Witamina E

Wszystkie tkanki organizmu wymagają odpowiedniej ilości witaminy E, jednak układ sercowo-naczyniowy, nerwowy (w tym mózg) rozrodczy i odpornościowy, a także oczy, stawy i skóra, są szczególnie narażone na problemy związane ze zbyt niskim stężeniem tej witaminy.

Powszechne źródła pokarmowe:

Kiełki pszenicy i soi, migdały, orzechy ziemne, nasiona, awokado,pełne ziarna, szpinak.

Możliwe zastosowanie zdrowotne

- antyutleniacz
- bezpłodność mężczyzn,
- choroba Alzheimera,
- choroby oczu (katarakta, zwyrodnienie plamki),
- choroba Parkinsona,
- choroby sercowo-naczyniowe,
- choroby skóry,
- cukrzyca,
- dyskineza opóźniona,
- gojenie się ran,
- kurcze mięśni,
- napięcie przedmiesiączkowe,
- objawy menopauzalne,
- ochrona komórek,
- okres przedrzucawkowy,
- wrzody układu trawiennego,
- zaburzeniaukładu krążenia,
- zaburzenia układu nerwowego,
- zapaleniestawów,
- zwłóknienie torbielowate piersi,

Główny antyutleniacz tłuszczu

Jako główny antyutleniacz tłuszczu w organizmie witamina E hamuje utlenianie tłuszczów w błonach komórkowych, tłuszczu we krwi, cholesterolu i innych związków tłuszczowych. Aby zabezpieczyć się przed takimi reakcjami dawka witaminy E musi być odpowiednia i przewyższać ilość niezbędną do ochrony tłuszczów.

Profilaktyka chorób serca i naczyń krwionośnych

Witamina E zwiększa tempo rozkładu złego cholesterolu (LDL), jednocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu (HDL), hamuje agregację (adhezję) płytek krwi, zapobiega tworzeniu zakrzepów oraz pomaga przywrócić normalny rytm serca. Bardzo korzystne działanie witaminy na układ sercowo-naczyniowy może wynikać również z jej właściwości tłumienia stanów zapalnych związanych z chorobą wieńcową (wyniki badań wskazują, że witamina E zmniejsza o 25-50% ryzyko choroby wieńcowej i może także zapobiegać dusznicy bolesnej). Badania wskazują także na bardzo korzystne działanie witaminy E w innych licznych schorzeniach związanych z dysfunkcją krążenia, np. udarem, wylewem, chorobą Raynauda (nadmierna wrażliwość na zimno w palcach rąk i stóp), zapaleniem naczyń, chromaniem przestankowym charakteryzującym się bólami kurczowymi w kończynach dolnych w czasie chodzenia w skutek niedotlenienia, uderzeniami gorąca, obrzękami, plamicą (nieswoistym zapaleniem naczyń).

Wpływ na regulację poziomu cukru we krwi

Stwierdzono, że witamina E zwiększa wrażliwość na insulinę jak i na zmieniający się szybko poziom glukozy.

Ochrona komórek

Witamina chroni komórki organizmu przed wpływem wolnych rodników, osłaniając błony komórkowe i działając jako przeciwutleniacz, może chronić nawet przed nowotworami. Witamina E poprawia działanie układu odpornościowego u osób w podeszłym wieku i chroni przed działaniem zanieczyszczeń środowiska, opóźnia rozwój zaćmy. Duże stężenie tłuszczu w komórkach mózgu i układu nerwowego powoduje dość dużą wrażliwość tych komórek na niedobory witaminy E. Dlatego suplementację witaminą E zaleca się w takich chorobach jak np. choroba Parkinsona czy Alzheimera.

Zdrowie kobiet

Badania wykazują, że suplementacja może łagodzić, a nawet wyeliminować bóle, obrzęki piersi i inne objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, w tym bóle głowy, nerwowość, depresje. Stwierdzono, że poziom witaminy E znacząco spada w czasie ciąży.

Zdrowie skóry

Na podstawie wyników badań naukowych można zalecać stosowanie witaminy E w chorobach skóry takich jak wrzody skórne, łojotokowe zapalenie skóry, trądzik (w połączeniu z selenem), twardzina skóry i toczeń rumieniowaty układowy, oraz zapobiegawczo przeciw oparzeniom słonecznym (w połączeniu z witaminą C).

Suplementacja

Należy wybierać wyłącznie naturalne formy witaminy E. Bardzo ważne jest również to, aby witamina E występowała w preparacie wraz z mieszaniną innych tokoferoli. Substancje te zawsze towarzyszą naturalnej witaminie E występującej w przyrodzie. Naturalne postacie oleiste to: d-alfa tokoferol (100% aktywności naturalnej witaminy E), d-beta tokoferol (50% aktywności naturalnej witaminy E), d-gamma tokoferol (10% aktywności naturalnej witaminy E). Naturalne postacie suche to: bursztynian d-alfa tokoferylu, octan d-alfa tokoferylu. Naturalne postacie oleiste lub suche to: alfa-, beta-, gamma- lub delta-tokotrienol. Formy syntetyczne – wszystkie poprzedzone prefiksem DL. Przyswajalność naturalnej witaminy E waha się od 20% do 70%w zależności od kondycji układu trawiennego człowieka. Typowe porcje wywołujące efekt fizjologiczny to 67 mg (100 IU)do 671 mg (1000 IU) z uwzględnieniem wchłanialności . Preparaty należy nabywać wyłącznie w Aptekach. Farmaceuta pomoże w dobraniu odpowiedniej formy i dawki. Najwyższej jakości witamina E pakowana jest w buteleczki z ciemnego szkła.

Piśmiennictwo:

1. „Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader’s Digest 2000.
2. Światosław Ziemlański, praca zbiorowa „Normy żywienia człowieka”, PZWL 2001.
3. Knekt P et al., Epidemiology, 11, 2000, pp 402-405.
4. Grudman M., American Journal of Clinical Nutrition, 71, 2000, pp 795-798.