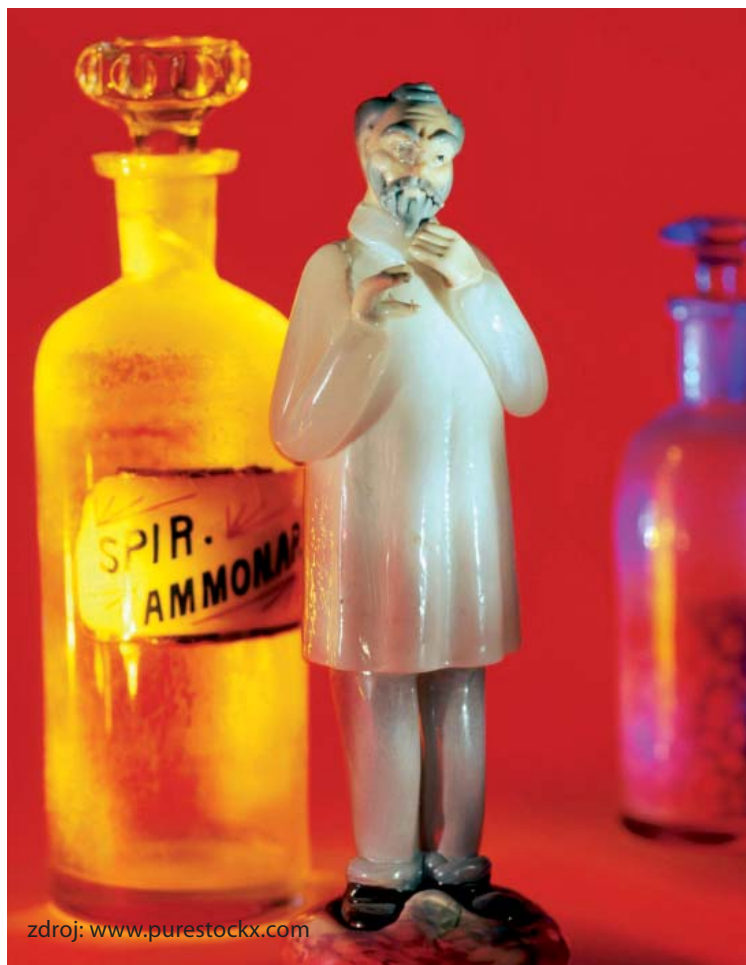


Poradna



vede
PharmDr. Jana Švejdvá
Lékárna Aesculap, Brno



zdroj: www.purestockx.com

Vitaminy pro rodiče

Ráda bych koupila nějaké vitaminy pro své rodiče (58 a 61 let). Dlouhodobě užívají pouze Maxicor omega 3, který jim snížil cholesterol a v jeho užívání budou proto pokračovat. Maminka kromě toho bere léky na vysoký tlak. Prosím, můžete mi doporučit co nejkvalitnější komplexní přípravek s vitaminy a minerály?

Za nejlepší vitaminový přípravek pro tuto věkovou kategorii lze bez pochyby považovat přípravek Pharmaton Geriavit. Jedná se o kombinaci vitaminů, minerálů a standardizovaného extraktu ze ženšenu. Je registrovaný jako léčivý přípravek, má tedy účinnost ověřenou v standardizovaných podmínkách a kvalitu garantovanou Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Ve srovnání s doplňky stravy to znamená záruku kvality a obsahu. Stejně tak i zpětné reference od našich zákazníků jsou velmi příznivé.

Vitaminy

Užívám pravidelně dvoje léky na epilepsii a antikoncepci. Chci se zeptat, jestli můžu brát jakékoliv vitaminy, aniž by mi to nějak škodilo. Začala jsem užívat chrom a tablety pro zdravé oči. Je možné brát více různých vitaminů, aniž by to škodilo tělu?

Pokud máte epilepsii a berete antikoncepci, není žádné zvláštní omezení, které by bránilo užívání multivitaminových přípravků v doporučeném dávkování.

Nedoporučuje se brát více multivitaminových přípravků najednou, většina z nich obsahuje vitaminy a minerály v doporučených denních dávkách a při současném podávání více přípravků by došlo k jejich překročení. Zbytečně se tak zatěžuje tělo, a zejména u vitaminů rozpustných v tucích může být podávání vysokých dávek nebezpečné.

Plánování těhotenství

Prodělala jsem potrat ve 25. týdnu těhotenství. Teď plánujeme miminko znovu. Objednala jsem si GS Mamavit na doporučení kamarádky, která ho vychvaluje. Doktorka mi ale z krve zjistila trochu zvětšenou štítnou žlázu. U vitamínů GS Mamavit se píše, že se nedoporučuje kombinovat s jinými léky či vitaminy. Na štítnou žlázu je prý dobrý jod. Chtěla bych se zeptat, jestli ho v GS Mamavit je dostatek, nebo ho mám doplňovat třeba Vincentkou nebo si k tomu dokoupit přípravek s jodem?

Při běžném způsobu stravování (strava obsahující jodidovanou sůl) je příčina poruch štítné žlázy ve většině případů endogenního (vnitřního) původu, a proto jí obvykle podávání jodu nevyřeší. Těhotenství však zvyšuje ztráty jodu močí, a proto mají těhotné zvýšené požadavky na přísun jodu. Snižuje se také množství volného thyroxinu – vlastního hormonu štítné žlázy. Obvykle je doplňková suplementace kombinovanými multivitaminy/multiminerály v těhotenství dostatečná.

Pokud by porucha funkce štítné žlázy byla závažnější, lékař by vám předepsal thyroxin – hormon štítné žlázy – v tabletách. Je to zcela běžná forma terapie a není potřeba se jí obávat. Umělé podávání samotného jodu nepřináší zvláštní užitek.

Vitaminy GS Mamavit obsahují vyváženou kombinaci vitaminů a minerálů, které doplňují běžné složení stravy. Plně pokryjí vaše potřeby v těhotenství, a další speciální přípravky s jodem nejsou potřeba.

Pokud tedy máte obavy, že by snížená funkce štítné žlázy mohla ovlivnit vaše těhotenství, obraťte se ještě jednou na svého lékaře, který prováděl endokrinologické vyšetření. Neléčená porucha funkce štítné žlázy může průběh těhotenství komplikovat. Pokud je však včas zachycena, správně diagnostikována a odpovídajícím způsobem léčena, průběh těhotenství nekomplikuje.

Nedostatek železa v době kojení. Jak je doplnit?

Prosím o radu ohledně doplnění železa a mikronutrientů. Plně kojím a vím, že by bylo třeba tyto látky mému dítěti dát. Chtěla bych se zeptat, zda mám v době kojení užívat nějaké tablety s železem, nebo zda nemusím mít obavu z jeho případného nedostatku.

Obecně se doporučuje při kojení pokračovat v užívání kombinovaných multivitaminových přípravků jako v průběhu těhotenství. Tyto přípravky mají upravený poměr všech mikronutrientů pro potřeby vyvíjejícího se dítěte a obvykle právě zvýšený podíl železa (viz Plánování těhotenství). V podstatě jedině, co se po porodu ve výživě dítěte mění je, že živiny nepřijímá z vaší krve přes placentu, ale z mateřského mléka. Nároky na kvalitu vaší výživy tedy zůstávají přibližně stejné.

Při dostatečně pestré stravě není podávání samotného železa nutné (pokud netrpíte např. anemií – chudokrevností).

Častá nemocnost u dítěte

Moje malá dcerka pořád trpí virózami. Zkouším jí dávat vitaminy, ale každých 14 dní je nemocná. Je jí 5 let a váží 13 kg.

U často opakovaných infekcí malých dětí je obvyklou příčinou narušená obranyschopnost organismu. V klinické praxi lékařů se velmi dobře osvědčuje přípravek Imunoglukan P4H sirup, který obsahuje vysoce účinnou formu přírodní látky beta-glukanu, podporující obranyschopnost. Jeho účinek na nemocnost dětí je doložen publikovanou lékařskou (pediatrickou) studií. U ostatních sirupů s beta-glukany se může jednat o méně účinné formy a jejich účinek není ověřen.

Vypadávání vlasů

Prosím o radu. Manželce je 50 let. V poslední době jí při sprchování a mytí hlavy nadměrně vypadávají vlasy. V minulosti neměla žádné zdravotní problémy a nemá je ani v současnosti, na nic se neléčí. Jaké jsou možné příčiny? Můžete popřípadě doporučit nějaký přípravek?

Vzhledem k věku vaší manželky se může jednat o příznaky menopauzy. Pokles hladin ženských pohlavních hormonů se může vý-



zdroj: www.purestockx.com

znamně projevit i na kvalitě vlasů. Je proto možné vyzkoušet některé z volně prodejných přípravků mírnících příznaky menopauzy, jako např. Menofem, Sarapis a další. Dobře se nám dále osvědčují přípravky řady Revalid, které obsahují vhodnou kombinaci nutričních složek (vitaminů, minerálů a dalších) důležitých pro kvalitu vlasů.

Vysoký krevní tlak a epilepsie

Starší pacient užívá 14 let léky na vysoký krevní tlak a epilepsii. Denně bere asi 10 léků. Prosím o radu, zda je možné k této terapii užívat nějaký doplněk na bázi bylin nebo vitaminů. Byla nám doporučena

hlíva ústříčná a rakytník. Popřípadě prosím o doporučení nějakého vhodného vitaminového přípravku.

Přípravky obsahující hlívu ústříčnou a rakytník působí na posílení imunitního systému a jejich užívání při zmíněných zdravotních problémech je bezpečné. Na trhu existuje celá řada doplňků stravy. Dobrou zkušenost máme s přípravkem Imunoglukan P4H tobolky obsahujícím vysoce purifikovanou a účinnou formu beta-glukanu. Vitaminové přípravky může pacient také bez problémů užívat, je pouze potřeba vyhnout se přípravkům obsahujícím kofein nebo ženšen. Zde můžeme doporučit např. Bion 3 50+tbl., Centrum 50+tbl., Cetebe Immunity Plus a další.