



Jesień i zima bez niedoborów

jakie witaminy są naprawdę potrzebne?

Czy musimy suplementować witaminy w okresie jesienno-zimowym? Jakie są filary naszego zdrowia? Rozmawiamy z prof. **CARSTENEM CARLBERGIEM**, światowej sławy biochemikiem specjalizującym się w nutrigenomice i witaminie D.

Jakie witaminy należy suplementować jesienią i zimą?

Współczesny człowiek, jako gatunek *Homo sapiens*, wywodzi się ze wschodniej Afryki. Żyjąc tam wiele tysięcy lat temu, nasi przodkowie mieli zupełnie inną dietę: spożywali znacznie mniej mięsa, prawie nie jedli ryb, ale mieli dostęp do słońca przez cały rok i spędzali dużo czasu na zewnątrz. Dzięki temu ich organizmy bez problemu produkowały witaminę D.

Problem pojawił się wraz z migracją – w regionach, gdzie przez pół roku trwa długa zima i dni są krótkie, synteza witaminy D w organizmie nie jest możliwa. Dlatego w Europie powinniśmy suplementować witaminę D w każdym miesiącu, którego angielska nazwa zawiera literę „r”, czyli od września do kwietnia.

A co z innymi witaminami, np. C, A, E?

Migracja wpłynęła również na dostępność i przyswajanie innych witamin. Współcześnie często cierpimy na ich niedobory, zwłaszcza jeśli nasza dieta opiera się na fast foodach i słodyczach. Dlatego tak ważne jest, aby dostarczać witaminy z pożywieniem – najlepiej ze świeżych lub sezonowych owoców i warzyw.

Dzisiaj przez cały rok mamy dostęp do świeżych produktów – zimą bez problemu można kupić np. pomarańcze bogate w witaminę C. Dawniej przygotowywano przetwory i kiszonki, które zachowywały część wartości, ale zawierały sporo soli. Dobrą alternatywą są mrożonki, które zachowują większość witamin i składników odżywczych. Moim zdaniem najlepszym sposobem dbania o zdrowie jest dostarczanie witamin z naturalnych źródeł, a nie z tabletek. Suplementy mają sens tylko wtedy, gdy ktoś nie jada owoców i warzyw. Myślenie w stylu: „mogę jeść fast foody, bo połknę tabletkę” jest złudne.

A co z minerałami?

Nie jestem zwolennikiem nadmiernej suplementacji, jeśli nie ma ku temu wyraźnych powodów. Przykładowo, w południowych Niemczech żywność zawiera bardzo mało jodu, dlatego wprowadzono sól jodowaną. W innych regionach występują niedobory selenu czy innych pierwiastków – wówczas suplementacja jest uzasadniona. Ważny jest zdrowy rozsądek i świadomość, co naprawdę ma sens.

Niektórzy codziennie przyjmują duże dawki magnezu, choć nie jest to konieczne, o ile nie stwierdzono niedoborów. Suplementacja magnezu jest uzasadniona przy skurczach mięśni lub intensywnym wysiłku fizycznym. Kobiety planujące ciążę powinny suplementować kwas foliowy już na kilka tygodni czy miesięcy przed poczęciem. Zazwyczaj jednak wszystkie minerały i mikroelementy można bez problemu dostarczyć wraz z dobrze zbilansowaną dietą.

Jak najlepiej przyjmować witaminy?

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie, więc można ją bez problemu przyjmować w postaci tabletek, proszku czy roztworu. Natomiast witaminy D, A, K, E oraz większość witamin z grupy B rozpuszczają się w tłuszczach – dlatego suplementy często mają formę olejową. Jeśli występują w tabletkach, należy je przyjmować podczas posiłku zawierającego tłuszcze. Najlepszym rozwiązaniem pozostaje jednak dostarczanie witamin wraz z pożywieniem – świeżymi lub mrożonymi owocami i warzywami. W naszym klimacie jedyną witaminą, którą trzeba suplementować, jest witamina D.

Czy witamina C rzeczywiście wzmacnia odporność?

Witamina C przede wszystkim reguluje stres oksydacyjny, czyli proces związany z przepływem elektronów i powstawaniem wolnych rodników. Nadmiar stresu oksydacyjnego może niszczyć komórki, uszkadzać lipidy, białka i DNA. Dlatego witamina C jest tak ważna. Nawet w dużych dawkach nie szkodzi, ponieważ jej nadmiar łatwo wydalanany jest z organizmu. Nawet przy spożyciu 10 g dziennie nie wyrządzimy sobie krzywdy. Jednak moim zdaniem podczas infekcji największe znaczenie ma możliwość zatrzymania się na chwilę, odpoczynku i zadbania o swoje ciało.

Czy weganie powinni suplementować witaminę B12?

Tak, weganie bezwzględnie powinni suplementować witaminę B12, ponieważ ich dieta jej nie dostarcza.

Jakie są Pana zalecenia na zimowe miesiące?

Przede wszystkim dieta roślinna. Dieta naszych przodków w epoce kamienia składała się w 70–90% z produktów roślinnych i tylko w 10% z mięsa. To najlepszy model żywienia, który warto polecać. W piramidzie żywieniowej podstawą powinny być warzywa i owoce, a nie mięso.

Drugim filarem jest świadomość zdrowotna. Cztery najważniejsze czynniki decydujące o naszym zdrowiu to: aktywność fizyczna, dobra dieta, zdrowy sen i redukcja stresu. Każdy z nas jest bardziej wrażliwy na brak jednego lub kilku z tych elementów, ale jeśli zadbamy o wszystkie, różnica w samopoczuciu będzie ogromna – i nie osiągniemy jej jedynie dzięki tabletkom.

Na zdrowie pracujemy całe życie. Piszę o tym w mojej najnowszej książce „Jak żyć zdrowo i elegancko się zestarzeć”, dostępnej na razie w języku niemieckim. Naszym głównym zadaniem jest utrzymanie układu odpornościowego w dobrej kondycji, a osiągniemy to dzięki wymienionym czterem czynnikom oraz suplementacji witaminy D.

Magdalena Adamek Kverneland