Predávkovanie vitamínmi

Zverejnené: 2. decembra 2021 | Autor: Mgr. Lenka Hrobárová



V dnešnom svete zameranom na zdravú výživu a zároveň s blížiacou sa zimou sa kladie väčší dôraz na dostatočný príjem vitamínov. Bežným ľuďom sa môže zdať, že čím viac vitamínov, tým lepšie. Málokto si ale uvedomí, že aj pri vitamínoch platí staré známe „všetkého veľa škodí“.

Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré sú v malých množstvách nevyhnutné pre normálne fungovanie nášho tela. Pretože naše telo si ich nedokáže vytvoriť samé (okrem vitamínu D), je potrebný ich príjem zabezpečiť potravou. Najčastejšou komplikáciou v súvislosti s vitamínmi je preto ich nedostatok – hypovitaminózy a avitaminózy, avšak dôjsť k môže aj k opačnému problému – hypervitaminóze.

Vitamíny rozdeľujeme do dvoch základných skupín podľa rozpustnosti vo vode.

Vitamíny skupiny B a vitamín C patria medzi vo vode rozpustné vitamíny. Vďaka tejto vlastnosti sa neskladujú v tkanivách, ale môžeme ich jednoducho vylúčiť močom. Pravdepodobnosť predávkovania je teda pomerne nízka, ale nie je to nemožné. Veľmi vysoké dávky môžu spôsobiť poškodenie obličiek a tvorbu obličkových kameňov,

dlhodobo vysoké dávky vitamínu B6 môžu spôsobiť poškodenie nervov. Pri zvýšených dávkach niacínu bolo zaznamenané poškodenie pečene

Väčšou hrozbou je druhá skupina vitamínov – v tuku rozpustné vitamíny A, D, E a K. Pre ich vlastnosti sa ukladajú do zásoby v tkanivách ako pečeň a tukové tkanivo, kde môžu byť potenciálne toxické. Nežiaduce účinky vyšších dávok boli zaznamenaná najmä pri vitamínoch A a D. Vitamín D je úzko spätý s metabolizmom vápnika, preto hypervitaminóza D môže viesť hyperkalcémií, s ktorou sú úzko späté ďalšie, často závažné symptómy ako poruchy srdcového rytmu, hyperparatyroidizmus, či zvýšený výskyt nádorov. Zvýšený príjem vitamínu A je nebezpečný najmä v tehotenstve a môže spôsobiť poškodenie plodu.

Vo všeobecnosti sú hypervitaminózy sprevádzané skôr ľahšími prejavmi ako tráviace ťažkosti (hnačka, zvracanie, kŕče) či bolesti hlavy, ktoré po vo väčšine prípadov odznejú po znížení dávok alebo úplnom vysadení. Príjmom pestrej stravy bez suplementácie je pravdepodobnosť predávkovania takmer nulová. Potenciálne riziko nastáva až pri ich dopĺňaní výživovými doplnkami. Užívanie veľkých dávok vitamínov neznamená, že budú ešte prospešnejšie, práve naopak. Ďalším problémom je, že mnoho ľudí siaha po vitamínoch až po prepuknutí infekčného ochorenia ako chrípka alebo nádcha a to v značne zvýšených množstvách. Bez predchádzajúceho pravidelného užívania vitamínov však už efekt na rýchlejšie zotavenie mať nebudú.