-tõt fogyasztaniuk. Van nÃ©hÃ¡ny olyan Ã¶rÃ¶klõdÃ©si rendellenessÃ©g, amelynÃ©l egyes vitaminok vagy Ã¡svÃ¡nyok nagy mennyisÃ©gben valÃ³ bevitelÃ©nÃ©l tÃ¼netek jelentkeznek. Fontos, hogy ezek a szemÃ©lyek orvosi megfigyelÃ©s alatt legyenek, Ã©s ne magukat kezeljÃ©k. BiztonsÃ¡gosak a â€žvitamin- Ã©s Ã¡svÃ¡nyianyag-bombÃ¡kâ€•?

Sok ember azt hiszi, hogy ha a vitaminok Ã©s Ã¡svÃ¡nyi anyagok kis mennyisÃ©gben hasznosak a szÃ¡mÃ¡ra, akkor a nagy mennyisÃ©g (pÃ©ldÃ¡ul nagy adagban, az ajÃ¡nlott adag Ã¶tszÃ¶rÃ¶se) mÃ©g jobb lesz. Ez az elkÃ©pzelÃ©s tÃ©ves. A vitam Ã¡svÃ¡nyi sÃ³k potenciÃ¡lisan mÃ©rgezõk, ha nagy mennyisÃ©gben fogyasztjuk õket. Ha a fiziolÃ³giai mechanizmus telÃ-tõdik, szervezet mûkÃ¶dÃ©sÃ©ben mÃ¡r nem mutatkozik javulÃ¡s semmilyen plusz vitamin vagy Ã¡svÃ¡nyi-anyag-bevitel esetÃ©n. Az A-, D-, B6- Ã©s C-vitamin, valamint a cink Ã©s a szelÃ©n tÃºladagolÃ¡sÃ¡ra kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen figyelni kell, mert mÃ©rgezõ lehet.

A zsÃ-rban oldÃ³dÃ³ vitaminok kÃ¶zÃ¼l a D-vitamin a legmÃ©rgezõbb. A-vitamin mÃ©rgezÃ©st (aminek jele a fejfÃ¡jÃ¡s, hajhullÃ¡s, Ã©tvÃ¡gytalansÃ¡g, szÃ¡raz bõr, Ã-zÃ¼leti fÃ¡jdalom, hÃ¡nyÃ¡s) olyan fiataloknÃ¡l Ã©szleltek, akik bõrpanaszuk miat arÃ¡nylag alacsonyabb megadÃ³zisban szedtÃ©k kÃ©t Ã©ven keresztÃ¼l. A nagy meny-nyisÃ©gben szedett A-vitamin vagy annak analÃ³gja (mint az Accutane Ã©s a Tegison) kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen kÃ¡ros a terhes anyÃ¡kra az elsõ hÃ³napokban, mivel nÃ¶veli a komoly szÃ¼letÃ©si rendellenessÃ©gek vagy a vÃ¡ratlan vetÃ©lÃ©s kockÃ¡zatÃ¡t. MikÃ¶zben a nagy mennyisÃ©gû vitamin mÃ©rgezõ, a bÃ©ta karotin (a sÃ¶tÃ©tzÃ¶ld levelû zÃ¶ldsÃ©gben Ã©s a sÃ¡rga szÃ-nû gyÃ¼mÃ¶lcsben, zÃ¶ldsÃ©gbe szÃ-nanyag) nem mÃ©rgezõ. Azoknak az embereknek, akik bõsÃ©gesen fogyasztanak bÃ©ta karotinban gazdag Ã©teleket, kevesebb esÃ©lyÃ¼k van a rÃ¡kra.

Ãšgy hittÃ©k, hogy a vÃ-zben oldÃ³dÃ³ vitaminok nem mÃ©rgezõk, mivel ezek kÃ¶nnyen kivÃ¡lasztÃ³dnak. Azonban nÃ©hÃ¡ny vÃ-zben oldÃ³dÃ³ vitamin valÃ³jÃ¡ban mÃ©rgezõ. A B6 vitamint nagy mennyisÃ©gben (naponta tÃ¶bb mint 150 milligrammal) szedik az ideggyÃ³gyÃ¡szati alagÃºtszindrÃ³mÃ¡hoz tartozÃ³ carpal tunnel-szindrÃ³ma, valamint a premenstruÃ¡ciÃ³s szindrÃ³ma esetÃ©n (mellfeszÃ¼lÃ©s, fejfÃ¡jÃ¡s, rossz kÃ¶zÃ©rzet a menses elõtti napokban). Ilyen mennyisÃ©g mÃ©rgezõ hatÃ¡ssal lehet a perifÃ©riÃ¡s idegrendszerre, amely visszafordÃ-thatatlan is lehet. Sok asszony, aki hat hÃ³napon keresztÃ¼l 100 milligrammnÃ¡l tÃ¶bb B6-ot szedett naponta, idegrendszeri tÃ¼neteket (idegrÃ¡ngÃ¡st, zsibbadtsÃ¡got, Ã©gõ Ã©rzÃ©st, a gerinc bizsergõ Ã©rzÃ©sÃ©t stb.), nyilallÃ³ mellkasi fÃ¡jdalmat Ã©s izomgyengesÃ©get mutatott.

Nagyon sok ember rendszeresen fogyaszt nagy mennyisÃ©gû C-vitamint, Ã-gy prÃ³bÃ¡lja megvÃ©deni magÃ¡t a nÃ¡thÃ¡val, rÃ¡kkal, szÃ-vbetegsÃ©ggel Ã©s mÃ©g szÃ¡mos betegsÃ©ggel szemben. ValÃ³jÃ¡ban napi 100 mg szÃ¼ksÃ©ges testÃ¼nk igÃ©nyeinek kielÃ©gÃ-tÃ©sÃ©hez. A tudomÃ¡nyos kutatÃ¡sok sorÃ¡n bebizonyosodott, hogy azok a betegek, akik nagy adag C vitamint kaptak, nem lettek jobban azoknÃ¡l, mint akiket nem kezeltÃ©k ezzel. SzÃ¡mos tanulmÃ¡ny bizonyÃ-tja, hogy a naponta 6 gramm C-vitamint fogyasztÃ³k ugyanolyan mÃ©rtÃ©kben megfÃ¡znak, mint azok, aki nem szednek C-vitamint, de a betegsÃ©g nÃ¡luk sokkal enyhÃ©bb lefolyÃ¡sÃº, Ã©s rÃ¶videbb is. Nagy adag C-vitamin-mennyisÃ©g a vÃ©rvizsgÃ¡latnÃ¡l sz fontos laboratÃ³riumi Ã©rtÃ©ket hamisan alacsonynak mutathat. SegÃ-tenek-e a kalciumpÃ³tlÃ³ kÃ©szÃ-tmÃ©nyek?

ManapsÃ¡g az emberek nagyon aggÃ³dnak a csontritkulÃ¡s miatt, Ã-gy a kalciumtartalmÃº kiegÃ©szÃ-tõk eladÃ¡sa ugrÃ¡sszerûen megnõtt. MikÃ¶zben a vÃ©lemÃ©nyek megoszlanak arrÃ³l, hogy a kalciumkiegÃ©szÃ-tõk alapjÃ¡ban vÃ©ve lelassÃ-thatjÃ¡k-e a csontritkulÃ¡s kialakulÃ¡sÃ¡t, vagy nem, nagy veszÃ©lye van a nagy mennyisÃ©gû kalcium fogyasztÃ¡sÃ¡nak. A kalcium termÃ©szetes formÃ¡ja (az osztrigahÃ©j, a csontliszt Ã©s a dolomit) gyakran tartalmaz nagy mennyisÃ©gû mÃ©rgezõ nehÃ©zfÃ©meket. KÃ¶nnyen elõfordulhat vesekÃ¶vessÃ©g az erre hajlamos emberekneÃ©l, akik napo legalÃ¡bb 1000 mg kalciumot fogyasztanak. A tÃºlzott menynyisÃ©gû kalcium fogyasztÃ¡sa csÃ¶kkentheti a vas felszÃ-vÃ³dÃ¡sÃ¡t, valamint a vÃ©ralvadÃ¡si mechanizmusokkal is interferÃ¡lhat. Mi a helyzet mÃ¡s Ã©trendkiegÃ©szÃ-tõkkel?

Nagyon sok anyagot Ã¡rusÃ-tanak Ã©trendkiegÃ©szÃ-tõkÃ©nt, amely nem feltÃ©tlenÃ¼l szÃ¼ksÃ©ges az emberek tÃ¶bbsÃ©

Ezek kÃ¶zÃ© az anyagok kÃ¶zÃ© sorolhatÃ³ a PABA (paraaminobenzoesav), a bioflavonoidok, nukleinsavak, pangÃ¡msav, B15-vitamin , inositol Ã©s a kolin. TÃ¶bbet Ã©rne, ha az erre kÃ¶ltÃ¶tt pÃ©nzt inkÃ¡bb teljes Ã©rtÃ©kû Ã©telekre fordÃ-tanÃ¡nl RÃ¡adÃ¡sul a laetrile-nek (amigdalin, B17-vitamin) nincs emberre hasznos hatÃ¡sa, nem kÃ¼zdi le a rÃ¡kot, sõt, okozhat is rÃ¡kot.

Gyakran javasoltÃ¡k a zsÃ-ros halat a szÃ-vbetegsÃ©g kockÃ¡zatÃ¡nak csÃ¶kkentÃ©sÃ©re, mivel leszÃ¡llÃ-tja a vÃ©r trigliceridszintjÃ©t Ã©s megakadÃ¡lyozza a vÃ©rrÃ¶gÃ¶k kialakulÃ¡sÃ¡t. Azonban a halolaj-koncentrÃ¡tum fogyasztÃ¡sa nem ajÃ¡nlott, bizonyos kockÃ¡zatok miatt, mint a vÃ©rzÃ©s lehetõsÃ©ge, az E-vitamin-hiÃ¡ny, valamint az A- Ã©s D-vitamin-mÃ©rg A halolaj tartalmazhat nagy mennyisÃ©gû PCB-ket (Polychlorinated Biphenylst) Ã©s mÃ¡s kÃ¶rnyezetszennyezõ anyagokat is. A cukorbetegeknek kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen nem ajÃ¡nljuk a halolajtartalmÃº Ã©trend-kiegÃ©szÃ-tõket, mivel megakadÃ¡lyozhatjÃ¡k a inzulin felhasznÃ¡lÃ³dÃ¡sÃ¡t.

NÃ©hÃ¡nyan abban hisznek, hogy a termÃ©szetes vitaminok jobbak, mint a szintetikusak. Ez a megalapozatlan Ã¡llÃ-tÃ¡s abbÃ³l fakad, hogy a termÃ©szetes vitaminok jobban felszÃ-vÃ³dnak. A â€žtermÃ©szetesâ€• vagy â€žbioâ€• vitaminok nem csu drÃ¡gÃ¡bbak, hanem nagymÃ©rtÃ©kben szintetikusak is. PÃ©ldÃ¡ul a â€žcsipkebogyÃ³ C-vitaminâ€• tablettÃ¡k nagy mennyisÃ© tartalmaznak szintetikus aszkorbinsavat, Ã©s csak kis mennyisÃ©gben van bennÃ¼k a csipkebogyÃ³bÃ³l nyert C-vitamin-koncentrÃ¡tum. Mi a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs ajÃ¡nlata?

Mivel az Ã©trendkiegÃ©szÃ-tõkre nincs az emberek nagy tÃ¶bbsÃ©gÃ©nek szÃ¼ksÃ©ge, hogy Ã-gy szerezze be az Ã©trendb alapvetõen szÃ¼ksÃ©ges tÃ¡panyagokat, Ã©s mÃ©rgezõk is lehetnek, ezÃ©rt fogyasztÃ¡suk nem tanÃ¡csolt, kivÃ©ve orvosi rendelvÃ©nyre. Az American Dietetic Association (Amerikai TÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si SzÃ¶vetsÃ©g) Ã©s az American Medical Associatio (Amerikai Orvosi SzÃ¶vetsÃ©g) azt javasolja az amerikaiak szÃ¡mÃ¡ra, hogy amikor csak lehetsÃ©ges, a szÃ¼ksÃ©ges tÃ¡panyagokat inkÃ¡bb az elfogyasztott Ã©telekbõl, mint a kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ tablettÃ¡kbÃ³l szerezzÃ©k be.

Azok szÃ¡mÃ¡ra, akik szeretnÃ©nek kiegÃ©szÃ-tõket szedni, kis dÃ³zisÃº multivitamin/Ã¡svÃ¡nyianyag-kiegÃ©szÃ-tõket ajÃ¡nlu inkÃ¡bb, mint a nagy hatÃ³anyagÃº kiegÃ©szÃ-tõk hasznÃ¡latÃ¡t. Ha megfelelõen vÃ¡lasztjuk meg a teljes Ã©rtÃ©kû, finomÃ-tat Ã©teleinket, akkor jÃ³ tÃ¡panyagokat biztosÃ-thatunk a szervezetÃ¼nk szÃ¡mÃ¡ra.

(Hetednapi Adventista EgyhÃ¡z, tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡si tanÃ¡cs, 1993)