



dr Ulrich Strunz

# Witaminy

czy i dlaczego pomagają

Kiedy i jak bezpiecznie je stosować

# Witaminy

czy i dlaczego pomagają





dr Ulrich Strunz

# Witaminy

czy i dlaczego pomagają

Kiedy i jak bezpiecznie je stosować

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-65846-86-0

Tytuł oryginału: *Vitamine: Aus der Natur oder als Nahrungsergänzung – wie sie wirken, warum sie helfen Extra: Die fatalen Denkfehler der Vitamin-Gegner*

© 2013 by Wilhelm Heyne Verlag  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

#### PODZIĘKOWANIA

Składam szczególne wyrazy podziękowania Anne Jacoby oraz dr Christine Jacoby za ich ogromne wsparcie w tworzeniu tej publikacji.

Porady zawarte w tej książce zostały dokładnie przemyślane oraz sprawdzone przez autora i wydawnictwo. Nie zastąpią one jednak kompetentnej porady lekarskiej. Każdy czytelnik ponosi odpowiedzialność za swoje decyzje, zatem autor oraz wydawnictwo zapewniają gwarancji za treści umieszczone w tej książce. Wyklucza się wszelką odpowiedzialność autora, jego pełnomocników oraz wydawnictwa za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	9
--------------------	---

## **Witaminy to życie**

<b>Co oznacza słowo „witamina”?</b> .....	17
<b>Witaminy – temat polityczny</b> .....	23
Podstawa twojego zdrowia .....	24
Pochodzenie witamin .....	27
<b>Dlaczego nasz organizm potrzebuje witamin</b> .....	39
Działanie witamin .....	40
Kiedy brakuje witamin .....	53
Czynniki ryzyka – stres i inne .....	58
Najważniejsze grupy ryzyka .....	60
Tutaj dowiesz się, czego potrzebujesz .....	70

## **Witaminy – temat kontrowersyjny**

<b>Witaminy pod lupą .....</b>	<b>75</b>
Najważniejsze rodzaje badań w medycynie .....	76
Jak wyglądają badania nad witaminami .....	80
Twój dziennik odżywiania – co jadłeś na śniadanie? .....	80
RDA – temat kontrowersyjny .....	84
Badanie krwi – dokładna analiza .....	86
<b>Dlaczego uważam, że większość badań na temat witamin</b>	
<b>to bzdury .....</b>	<b>89</b>
Badanie krwi – nie tędy droga .....	90
Wystarczy spytać raz! Niestety nie .....	90
Niebezpieczne testowanie pojedynczych witamin .....	92
Bezczelowe testowanie zbyt niskich dawek .....	94
Metabadania – wszystko zależy od wyboru.....	96
<b>Przekręcone fakty z poważnych badań .....</b>	<b>99</b>
<b>Gdzie pięciu się kłóci... tam konsument jest bezradny .....</b>	<b>105</b>
Pierwszy przypadek: Przemysł farmaceutyczny nastawia negatywnie do witamin .....	107
Drugi przypadek: Przemysł chemiczny reklamuje witaminy .....	110
Trzeci przypadek: Romantycy opowiadają się za „naturalnymi” witaminami .....	113
Czwarty przypadek: Media demonizują witaminy .....	114
Piąty przypadek: Urzędy promują witaminy .....	116
Najważniejsi gracze w Niemczech .....	116

<b>Specyficzny przypadek – „Spiegel”</b> .....	121
Jego nietrafna argumentacja .....	121
<b>Interes z nadzieją</b> .....	139
Strach przed techniką versus nowe odkrycia .....	140
Marchewka czy tabletki .....	145
Zyskowny rynek zbytu .....	147
Nadzieja na ochronę i wyleczenie .....	148
Uważaj na niepewne suplementy! .....	150

### **Przecież ich potrzebujemy!**

<b>Lepsze życie z witaminami B</b> .....	157
Witamina B <sub>1</sub> : tiamina .....	159
Witamina B <sub>2</sub> : ryboflawina .....	164
Witamina B <sub>3</sub> : niacyna .....	168
Witamina B <sub>5</sub> : kwas pantotenowy .....	175
Witamina B <sub>6</sub> : pirydoksyna .....	179
Witamina B <sub>7</sub> : biotyna .....	185
Witamina B <sub>9</sub> : kwas foliowy .....	188
Witamina B <sub>12</sub> : kobalamina .....	198
<b>Strażnicy komórek – antyoksydanty</b> .....	205
Witamina C: kwas askorbinowy .....	206
Witamina E: tokoferol .....	227
<b>Tworzą strukturę – witamina A, D i K</b> .....	245
Witamina A: retinol i beta-karoten .....	246
Witamina D: kalcyferol .....	261
Witamina K: filochinon .....	278



<b>Witaminy dają życie .....</b>	<b>285</b>
Utraciliśmy równowagę .....	285
<b>Niedobór – czy ciebie też dotyczy? .....</b>	<b>289</b>
Różnorodne działanie dzięki multiwitaminom .....	294
<b>Fakty i mity na temat witamin .....</b>	<b>297</b>
Bilans pozytywny .....	302
<b>Bibliografia .....</b>	<b>305</b>



## Wstęp

Czy słyszałeś kiedyś, że w Niemczech każdego roku rodzi się 700 dzieci z rozszczepem kręgosłupa, co jest spowodowane niedoborem kwasu foliowego u matek? Każdego roku w Europie ma miejsce 2,5 mln nowych zachorowań na raka. Wiedziałaś może, że większość tych ludzi nic nie słyszała o korzystnym działaniu witaminy C w walce z rakiem – i że nie pomaga tylko droga chemioterapia? Albo, że niedobór witaminy D jest powszechnym zjawiskiem wśród ludzi starszych, co z kolei przyczynia się do coraz częstszych złamań stawu biodrowego i szyjki kości udowej – i prowadzi często do śmiertelnych powikłań?

Wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy, chociaż już od wielu lat istnieją badania na temat poszczególnych witamin, które wyraźnie mówią: dzięki witaminom jesteśmy zdrowi. Witaminy przedłużają nasze życie. A przez niedobór witamin chorujemy, nawet ciężko. Jest to udowodnione naukowo.



Mimo to czasopisma oraz telewizja straszą nas w agresywny sposób witaminami.

Przykładem jest artykuł pod tytułem: *Kłamstwa na temat witamin. Biznes przynoszący miliardowe zyski dzięki zbędnym tabletkom (Die Vitamin-Lüge: Das Milliarden-Geschäft mit überflüssigen Pillen)*, który pojawił się w tygodniku *Der Spiegel* i zapoczątkował wielką kampanię przeciwko witaminom. Autor artykułu twierdził, że witaminy są niepotrzebne a nawet powodują choroby i mogą mieć nawet zabójcze działanie. Ten, kto przyjmuje „bezsensowne” preparaty witaminowe, ma należeć z pewnością do „grupy ludzi o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym” i do „osób z wyższym wykształceniem, mającym wysoką świadomość zdrowotną”, a jednocześnie ma być tak naiwny, że łyka leki homeopatyczne i odwiedza energoterapeutów oraz szamanów. Autor miał podobno znaleźć powiązania szefa SS Heinricha Himmlera z „wiarygodnością witamin” w czasie trwania dyktatury nazistowskiej w Niemczech. Zaprezentował również badania medyczne, które nie tylko były przedawnione, ale również przedstawione w sposób zniekształcony.

Przekłamanie (przemysł farmaceutyczny, preparaty witaminowe), znieśławienie (przede wszystkim „bogaci”), przekazywanie nieprawdziwych informacji za pomocą źle przedstawionych badań. W ten sposób działa propaganda. Brakowało mi słów, gdy to czytałem.

### Fala oburzenia

Parę dni po opublikowaniu artykułu w *Der Spiegel* pojawił się kolejny – tym razem w czasopiśmie *Öko-Test* pod tytułem



*Tabletki, które powodują choroby (Pillen, die krank machen).* Zdjęcie do artykułu przedstawiało rękę trupa z tabletkami, co stanowi już przykład trywialnej propagandy. Temat przewijał się bardzo aktywnie w różnych mediach. Wielu powtarzało nieprawdziwe, utarte tezy, wyrażając gromadnie swoje oburzenie. Osoby te operowały skandalicznie sfalszowanymi danymi.

W związku z zaistniałą sytuacją osoby aktywne w obszarze przemysłu spożywczego, producenci suplementów diety, lekarze – w tym również ja, opublikowali informacje negujące owe sensacje. Jednak nikogo to już nie interesowało, ponieważ szum medialny zrobił swoje. Przez cały miesiąc denerwowałem się z powodu zaistniałej sytuacji. Potem jednak zdecydowałem, że będę aktywnie walczył przeciwko tej dezinformacji.

W efekcie powstała ta właśnie książka, w której opiszę ci, w jaki sposób się argumentuje i w jakim celu. Wyjaśnię ci również, w jakich przypadkach można coś ocenić na podstawie badań medycznych, a w jakich nie jest to możliwe. I jeśli jest to dla ciebie interesujące – posiadam dostęp do wszystkich badań, które *der Spiegel* fałszywie zinterpretował dla osiągnięcia własnych celów. Podałem je nowej i poprawnej z naukowego punktu widzenia analizie.

## **Zawsze młodzi dzięki witaminom**

Nie poddawaj się uczuciu dezorientacji spowodowanej wysłuchiwaniem argumentów różnych lobbystów, którzy mogą być zarówno zwolennikami jak i przeciwnikami witamin. Obrzucają się oni publicznie błotem, rzekomo mając na celu ochronę twojego zdrowia. Jednak tak naprawdę nie zależy im na tym.



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

Dla nich najważniejsze jest zrobienie na tym interesu i bycie uważanym za kogoś mądrzejszego.

Uprzedzając, chcę dodać, że ja sam zajmuję się opracowywaniem suplementów diety – przy czym ważne jest dla mnie nie tylko działanie, ale również dobry smak. Na stronie internetowej [www.strunz.com](http://www.strunz.com) możesz nabyć określony suplement diety. Mój obraz świata i człowieka bazuje na naukach przyrodniczych. Angażuję się całym sercem w możliwości naukowego poznania stanu rzeczy – w mojej praktyce lekarskiej, stworzonych przeze mnie publikacjach i codziennych wiadomościach, które umieszczam na stronie internetowej. Sprzeciwiam się stanowczo wszelkiej dezinformacji. Przy tym jest to dla mnie obojętne, czy nieprawdziwe informacje pochodzą od:

- Lobby części przemysłu farmaceutycznego, którego celem jest bogacenie się na witaminach.
- Lobby części przemysłu farmaceutycznego, które zarabia pieniądze na chemioterapii lub handlu środkami obniżającymi poziom cholesterolu. Nie są oni oczywiście zainteresowani badaniami, które udowadniają skuteczność witamin sprzedawanych w korzystnej cenie.
- Lobby producentów suplementów diety.
- Grupy przypadkowych przeciwników witamin składającej się z przedsiębiorców aktywnych w przemyśle medialnym, dziennikarzy, osób leczących metodami niekonwencjonalnymi, antropozofów, producentów alternatywnych ekologicznych preparatów witaminowych (którzy wprawdzie nie są przeciwni witaminom samym w sobie, lecz raczej witaminom sprzedawanym przez prze-



mysł farmaceutyczny) i wszystkich innych, którzy z różnych powodów buntują się przeciwko witaminom.

- Urzędów i instytucji państwowych, które prowadzą „politykę witaminową”.

Nie czuję przynależności do żadnej z tych grup, chociaż sam pracuję z suplementami diety. Jestem wyłącznie zobowiązany do pełnienia swojej profesji – jako lekarz i specjalista nauk przyrodniczych. Z racji wykonywanego zawodu chcę, a nawet muszę, zająć stanowisko dotyczące kwestii spornych w uświadamianiu ludzi na temat ich zdrowia.

Wzmocnij siebie, aby być zdrowym – dzięki zaczerpniętej tutaj wiedzy pomożesz również swojej rodzinie, przyjaciołom i kolegom. Zaufaj swojemu ludzkiemu rozsądkowi oraz sygnałom pochodzącym z twojego organizmu, któremu dostarczasz zdrowych witamin. Tylko to się liczy.

Życzę ci wszystkiego możliwie dobrego!

*Ulrich Strunz*



# Witaminy to życie

Z

anim wkroczymy w świat witamin, przyjrzyjmy się podstawom, które je tworzą: Czym dokładnie są witaminy? Dlaczego nasz organizm ich tak pilnie potrzebuje? Skąd one pochodzą? Kto prowadzi nad nimi badania? Co na temat witamin mówi nauka?







## Co oznacza słowo *witamina*?

Witaminy stanowią podstawę naszego życia. Są częścią dużej liczby enzymów i substancji semiochemicznych. Kierują istotnymi reakcjami organizmu oraz procesami przemiany materii. Uwaga: witaminę D możemy wyprodukować sami za pomocą ultrafioletowych promieni słonecznych. Natomiast witamina K jest tworzona przez bakterie flory jelita. Pozostałe witaminy musimy dostarczać organizmowi za pomocą jedzenia – i nie jest to wcale takie proste jak w czasach epoki kamienia.

### **Vita** oznacza życie

Kiedy słyszymy słowo *witamina*, w naszej głowie pojawiają się określone obrazy. Myślimy o pokrojonej pomarańczy



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

(witamina C), chrupiącym warzywie liściastym (witamina E) lub o szczęśliwych ludziach przebywających na słońcu (witamina D). W Stanach Zjednoczonych wygląda to nieco inaczej – ludzie myślą tam o *tabletkach*, jak tylko pojawia się temat dotyczący witamin. Na szczęście tutaj jeszcze tak daleko nie zaszliśmy.

Skąd właściwie pochodzi pojęcie *witamina*? Pierwsza część (*vita*) pochodzi z języka łacińskiego i oznacza *życie*. Druga część słowa wywodzi się od *tiaminy*, która jest dzisiaj znana jako witamina B<sub>1</sub>. Tiaminę odkryto jako jedną z pierwszych. Miało to miejsce pod koniec XIX wieku. Odkrywczy chcieli zbadać, dlaczego ludzie chorujący na beri-beri (choroba wynikająca z niedoboru witamin) wracają do zdrowia dzięki otrębom ryżu. Natknęli się przy tym na szczególne grupy aminowe, które są niezbędne w życiu człowieka. W 1912 roku Casimirowi Funkowi udało się próba izolacji tiaminy z otrębów ryżowych. W wyniku odkrycia grupy aminowej stworzył nowe słowo *vitamina* pochodzące z członów *vita* i *amin*.

### Odkrycie na podwórku z kurami

Odkryciu pomógł pewien przypadek – niderlandzki lekarz Christiaan Eijkman został wysłany do kolonii Holenderskie Indie Wschodnie (dzisiaj Indonezja) w celu zbadania przyczyny epidemii beri-beri, która pochłaniała wiele ofiar śmiertelnych wśród ubogiej ludności. Choroba tak bardzo atakowała nerwy i mięśnie, że pacjenci mogli się poruszać tylko o sztywnych nogach oraz mieli problemy z oddychaniem i z sercem. Eijkman szukał przyczyny w bakteriach i zarazkach, ale nie



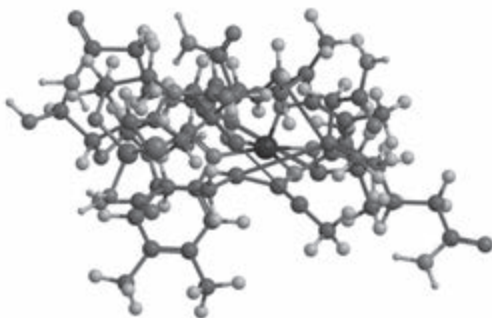
znalazł żadnych. Zaobserwował jednak kury chorujące na beri-beri, które nagle wracały do zdrowia. Natknął się w tym czasie na kucharza, który zamiast karmić kury *dobrym* białym, łuskanym ryżem z zasobów militarnych, podawał im *zwyczajny* brązowy ryż. Eijkman przeprowadzał eksperymenty na wszelkiego rodzaju pokarmie dla zwierząt i twierdził początkowo, że łuski ryżu stanowią pewien rodzaj antidotum na beri-beri. Brytyjczyk Sir Frederick Gowland Hopkins odkrył, że w łuskach znajdują się *substancje* skuteczne w walce z beri-beri. Tą *substancją* była tiamina (witamina B<sub>1</sub>). W 1929 roku Eijkman i Hopkins otrzymali za swoje znaczące osiągnięcie Nagrodę Nobla z dziedziny medycyny.

Do połowy XX wieku stopniowo zostały odkryte wszystkie witaminy. Poddano je izolacji, wyjaśniono zasadę działania ich struktur oraz mechanizmów działania. Od 1928 do 1964 roku rozdano łącznie dwanaście Nagród Nobla z dziedziny chemii i medycyny za zasługi w tym zakresie (patrz: tabela na str. 21).

## WITAMINA

W przypadku niektórych witamin atomy węgla są ustawione w jednym lub kilku pierścieniach. Inne są natomiast skupione w łańcuchach, a jeszcze inne znajdują się w połączeniu z pierścieni i łańcuchów. W skład molekuł witamin oprócz atomów węgla wchodzi inne atomy, takie jak: wodór, tlen i azot.

Niektóre z witamin to kwasy, tzn. za jednym z ich końców znajdują się dwa atomy tlenu i jeden atom wodoru (witamina C, kwas foliowy, witamina B<sub>3</sub>, B<sub>13</sub>). Witamina B<sub>12</sub> stanowi cały układ składający się z pierścieni i łańcuchów, które z kolei tworzą węgiel, azot, wodór i tlen. W środku układu znajduje się kobalt – jon podtrzymujący całą strukturę. Pojęcia *witamina* używa się czasami w celu nazwania określonego połączenia (przykładowo witamina C/kwas askorbinowy) lub całej grupy podobnych połączeń.



Witamina B<sub>12</sub>, molekuła kobalaminy



Laureat Nagrody Nobla	Rok i dziedzina	Nazwa witaminy
A.D.R. Windaus	1928, chemia	Sterole i witamina D
C. Eijkman	1929, medycyna	Tiamina
F.G. Hopkins	1929, medycyna	Tiamina
P. Karrer	1937, chemia	Karotenoidy i flawiny
W.N. Haworth	1937, chemia	Węglowodany i witamina C
A. Szent-Györgyi	1937, medycyna	Witamina C
R. Kuhn	1938, chemia	Witaminy i karotenoidy
H.C.P. Dam	1943, medycyna	Witamina K
E.A. Doisy	1943, medycyna	Witamina K
F.A. Lipman	1953, medycyna	Koenzym A i kwas pantotenowy
H. Krebs	1953, medycyna	Koenzym A i kwas pantotenowy
D. Hodkin	1964, chemia	Witamina B <sub>12</sub>

## Nie wszystkie witaminy zawierają *amin*

Dzisiaj już wiemy, że nie wszystkie witaminy zawierają grupy aminowe. Nie mają one jednolitej struktury z punktu widzenia chemii, lecz posiadają różną wielkość, formę oraz elementy. Przynależą do zupełnie odmiennych klas materiałowych.



Występują również substancje, takie jak beta-karoten, które przyjmujemy w formie prowitamin, tzn. zawarte w pożywieniu wczesne stadia witaminy ulegają jeszcze raz niewielkiej przemianie w organizmie, zanim zaczynają działać jak *prawdziwe* witaminy – w swojej ostatecznej wersji.

Trzydzieści znanych witamin wykazuje bardzo różną formę oraz skład. Ich cechą wspólną jest to, że są niezbędne dla ludzkiego organizmu. Spełniają istotne funkcje w przemianie materii, są częścią systemu ochrony komórek mającego właściwości przeciwutleniające oraz regulują aktywizację oraz dezaktywizację niektórych genów.

### Kwestia alfabetu

Pierwsza witamina, która mogła zostać opisana, to witamina B – a dokładniej B<sub>1</sub>. Witaminy: A, C, D i E tworzą razem z witaminą B piękną kolejność alfabetyczną. Dlaczego jednak nie ma witamin w przedziale F-J a nagle pojawia się witamina K?

Na początku prowadzenia badań na temat witamin odszukiwano coraz to nowe substancje, które naukowcy uznawali początkowo za jedną i tę samą witaminę. Jednak z biegiem czasu okazywało się, że jest to coś zupełnie innego. Ponadto niektórych liter nie udało się przeforsować, np. dzisiaj nikt nie mówi o witaminie H, ale o biotynie.

Witamina K znalazła się akurat na jedenastym miejscu w alfabecie, ponieważ jej odkrywca, Duńczyk Carl Peter Henrik Dam, zaproponował w 1934 r. określenie *witamina koagulacyjna*. Stąd pojawiła się litera K. Za swoje odkrycie otrzymał w 1943 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.



# Witaminy – temat polityczny

Po odkryciu witamin szybko stało się jasne, jakie znaczenie dla zdrowia ludzkiego ma ich dostarczenie. Dlatego więc temat ten był już od samego początku nacechowany politycznie – i zostało tak do dziś.

W szkołach odbywały się zajęcia mające na celu uświadczenie uczniom, jaki wpływ ma niedobór witamin na potencjalne zachorowania. Dzieci dowiadywały się, że niedobór witaminy A może prowadzić nawet do ślepoty, witaminy B do beri-beri, witaminy C do szkorbutu, a witaminy D do krzywicy.

Te jednak choroby właściwie tutaj już nie występują. Jednak na początku XX wieku wiele dzieci cierpiało na krzywicę (przede wszystkim nóg i pleców). W czasie narodowego socjalizmu w Niemczech witaminy miały „wzmacniać naród od środka i zapewniać optymalną wydajność” – opisuje historyk





farmacji Heiko Stoff w swoim badaniu dotyczącym historii substancji czynnych. Dlatego żołnierzom na frontach rozdawano cukierki z witaminami.

Do dziś państwo dba – nie tylko w Niemczech – o optymalne zaopatrzenie ludności w witaminy. Przykładowo w Niemczech obowiązują referencyjne wartości spożycia (tzw. *referencyjne wartości D-A-CH/D-A-CH-Referenzwerte*) a także zakrojone na szeroką skalę badania zwyczajów żywnościowych w *Narodowych Badaniach Konsumpcji/Nationale Verzehrsstudien (NVI i NVII)*.

Jeśli czytałeś już moje poprzednie książki\* lub śledzisz informacje dodawane przeze mnie każdego dnia na mojej stronie internetowej, to wiesz, że tzw. „państwowe” zalecenia dotyczące dostarczania organizmowi witamin niezmiernie mnie denerwują. O tym opowiem jeszcze w dalszej części tej książki.

## Podstawa twojego zdrowia

My ludzie chętnie postrzegamy siebie jako koronę stworzenia – w rzeczywistości straciliśmy wiele umiejętności w trakcie trwania ewolucji. Jednak w przeciwieństwie do mikroorganizmów i roślin nie jesteśmy w stanie przeprowadzić biosyntezy, tzn. tworzenia złożonych substancji organicznych, np. witamin. Nawet krowy są w stanie wyprodukować witaminę B dzięki swoim bakteriom żwacza.

Profesor Krishna Chatterjee udowodnił już w 1975 r., że zwierzęta takie jak psy, krowy, kozy, koty i króliki same wytwarzają witaminę C w jelicie cienkim. Zwierzę ważące 70 kg

\* Wszystkie publikacje Autora do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



jest w stanie wyprodukować 10 tys. miligramów witaminy C. Codziennie jest to zatem 10 g.

W przypadku szczurów wiadomo, że wydzielanie przez nich witaminy C zależy od poziomu stresu. Kiedy szczur domowy – przedstawiając w sposób obrazowy – siedzi sobie wygodnie przed telewizorem, produkuje codziennie 5 g witaminy C. Kiedy zaczyna się stresować, wytwarza aż 100 g! – przeliczając to na wagę ciała człowieka.

Dlaczego to tak dokładnie przeliczam? Ponieważ *Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe/Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* zaleca przyjmowanie 100 miligramów witaminy C dziennie.

Małpy również nie potrafią samodzielnie wyprodukować witaminy C – podobnie jak my. Pozostaje więc zarówno im jak i nam jedzenie owoców i warzyw, w których zawiera się mnóstwo witamin. Ponadto powinniśmy przyjmować również produkty pochodzenia zwierzęcego (np. mięso), produkty mleczne oraz jajka, w których zmagazynowane są witaminy i koenzymy.

Ważne: Nie występuje w naturze żaden produkt spożywczy zawierający wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Musimy się zatem odżywiać w sposób zróżnicowany – inaczej niż panda wielka, której wystarczy zjedzenie 10-12 kg latorośli bambusa dziennie i kilku kwiatów (np. goryczki lub lilii).

Zróżnicowane odżywianie to przyjmowanie:

- owoców,
- warzyw,
- tłuszczów wysokowartościowych,
- węglowodanów (w sposób bardzo przemyślany i w ściśle określonych ilościach).



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

Tylko w taki sposób mamy dostęp do wszystkich witamin – a więc rozpuszczalnych w tłuszczach i wodzie podstaw życia.

### Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie

Być może już spotkałeś się kiedyś z podziałem witamin na rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie. W celu odświeżenia twojej wiedzy przedstawiam ten podział szczegółowo:

#### Witaminy rozpuszczalne w wodzie:

Należą do nich: witamina C i witaminy z grupy B oraz kwas foliowy, kwas pantotenowy i biotyna. Witaminy te aktywują swoje działanie w wodnistym otoczeniu komórek i w samych komórkach. Jeśli zbyt dużo tego typu witamin dostanie się do naszego organizmu, wydalamy ich nadmiar wraz z moczem. To stanowi ich zaletę. Jednocześnie jest to również wada tych witamin, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie ich zmagazynować i dlatego potrzebuje ciągłego dostarczania ich na nowo.

#### Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach:

Do tej grupy zaliczają się witaminy: E, D, K i A. Jesteśmy w stanie przyswajać je tylko wtedy, kiedy stanowią część tłuszczów jadalnych i mogą przedostać się przez limfę do krwi.

Następnie stają się aktywne tam, gdzie również jest *tłusto*: na ścianach komórek, włóknach mięśniowych i w wątrobie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mogą być w całości magazynowane w organizmie – inaczej niż witaminy rozpuszczalne w wodzie. To stanowi ich zaletę, ale również wadę, ponieważ



tylko niewielkie ilości tych witamin można wydalić. To z kolei może prowadzić do niebezpiecznego przedawkowania.

Szczególnym przypadkiem jest witamina D. Możemy wyprodukować ją sami – ale tylko przy wystarczającej ilości światła słonecznego! Po długiej, ciemnej zimie nasze rezerwy witaminy D zmniejszają się do niebezpiecznie niskiego poziomu. Dlaczego tak się dzieje? Być może przyczyna leży w tym, że przodkowie całej ludzkości pochodzili z Afryki. Znalezione tam najstarsze ludzkie kości. A jak wiadomo – w Afryce słońce świeci częściej i intensywniej niż u nas.

## Pochodzenie witamin

Witaminy rozpuszczalne w wodzie są zawarte przede wszystkim w owocach i warzywach. Natomiast te rozpuszczalne w tłuszczach znajdziemy w olejach i orzechach. Istotnym źródłem witaminy B są ryby i mięso. Informacja ważna dla wegetarian i wegan – witamina A i witamina B<sub>12</sub> występują *tylko* w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Właściwie dlaczego witaminy znajdują się w pożywieniu? Odpowiedź jest prosta – ponieważ wszystkie istoty żywe wyższego rzędu składają się z komórek. W komórkach tych zachodził ciągły proces życia. Współdziałanie komórek zapewnia człowiekowi i innym wielokomórkowym istotom żywym egzystencję na tej planecie. Witaminy stanowią egzystencjalną część procesów w komórkach. Jeśli każda pojedyncza komórka jest optymalnie zaopatrzona i w związku z tym zdrowa, to cała istota żywa również jest zdrowa.

## Od mola do $\mu\text{g}$ : Najważniejsze jednostki miary

Większość witamin i substancji nieorganicznych jest mierzona w miligramach (mg), w mikrogramach ( $\mu\text{g}$ ) i w nanogramach (ng).

- 1 gram (g) = 1000 miligramów (mg)
- 1 miligram (mg) = 1000 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )
- 1 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) = 1000 nanogramów (ng)

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, E, D, i K) są mierzone z reguły według jednostek międzynarodowych (I.E.). Ustala je Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Jednostki te są różne dla każdej substancji czynnej bądź leczniczej. Ta jednostka miary ma odmienne skróty w niemieckim, angielskim i francuskim obszarze językowym, ale posiada takie samo znaczenie:

- Internationale Einheit (I.E.) = International Unit (I.U.)  
= Unité Internationale (U. I.)

(poniżej występuje tylko wersja I.E.)

### Przykłady:

1 l. E. Witamina A  $\hat{=}$  0,3  $\mu$ g retinol  $\hat{=}$  0,6  $\mu$ g beta-karoten

1 l. E. Witamina B<sub>1</sub>  $\hat{=}$  3  $\mu$ g chlorowoderek tiaminy

1 l. E. Witamina C  $\hat{=}$  50  $\mu$ g kwas L-askorbinowy

1 l. E. Witamina D<sub>3</sub>  $\hat{=}$  0,025  $\mu$ g witamina D<sub>3</sub>  $\hat{=}$  65,0 pmol witamina D<sub>3</sub>

1 l. E. Witamina E  $\hat{=}$  910  $\mu$ g DL- $\alpha$ -tokoferol  $\hat{=}$  670  $\mu$ g D- $\alpha$ -tokoferol

Można stwierdzić obecność witamin we krwi. Im więcej dostarczyliśmy organizmowi witamin, tym wyższy jest ich tendencyjny poziom. Poniżej podano stężenie substancji w 1 litrze rozpuszczalnika w molach na litr (mol/l).

- 1 mol (mol) = 1000 milimoli (mmol)
- 1 milimol (mmol) = 1000 mikromoli ( $\mu$ mol)
- 1 mikromol ( $\mu$ mol) = 1000 nanomoli (nmol)
- 1 nanomol (nmol) = 1000 pikomoli (pmol)

$\hat{=}$  = odpowiada mniej więcej





## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

Krótko mówiąc – w zdrowym pomidorze lub szklance świeżego mleka znajdują się dokładnie te same witaminy, które dbały o zdrowie krzaka pomidora lub krowy. Zatem tak samo mogą one dbać o nasze zdrowie.

### Owoce i warzywa nie są już cudownym lekiem na wszystko

Często się słyszy, że dzisiejsze owoce i warzywa nie zawierają już tyle witamin co kiedyś. *Niemieckie Towarzystwo Żywnościowe/Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* stwierdziło wprawdzie w 2004 r. w raporcie na temat odżywiania, że nie można udowodnić tej tendencji na podstawie obecnych danych. Brzmi to być może pozytywnie na pierwszy rzut oka – jednak po bliższej analizie pojawia się duży sceptycyzm.

**Owoce i warzywa już w niewielkim stopniu chronią przed rakiem.** Wcześniej uważano, że jedzenie owoców i warzyw zabezpiecza nas do 35% przed pojawieniem się raka. Raport ten opublikowano w 1981 roku (w JNCI 1981; 66: 1191). Dzisiaj obowiązuje jedynie zasada 3% – po spożyciu 200 g owoców i warzyw dziennie zmniejsza się ryzyko wystąpienia raka o 3%. Gdybyśmy zatem codziennie przyjmowali 800 g owoców i warzyw, moglibyśmy zmniejszyć to ryzyko do 12%. Ale czy inne badania nie udowadniają, że multiwitaminy zapewniają nam 75% ochronę przed rakiem? I że witaminy działają a owoce już nie? Prawda jest taka, że kupowane przez nas owoce i warzywa są w dużej mierze „pozbawione wartości”. I tutaj leży przyczyna, dlaczego szympansy, których pokarm składa się do 80% z owoców i warzyw, nie chorują na raka. Szympansy obie-



ra owoce bezpośrednio z drzewa. Jeśli nie posiadasz własnego ogrodu i nie uprawiasz własnych warzyw, powinieneś pomyśleć o dostarczeniu swojemu organizmowi dodatkowych witamin.

**To, co ekologiczne, jest coraz lepsze:** Inne badania pokazują, że przykładowo owoce lub warzywa ekologiczne zawierają więcej witamin niż produkty spożywcze uprawiane metodą konwencjonalną, np. pomidory. Aurelice Oliveira z Universidade Federal do Cear w Brazylii oraz jej koledzy odkryli, że pomidory „odporne” są zdrowsze niż te „rozpieszczane”, które nigdy nie musz si wysila. Dokładniej mowiac – pomidory uprawiane metod konwencjonalną zyj w towarzystwie nadmiernej ilości składników odżywczych, ponieważ są traktowane pestycydami. Nie musz rownie walczy z owadami, grzybami i innymi szkodnikami, ponieważ srodki do pryskania pomidorów skutecznie je odstraszają. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej w przypadku pomidorów ekologicznych. Nawozi się je jedynie gnojem, gnojwk i resztkami roślin. Jeśli grozi im infekcja grzybicza, otrzymuj mieszanke z wapna gaszonego i siarczanu miedzi. Musz więc zadać sobie dużo trudu, aby przey. Kosztuje to wiele energii, dlatego są one przeważnie lżejsze i mniejsze od pomidorów tego samego gatunku, ktore nie musiały się szczególnie wysila. Za to jednak zawierają do 57% więcej witaminy C, zwiększoną ilość cukru, wtorne składniki roślinne oraz podwojn ilość enzymów aktywnych. Utrudnione warunki bytowania roślin ekologicznych mobilizują do siły życiowej! *Couch tomatoes* są grubsze i mniej odporne – dokładnie jak *couch potatoes*.

**Witaminy nie zyj długo.** Ponadto dzisiaj już wiadomo, jak witaminy reagują na przechowywanie i transport, na obecność tlenu, wplyw światła i zmiany temperatury. Jeśli przykładowo





## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

jabłka i ziemniaki zbyt długo przebywają w magazynie, uruchamiają się procesy enzymatyczne, które powodują zmniejszenie ilości witamin.

Badania pokazały, że jedno jabłko z placu targowego *Viktualienmarkt* w Monachium zawiera ok. 12 miligramów witaminy C na 100 g. Jeśli mają pecha, to jest to tylko 8 g. I jeśli trzymasz takie jabłko parę dni w domu, posiada ono już tylko 2 miligramy. Dlatego zawsze patrz krytycznie na tabele z wartościami odżywczymi.

**Gotowanie niszczy witaminy.** Podczas gotowania produktów spożywczych witaminy o istotnym znaczeniu dla naszego organizmu przedostają się do gotowanej wody a potem do odpływu. Przykładem może być groch przygotowywany w kantynie szpitalnej. Świeży i głęboko zamrożony groch zawiera mnóstwo witamin. Przy rozmrażaniu zawiera 20,5 miligramów witaminy C na 100 g. Po gotowaniu pozostaje tylko 8,1 miligramów. Po godzinie przebywania w elektrycznym wózku do podgrzewania jest to 3,7 miligramów. Groch znajdujący się na talerzu pacjenta ma już potem tylko 1,1 miligrama, więc nie pozostaje już nam prawie nic z tego, czym obdarzyła nas natura.

**Podgrzewanie jedzenia jest zabójcze dla witamin.** Jeśli podgrzewamy produkty spożywcze w krótkim czasie i w wysokiej temperaturze, utrata witamin jest mniejsza niż wtedy, gdybyśmy podgrzewali je przez wiele godzin. W tabeli na str. 33 można zauważyć, że prawie wszystkie witaminy reagują procesami rozkładu w wyniku działania temperatury. Może się również zdarzyć, że warzywa zamówione przez ciebie w kantynie, już w ogóle nie zawierają witaminy C.



**Zamrażanie szokowe ratuje witaminy.** Sytuacja wygląda inaczej w przypadku produktów zamrożonych. Jeśli podda się obróbkę owoce i warzywa o wysokiej wartości odżywczej oraz zbierze je w odpowiedniej porze (nie mogą być ani niedojrzałe, ani całkiem dojrzałe) a następnie natychmiast zamrozi, to mogą one zawierać więcej witamin niż rzekomo *świeże* owoce, które całymi dniami leżą na targu lub są przechowywane we własnej spizarni.

Wytrzymałość witamin na czynniki zewnętrzne (światło, upał, tlen – w powietrzu)							
	pH7	< pH7	> pH7	O <sub>2</sub>	światło	temp.	maks. straty
Witamina A	•	↓	•	↓	↓	↓	40%
Beta-karoten	•	•	↓	↓	↓	↓	?
Witamina B <sub>1</sub>	↓	•	↓	↓	•	↓	80%
Witamina B <sub>2</sub>	•	•	↓	•	↓	↓	75%
Witamina B <sub>6</sub>	•	•	•	•	↓	↓	40%
Witamina B <sub>12</sub>	•	•	•	↓	↓	•	10%
Witamina C	↓	•	↓	↓	↓	↓	100%
Witamina D	•	↓	↓	↓	↓	↓	40%
Witamina E	•	•	•	↓	↓	↓	55%
Witamina K	•	↓	↓	•	↓	•	5%
Biotyna	•	•	•	•	•	↓	60%
Kwas foliowy	↓	↓	•	↓	↓	↓	100%
Kwas pantotemowy	•	↓	↓	•	•	↓	50%
• = stabilnie      ↓ = niestabilnie      ? = brak informacji							

(Leksykon witamin: Bössler, Golly, Loew & Pietrzik, wyd. 3, 2002)



### Mity o produktach razowych

Niemieckie Towarzystwo ds. Odżywiania (DGE) powtarza w kółku te same informacje na temat korzystnych właściwości produktów pełnoziarnistych. To prawda, że te produkty również zawierają witaminy, ale ich ilość nie jest jednak dla nas wystarczająca. Przynajmniej ja nie wiedziałbym, jak znaleźć choć jedną witaminę w gotowanym makaronie razowym. Mam wrażenie, że od kiedy stało się jasne, że mąka i makaron wcale nie są takie zdrowe i pomocne w odchudzaniu, to państwowa instytucja ds. żywienia ciągle używa słowa *pełnoziarnisty* na węglowodany.

Ile witamin znajduje się w tak naprawdę pełnym ziarnie? Chciałbym to wiedzieć i ty z pewnością też. W tym celu przedstawiam poniżej tabelę z książki *Zasada paleo/Das Paläo-Prinzip*, która została napisana w 2009 roku przez profesora Lorena Cordain'a. W tej tabeli przedstawiono składniki zawarte w pełnym ziarnie zbóż, warzywach i rybach.

#### Składniki – porównanie (w miligramach na 100 kcal)

	Pełne ziarno	Warzywa	Ryby
Witamina B <sub>1</sub>	0,12	0,26	0,08
Witamina B <sub>2</sub>	0,05	0,33	0,09
Witamina B <sub>3</sub>	1,12	2,73	3,19
Witamina B <sub>6</sub>	0,09	0,42	0,19
Witamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00	7,42



	Pełne ziarno	Warzywa	Ryby
Kwas foliowy (µg)	10,30	208,30	10,80
Witamina A (RE)	2,00	687,00	32,00
Witamina C	1,53	93,60	1,90
Fosfor	90,00	157,00	219,00
Żelazo	0,90	2,59	2,07
Cynk	0,67	1,04	7,60
Wapń	7,60	116,80	43,10
Magnez	32,60	54,50	36,10

Witamina A (RE) oznacza ekwiwalent retinolu. Przy tym:  
 1 RE (ekwiwalent retinolu)  
 = 1 mikrogram retinolu = 6 mikrogramów beta-karotenu

Z tabeli wyraźnie wynika, że produkty pełnoziarniste zawierają mniejszą ilość wszystkich przedstawionych witamin w porównaniu z warzywami i rybami. Wyjątek stanowi jedynie witamina B<sub>1</sub>, której produkty pełnoziarniste posiadają niewiele więcej niż ryby. Patrząc na znaczne różnice w zawartości fosforu, żelaza i cynku można śmiało powiedzieć – mąka na bok! Czas na warzywa i ryby!

Jeśli nie chcesz zrezygnować z mąki, to wystrzegaj się przynajmniej mąki pszennej typu 405. Dlaczego akurat tej? Spójrz na poniższą tabelę i sprawdź, ile witamin już nie występuje w białej mące. Są one zawarte w mące razowej – chociaż w niewielkich ilościach.



## Lepsze życie z witaminami B

Witaminy B rzadko występują pojedynczo. Łącznie istnieje 8 różnych substancji czynnych z grupy witamin B. Najbardziej znane są: tiamina ( $B_1$ ), ryboflawina ( $B_2$ ), pirydoksyna ( $B_6$ ) i kobalamina ( $B_{12}$ ). Na pozostałe cztery: niacynę ( $B_3$ ), kwas pantotenowy ( $B_5$ ), biotynę ( $B_7$ ) i kwas foliowy ( $B_9$ ) używa się zwykle pełnej nazwy. Na uwagę zasługuje fakt, że wszystkie witaminy B współpracują blisko ze sobą.

To od witamin B zależy, jak się czujesz. To one dostarczają nam energii, wzmacniają układ nerwowy i utrzymują komórki twojego organizmu w świetnej formie. Przy tym wszystko zależy od całej ich drużyny!

Witaminy B tak blisko kooperują ze sobą, że twój lekarz zwykle nie jest w stanie ci dokładnie powiedzieć, której konkretnie witaminy B ci brakuje w przypadku objawów niedobo-



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

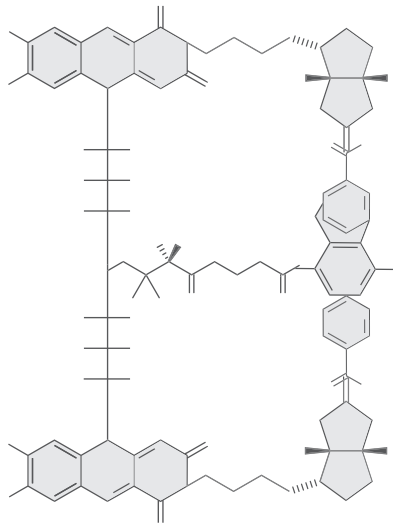
ru. Trudno jest również te objawy przyporządkować. Dlatego w razie pojawienia się niedoboru wskazane jest przyjmowanie sensownie dobranego kompleksu zamiast zażywania poszczególnych preparatów witaminy B. Ważne jest przy tym to, żeby nie zabrakło kwasu foliowego!

Dowodem na bliską koordynację witamin B są badania dotyczące demencji. Naukowcy z Oksfordu udowodnili, że degeneracja mózgu spowodowana wiekiem organizmu (czyli demencja) pojawiała się 42% rzadziej, jeśli uczestnicy badania przyjmowali popularne *trzy* witaminy: B<sub>9</sub> (kwas foliowy), B<sub>6</sub> (pirydoksynę) i B<sub>12</sub> (kobalaminę). Kiedy znana przyczyna ryzyka homocysteina początkowo wynosiła ponad 13 mikromoli na litr, witaminy zmniejszyły kurczenie się mózgu o nawet 53%.

Dla ciebie oznacza to, że powinieneś od 40 roku życia regularnie kontrolować i regulować poziom homocysteiny. I lepiej żyć z witaminami B.

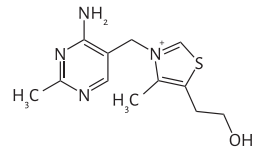
### WSKAZÓWKA DO TEGO ROZDZIAŁU

Następujące dane dotyczące tematu *Normalne wartości krwi* odnoszą się w przeważającej mierze do wartości pochodzących z *Rationelle Diagnostik in der Orthomolekularen Medizin*. Natomiast tabele z zawartościami witamin w produktach spożywczych dotyczą w większości danych z klasyka *Burgersteins Handbuch Nährstoffe*. Dane do obu dzieł znajdziesz w spisie literatury w załączniku książki.



Typowa struktura witamin B.

## Witamina B<sub>1</sub>; tiamina



### Co potrafi witamina B<sub>1</sub>

W ludzkim organizmie witamina B<sub>1</sub> występuje pod postacią czterech różnych form. Tak jak wszystkie witaminy B, bierze udział w procesach przemiany materii. Szczególną rolę witamina B<sub>1</sub> odgrywa w pozyskiwaniu energii z węgla i jest bardzo istotna dla prawidłowego funkcjonowania nerwów. Synteza substancji semiochemicznych, acetylocholiny (ważnej dla dobrej pamięci)



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

i serotoniny (ważnej dla spokoju wewnętrznego) ma miejsce tylko wtedy, kiedy istnieje wystarczająca ilość witaminy B<sub>1</sub>.

Również nasz układ nerwowy jest zdany na pomoc ze strony witaminy B<sub>1</sub>, ponieważ tiamina kieruje przekazywaniem dalej impulsów nerwowych. W mózgu ma miejsce szczególnie duża aktywność nerwów, dlatego organizm przechowuje dostępne rezerwy witaminy B<sub>1</sub> w mózgu – nawet jeśli w innych partiach organizmu już występuje niedobór.

Co to konkretnie oznacza? Kiedy zdarzyło ci się kiedyś za bardzo zaglądnąć do kieliszka, twój poziom witaminy B<sub>1</sub> gwałtownie spadł. Przyczyna leży w tym, że alkohol musi ulec rozkładowi, dlatego organizm potrzebuje tak dużo witaminy B<sub>1</sub>. Dlatego po alkoholu zaczynasz się zataczać, ponieważ nie ma wystarczającej ilości tej witaminy do przekazywania impulsów nerwowych. Bez witaminy B<sub>1</sub> twoja pamięć nie funkcjonuje prawidłowo i z tego powodu nie możesz sobie potem przypomnieć swoich najgorszych upadków.

## Węglowodany pożerają witaminę B<sub>1</sub>

Zapotrzebowanie na witaminę B<sub>1</sub> zależy od naszych nawyków żywieniowych. Organizm potrzebuje więcej witaminy B<sub>1</sub>, kiedy spożywasz więcej posiłków bogatych w węglowodany, ponieważ ta witamina odgrywa ważną rolę w procesie przemiany materii węglowodanów. W przypadku dostarczania dużej ilości protein i tłuszczów zapotrzebowanie na witaminę B<sub>1</sub> jest mniejsze – i zostaje potem więcej dla twojej pamięci i nerwów!

Witamina B<sub>1</sub>, podobnie jak wiele innych witamin, jest wchłaniana w jelicie cienkim. Istnieje specjalna substancja łą-





cząca się z rozpuszczalną w wodzie witaminą B<sub>1</sub> i transportująca ją dalej. Wchłanianie witaminy B<sub>1</sub> może być wyższe, jeśli składnik czosnku (allicyna) występuje w jelicie. Allicyna wchodzi w reakcje z rozpuszczalną w wodzie witaminą B<sub>1</sub>, z czego powstaje substancja rozpuszczalna w tłuszczach. Membrany komórek składają się w większości z tłuszczów, dlatego ta nowo uformowana molekula może przedostać się bezpośrednio przez ścianę jelita do krwiobiegu. Jedz zatem czosnek, aby zwiększyć ilość witaminy B<sub>1</sub> w organizmie.

## Zrędy często cierpią na niedobór witaminy B<sub>1</sub>

Mimo iż rozpuszczalna w wodzie witamina B<sub>1</sub> występuje w niewielkim stężeniu w wielu produktach spożywczych pochodzenia zarówno zwierzęcego jak i roślinnego, to jej niedobór pojawia się dość często u osób żyjących w krajach wysoko rozwiniętych z powodu ich nawyków żywieniowych. Witaminę B<sub>1</sub> można znaleźć w najbardziej zewnętrznej warstwie ziaren, którą po prostu się odcina przy produkcji białej mąki. W produktach pełnowartościowych znajduje się dużo większa ilość witaminy B<sub>1</sub> niż w produktach z białej mąki. To samo dotyczy ryżu.

Za to substancje garbnikowe zawarte w kawie i w czarnej herbacie niszczą witaminę B<sub>1</sub>. Jeśli regularnie pijesz kawę, zwiększa się ryzyko wystąpienia niedoboru. Również częste spożywanie alkoholu prowadzi do niedoboru witaminy B<sub>1</sub>, ponieważ uszkadza on śluzówkę żołądkowo-jelitową. W konsekwencji witamina B<sub>1</sub> nie jest w stanie być dalej transportowana przez ścianę jelita do krwiobiegu. Ponadto zostaje zaburzona przemiana materii witaminy B<sub>1</sub> przez produkt rozkładu alkoholu.



## Witaminy – czy i dlaczego pomagają

Wskutek tego pojawiają się zaburzenia koncentracji i snu, drażliwość przeradzająca się nawet w agresję – a więc zrzędlivość! Dopiero duży niedobór witaminy B<sub>1</sub> prowadzi do opisanej wcześniej przeze mnie choroby beri-beri, która przyczyniła się do odkrycia tej witaminy w latach 20. XX w. Co ciekawe, ta choroba ciągle się jeszcze pojawia – u alkoholików.

### OBJAWY NIEDOBORU WITAMINY B<sub>1</sub>:

- Zmniejszona umiejętność poruszania się występująca w kończynach górnych i dolnych, ponieważ układ nerwowy do pewnego stopnia nie jest w stanie przekazywać impulsów nerwowych.
- Bóle głowy, bezsenność, zaburzenia pamięci i procesów uczenia się.
- Zmiana osobowości.
- Osłabienie mięśni.
- Zaburzenia funkcji serca.

## Ile witaminy B<sub>1</sub> potrzebujemy?

Nasz organizm nie dysponuje zbyt dużymi ilościami witaminy B<sub>1</sub> – jest to tylko ok. 20-30 miligramów. Witamina B<sub>1</sub> nie utrzymuje się też szczególnie długo w organizmie, bo tylko 10-20 dni. Dlatego musimy regularnie przyjmować tę witaminę.



### Zalecana dzienna dawka witaminy B<sub>1</sub>

		Mężczyźni	Kobiety
Normalny sposób odżywiania	DACH (2000)	1,0-1,3 mg	1,0 mg
	US AI (1998)	1,2 mg	1,1 mg
	Dr Strunz	10-40 mg	10-40 mg
Żywnościowo-medyczny obszar dawkowania	Pauling (1986)	50-100 mg	50-100 mg
	Werbach (1990)	10-200 mg	10-200 mg

### Prawidłowy wynik krwi

Tiamina: dolna granica: 15-45 mikrogramów na litr;

Górna granica: 50-90 mikrogramów na litr.

### Występowanie witaminy B<sub>1</sub> w produktach spożywczych

Produkty bogate w witaminę B <sub>1</sub>	Ilość	Miligramy
Drożdże piwne	10 g	1,20
Kotlet schabowy	100 g	0,85
Szynka	100 g	0,8
Mąka owsiana	100 g	0,65
Ziarna słonecznika	30 g	0,6
Kiełki pszenicy	30 g	0,45
Groch zielony	100 g	0,32
Ziemniaki	1 średni	0,24



**Dr Ulrich Strunz** – prowadzi własną praktykę lekarską jako internista, lekarz molekularny i gastroenterolog. Jego praca medyczna i dziennikarska koncentruje się na medycynie prewencyjnej. W wykładach, seminariach i występach telewizyjnych inspirował dziesiątki tysięcy ludzi, przez wiele lat pomagając im w osiągnięciu nowego, zdrowego życia. Wspiera również zawodowych sportowców, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach.

Autor nagłaśnia zatajane badania niezbiecie udowadniające korzystny wpływ suplementacji witaminowej. Uświadamia, że prawie nikt nie przyjmuje wystarczającej ilości kwasu foliowego w zielonych warzywach, podczas gdy jego niedobór może prowadzić do poronień i powstawania wad rozwojowych płodu. Kolejnym związkiem, na którego deficyt powszechnie cierpimy, jest witamina D, której nasza skóra w polskim klimacie nie ma szans wyprodukować w wystarczającej ilości. Tymczasem pełni ona ważną rolę ochronną przed rakiem, atakiem serca czy stwardnieniem rozsianym.

W tej książce dr Strunz w sposób naukowy, a zarazem zrozumiały, omawia kluczowe witaminy. Wyjaśnia, co tak naprawdę robią, dlaczego pilnie ich potrzebujemy i jak możemy w największym stopniu z nich skorzystać.

### Poznaj moc witamin!

Patroni:

Cena: 44,40 zł

