



Jak wybrać właściwy preparat multiwitaminowy?

Wybranie właściwego preparatu multiwitaminowego nie zawsze jest łatwe. Jakie witaminy czy minerały są potrzebne? Jak wybrać preparat wysokiej jakości? Jak należy go stosować? Czy kapsułki są lepsze od tabletek? Czy zachodzą jakieś interakcje pomiędzy witaminami, minerałami a przyjmowanymi lekami? Trzeba podjąć wiele decyzji, które niekiedy mają charakter bardzo indywidualny i są związane z osobistymi preferencjami. Inne wymagają wiedzy z zakresu chemii i fizjologii oraz umiejętności odróżnienia propagandy marketingowej od faktów. Należy wziąć pod uwagę osobiste potrzeby i problemy zdrowotne. Proces wyboru właściwego preparatu multiwitaminowo-minerałowego można podzielić na cztery etapy:

- ◆ Wybór właściwego dla siebie rodzaju preparatu (wegański, wegetariański, bez cukru, soli glutenu)
- ◆ Wybór preparatu dostosowanego do indywidualnych potrzeb i problemów zdrowotnych
- ◆ Wybór określonej marki lub produktu
- ◆ Uwzględnienie dokonanego wyboru w całym kompleksowym programie dostosowanym do indywidualnych potrzeb

Normy DZS

Dla wielu witamin i minerałów określano normy tzw. DZS - Dienne Zalecane Spożycie. Niestety składniki odżywcze w ilościach określonych przez zalecane normy spożycia (DZS) zapewniają nam tylko absolutne minimum - tak aby zapobiec chorobom związanym z niedoborem witamin i minerałów, jak np.: beri-beri (niedobór witamin z grupy B), krzywica (niedobór witaminy D), szkorbut (niedobór witaminy C) i kurza ślepotą (niedobór witaminy A), nie uwzględniają one natomiast ilości niezbędnych do utrzymania najlepszego stanu zdrowia (stylu życia i czynników środowiskowych).

Badania naukowe wykazały, że spożywanie witamin w dawkach wyższych niż DZS pomaga organizmowi lepiej funkcjonować. Z tego względu wartości DZS nie są bardzo pomocne przy



ustalaniu ilości różnych witamin, które powinno się spożywać. Naukowcy posługują się terminem „dawka optymalna”, który wyznacza ilości składników odżywczych potrzebnych do tego, by „tryskać zdrowiem”. Oznacza to spożywanie większych ilości witamin, niż wynikałoby to z wartości DZS (czasami nawet kilkanaście razy więcej). Dopiero dostarczanie witamin w dawce optymalnej pozwala poprawić stan zdrowia. Dobrze dobrana dawka optymalna jest dostosowana do indywidualnego zapotrzebowania.

Tabletki czy kapsułki?

Głównym czynnikiem, który powinien wpływać na decyzje w tym zakresie, jest łatwość połykania. Składa się na nią wielkość tabletki czy kapsułki, jej kształt i najważniejsze w tym aspekcie – pokrycie tabletki, czyli powłoka ochraniająca zawarte w niej składniki. Kapsułki roślinne (stosowane w wysokiej jakości preparatach) nawet po bardzo lekkim nawilgoceniu lub po włożeniu ich do ust w celu połknięcia stają się bardzo śliskie i z łatwością przechodzą przez gardło. W przypadku tabletek należy unikać tych pokrytych za pomocą szelaka (informacja o jego obecności w składzie znajduje się na opakowaniu). Szelak to substancja stosowana od ponad 50 lat w farmacji. Charakteryzuje się on odczuciem szorstkości w przełykaniu i trudnostrawnością. Pokrycie to ogranicza dostępność składników zawartych w tabletkach dla organizmu.

Przeciwieństwem tej starej (ale nadal jeszcze stosowanej metody ze względu na jej niskie koszty) są tabletki pokrywane za pomocą naturalnych pokryć prozkowych na bazie wody. Poślizg takiej tabletki w jamie ustnej jest praktycznie nieodczuwalny podczas połykania. Prawidłowo wyprodukowana tabletkę działa tak samo jak kapsułka. W tabletkach z reguły zmieści się więcej surowca niż w kapsułce, co może przekładać się na dawkowanie, np. 1 tabletkę może zawierać tyle substancji co dwie kapsułki, co zmienia sposób dawkowania z 1 razu dziennie na 2 razy dziennie. Renomowani producenci przeprowadzają standaryzowane testy rozpadu i rozpuszczenia dla każdej partii tabletek i kapsułek w celu zapewnienia prawidłowego i skutecznego uwalniania się z nich składników odżywczych.

Preparaty multiwitaminowo-minerałowe hipoalergiczne

Sama naturalność preparatu to nie wszystko! Rzecz dotyczy osób z alergią lub – co częstsze – wrażliwością pokarmową. Preparaty hipoalergiczne nie tylko nie zawierają żadnych sztucznych substancji konserwujących, barwiących czy smakowych, ale również najczęstszych alergenów, takich jak: skrobia, pszenica, gluten, mleko, kukurydza, soja, drożdże. Nie zawierają również cukru i soli.



Opakowanie

Robiąc przetwory na zimę (paprykę, ogórki, sałatki, konfitury...), używamy wyłącznie szklanych opakowań. To, co ma być przechowywane, najlepiej przechowa się w szkłe. Najlepsze gatunki oliwy z oliwek, wody mineralnej znajdują się wyłącznie w szklanych ciemnych (bursztynowych lub zielonych) buteleczkach. W farmacji od zarania jej dziejów do przechowywania nalewek i różnych recepturowych mikstur stosowano szklane karafki i buteleczki. Szkło jest neutralne, bardzo szczelne (nie oddycha – składniki w nim nie wietrzeją, bo nie przepuszcza powietrza), chroni przed wilgocią, nie reaguje ze składnikami, nie rozwijają się w nim bakterie. Odpowiednio gruba ścianka szklanej buteleczki chroni wrażliwe składniki przed zbyt dużymi zmianami temperatury. Im bardziej świeży i aktywny składnik, o dużej biodostępności, tym lepszemu wymaga opakowania w celu utrzymania tych wyjątkowo cennych cech do momentu spożycia.

Szkło farmaceutyczne dla przechowywania składników zapewnia odpowiedni poziom ochrony przed światłem (UV), wilgocią i temperaturą. Jest ono bezołowiowe i nieporowate. Składniki w takim opakowaniu nie tylko zachowują swoją aktywność i potencję, ale też swój naturalny aromat do końca daty ważności. Standaryzacja składników witaminowych, mineralnych czy ziołowych ma wyłącznie sens, jeżeli do ich zapakowania zostaną użyte buteleczki ze szkła farmaceutycznego.

Umieszczenie naturalnych składników w opakowaniach plastikowych czy blistrowych naraża je na szybszą utratę stabilności ze względu na to, że nie posiadają należytej ochrony przed światłem, wilgocią, zwiertzeniem i temperaturą. Każde plastikowe opakowanie reaguje ze składnikami w swoim wnętrzu. Ta sama woda mineralna w butelce szklanej smakuje o niebo lepiej niż z butelki plastikowej. W przypadku składników witaminowych, mineralnych i ziołowych dochodzi aspekt świeżości i aktywności. Preparaty naturalne, standaryzowane, o maksymalnej aktywności dostępne są wyłącznie w opakowaniach z ciemnego szkła farmaceutycznego. Pakowanie zawartych w nich składników w coś innego nie miałoby sensu!

Substancje pomocnicze

Tabletki i kapsułki zawierają różnego rodzaju substancje pomocnicze, takie jak substancje wypełniające, poślizgowe, kontrolujące czas rozpadu tabletki, zwiększające stabilność. Jeżeli preparat ma być wysokiej jakości, naturalny, hipoalergiczny, wegański czy wegetariański, to substancje pomocnicze muszą spełnić te same warunki. To jakość i rodzaj substancji pomocniczych jest papierkiem lakmusowym jakości preparatu. Przykład: w tabletkach często



stosuje się substancje poślizgowe, najczęściej jest to mieszanina kwasu stearynowego i stearynianu magnezu pochodzenia zwierzęcego. Jednak nieliczni producenci reprezentujący najwyższy poziom referencyjny stosują wyłącznie stearynian magnezu i kwas stearynowy pochodzenia roślinnego. Różnica? Roślinne substancje są stabilniejsze, trwalsze i lżej strawne! Wszystkie substancje pomocnicze muszą być wypisane na etykiecie produktu. To jest naprawdę ciekawa lektura.

Standaryzacja

Standaryzacja w procesie produkcji preparatów zawierających naturalne składniki jest podstawą ich wytwarzania. Polega na nieustannym kontrolowaniu procesu produkcyjnego w celu zagwarantowania identycznego składu każdej kapsułki czy tabletki preparatu. Zagwarantowanie tego samego czasu rozpadu w przewodzie pokarmowym, takiej samej potencji i świeżości. Proces ten obejmuje również właściwe pakowanie i sposób przechowywania. Dlatego między innymi najwyższej jakości preparaty dostępne są wyłącznie w szklanych ciemnych buteleczkach (szkło najlepiej chroni przed światłem, wilgocią, zmianą temperatury, nie przepuszcza powietrza do wnętrza, jak i nie reaguje ze składnikami, nadaje się do recyklingu i jest opakowaniem w 100% naturalnym). Opakowania plastikowe czy blistrowe w żadnym z tych parametrów nie zbliżyły się do szkła, jedyną ich zaletą jest to, że są tanie. Standaryzacja wytwarzania obejmuje też gwarancję zachowania pełnej potencji (aktywności i ilości) składników wymienionych na etykiecie do końca daty ważności umieszczonej na szyjce butelki preparatu. Wieloletnie doświadczenie i staranność oraz konsekwentnie prowadzone badania oraz testy są niezbędne do właśnie takiego ułożenia receptury produktu.

Receptura aktywnych preparatów multiwitaminowych

Preparaty multiwitaminowe są podstawą każdego programu suplementacyjnego. Aby taki preparat rzeczywiście był aktywny w działaniu jego receptura musi uwzględniać wiele czynników najpierw z osobna, a następnie ich wzajemne oddziaływanie w preparacie. Opracowanie składu takiego preparatu, metod jego produkcji oraz metod kontroli i standaryzacji zabiera minimum kilka lat. Dlatego najlepiej i najskuteczniej opracowane preparaty charakteryzują się wieloletnią obecnością na rynku w niezmienionej recepturze. Raz dobrze opracowanej receptury nie zmienia się. Obowiązuje zasada nic dodać, nic ująć. Najwyższej jakości preparaty multiwitaminowo-minerałowe dostępne są wyłącznie w aptekach. Tylko tam farmaceuta dysponujący wiedzą i doświadczeniem w przyjaznej atmosferze pomoże dokonać wyboru poprzez zweryfikowanie jakości preparatu przez zgodność z uniwersalnymi informacjami podanymi w tej ulotce. Doradzi co do sposobu



stosowania i dopasuje preparat do indywidualnych potrzeb pacjenta. Należy również pamiętać, iż kobiety w ciąży, matki karmiące i osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem preparatu skonsultować się z lekarzem.

Wzorcowa etykieta

1. Sposób użycia

Z reguły preparaty multiwitaminowe mają dawkowanie 1-3 tabletki (kapsułki) dziennie. Pozwala to dostosować zażywanie do indywidualnego trybu życia i zapotrzebowania na odpowiedni poziom składników.

2. Antyoksydanty

Nadmiar wolnych rodników może uszkadzać komórki ciała. Odpowiedni poziom antyoksydantu pomaga chronić organizm przed wolnymi rodnikami, unieszkodliwiając je. Witaminy A, C, E, ale także selen to najsilniejsze antyoksydanty. Działanie antyoksydacyjne wykazują również karotenoidy i bioflawonoidy.

3. Naturalna witamina E (d-alfa tokoferol) Multiwitamin powinien zawierać naturalną witaminę E, która oznaczona jest prefiksem „d”. Taką formę organizm wykorzystuje znacznie lepiej niż sztuczne formy poprzedzone prefiksem „dl”, które są słabo przyswajalne.

4. Minerale schelatowane aminokwasowo

Minerale w swoich „organicznych formach” jako 100% chelaty aminokwasowe (dyglicynian) wykazują znacznie lepsze wchłanianie i biodostępność. Minerale w takich formach niereagują z witaminami, składnikami żywności, lekami.

5. Karotenoidy

Karotenoidy to rozpuszczone w tłuszczach barwniki roślinne o działaniu antyoksydacyjnym, które obecne są w wielu warzywach i owocach. Głównie żółto-pomarańczowych owocach i ciemnozielonych roślinach. Naturalny beta-karoten i inne karotenoidy mają ogromną przewagę w biodostępności nad formami sztucznymi beta-karotenu.

6. Witaminy z grupy B

Kompleks witamin o pełnych właściwościach zawierający witaminy z grupy B i prawitaminy z grupy B - cholinę i inozytol.



7. 8. Bioflawonoidy,

Bioflawonoidy, rutyna odgrywające niezbędną rolę w tysiącach procesów w organizmie, również jako przeciwutleniacze.

9. Naturalne przyprawy

Naturalne przyprawy poprawiające trawienie i wchłanianie skoncentrowanych składników odżywczych.

10. Ogólna charakterystyka preparatu.

Uważnie czytaj front etykiety. Być może jesteś osobą, która musi unikać cukru (diabetycy), soli (chorzy na nadciśnienie) lub składników zwierzęcych (weganie, wegetarianie). Te informacje pomogą Ci dokonać wstępnej selekcji.

11. Substancje pomocnicze

Służą do poprawnej formulacji tabletki. Wszystkie substancje pomocnicze powinny być naturalne, nie powodować reakcji alergicznych, nie ograniczać aktywność składników czy nie powodować problemów z trawieniem.

12. Szczegółowe informacje dla alergików

Informacje o nieobecności w preparacie alergenów, w tym np. glutenu.

13. Warunki i miejsce przechowywania