

Путеводитель в мир витаминов и
бадов

ВИТАМИНЫ

БЕЗ ЗАБОТ



Содержание

Общие сведения и термины

Витамины

Витамин D3

Витамин А

Витамин С

Витамин Е

Витамин К2

Витамины группы В:

Витамин В1 (тиамин)

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В3 (витамин РР, никотиновая кислота, ниацин)

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

Витамин В6 (пиридоксин)

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Витамин В12

Минералы

Селен

Йод

Железо

Кальций

Магний

Цинк

Медь

Марганец

Рыбий жир

Пробиотики

Q&A — вопросы и ответы

Детские профилактические
дозировки

Взрослые профилактические
дозировки

Как читать этикетку

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

Перевод единиц

Витамин А: 1 мкг ретинола = 3,3 МЕ

1 мкг бетакаротина = 0,61 МЕ

Витамин D3: 1 мкг = 40 МЕ

Витамин Е: 1 мг = 1,23 МЕ

Синергисты — витамины, минералы и биологически активные вещества, которые допустимы в одном приеме.

Антагонисты — витамины, минералы и биологически активные вещества, которые угнетают действие друг друга в одном приеме. Рекомендуется разносить во времени в течение дня.

Обратите внимание, в Гиде собрана информация по фармакологическому синергизму/антагонизму микроэлементов. Он может возникать даже несмотря на синергизм/антагонизм между микроэлементами на уровне физиологических систем и конкретных белков.

Например, цинк является физиологическим кофактором железа. Но в виде препарата он будет угнетать всасывание железа. Поэтому цинк фармакологически антагонист железа, но физиологически синергист.

Поддерживающая доза (профилактическая) — доза, близкая к физиологической потребности или рекомендуемому суточному потреблению. Применяется для предотвращения гиповитаминозов. Помогает полностью закрыть потребности организма в витаминах при условии регулярного приёма.

Восполняющая доза — быстрая ликвидация недостатка. Выступает в роли фармакологических веществ, оказывая положительный эффект при некоторых патологических процессах.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

Сублингвально – приём определённого препарата путём размещения его под языком. При этом вещество направляется в кровообращение через его всасывание под языком.

Перорально – приём препарата через рот путём его проглатывания.

Максимальный ежедневный рекомендуемый уровень – максимальный уровень ежедневного потребления, который не представляет риска неблагоприятных последствий для большинства людей в популяции по данным Institute of Medicine of The National Academies, USA.

ВНИМАНИЕ!

В гиде все формы и дозировки указаны для перорального приема.

Витамин D

Кому необходимо принимать витамин D?

Существуют устоявшиеся мнения:

- если бываешь на солнце/ходишь в солярий, то витамин D точно в норме.
- витамин D нужен только малышам в первые два года жизни, чтобы не было рахита.

Оказывается, оба утверждения не совсем верны, и этот витамин не так прост, как кажется. В последние годы было проведено очень много исследований, показавших, что витамин D имеет огромное значение для здоровья организма.

Ассоциация эндокринологов России рекомендует профилактический приём витамина D круглый год абсолютно всем! Особенно он важен для детей и пожилых людей.

В каких продуктах содержится витамин D?

Самый естественный способ получать витамин D — загорать на солнце и есть еду, богатую витамином D. Но здесь есть нюансы...

Витамин D образуется в коже под воздействием ультрафиолетового излучения. Но синтез витамина D возможен только летом в дневные часы, с 11 до 16 (когда УФ-индекс больше 3), и если вы не наносили солнцезащитный крем! Он блокирует выработку витамина D. Но ведь мало кто загорает в дневные часы, да ещё и без крема, именно поэтому тезис, что летом витамина D всем хватает — ошибочен! У многих людей, проживающих в странах с солнцем круглый год — низкий уровень витамина D.

Продукты тоже не содержат необходимого количества витамина D, ведь мало кто каждый день есть дикий лосось или селедку ;)

Естественные пищевые источники	МЕ витамина D (D ₂ или D ₃)
Дикий лосось	600-1000 МЕ на 100 г
Лосось, выращенный на ферме	100-250 МЕ на 100 г
Сельдь	294-1676 МЕ на 100 г
Сом	500 МЕ на 100 г
Консервированные сардины	300-600 МЕ на 100 г
Консервированная макрель	250 МЕ на 100 г
Консервированный тунец	236 МЕ на 100 г
Рыбий жир	400-1000 МЕ на 1 ст. ложку
Грибы, облученные УФ	446 МЕ на 100 г
Грибы, не облученные УФ	10-100 МЕ на 100 г
Сливочное масло	52 МЕ на 100 г
Молоко	2 МЕ на 100 г
Молоко, обогащенное витамином D	80-100 МЕ на стакан
Сметана	50 МЕ на 100 г

Чем опасен дефицит витамина D? Зачем нужно принимать дополнительно витамин D?

Низкий уровень витамина D у взрослых связан с риском возникновения аутоиммунных, онкологических заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, высокого кровяного давления, депрессии, осложнений во время беременности и сердечно-сосудистых заболеваний.

Нормальный уровень витамина D [снижает риск возникновения рака груди](#) на 50-80%!

Дефицит витамина D проявляется в снижении иммунитета, быстрой утомляемости, слабости, плохом усвоении кальция (как следствие хрупкость костей и зубов).

Витамин D участвует в функционировании иммунной системы. В ряде исследований отмечено снижение заболеваемости инфекциями дыхательных путей на фоне приема витамина D.

Для детей витамин Д особенно важен:

- он способствует нормальному росту и правильному развитию костей скелета;
- повышает иммунитет;
- способствует нормальной функции щитовидной железы;
- от уровня витамина Д зависит усвояемость кальция. При низком уровне кальций не усваивается!

Повышенная потребность в витамине D возникает у женщин в период менопаузы, поскольку у них часто развивается остеопороз в связи с гормональными нарушениями.

Нормы витамина Д. Как принимать детям и взрослым для профилактики?

Чтобы выяснить, сколько именно вам необходимо принимать витамина Д3 необходимо сдать анализ крови «25-ОН Витамин Д».

Анализ на витамин Д можно сдать в любой платной лаборатории. Стоимость примерно 1500-3000р. Или можно попробовать выбить направление на бесплатный анализ по ОМС у своего районного терапевта. Знаю точно, что кому-то это удаётся.

В зависимости от результата подбирается дозировка — лечебная либо профилактическая.

На сегодняшний день есть рекомендации по профилактическим дозировкам от ассоциации эндокринологов России от 2015 года:

Для поддержания уровня витамина Д >30 нг/мл - 1000-2000 МЕ в день, либо 6000-14000 МЕ однократно в неделю.

Таблица 7. Схемы лечения дефицита и недостаточности витамина D.

	Доза колекальциферола	Примеры схем лечения*
Коррекция дефицита витамина D (при уровне 25(ОН)D менее 20 нг/мл)		
1	50 000 МЕ еженедельно в течение 8 недель внутрь	Вигантол**: 100 капель в неделю <i>или</i> по 50 капель 2 раза в неделю Аквадетрим: 100 капель в неделю <i>или</i> по 50 капель 2 раза в неделю
2	200 000 МЕ ежемесячно в течение 2 месяцев внутрь	Вигантол: 10 мл (1 флакон) внутрь 1 раз в месяц - 2 месяца
3	150 000 МЕ ежемесячно в течение 3 месяцев внутрь	Аквадетрим: 10 мл (1 флакон) внутрь 1 раз в месяц - 3 месяца
4	7 000 МЕ в день - 8 недель внутрь	Вигантол**: 14 капель в день – 8 недель Аквадетрим: 14 капель в день - 8 недель

	Доза колекальциферола	Примеры схем лечения*
Коррекция недостатка витамина D (при уровне 25(ОН)D 20-29 нг/мл)		
1	50 000 МЕ еженедельно в течение 4 недель внутрь	Вигантол**: 100 капель в неделю <i>или</i> по 50 капель 2 раза в неделю Аквадетрим: 100 капель в неделю <i>или</i> по 50 капель 2 раза в неделю
2	200 000 МЕ однократно внутрь	Вигантол **: 10 мл (1 флакон) внутрь
3	150 000 МЕ однократно внутрь	Аквадетрим: 10 мл (1 флакон) внутрь
4	7 000 МЕ в день - 4 недели внутрь	Вигантол**:14 капель в день – 4 недели Аквадетрим: 14 капель в день - 4 недели
Поддержание уровней витамина D > 30 нг/мл ПРОФИЛАКТИКА		
1	1000-2000 МЕ ежедневно внутрь	Вигантол**/Аквадетрим 2 -4 капли в сутки
2	6000-14 000 МЕ однократно в неделю внутрь	Вигантол**/Аквадетрим 15-30 капель однократно в неделю

Дефицитным считается уровень <20 нг/мл, недостаточным от 20 до 30, оптимальным от 30 до 100 нг/мл. Лучше всего стремиться к золотой середине 50-80 нг/мл. При достижении этих значений можно переходить на профилактические дозировки. Переизбыток витамина Д (>150 нг/мл) опасен!

Таблица 4. Интерпретация концентраций 25(ОН)D, принимаемая Российской Ассоциацией Эндокринологов.

Классификация	Уровни 25(ОН)D в крови нг/мл (нмоль/л)	Клинические проявления
Выраженный дефицит витамина D	< 10 нг/мл (< 25 нмоль/л)	Повышенный риск рахита, остеопороза, вторичного гиперпаратиреоза, миопатии, падений и переломов
Дефицит витамина D	< 20 нг/мл (< 50 нмоль/л)	Повышенный риск потери костной ткани, вторичного гиперпаратиреоза, падений и переломов
Недостаточность витамина D	≥ 20 и <30 нг/мл (≥50 и <75 нмоль/л)	Низкий риск потери костной ткани и вторичного гиперпаратиреоза, нейтральный эффект на падения и переломы
Адекватные уровни витамина D	≥30 нг/мл* (≥75 нмоль/л)	Оптимальное подавление паратиреоидного гормона и потери костной ткани, снижение падений и переломов на 20%

Лечебную дозировку при дефиците должен назначать врач, но, как говорится, доверяй, но проверяй :) Выше в табличках рекомендации российских эндокринологов, ниже — американских специалистов. В целом они похожи.

Алгоритм подбора оптимальной дозы витамина D₃

Оценка статуса витамина D в организме

проводится по уровню 25(ОН)D в крови:

Дефицит	<20 нг/мл (50 нмоль/л)
Недостаточность	21-30 нг/мл (51-75 нмоль/л)
Адекватный уровень	>30 нг/мл (75 нмоль/л)

Рекомендуемый уровень 25 (ОН) D:

40-60 нг/мл (100 – 150 нмоль/л)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Провести исследование уровня витамина D в крови (предпочтительно методом масс-спектрометрии)
- 2 Определить рекомендованную дозу
- 3 Исследовать кровь повторно через 3 и 6 месяцев (предпочтительно методом масс-спектрометрии)

Перевод нг/мл в нмоль/л

Концентрация 25(ОН)D: нг/мл x 2,496 => нмоль/л

Пример: 24 нг/мл x 2,496 = 59,9 нмоль/л

Среднее изменение концентрации в крови на основании потребления в день (МЕ/день)

Ожидаемый уровень (нг/мл)	20	30	40	50	60	
	Рекомендуемая суточная доза витамина D ₃ , МЕ					
Имеющийся уровень (нг/мл)	10	2000	4000	6000	10000	10000
	15	1000	3000	6000	9000	10000
	20		2000	5000	8000	10000
	25		1000	4000	7000	10000
	30			3000	6000	10000
	35			1000	5000	9000
	40				3000	9000

Пример: чтобы увеличить концентрацию в крови с 25 нг/мл до 40 нг/мл, необходимо дополнительно принимать по 4000 МЕ холекальциферола

Разработано: GrassrootsHealth

Общественная организация пропаганды здоровья A Public Health Promotion Organization <http://www.grassrootshealth.net/>

К примеру, если ваш уровень витамина Д 15 нг/мл, а вы хотите 40 нг/мл, то вам надо принимать по 6000-7000 МЕ ежедневно или 50000 МЕ один раз в неделю. И через 2-3 месяца пересдать анализ! (Детям через месяц). Повторный контроль очень важен, так как усвоение витамина Д и соответственно рост его уровня в организме у всех происходит в разном темпе, лечебная дозировка может оказаться недостаточной. Кому-то может потребоваться два месяца, чтобы выйти из дефицита, кому-то полгода.

Какой витамин Д выбрать на iHerb?

Витамин Д3 (холекальциферол) бывает в каплях на водной основе, на масляной, в капсулах (на масле), в таблетках, в спрее. Сам по себе он жирорастворимый, поэтому масляная форма более естественная для него, но для людей, у которых есть проблемы с печенью, почками, желчным пузырем (недостаточность поступления желчи в желудок, застой желчи) или ферментная недостаточность (плохо усваиваются жиры) лучше выбирать водную форму или таблетки. Их можно принимать независимо от пищи, а масляный витамин Д3 надо принимать обязательно после еды, богатой жирами, для лучшего усвоения.

Водная форма витамина Д содержит дополнительно консерванты и стабилизаторы (могут быть аллергенами), а масляная форма только сам холекальциферол и масло (кокосовое или оливковое).

Во всех препаратах холекальциферол одинаковый, полученный из ланолина овечьей шерсти (для веганов - из лишайника), поэтому выбирать надо по следующим критериям:

- нужная вам дозировка
- удобная форма (капли, капсулы)-минимум доп. ингредиентов в составе
- масляная/водная основа
- надёжный производитель-оптимальная стоимость



Название	Now Foods, Жидкий витамин D3, 1 000 ME	Source Naturals, Витамин D-3	Life Extension, Vitamin D3, Mint Flavor, 2000 IU	Вигантол	Zahler, Витамин D3, 1000 ME	Аквадетрим	Thorne Research, Витамин D	Now Foods, Жидкий витамин D3, 400 ME	California Gold Nutrition, Витамин D3, детские капли, 400 ME	Nordic Naturals, Витамин D3 для детей, 400 ME	ChildLife, Витамин D3	GreenPeach, Витамин D3 для малышек и детей, 400 ME	Ddrops, Жидкий витамин D3 для детей, 400 ME
Основа	масляный (кокосовое масло)	водный (апельсиновый ароматизатор, полисорбат 80)	масляный (кокосовое масло)	масляный	масляный (кокосовое масло)	водный (анисовый ароматизатор, бензиловый спирт)	масляный (кокосовое масло)	масляный (кокосовое масло)	масляный (кокосовое масло)	масляный (оливковое масло)	водный (ягодный ароматизатор)	масляный (кокосовое масло)	масляный (кокосовое масло)
Кол-во ME в 1 капле	1000 ME	400 ME	2000 ME	500 ME	1000 ME	500 ME	500 ME	100 ME	400 ME	400 ME	62.5 ME	100 ME	400 ME
Кол-во капель в 1 флаконе	1071 капель	3695 капель	850 капель	400 капель	880 капель	300 капель	1200 капель	2144 капли	300 капель	365 капель	920 капель	360 капель	90 капель
Цена (без скидки)	542р	886р	1400р	190р	880 капель	300 капель	1200 капель	2144 капли	4.4р	5.8р	7.37р	16.5р	28.4р
Стоимость 1 средней дозы (1000 ME)	0.5р	0.6р	0.8р	0.95р	954р	190р	933р	348р					
					1.1р	1.3р	1.5р	1.62р					

Сравнительная таблица разных вариантов витамина Д в каплях

1. Now Foods, Жидкий витамин D3, усиленный, 1 000 МЕ, 1 жидкая унция (30 мл)
2. Source Naturals, Витамин D-3, 4 жидкие унции (118,28 мл)
3. Life Extension, Liquid Vitamin D3, Mint Flavor, 2000 IU, 1 fl oz (29.57 ml)
4. Zahler, Витамин D3, усовершенствованная формула D3, 1000 МЕ, 1 унция (30 мл)
5. Thorne Research, Витамин D, 1 жидкая унция (30 мл)
6. Now Foods, Жидкий витамин D-3, 2 жидкие унции (60 мл)
7. California Gold Nutrition, Витамин D3, детские капли, 10 мкг (400 МЕ), 0,34 ж.унц. (10 мл)
8. Nordic Naturals, Витамин D3 для детей, 400 МЕ, 11 мл (0,37 fl oz)
9. ChildLife, Витамин D3, натуральный аромат ягод, 29,6 мл, (1 ж. унц)
10. Ddrops, Жидкий витамин D3 для детей, 400 МЕ, 0.08 ж. унций (2.5 мл), 90 капель



Название	Now Foods, Витамин D-3, 1000 ME	Nature's Bounty, D3, 1000 ME	Sports Research, Витамин D3, 1000 ME	Solgar, Витамин D3, 1000 ME	California Gold Nutrition, Витамин D3, 2000 ME	Doctor's Best, Vitamin D3, 2,000 IU	Now Foods, Витамин D-3, 2,000 IU	Nature's Bounty, Витамин D-3, 2000 ME
Основа	Органическое оливковое масло холодного отжима	Соевое масло, желатин, растительный глицерин, кукурузное масло.	Кокосовое масло	Сафлоровое масло, желатин, растительный глицерин, жир из печени рыб	Сафлоровое масло	Оливковое масло экстра вирджин	Оливковое масло экстра вирджин	Соевое масло, желатин, растительный глицерин, кукурузное масло.
Кол-во ME в 1 капсуле	1000 ME	1000 ME	1000 ME	1000 ME	2000 ME	2000 ME	2000 ME	2000 ME
Кол-во капсул в банке	180	250	360	250	360	180	240	350
Цена (без скидки)	348р	596р	997р	735р	600р	400р	586р	974р
Стоимость 1 капсулы	1.9р	2.4р	2.8р	2.9р	1.7р	2.2р	2.4р	2.8р



California Gold Nutrition, Vitamin D3, 5,000 IU	Doctor's Best, Vitamin D3, 5,000 IU	Sports Research, Витамин D3, 5000 ME	Now Foods, Витамин D-3, 5000 ME	Solgar, Витамин D3, 5000 ME
Сафлоровое масло	Оливковое масло экстра вирджин	Кокосовое масло	Органическое оливковое масло экстра вирджин	Микрокристаллическая целлюлоза, растительная целлюлоза, растительный стеарат магния.
5000 ME	5000 ME	5000 ME	5000 ME	5000 ME
360	360	360	240	240
667р	762р	1065р	712р	1840р
1.9р	2.1р	3.0р	3.0р	7.7р

Сравнение препаратов витамина Д в капсулах с Айхерб

Самые бюджетные варианты — это California Gold Nutrition и Now Foods

Препараты витамина Д, прошедшие тестирование ConsumerLab

Из жидких вариантов тестирование независимой лаборатории ConsumerLab проходили и прошли:

1. Source Naturals, Витамин D-3, 4 жидкие унции (118,28 мл)
2. Thorne Research, Витамин D, 1 жидкая унция (30 мл)
3. Ddrops, Жидкий витамин D3 для детей, 400 ME, 0.08 ж. унций (2.5 мл), 90 капель

Варианты витамина Д3 в капсулах:

1. Solgar, Витамин D3, холекальциферол, 5000 ME, 100 мягких желатиновых капсул
2. Life Extension, Витамин D3, 5000 ME, 60 гелевых капсул
3. Garden of Life, витаминный код, RAW D3, 5,000 ME, 60 вегетарианских капсул

То есть это как минимум не пустышки и там нет ничего лишнего в составе (что не указано на этикетке), и дозировка соответствует заявленной.

Детский и взрослый витамин Д — в чем различие?

По большому счёту - ни в чём! Как я уже выше писала, витамин ДЗ везде одинаковый. Разница только в дозировке. Малышам удобнее принимать капли по 400-500МЕ. Эти же капли, даже несмотря на то, что на них написано «Baby», можно принимать и подросткам и взрослым, отмеряя нужное количество витамина Д. Если вам нужны высокие дозировки, то будут удобнее капсулы.

Если на флаконе не написано «Baby», «Children», это не значит что этот препарат только для взрослых! Если в 1 капле содержится 500МЕ, то этот вариант вполне подходит и для новорожденных. Например, витамин Д от Thorne Research (масляный) или Source Naturals(водный) более выгодны по цене, чем детские капли.

Зачем покупать витамин ДЗ на iHerb, если в аптеке есть Аквадетрим?

Во-первых, есть варианты дешевле, во-вторых, Аквадетрим содержит потенциальный аллерген - бензиловый спирт и довольно специфичный ароматизатор — анисовый. У многих детей Аквадетрим вызывает аллергию — покраснения и шелушения кожи.

Бензиловый спирт сам по себе нетоксичный в том количестве, в котором он добавлен в Аквадетрим, но, например, при соединении с аскорбиновой кислотой, например, образует бензол, а это уже канцероген!

По-моему, уже только этой информации достаточно, чтобы не экспериментировать с Аквадетримом на новорожденном ребёнке. Исключением может быть лишь ситуация, когда есть заболевания ЖКТ и масляные формы не подходят. Но в этом случае лучше выбрать другой вариант водного витамина Д (Childlife, Source Naturals), без бензинового спирта в составе.

Витамин А



ФОРМЫ ПРИЕМА:

РЕТИНОЛ

(из масла печени рыбы),

БЕТАКАРОТИН

(не у всех может конвертироваться в ретинол)



ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО

НЕ ВЫБИРАТЬ ФОРМЫ

АЦЕТАТА И

ПАЛЬМИТАТА

- [Врач назначил ретинола пальмитат. Что делать?](#)



СИНЕРГИСТЫ:

ВИТАМИНЫ Е*, С, ЙОД,

ЦИНК, ЖЕЛЕЗО



АНТАГОНИСТЫ:

ВИТАМИНЫ К2 (МК-7), В12, D3,

МЕДЬ

* – при необходимости приема высоких доз витамина А и витамина Е – обсудить со специалистом

Восполняющая доза, МЕ



взрослые

5000–10000
(1,5 мг–3 мг)



планирующие беременность

3000

только в форме бета-каротина



беременные

3600



ГВ

кормящие

10000



курящие или бросившие менее 7 лет назад

не превышать профилактических доз



дети 12–30 кг

2500



дети 31–45 кг

3000–4000



дети 46–75 кг

5000

Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)



Лечебные дозы от 50000 МЕ использовать только под контролем врача.

Рекомендации к приему: сочетать с [витаминами Е, С](#) и биофлавоноидами, принимать с жирной пищей. Если выбираете форму бетакаротина – избегайте одновременного приема витамина [В2](#). Если вы избегаете животный белок допустимо выбирать форму пальмитата для курсового приема.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

1 МЕСЯЦ, 2 РАЗА В ГОД

Какой витамин А купить на iHerb?

Витамин А важен для хорошего зрения и помогает поддерживать здоровый иммунитет, крепкие зубы и здоровую кожу. Хорошие пищевые источники витамина А: яйца, мясо и молочные продукты.

[Natural Factors, Витамин А 10 000 МЕ](#)

[Solaray, Dry Form Vitamin A, 7,600 mcg](#)

[Now Foods, Витамин А, 10 000 МЕ](#)

Витамин Е



ФОРМА ПРИЕМА:

СМЕСЬ ИЗ 8 ВЕЩЕСТВ:

- D-АЛЬФА-ТОКОФЕРОЛ
- D-БЕТТА-ТОКОФЕРОЛ
- D-ГАММА-ТОКОФЕРОЛ
- D-ДЕЛЬТА-ТОКОФЕРОЛ
- D-АЛЬФА-ТОКОТРИЕНОЛ
- D-БЕТТА-ТОКОТРИЕНОЛ
- D-ГАММА-ТОКОТРИЕНОЛ
- D-ДЕЛЬТА-ТОКОТРИЕНОЛ



ИЗБЕГАТЬ ПРИЁМА
СИНТЕТИЧЕСКИХ L-ИЗОМЕРОВ
СЕМЕЙСТВА ВИТАМИНА Е И ИХ
СМЕСИ С D-ФОРМАМИ.

ПРИМЕР:

DL-АЛЬФА-ТОКОФЕРИЛАЦЕТАТ

ИЗБЕГАТЬ

ВКЛЮЧЕНИЕ СОИ



СИНЕРГИСТЫ:

**СЕЛЕН, ВИТАМИНЫ А*,
С, ЙОД, ЦИНК**

* – при необходимости приема высоких доз витамина А и витамина Е –
обсудить со специалистом



АНТАГОНИСТЫ:

**МЕДЬ, ЖЕЛЕЗО, ВИТАМИНЫ В6,
В12, D3, К2(МК-7)**

Восполняющая доза, МЕ



взрослые

400–800

не превышать

1600

дети 12–30 кг

200

дети 31–45 кг

400

дети 46–75 кг

400–800

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице

Рекомендации к приему: сочетать с витаминами А, С
и флаваноидами, принимать с жирной пищей.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

1 МЕСЯЦ, 2 РАЗА В ГОД

Какой витамин Е купить на iHerb?

Основная функция витамина Е связана с его антиоксидантными свойствами: он защищает мембраны клеток, белки, жиры и ДНК, улавливая свободные радикалы и не давая им распространяться в организме. Таким образом, он препятствует процессу окисления плохого холестерина ЛПНП, который вследствие этого в меньших количествах скапливается в артериях.

Поскольку витамин Е также обладает противовоспалительными, антитромбоцитными и сосудорасширяющими свойствами, его также относят к кардиопротекторам.

[Solgar, натуральный витамин Е, 268 мг \(400 МЕ\)](#)

[Thorne Research, Ultimate-E](#)

Витамин К



ФОРМУЛА ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОГО
ВЫБОРА:

К2 (МЕНАХИНОН) В ФОРМЕ МК-7



СИНЕРГИСТЫ:
ВИТАМИН D3, КАЛЬЦИЙ



АНТАГОНИСТЫ:
ВИТАМИНЫ А, В12, Е

Восполняющая доза, мкг/сут



взрослые

150-1000



дети

100

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице



Граница безопасности: не установлена, токсический эффект не обнаружен.

Дозы до 500 мкг/сут считаются безопасными.

Максимальная безопасная доза не установлена.

Передозировка витамином не зафиксирована.

Рекомендации к приему: сочетать с витамином D3 — на каждые 5000 МЕ витамина D3 принимать 100 мкг витамина К2 (МК-7). Принимать с жирной пищей. Форму К1 (филлохинон) принимать только по назначению врача.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

ДОПУСТИМ ПОСТОЯННЫЙ ПРИЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ДОЗ.

Какой витамин К купить на iHerb?

Витамин К — это жирорастворимый витамин, который очень важен для крепких костей, нормальной работы мозга и кроветворения в целом. Витамин К доступен в трех формах:

- Витамин К1 (филлохинон)
- Витамин К2 (менахинон)
- Витамин К3 (менадион)

Витамин К1 содержится главным образом в зеленых листовых овощах, а витамин К2 обычно является бактериальным (кишечные бактерии) по происхождению, а также поступает из ферментированных продуктов и продуктов животного происхождения, таких как мясо и молочные продукты. Витамин К3 синтетически изготовлен и входит в состав некоторых пищевых добавок.

Многие полезные бактерии, которые живут в нашем кишечнике (кишечный микробиом), могут вырабатывать витамин К2. Когда человек принимает антибиотики, выработка витамина К2 может нарушиться в связи с гибелью благоприятных бактерий под действием антибиотика. Считается, что именно это может быть основной причиной возможного изменения вязкости крови у пациентов, принимающих антикоагулянт кумадин (варфарин) на фоне приема некоторых лекарств или при аномально высоком содержании зеленых листовых овощей в рационе.

Люди со сниженным уровнем витамина К в крови также подвергаются более высокому риску ослабления костей (остеопения, остеопороз). Низкий уровень витамина К также связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, и, вероятно, это тоже свидетельствует о пользе зеленых листовых овощей для сердца и сосудов

[Life Extension, Продукт «Super K»](#)

[MRM, веганские витамины D3 и K2](#)

[Thorne Research, 3-K Complete](#)

[Thorne Research, Витамин K2](#)

Витамин В1 (тиамин)



ПРЕДПОЧИТАЕМАЯ ФОРМА ПРИЕМА:

**THIAMINE, COCARBOXYLASE,
THIAMINE PYRORHOSPHATE,
BENFOTIAMINE**



СИНЕРГИСТЫ:

ВИТАМИН С, МАГНИЙ



АНТАГОНИСТЫ:

ВИТАМИНЫ В6*, В2*, В12

* – становятся антагонистами, когда используются как моно-препараты в лечебных дозировках

Восполняющая доза, мг



дети 12–30 кг

25



дети 31–45 кг

50–70



дети 46–75 кг

100



взрослые

100–300

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице



Максимальная безопасная доза не установлена.
Передозировка витамином не зафиксирована.

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ
КУРСАМИ: 1 МЕСЯЦ ПЬЕМ / 2–3 МЕСЯЦА ПЕРЕРЫВ.

Какой витамин B1 купить на iHerb?

Тиамин (B1) — первый открытый витамин группы B, отсюда его обозначение витамин B1. Тиамин необходим для выработки энергии в клетках организма, а самое главное - в сердце и в мозге. Было обнаружено, что сильный недостаток тиамина вызывает синдром, известный как «бери-бери». Его симптомы включают умственную заторможенность, потерю мышечной массы (сухая бери-бери), задержку жидкости (мокрая бери-бери), высокое кровяное давление, проблемы с ходьбой и проблемы с сердцем. Уровень тиамина снижают многие лекарства, особенно диуретики, которые используются при высоком кровяном давлении.

[Now Foods, B1, 100 мг](#)

[Solgar, Витамин B1 \(тиамин\)](#)

Витамин В2 (рибофлавин)



ФОРМА ВЫБОРА:
РИБОФЛАВИН-5-ФОСФАТ



СИНЕРГИСТЫ:
**ВИТАМИН С, D3, В9,
ЖЕЛЕЗО**



АНТАГОНИСТЫ:
ВИТАМИН В1*, КАЛЬЦИЙ

* – становится антагонистом, когда используется как моно-препарат в лечебных дозировках

Восполняющая доза, мг



дети 12–30 кг

25–45



дети 31–45 кг

40–50



дети от 46 кг

100–200



взрослые

от 100

Профилактическая доза

взрослые
смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет
смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет
смотри в таблице



Максимальная безопасная доза не определена.
Особенности приема: окрашивает мочу в желтый цвет.

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ КУРСАМИ ПО 1 МЕСЯЦУ 2 РАЗА В ГОД.

Какой витамин B2 купить на iHerb?

Рибофлавин входит в состав двух очень важных ферментов, участвующих в выработке энергии. Недостаток рибофлавина проявляется потрескавшимися губами и уголками рта, воспаленным языком, расстройствами зрения, такими как повышенная чувствительность к свету и снижение остроты жизни, появлением катаракты, жжением и зудом глаз, губ и языка, а также другими признаками проблем со слизистыми. Низкий уровень рибофлавина связывают с возникновением некоторых видов рака, катаракты, мигреней и серповидноклеточной анемии.

[Solgar, Витамин B2 \(рибофлавин\), 50 мг](#)

[Natural Factors, Vitamin B2, Riboflavin, 100 mg](#)

Витамин В3 (витамин РР, ниацин, никотиновая кислота)



ФОРМА ВЫБОРА:

НИКОТИНАМИД

ДРУГИЕ ПОДХОДЯЩИЕ ФОРМЫ:

НИАЦИН, ИНОЗИТОЛ ГЕКСАНИКОТИНАТ (НЕ ВЫЗЫВАЕТ ПРИЛИВОВ), НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА, НИКОТИНАМИД АДЕНИН ДИНУКЛЕОТИД (NAD)



СИНЕРГИСТЫ:

ХРОМ, ЦИНК



АНТАГОНИСТ:

ВИТАМИН В12

Восполняющая доза, мг

В форме NAD и NADH по дозировке на упаковке



взрослые

400–500

не превышать

3000



дети 12–30 кг

50–100



дети 31–45 кг

150–300



дети от 46 кг

350–400

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице



Нюансы приема: возможны эффекты прилива жара и покраснение лица при приеме никотиновой кислоты. Обычная продолжительность: 30–60 минут.

Пути решения: перетерпеть, начать с более мелкой дозировки, выбрать форму, не вызывающую приливов (редко выпускается в комплексе), принимать с едой (приводит к неусвоению существенной части витаминов группы В).

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ КУРСАМИ: 1 МЕСЯЦ ПЬЕМ / 2–3 МЕСЯЦА ПЕРЕРЫВ.

Какой витамин B3 купить на iHerb?

Ниацин, а также еще один вид витамина B3, никотинамид, входит в состав жизненно важного фермента. При снижении уровня витамина B3 возникает расстройство, известное как пеллагра, которая проявляется дерматитом, диареей и деменцией. Ниацин часто принимают в форме добавок в повышенных дозировках (например, по 2-3 г в день) для поддержки уровня холестерина, в то время как ниацинамид обычно рекомендуется для укрепления суставов. В дозировках свыше 100 мг ниацин часто вызывает ощущение жара на коже, в то время как никотинамид не обладает таким эффектом.

[Natural Factors, Ниацин, 100 мг, 90 таблеток](#)

[Life Extension, Витамин B3, ниацин, 500 мг](#)

[Life Extension, Ниацин, не вызывает покраснений, 800 мг](#)

[Solaray, Ниацин, 100 мг, 100 растительных капсул](#)

[Thorne Research, Ниацинамид](#)

Витамин B5 (пантотеновая кислота)



ФОРМА ВЫБОРА:

ПАНТОТИН, ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА



АНТАГОНИСТ:

МЕДЬ

Восполняющая доза, мг



дети 12-30 кг

100-250



дети 31-45 кг

250-450



дети 46-75 кг

500-600

взрослые

500-600

не превышать

1000

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице



При необходимости приема высоких доз витамина B5 и биотина – обсудить со специалистом.

Токсические дозы не установлены.

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ КУРСАМИ: 1 МЕСЯЦ ПЬЕМ / 2-3 МЕСЯЦА ПЕРЕРЫВ.

Какой витамин B5 купить на iHerb?

Пантотеновая кислота участвует в синтезе кофермента А (CoA) и ацилпереносящего белка (ACP) — соединений, играющих важную роль в использовании жиров и углеводов для выработки энергии, а также в выработке адренокортикальных гормонов и красных кровяных телец. Терапевты, обращающие внимание на качество питания, часто рекомендуют прием пантотеновой кислоты в виде добавок для поддержки работы почек и борьбы со стрессом.

[Thorne Research, Подавляющий стресс В-комплекс](#)

[Solgar, Пантотеновая кислота, 550 мг](#)

[Solaray, Пантотеновая кислота, 500 мг](#)

Витамин В6 (пиридоксин)



ФОРМА ВЫБОРА:
ПИРИДОКСАЛЬ-5-ФОСФАТ



АНТАГОНИСТЫ:
ВИТАМИНЫ В1*, В9, Е, ЦИНК

* – становится антагонистом, когда используется как моно-препарат в лечебных дозировках

– [Почему вы советуете принимать В6 и В9 отдельно? А В9 и В12?](#)



СИНЕРГИСТЫ:
МАГНИЙ, ВИТАМИН D3, ЖЕЛЕЗО

Восполняющая доза, мг



Максимальный ежедневный рекомендуемый уровень, мг



Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)



Токсические дозы не установлены.

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом. Для достижения наибольшего эффекта принимать с [магнием](#).



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ КУРСАМИ: 1 МЕСЯЦ ПЬЕМ / 2–3 МЕСЯЦА ПЕРЕРЫВ.

Какой витамин B6 купить на iHerb?

Витамин B6 — это очень важный витамин группы B, так как он участвует в синтезе протеинов, структурных компонентов, химических трансммиттеров для нервной системы, красных кровяных телец и гормоноподобных веществ, известных как простагландины и контролирующих многие функции организма. Пиридоксин также очень важен для поддержания гормонального баланса и правильной работы иммунитета. Нехватка витамина B6 характеризуется депрессией, судорогами (особенно у детей), непереносимостью глюкозы, анемией, приводит к проблемам в работе нервной системы, трещинами на губах и языке, а также к себорее или экземе.

[Solgar, Витамин B6, 25 мг](#)

[Life Extension, Витамин B6, 250 мг](#)

[Source Naturals, B-6, 500 мг](#)

Витамин В9 (фолиевая кислота)



ФОРМЫ ПРИЕМА:

**5-МЕТИЛ-ТЕТРАГИДРОФОЛАТ,
ФОРМИЛТЕТРАГИДРОФОЛАТ**



СИНЕРГИСТЫ:

ВИТАМИНЫ В2, D3, ЖЕЛЕЗО



АНТАГОНИСТЫ:

ЦИНК, ВИТАМИНЫ В6, В12

– [Почему вы советуете принимать В6 и В9 отдельно? А В9 и В12?](#)

Восполняющая доза, мкг



взрослые

400–800
не превышать
1000

беременные, планирующие беременность,
кормящие, курящие

400–800
не превышать
1000



дети 12–30 кг

50–150

дети 31–45 кг

200–400

дети 46–75 кг

400–800

Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)

Рекомендации к приему: для ликвидации дефицита принимать отдельным препаратом.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ ПРИЕМ В КОМПЛЕКСЕ КУРСАМИ: 1 МЕСЯЦ ПЬЕМ / 2–3 МЕСЯЦА ПЕРЕРЫВ.

Какой витамин B9 купить на iHerb?

Фолиевая кислота, также известна как фолат, фолацин и птероилмоноглутамат; вместе с витамином B12 она участвует во многих процессах в организме и очень важна для деления клеток, так как она необходима для синтеза ДНК. Без фолиевой кислоты клетки не могут правильно делиться. Нехватку фолиевой кислоты во время беременности связывают с некоторыми врожденными дефектами, в том числе, с дефектами нервной трубки, такими как спина бифида. Кроме того, недостаток фолиевой кислоты связывают с депрессией, атеросклерозом и остеопорозом. Фолиевая кислот, витамин B12 и форма аминокислоты метионин, известная как SAM (S-аденозилметионин) выступают в роли «метильных доноров». Они переносят и отдают метильные группы при синтезе ДНК и при работе нейротрансмиттеров мозга. Фолиевая кислота и другие доноры метильных групп уменьшают уровень гомоцистеина в организме — токсического промежуточного вещества в организме, с которым связывают целый ряд проблем со здоровьем, таких как атеросклероз, остеопороз и некоторые виды рака.

[Now Foods, Фолиевая кислота, 800 мкг](#)

[Life Extension, Optimized Folate, 1,000 mcg](#)

[Natural Factors, Фолиевая кислота, 1000 мкг](#)

Витамин B12



ФОРМЫ ПРИЕМА:

**МЕТИЛКОБАЛАМИН, ДИБЕНКОЗИД,
АДЕНОЗИЛКОБАЛАМИН**

(ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО СПРЕЙ ИЛИ СУБЛИНГВАЛЬНЫЕ ФОРМЫ)



СИНЕРГИСТ:
КОБАЛЬТ



АНТАГОНИСТЫ:

**МЕДЬ, ЖЕЛЕЗО, МАРГАНЕЦ,
ВИТАМИНЫ E, B1, B3, B9, A,
K2 (МК-7), C**

– [Почему вы советуете принимать B6 и B9 отдельно? А B9 и B12?](#)

Восполняющая доза, мкг



взрослые

**700–1000
(0,7–1 мг)**



курящие

**до 3000
(3 мг)**



дети 12–30 кг

250–450



дети 31–45 кг

450–700

– [Почему профилактические и восполняющие дозировки витамина B12 так сильно отличаются? Может это ошибка?](#)

Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)



Токсические дозы не установлены.

При необходимости длительного приема рекомендуем менять формы.

Рекомендации к приему: принимается отдельно от других витаминов группы B.

Детям предпочтительнее аденозилкобаламин.

Какой витамин B12 купить на iHerb?

Витамин B12 вместе с фолиевой кислотой участвует во многих процессах в организме, включая синтез ДНК, выработку красных кровяных телец и образование миелиновой оболочки, окружающей нервные клетки и усиливающей проводимость и скорость передачи сигналов по нервным волокнам. В значительных количествах витамин B12 содержится только в продуктах животного происхождения. Поэтому вегетарианцам очень важно принимать витамин B12 в форме добавок. Нехватка витамина B12 ведет к анемии, а также оказывает воздействие на мозг и нервную систему, давая такие симптомы как онемение, покалывание или жжение в ступнях, а также ослабление когнитивных способностей, что у людей пожилого возраста может напоминать симптомы болезни Альцгеймера. Помимо анемии и симптомов со стороны нервной системы дефицит витамина B12 может приводить к тому что язык становится гладким и приобретает цвет говядины; также может возникать диарея, связанная с тем, что быстро размножающиеся клетки, такие как клетки, выстилающие поверхность языка и всего желудочно-кишечного тракта, не могут делиться без витамина B12.

[Life Extension, B12, 500 мкг](#)

[Solgar, Витамин B12, 100 мкг](#)

[Now Foods, B12, 1000 мкг](#)

Полезные свойства и применение комплексов с витаминами группы В

Комплексы с витаминами группы В по данным исследований обеспечивают поддержку при многих проблемах со здоровьем. Добавки с витаминами группы В могут быть полезны в следующих случаях:

- Алкогольная зависимость
- Стоматит
- Депрессия и тревожность
- Диабет
- Пожилой возраст
- Повышенный уровень гомоцистеина
- Головные боли (от напряжения или мигрени)
- Проблемы с обучением
- Низкий иммунитет
- Плохое заживание ран
- Беременность и кормление грудью
- Предменструальный синдром
- Курение
- Стресс
- Веганская и вегетарианская диета

Также есть ряд лекарственных средств, которые могут снижать уровень того или иного витамина группы В:

- Средства от повышенного кровяного давления и химиотерапия могут снижать уровень витамина В1.
- Антиконвульсанты, используемые при эпилепсии, могут снижать уровень витамина В3, В6 и фолата.
- Некоторые противораковые препараты могут снижать уровень фолата.
- Уровень витамина В12 понижается в результате приема некоторых антибиотиков и средств от язвы, а также при диабете или гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ).

Какой комплекс витаминов В купить на iHerb?

[Thorne Research, Комплекс витаминов группы В №12](#)

[Solgar, комплекс витаминов группы В «100»](#)

[Life Extension, Биоактивный комплекс витаминов группы В](#)

Витамин С



ФОРМЫ ПРИЕМА:

АСКОРБАТ НАТРИЯ, АСКОРБАТ МАГНИЯ

ДОПУСТИМЫЕ ФОРМЫ:

Л-АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА, АСКОРБАТ КАЛЬЦИЯ (ESTER-C), АСКОРБИЛ ПАЛЬМИТАТ



СИНЕРГИСТЫ:

ВИТАМИНЫ А, Е, В1, В2, D3,
БИОФЛАВАНОИДЫ,
ЖЕЛЕЗО*, СЕЛЕН*

* — когда витамин С в низких дозах



АНТАГОНИСТЫ:

ЦИНК, МЕДЬ*, СЕЛЕН*,
ЖЕЛЕЗО*, ВИТАМИН В12

* — когда витамин С в высоких дозах

Восполняющая доза, мг



дети

250-1000



взрослые

500-2000



беременные

до 500

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице



Верхнего безопасного предела не обнаружено, передозировка маловероятна. Допустим постоянный прием (формы аскорбат натрия и аскорбат магния).

Слишком большая для конкретного человека доза может вызвать послабление стула. В этом случае рекомендуется уменьшить дозировку и принимать дальше. Беременным прием доз свыше 200 мг строго согласовать с врачом. Форму аскорбата кальция (Ester-C) избегать людям с низким витамином D в крови, людям, имеющим высокий уровень кальция в крови, возрастным людям. Аскорбат кальция выбирать для краткосрочных ударных доз на время ОРЗ, восстановления надпочечников и других курсовых вопросов.

Рекомендации к приему: сочетать с биофлаваноидами (Ester-C уже с биофлаваноидами). Наибольшей биодоступностью обладает липосомальный формат доставки витамина.

Какой витамин С купить на iHerb?

Липосомальный витамин С — это усовершенствованная форма, предназначенная для лучшего усвоения и использования в организме. Липосомы представляют собой маленькие сферические клетки, внешний слой которых состоит из жирных кислот, известных как фосфолипиды, получаемые из подсолнечника или сои. Липосомы также имеют внутренний слой, состоящий из воды и водорастворимых активных ингредиентов. Водорастворимые ингредиенты, такие как витамин С, защищены во внутреннем слое липосомальной структурой. Основным преимуществом липосомального витамина С является его улучшенная усваиваемость.

[Dr. Mercola, Липосомальный витамин С, 1000 мг](#)

[Solaray, Липосомный витамин С, 400 мг](#)

Железо

Железо жизненно необходимо человеку. Оно играет центральную роль в молекулах гемоглобина, входящих в состав эритроцитов (красных кровяных клеток), где выполняет функцию доставки кислорода из легких в ткани организма и транспортировки диоксида углерода из тканей в легкие. Железо также работает в составе нескольких ключевых ферментов и участвует в выработке энергии и в обмене веществ, в том числе в синтезе ДНК.

Профилактическая доза элементарного железа, мг/сут



дети до 3 лет

1–1,5
на каждый
кг веса



дети старше 3 лет

**1/2 суточной
лечебной дозы**



беременные и кормящие
(первые 3 месяца
после родов)

50–60

Самые популярные добавки с железом – сульфат железа и fumarate железа. Вместе с тем, по некоторым сведениям, лучшие формы железа – пиррофосфат железа и бисглицинат железа. Обе формы не имеют побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта, имеют более высокую относительную биодоступность, особенно если принимать их натощак. При железодефицитной анемии обычно рекомендуется прием 30 мг железа два раза в день между приемами пищи. Если при соблюдении этой рекомендации наблюдается дискомфорт со стороны ЖКТ, принимайте по 30 мг во время приема пищи три раза в день.

Лечебная доза элементарного железа, мг/сут солевые препараты двухвалентного железа



дети до 20 кг

5

на каждый
кг веса



дети больше 20 кг

100



взрослые

100-200

Лечебная доза элементарного железа, мг/сут препараты на основе ГПК трехвалентного железа



5

на каждый кг веса,
но не более 300
мг/сутки



100-300

ВАЖНО: количество элементарного железа смотреть в инструкции к препаратам в графе «эквивалентно XX мг железа».

Рекомендации к приему: при необходимости сдерживать рост патогенной микрофлоры, можно принимать с пробиотиками.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА

РЯД УЧЕНЫХ СЧИТАЕТ ДОПУСТИМЫМ ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ ЖЕЛЕЗА НЕ БОЛЕЕ 3 МЕСЯЦЕВ.

РЯД АВТОРОВ СЧИТАЮТ, ЧТО ФЕРРОТЕРАПИЯ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ 6 И БОЛЕЕ МЕСЯЦЕВ.

Что купить на iHerb

[Thorne Research, Биглицинат железа, 60 капсул](#)

[Solgar, Gentle Iron, 25 мг](#)

[Solaray, Iron \(Железо\), 50 мг](#)

Кальций

На Айхерб очень большой выбор добавок с кальцием. На что обращать внимание в первую очередь? Какой кальций лучше?

Форма

Самая распространённая и плохая форма - карбонат кальция (Кальций Д3 Никомед, коралловый кальций) - биодоступность 20%, понижает кислотность желудочного сока. Хорошие формы: цитрат, гидроксиапатит, растительный кальций - хорошо усваиваются, не образуя кальцинаты.

Наличие в составе сопутствующих витаминов и минералов

Кальций сам по себе правильно не усваивается.

Ему, во-первых, нужен витамин Д3, причём не только в комплексе с кальцием во время приёма, но и общий уровень витамина Д в крови не должен быть ниже нормы. То есть ещё до приема кальция необходимо сдать анализ «25-ОН витамин Д» и убедиться что его уровень не ниже 50-60 нг/мл.

Во-вторых, витамин К. Он отвечает за правильное распределение, чтобы кальций шёл именно в кости и зубы, а не в почки, сосуды и т.п

Магний. Поддержание необходимого уровня магния в организме очень важно для того, чтобы кальций не вымывался из костей и не откладывался в ненужных местах (в почках, артериях и т.п)

Фосфор наравне с кальцием участвует в минерализации костной ткани. Без фосфора кальций не будет задерживаться в костях, а будет выводиться почками.

Цинк. При его недостатке нарушается костеобразование.

Кальций

КАЛЬЦИЙ ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ НАЗНАЧЕНИЯ
ВРАЧА И ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА.
САМОНАЗНАЧЕНИЕ КРАЙНЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.



ФОРМЫ ПРИЕМА:
**ЦИТРАТ ИЛИ МАЛАТ
КАЛЬЦИЯ**



ИЗБЕГАТЬ ПРИЁМА:
**КАРБОНАТ, ФОСФАТ
И ГЛЮКОНАТ КальЦИЯ**



СИНЕРГИСТЫ:
**ЙОД, ВИТАМИНЫ D3,
K2(МК-7), КАЛИЙ**



АНТАГОНИСТЫ:
**МАГНИЙ, ЦИНК, МАРГАНЕЦ,
ВИТАМИН B2, ФОСФОР,
НАТРИЙ, ЖЕЛЕЗО**

Восполняющая доза, мг



взрослые

1000

не превышать
2500



взрослые 60+

1200

не превышать
2000



беременные

1500

не превышать
2500



дети 12-30 кг

400-600



дети 31-45 кг

600-800



дети 46-75 кг

800-1100

Какой кальций купить на iHerb

[Now Foods, Bone Strength](#)

[Life Extension, Восстановление костей, с витамином K2](#)

[21st Century, Кальций, магний, цинк + D3](#)

[Solgar, Цитрат кальция с витамином D3](#)

Преимущества и недостатки различных форм кальция

Форма	Недостатки	Преимущества
Карбонат кальция	Нейтрализует желудочный сок, и у людей, чьи организмы не выделяют достаточно желудочного сока, он может плохо усваиваться. Для максимального усвоения принимайте во время еды.	Экономичный. Поскольку эта форма кальция менее объемная, чем другие, необходимо принимать меньше капсул или таблеток.
Цитрат кальция; кальций, связанный с другими промежуточными продуктами цикла Кребса; глюконат кальция; лактат кальция	Поскольку молекула-носитель больше, необходимо принимать больше капсул или таблеток по сравнению с карбонатом кальция.	Лучше усваивается натощак, легко усваивается даже у людей с недостаточным выделением желудочного сока.
Фосфат кальция	Может блокировать усвояемость других минералов, особенно железа.	Обогащает фосфатами и не вызывает запоров.
Кальций из раковин устриц, доломит и костная мука.	Может содержать большое количество примесей, особенно свинца.	Нет
Микрокристаллический гидроксипатит кальция	Более дорогой и не так хорошо усваивается по сравнению с другими формами.	Дополнительные компоненты могут принести больше пользы для здоровья костей.

Магний

Магний можно смело вносить в ТОП-10 самых популярных товаров, за которыми люди приходят на iHerb в первый раз и остаются здесь навсегда 😊 Ведь здесь можно найти аналог самого популярного аптечного магния - Магне В6 - в 5 раз дешевле! Но об этом ниже...

Зачем вообще нужен магний, кому, сколько и какой лучше?

Магний - минерал, необходимый для правильного обмена веществ и функционирования нервной системы. Получаем мы его из пищи и воды, но зачастую набрать необходимую суточную норму бывает проблематично... Также дефициту магния способствуют курение, употребление алкоголя, кофе, приём некоторых лекарств, стрессы, нервное и физическое переутомление, беременность, длительная лактация, диабет, онкология, заболевания пищеварительного тракта.

Дефицит магния может приводить к повышению давления, спазмам мышц, потере аппетита, усталости и слабости, повышенному риску депрессии, нервным расстройствам, может увеличивать риск остеопороза и переломов. Адекватное потребление магния уменьшает проявление мигреней и менструальных болей, синдрома беспокойных ног и ночных судорог, способствует нормальной работе сердечно-сосудистой системы, оказывает антистрессовый эффект, снижает возбудимость нервной системы, нормализует кровяное давление, способствует нормальному росту и развитию костной системы, поддерживает здоровье суставов и зубов.

Как определить дефицит магния в организме?

Установить реальный дефицит магния сложно. К сожалению, анализ крови на магний совершенно не показателен. Содержание магния в плазме крови не отражает его содержание в тканях организма. В крови содержится только 1% всего магния. Более менее правдоподобный результат может дать анализ по волосам, но тоже не точный. Дефицит магния определяют только по совокупности факторов (разные анализы+симптомы).

Магний

Симптомы дефицита магния:

- постоянная усталость, слабость, раздражительность
- потеря аппетита, головокружения, бессонница
- спазмы мышц ног
- депрессия
- слабые ногти, выпадение волос

Магний



ФОРМЫ ПРИЕМА:

ЦИТРАТ, МОНОАСПАРАТАТ, ГЛИЦИНАТ, МАЛАТ, ТРЕОНАТ, ТАУРАТ, ЛАКТАТ, L-АСПАРАТАТ, ОРОТАТ И ДРУГИЕ ХЕЛАТНЫЕ ФОРМЫ



ИЗБЕГАТЬ ПРИЁМА:

ОКСИД, КАРБОНАТ, СУЛЬФАТ, ГЛУТАМАТ



СИНЕРГИСТЫ:

ВИТАМИН В6, В1, D3, КАЛИЙ



АНТАГОНИСТЫ:

КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, МАРГАНЕЦ, ЦИНК

Восполняющая доза, мг СМ. КАК ВЫБРАТЬ ФОРМУ МАГНИЯ



взрослые

400-800

из расчета 10 мг на кг

не превышать

800



беременные и спортсмены

**добавить 50 мг
к суточной дозе**



дети 12-30 кг

200-300



дети 31-45 кг

300-400



дети 46-75 кг

400-550

Профилактическая доза

взрослые

смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет

смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет

смотри в таблице

Рекомендации к приему: пить с витамином В6, при приёме кальция обязательно восполнять магний.

Какой магний выбрать на iHerb

Независимая лаборатория ConsumerLab протестировала несколько вариантов магния от разных брендов по следующим параметрам:

- ✓ Соответствие реального количества магния заявленному на этикетке
- ✓ Загрязнение тяжелыми металлами
- ✓ Способность таблетки полностью распадаться до выхода из желудка

Ниже варианты магния с iHerb, которые прошли проверку:

[Doctor's Best, Магний с высокой степенью всасывания](#)

[Dr. Mercola, L-Треонат магния](#)

[Jarrow Formulas, Magnesium Optimizer](#)

[KAL, Глицинат магния 400](#)

[Life Extension, Магниевоы капсулы, 500 мг](#)

[Now Foods, Магний в капсулах, 400 мг](#)

[Solgar, Цитрат магния](#)

[Nature's Plus, Animal Parade, MagKidz, магний для детей](#)

[Country Life, Calcium Magnesium with Vitamin D Complex](#)

[Nature's Bounty, Кальций, магний и цинк с витамином D3](#)

[Jarrow Formulas, Bone-Up](#)

[Country Life, Хелатный магний, 250 мг](#)

Зачастую магний комбинируют вместе с кальцием и другими минералами, но если вам нужен именно магний, то лучше всего принимать его отдельно. Кальций и магний могут конкурировать за абсорбцию. Но если вам нужен кальций, то его наоборот лучше принимать вместе с магнием.

Какую форму магния выбрать на iHerb?

Это тоже немаловажный вопрос! От формы магния зависит его усвояемость, а также появление побочных эффектов. Хуже всего усваиваются неорганические соединения магния.

Самая плохая форма – карбонат магния, он хуже всего растворяется.

Сульфат магния - биодоступность менее 20%, оказывает слабительное действие.

Гидроксид магния - тоже плохо всасывается, чаще всего используется в качестве слабительного средства.

Органические соединения (хелаты) усваиваются значительно лучше!

— Цитрат магния - высокие дозировки могут вызывать слабительный эффект и понижать давление. При гастрите принимать во время или сразу после еды.

— Таурат магния - соединения магния и аминокислоты таурин - может быть наиболее эффективен при мигренях

— Малат магния - магний + яблочная кислота - уменьшает боль при фибромиалгии (при регулярном приеме в течение 6 месяцев в дозировке 400 мг)

— Магний L-threonate- может быть эффективен для улучшения памяти

Есть исследования, которые показывают, что хелатная форма - глицинат магния (магний + аминокислота глицин) усваивается лучше всего плюс глицинат не оказывает слабительный эффект. При выборе магния в первую очередь надо смотреть состав. На этикетке можно увидеть Chelated Magnesium, а в составе будет оксид с добавлением хелата магния (возможно, что в минимальном количестве).

Селен

Микроэлемент селен в основном выполняет роль компонента антиоксидантного фермента глутатион пероксидазы, который взаимодействует с витамином Е при предотвращении повреждения клеточных мембран свободными радикалами.

Селен оказывает антиоксидантное воздействие

Представляется, что поддержание надлежащего уровня селена играет важную роль в защите против многих заболеваний в связи с антиоксидантными свойствами селена.

Селен предотвращает образование катаракты

Поддержание надлежащих уровней селена, похоже, играет важную роль в защите глаз от образования катаракты.

Селен противодействует возникновению болезней сердца

Похоже, что селен обеспечивает защиту от сердечных заболеваний и инсультов, поскольку показатели заболеваний сердца наиболее высоки при минимальном потреблении селена. Однако в данном случае связь не является столь же четкой, как в случае с раком. Как было доказано, прием добавок с селеном оказывает положительный эффект при профилактике сердечных приступов.

Селен повышает иммунитет

Селен оказывает влияние на все компоненты иммунной системы, в том числе на развитие и выражение всех лейкоцитов. Дефицит селена приводит к угнетению иммунной функции, в то время как прием добавок с селеном усиливает и/или восстанавливает иммунные функции.

Селен играет важную роль во время беременности

Существует немало существенных доказательств того, что селен имеет важное значение для правильного роста и развития плода. Похоже, во время беременности потребность в селене растет, поскольку концентрация селена в крови снижается в процессе развития беременности, особенно на более поздних этапах.

К числу популярных форм селена, предлагаемых на рынке, относится селенит натрия, селенометионин и селен, извлекаемый из дрожжей. Несколько исследований показали, что неорганические соли, такие как селенит натрия менее эффективно поглощаются и не являются в такой же степени биологически активными, как органические формы селена, например, как селенометионин и дрожжи, богатые селеном. Кроме того, некоторые другие исследования продемонстрировали преимущества дрожжей с высоким содержанием селена (например, SelenoExcel), что делает их предпочтительной формой для пищевых добавок с селеном.

Обычная рекомендуемая дозировка составляет от 50 до 200 мкг в день. При высоких уровнях потребления (ежедневное потребление свыше 900 мкг в течение нескольких месяцев), селен может оказывать токсичное воздействие

Какой селен купить на iHerb

[Natural Factors, SelenoExcel, селен, 200 мкг](#)

[Bluebonnet Nutrition, Селен, бездрожжевой селенометионин, 200 мкг](#)

[Thorne Research, Селенметионин](#)

[Solaray, Селен, 200 мкг](#)

Йод

Достаточно ли йода вы получаете с пищей? Морская капуста, рыба и другие морепродукты - это основной источник йода. Понятно, что каждый день никто их не ест... По данным Минздрава потребление йода россиянами в три раза меньше нормы. Основной причиной заболеваний щитовидной железы (в 65% случаев у взрослых и 95% у детей) является йододефицит.

Также при нехватке йода у взрослых в следствие снижения функции щитовидной железы могут возникать головные боли, усталость, сонливость, плохой аппетит и депрессивные состояния.



Восполняющая доза, мкг



На iHerb есть разные варианты йода.

Натуральный йод - ламинария (морская капуста) в таблетках

Это большая листовая коричневая водоросль, принадлежащая к семейству морских водорослей, растущих в самых холодных водах мировых океанов.

Основной недостаток этого варианта в том, что его биодоступность в два раза ниже, чем из йодида калия, и неизвестна степень очистки водорослей и истинное содержания йода в них. Хотя на банке и указывается содержание йода в 1 таблетке, но на самом деле оно может быть как меньше, так и больше.

Например, Kelp от Nature's Answer не прошёл тестирование ConsumerLab, т.к. в нём оказалось 200% от заявленного количества йода: 680 мкг вместо 330 мкг в одной таблетке.

Вариант ламинарии с iHerb, прошедший тестирование:

[Nature's Life, Исландская бурая водоросль](#)

И такие капли: [Life-flo, Жидкий йод плюс](#)

Цинк



ФОРМА ПРИЕМА:
**ПИКОЛИНАТ,
ДРУГИЕ ХЕЛАТНЫЕ ФОРМЫ**



СИНЕРГИСТЫ:
**ВИТАМИНЫ А, В3, Е,
БИОТИН, ЙОД**



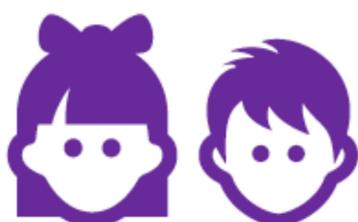
АНТАГОНИСТЫ:
**КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, МЕДЬ,
МАГНИЙ, МАРГАНЕЦ,
ВИТАМИНЫ С, В6, В9**

Восполняющая доза, мг



взрослые

15-40



дети 12-30 кг

5



дети 31-45 кг

10-15



дети 46-75 кг

15-25

Профилактическая доза

взрослые
смотри в таблице

дети от 0 до 7 лет
смотри в таблице

дети от 7 до 18 лет
смотри в таблице



Особенности приема: при длительном применении цинка следить за уровнем меди.

Цинк — это микроэлемент, который можно обнаружить практически в каждой клетке тела человека; он входит в состав более чем 200 ферментов. Ферменты — это молекулы, которые используются для ускорения химических реакций, необходимых для функционирования человеческого организма. Цинк участвует в большем количестве ферментных реакций, чем любой другой минерал. Большинство ферментов состоят из белка и незаменимого минерала-микроэлемента, а также, возможно, витамина. Если в ферменте не хватает микроэлемента или витамина, он не может качественно выполнять свою функцию. Из-за центральной роли цинка в таком количестве ферментов понижение его уровня отражается практически на всех системах организма. Кроме той роли, которую он играет в ферментах, цинк необходим для нормальной работы множества гормонов, включая инсулин, гормон роста и половые гормоны.

Доступные формы

Существует широкий выбор форм цинка. Несмотря на то, что во многих клинических испытаниях использовался сульфат цинка, в этой форме он не настолько хорошо усваивается, как, например, пиколинат цинка, ацетат, цитрат, бисглицинат, оксидили монометионин, каждый из которых представляет собой превосходную форму цинка. Существуют свидетельства того, что все эти формы являются очень легкоусвояемыми и эффективными. В большинстве цинковых леденцов используется глюконат цинка, который, судя по всему, является эффективной формой для такого применения.

Какой цинк купить на iHerb

[Thorne Research, Zinc Bisglycinate, 30 mg](#)

[Gummiology, B Complex, жевательные таблетки для взрослых с комплексом витаминов B](#)

[Eidon Mineral Supplements, цинк, жидкий концентрат](#)

[Life Extension, Цинковые вегетарианские леденцы усовершенствованной формулы](#)

[Life Extension, Цинковые леденцы, цитрусово-апельсиновый вкус](#)

Медь

✓ ФОРМА ПРИЕМА:
ХЕЛАТНЫЕ ФОРМЫ

⊕ СИНЕРГИСТЫ:
ЖЕЛЕЗО, ЙОД

⚡ АНТАГОНИСТЫ:
**ЦИНК, МОЛИБДЕН, МАРГАНЕЦ,
ЖЕЛЕЗО, СЕЛЕН,
ВИТАМИНЫ А, Е, В5, В12, С***

* – когда витамин С в высоких дозах

Восполняющая доза



взрослые

1-5 мг

не превышать
10 мг



1-3 года

4-8 лет

9-13 лет

14-18 лет

**340 мкг
до 1 мг**

**440 мкг
до 3 мг**

**700 мкг
до 5 мг**

**890 мкг
до 8 мг**

Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)



Особенности приема: при длительном применении меди следить за уровнем цинка. Принимать после еды. Желательно сопровождать желчегонными, если нет противопоказаний к ним.

Марганец

✓ ФОРМЫ ПРИЕМА:
ХЕЛАТНЫЕ ФОРМЫ

⚡ АНТАГОНИСТЫ:
КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО*, ЦИНК, МЕДЬ, МАГНИЙ, ВИТАМИН В12
* – при избытке железа

⊕ СИНЕРГИСТЫ:
ЖЕЛЕЗО*, ЙОД, ВИТАМИН D3
* – при дефиците железа

Восполняющая доза, мг



взрослые

2,5-5
не превышать
11



дети

1,2-2,5

Профилактическая доза

взрослые

[смотри в таблице](#)

дети от 0 до 7 лет

[смотри в таблице](#)

дети от 7 до 18 лет

[смотри в таблице](#)

Омега-3

Омега-3 - одна из основных добавок, за которой многие приходят на iHerb. К сожалению, в наших аптеках сложно найти качественный рыбий жир от надежного производителя и с оптимальным содержанием омега-3 кислот.

Рыбий жир и Омега-3. Что это такое и в чем отличие?

Омега-3 кислоты - это полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы нам для нормального развития и здоровья с самого детства. При этом они не синтезируются организмом и их необходимо получать либо с пищей либо в виде добавок.

Существует несколько видов незаменимых омега-3 кислот. Наиболее важные DHA (докозагексаеновая кислота), EPA (эйкозапентаеновая кислота) и ALA (альфа-линоленовая), именно они самые нужные и полезные.

DHA и EPA содержатся в жирной морской рыбе (в рыбьем жире) и в некоторых водорослях (вариант для вегетарианцев). ALA - содержится в растительных источниках (льняное масло, конопляное масло, семена льна, чиа, грецкие орехи).

Рыбий жир - это животный жир, получаемый из дикой морской рыбы. Это источник двух самых основных омега-3 кислот - DHA и EPA. Рыбий жир может быть низкоконцентрированным (к примеру, в 1000 мг рыбьего жира может содержаться всего 200 мг омега-3 кислот), а может быть высококонцентрированным. Это один из моментов, влияющих на стоимость!

Важно помнить, что нам нужны именно жирные кислоты омега-3, а не сам рыбий жир, поэтому всегда необходимо смотреть состав препарата, а конкретно содержание DHA+EPA. Если оно не указано, такой препарат лучше не покупать. Зачастую в таком случае концентрация омега-3 в рыбьем жире составляет всего 20-30%.

Чем выше концентрация омега-3 в рыбьем жире, тем лучше! Оптимальный вариант 60-70%!

Омега-3, омега-6 или омега 3-6-9?

Дефицита в омега-6 кислотах большинство людей не испытывает, т. к. организм сполна получает их из пищи (подсолнечное масло, орехи). А вот их переизбыток и соответственно нарушение баланса омега-3/омега-6 может приводить к развитию воспалительных процессов в организме.

Омега-3 кислоты обладают противовоспалительными эффектом, а омега-6 (при их излишке) наоборот провоцируют эти процессы. Поэтому важно соблюдать баланс омега-3/омега-6 примерно 1/3. Рацион современного человека, не живущего на море, к сожалению, поддерживает этот баланс в районе 1/20-1/40, что в свою очередь приводит к развитию различных заболеваний. Именно поэтому сейчас очень многие врачи говорят о необходимости приема добавок именно с омега-3 кислотами. У большинства людей они в дефиците из-за несбалансированного рациона питания.

Необходимости в дополнительном приеме жирных кислот омега-9 также нет. Они не являются незаменимыми, и могут синтезироваться организмом из омеги-3 и омеги-6. Омега-9 также содержится во многих животных и растительных жирах (оливковое масло, орехи, авокадо).

В идеале, конечно же, омега-3 надо получать из пищи! При сбалансированном рационе, в котором присутствует дикая морская рыба, другие морепродукты (хотя бы 2-3 раза в неделю), семена, орехи, необходимости в дополнительном приеме добавок с омега-3 нет! И многие исследования подтверждают, что именно натуральные источники приносят основную пользу здоровью.

Дополнительный приём омега-3 в виде добавок необходим лишь в случае каких-либо заболеваний (высокий холестерин, высокое давление, риск тромбообразования, начальная стадия ревматоидного артрита); при беременности и лактации; при соблюдении какой-либо диеты, исключающей употребление рыбы; при повышенных спортивных нагрузках.

Омега-3



ФОРМЫ ПРИЕМА:

ТРИГЛИЦЕРИДЫ (Tg), ЭТИЛОВЫЕ ЭФИРЫ (EE), ВОССТАНОВЛЕННЫЕ ТРИГЛИЦЕРИДЫ (rTG), ФОСФОЛИПИДЫ (Ph)



ИСТОЧНИКИ:

РЫБИЙ ЖИР, РЫБНЫЙ ЖИР, МАСЛО КРИЛЯ, ОМЕГА ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ

Единого мнения и рекомендаций дозировок омега-3 нет. Рекомендуем придерживаться следующего коридора потребления.

Восполняющая доза, мг


взрослые
2000-4000
ДГК+ЭПК


до 1 года
500


1-3 года
800


3-6 лет
1000


6-9 лет
1500


9-13 лет
2000

Профилактическая (ежедневная) доза ДГК+ЭПК, мг


взрослые
500-1700


беременные
300-1200


ГВ
кормящие
1500

дозы до 5000 мг считаются безопасными


7-24 месяца
100-300
только ДГК


2-4 лет
100-430


4-6 лет
150-550


6-10 лет
200-1100

Лучшая омега-3 на Айхерб. Как выбрать?

При выборе омега-3 на iHerb я, в первую очередь, ориентируюсь на отчёты независимой американской организации ConsumerLab, которая с 1999 года занимается тем, что тестирует различные добавки и витамины на соответствие состава заявленному на этикетке, а также на содержание вредных веществ.

В 2019 году ConsumerLab протестировал 28 различных добавок с омега-3.

Оценка осуществлялась по следующие параметрам:

- реальное содержание DHA и EPA кислот в одной капсуле
- степень очистки от ртути, диоксинов и полихлорированных дифенилов (ПХД)
- свежесть рыбьего жира

[Life Extension, Super Omega-3](#)

[Minami Nutrition, MorEPA Platinum, Формула для ежедневного приема с Омега-3 и витамином D3](#)

[Solgar, омега-3, ЭПК и ДГК, тройной концентрации](#)

[Deva, веганская омега-3 ДГК](#)

[Omega-3, Веганские омега-3 кислоты, ДГК + ЭПК, 500 мг](#)

[Wiley's Finest, Аляскинский рыбий жир, пренатальная ДГК, 600 мг](#)

[ChildLife, Чистая ДГК, вкус натуральных ягод](#)

Помимо результатов тестирования независимой лабораторией я также учитываю:

- состав - как минимум 50% от общего объема рыбьего жира должны составлять омега-3 кислоты (DHA, EPA)
- форму рыбьего жира

□ натуральные триглицериды (Natural Triglycerides) - самая предпочтительная форма, естественная

□ этиловые эфиры (Ethyl Esters) - полусинтетическая

□ повторно эстерифицированные триглицериды (Re-Esterified Triglycerides) - этиловые эфиры, преобразованные обратно в триглицериды.

Все три вида будут хорошо усваиваться при условии, что вы принимаете их с очень жирной пищей. Но если еда не особо богата жирами, то триглицеридная форма усваивается лучше на 76% по сравнению с формой Ethyl Esters.

Омега-3

продолжение



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА ВОСПОЛНЯЮЩИХ ДОЗ

КУРС 3-8 МЕСЯЦЕВ, ПОТОМ ПЕРЕХОДИМ НА ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ДОЗИРОВКИ.

Рекомендации к приему:

ДГК омега-3 связывают с развитием мозга и глаз, поэтому она должна преобладать в пропорции принимаемых омега-3 кислот в периоды беременности, кормления, роста, интенсивного умственного труда или другой необходимости поддержать здоровье мозга и глаз.

ЭПК омега-3 связывают с противовоспалительным действием. Обычно фракция ЭПК превалирует над ДГК в стандартном миксе омега-3.

Эталонного соотношения ЭПК к ДГК для различных ситуаций и возрастов, в подавляющем большинстве случаев, не установлено.

Для детей и в беременность предпочтительно преобладание ДГК над ЭПК в общем объеме омега-3.

ДГК (DHA) и ЭПК (EPA) в пропорции для беременных (7:1). При нормальной беременности и отсутствии патологии – 300 мг/сут. При осложненной – от 900 до 1200 мг/сут (обсудить с доктором).

Рыбий жир – жир из печени рыб. Рыбный жир – жир из мышечной массы рыб. Жир из печени рыб так же содержит витамины А, Д, Е.



При болезнях сердца обсудить с врачом вопрос повышения дозы.



При нарушении свертываемости крови или приеме гематологических препаратов обязательна консультация с врачом.



Перед операцией и во время ОРВИ отменить прием омега-3.

Самую большую биодоступность имеет форма фосфолипидов (масло криля), далее – триглицериды и восстановленные триглицериды. Эти формы хорошо использовать в случае необходимости быстрого восполнения омега-3. Этиловые эфиры тоже достоверно значительно поднимают уровни ЭПК и ДГК, их оптимально использовать для длительного приема.



Убедитесь, что производитель указывает сколько ЭПК и ДГК кислот содержится в дозе к приему. Без этих данных омега-3 не рекомендуется к покупке.



Льняное (рапсовое и другое растительное) масло не может применяться в качестве источников нужной (ЭПК и ДГК) омега-3.

Если вы избегаете животный белок – выбирайте растительные источники омега-3 (ДГК и ЭПК).



Комплексные добавки омега 3-6-9 или омега 3-6 не рекомендуются к приему.

Пробиотики

Никаких лекций, сильно копающих вглубь предмета я читать не буду, но в общих чертах постараюсь объяснить тем, кого это интересует, некоторые полезные факты о пробиотиках и их видах.

Давайте разберемся во всем многообразии видов полезных бактерий. Какой вид для чего нужен?

1. *Lactobacillus acidophilus* (L. acidophilus) и *Bifidobacterium bifidum* (B. bifidum)

Улучшают состояние как пищеварительной, так и иммунной систем. Для облегчения непереносимости лактозы, а также при первых признаках простуды используйте L. acidophilus. Для облегчения синдрома раздраженного кишечника отлично подойдет B. bifidum.

на iHerb: American Health, Chewable Acidophilus And Bifidum, 537руб.

2. *Bacillus subtilis* (B. subtilis)

Данная бактерия представлена в виде спор и потому прекрасно переносит жару, солнечные лучи и желудочную кислоту. Помогает при поносе, кольпите/вагините, аллергиях на коже, высоком холестероле, газах/метеоризме, а также запорах.

на iHerb: Arthur Andrew Medical, Syntol AMD, 2786руб.

3. *Lactobacillus casei* (L. casei)

Подойдет во время приема антибиотиков, вызывающих поносы, при инфекциях типа *Clostridium difficile* (C. diff) (возбудитель псевдомембранозного колита) и воспалениях ревматического артрита. Несколько исследований показали действенность данного пробиотика при хронической усталости и тревожности.

на iHerb: Dr. Mercola, Комплексные пробиотики, 5762руб.

4. *Enterococcus faecalis* TH10

Новая форма кисломолочных бактерий (LAB). Исходя из исследований эта форма показала себя гораздо более эффективной (порой в 6 раз эффективнее) для укрепления иммунной системы, чем традиционные формы кисломолочных бактерий.

на iHerb: Advanced Orthomolecular Research AOR, Probiotic 3, 2785 руб.

5. Lactobacillus plantarum (L. plantarum)

Укрепляет иммунитет и улучшает общее состояние организма, особенно у пожилых людей. Кроме этого замечено его позитивное воздействие на память и связанные с возрастом проблемы с запоминанием.

на iHerb: Flora Udo's Choice Super 8 Hi-Potency Probiotic, 1323руб.

6. Bifidobacterium longum (B. longum)

Помогает бороться с воспалительными процессами и пищевыми аллергиями. Облегчает состояние депрессии и тревожности, имеет антистрессовое воздействие на организм. B. longum помогает увеличить выработку аминокислоты триптофана, в свою очередь влияющей на уровень серотонина.

на iHerb: Nutrition Now, PB8 с лактобактериями и бифидобактериями, 1151 руб.

7. Lactobacillus reuteri (L. reuteri)

Снижает симптомы желудочного гриппа, Хорошо приживается в вагинальной среде, где противостоит вредным бактериям и грибкам. Отлично подойдет для восстановления здорового баланса именно в этой зоне!

на iHerb: Jarrow Formulas Women's Fem Dophilus, 1949 руб.

8. GanedenBC30

Это штамм бактерии Bacillus coagulans (B. coagulans), выживающий в самых экстремальных условиях. Используется при поносах, особенно во время путешествий или после приема антибиотиков. Способствует укреплению ЖКТ и иммунной системы.

на iHerb: Schiff, Digestive Advantage, формула интенсивной поддержки кишечника, 695руб.

9. Lactobacillus rhamnosus (L. rhamnosus)

Довольно универсальная бактерия! Помогает при дерматитах, ожирении, поносах, метеоризме и газах, вагинальных грибковых инфекциях и стрессово-депрессивных состояниях.

на iHerb: Natural Factors, Ацидофилус и бифидус, 757руб.

10. Xylooligosaccharides (XOS)

Не является штампом бактерий, но относится к пребиотической клетчатке, служащей пищей хорошим бактериям оздоравливающей кишечник. Оптимально принимать ее вместе с пробиотиками.

на iHerb: Life Extension, Florassist, Prebiotic Chewable, 1045руб.

Вопросы и ответы

- ВРАЧ НАЗНАЧИЛ РЕТИНОЛА ПАЛЬМИТАТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Ретинол – это активная форма витамина А. Натурально его получают из печени рыб, это самый лучший вариант. Ретинола пальмитат – это синтетический витамин А, произведённый на заводе. В случае витамина А мы рекомендуем предпочесть натуральную форму. Однако, если возможности такой нет, пальмитат подойдёт на курсовой прием.

- ПОЧЕМУ ВОСПОЛНЯЮЩИЕ ДОЗИРОВКИ КАЛЬЦИЯ МЕНЬШЕ ЧЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ?

- ✓ В таблице указана суточная потребность, которую мы должны обеспечивать питанием. Восполняющие дозировки при этом не отменяют питание, то есть идут в дополнение к нему.

- ПОЧЕМУ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ВЫПУСКАЮТ АНТАГОНИСТЫ В ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ?

- ✓ Существует мнение, что хелатные формы не антагонизируют между собой. Также, производители используют отдельные гранулы или слои в таблетках, которые приводят к постепенному освобождению нутриентов. И, по большей части, совмещать несовместимое заставляем производителей мы, потребители. Мы любим когда все и сразу решается одной таблеткой, а не кучей банок.

- ПОЧЕМУ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ВОСПОЛНЯЮЩИЕ ДОЗИРОВКИ ВИТАМИНА В12 ТАК СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ? МОЖЕТ ЭТО ОШИБКА?

- ✓ Нет, это не ошибка. В таблице с профилактическими дозами указаны нормы физиологических потребностей. То есть то, что должно поступать и усваиваться с пищей. Витамин В12 один из самых сложно усваиваемых и из восполняющей дозировки по разным данным усваивается от 0,5 до 3%. Обратите внимание какие большие цифры в процентах от дневной потребности обычно указаны на упаковке с витамином В12. Это как раз и обусловлено тем, что из этой большой дозировки усвоится лишь малая его часть.

Вопросы и ответы

- ПОЧЕМУ НЕТ ЛЕЧЕБНЫХ ДОЗИРОВОК ДЛЯ ХЕЛАТНОГО ЖЕЛЕЗА?



Потому мы НЕ рекомендуем ЛЕЧИТЬ дефицит железа и железодефицитную анемию хелатными формами. Нет ни клинических испытаний, ни доказательств об эффективности такого лечения. Для профилактики принимать хелатное железо можно. Но как оно будет восприниматься организмом на фоне длительной терапии на текущий момент неизвестно. Производитель отвечает за безопасность ровно в той дозировке, что указана на упаковке. Но там недостаточные для полноценного лечения дозировки.

– ПОЧЕМУ ВЫ СОВЕТУЕТЕ ПРИНИМАТЬ В6 И В9 ОТДЕЛЬНО? А В9 И В12?



Одновременный прием В6 и В9 увеличивает потребность в фолате и, возможно, наоборот. Также совместный приём В9 и В12 увеличивает потребность в В12 и, возможно, наоборот.

Насколько увеличивается эта потребность непонятно, поэтому мы перенесли сочетания в антагонисты, чтобы вы были уверены, что получаете именно те дозы витаминов, на которые рассчитываете.

**ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТОВ.
СОМНЕВАЕШЬСЯ - НЕ ПЕЙ.**

Детские профилактические дозы

Нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах для детей и подростков РФ

ПОКАЗАТЕЛИ (В СУТКИ)	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ				
	0-3 МЕС.	4-6 МЕС.	7-12 МЕС.	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ
ВИТАМИНЫ					
<u>ВИТАМИН С</u> , МГ	30	35	40	45	50
<u>ВИТАМИН В1</u> , МГ	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9
<u>ВИТАМИН В2</u> , МГ	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0
<u>ВИТАМИН В6</u> , МГ	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2
<u>НИАЦИН</u> , МГ	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0
<u>ВИТАМИН В12</u> , МКГ	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5
<u>ФОЛАТ</u> , МКГ	50	50	60	100	200
<u>ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА</u> , МГ	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0
<u>БИОТИН</u> , МКГ	-	-	-	10	15
<u>ВИТАМИН А</u> , МКГ РЕТ. ЭКВ.	400	400	400	450	500
<u>ВИТАМИН Е</u> , МГ ТОК. ЭКВ.	3,0	3,0	4,0	4,0	7,0
<u>ВИТАМИН К2 (МК-7)</u> , МКГ	-	-	-	30	55
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА					
<u>КАЛЬЦИЙ</u> , МГ	400	500	600	800	900
<u>ФОСФОР</u> , МГ	300	400	500	700	800
<u>МАГНИЙ</u> , МГ	55	60	70	80	200
<u>КАЛИЙ</u> , МГ	-	-	-	400	600
<u>НАТРИЙ</u> , МГ	200	280	350	500	700
<u>ХЛОРИДЫ</u> , МГ	300	450	550	800	1100
<u>ЦИНК</u> , МГ	3,0	3,0	4,0	5,0	8,0
<u>ЙОД</u> , МКГ	60	60	60	70	100
<u>МЕДЬ</u> , МГ	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6
<u>СЕЛЕН</u> , МГ	0,01	0,012	0,012	0,015	0,02
<u>ХРОМ</u> , МКГ	-	-	-	11	15

Детские профилактические дозы

Нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах для детей и подростков РФ

ПОКАЗАТЕЛИ (В СУТКИ)	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ				
	7-11 ЛЕТ	11-14 ЛЕТ МАЛЬЧИКИ	11-14 ЛЕТ ДЕВОЧКИ	14-18 ЛЕТ ЮНОШИ	14-18 ЛЕТ ДЕВУШКИ
ВИТАМИНЫ					
<u>ВИТАМИН С</u> , МГ	60	70	60	90	70
<u>ВИТАМИН В1</u> , МГ	1,1	1,3	1,3	1,5	1,3
<u>ВИТАМИН В2</u> , МГ	1,2	1,5	1,5	1,8	1,5
<u>ВИТАМИН В6</u> , МГ	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
<u>НИАЦИН</u> , МГ	15,0	18,0	18,0	20,0	18,0
<u>ВИТАМИН В12</u> , МКГ	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0
<u>ФОЛАТ</u> , МКГ	200	300-400	300-400	400	400
<u>ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА</u> , МГ	3,0	3,5	3,5	5,0	4,0
<u>БИОТИН</u> , МКГ	20	25	25	50	50
<u>ВИТАМИН А</u> , МКГ РЕТ. ЭКВ.	700	1000	800	1000	800
<u>ВИТАМИН Е</u> , МГ ТОК. ЭКВ.	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0
<u>ВИТАМИН К2 (МК-7)</u> , МКГ	60	80	70	120	100
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА					
<u>КАЛЬЦИЙ</u> , МГ	1100	1200	1200	1200	1200
<u>ФОСФОР</u> , МГ	1100	1200	1200	1200	1200
<u>МАГНИЙ</u> , МГ	250	300	300	400	400
<u>КАЛИЙ</u> , МГ	900	1500	1500	2500	2500
<u>НАТРИЙ</u> , МГ	1000	1100	1100	1300	1300
<u>ХЛОРИДЫ</u> , МГ	1700	1900	1900	2300	2300
<u>ЦИНК</u> , МГ	10,0	12,0	12,0	12,0	12,0
<u>ЙОД</u> , МКГ	120	130	150	150	150
<u>МЕДЬ</u> , МГ	0,7	0,8	0,8	1,0	1,0
<u>СЕЛЕН</u> , МГ	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
<u>ХРОМ</u> , МКГ	15	25	25	35	35

Взрослые профилактические дозы

Нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах для взрослого населения РФ

ПОКАЗАТЕЛИ (В СУТКИ)	ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ				
	МУЖЧИ- НЫ	ЖЕНЩИ- НЫ	БЕРЕ- МЕННЫЕ (2-АЯ ПОЛО- ВИНА	КОРМЯ- ЩИЕ (1-6 МЕС.)	КОРМЯ- ЩИЕ (7-12 МЕС.)
ВИТАМИНЫ					
<u>ВИТАМИН С</u> , МГ	90	90	100	120	120
<u>ВИТАМИН В1</u> , МГ	1,5	1,5	1,7	1,8	1,8
<u>ВИТАМИН В2</u> , МГ	1,8	1,8	2,0	2,1	2,1
<u>ВИТАМИН В6</u> , МГ	2,0	2,0	2,3	2,5	2,5
<u>НИАЦИН</u> , МГ	20	20	22	23	23
<u>ВИТАМИН В12</u> , МКГ	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5
<u>ФОЛАТ</u> , МКГ	400	400	600	500	500
<u>ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА</u> , МГ	5,0	5,0	6,0	7,0	7,0
<u>БИОТИН</u> , МКГ	50	50	50	50	50
<u>ВИТАМИН А</u> , МКГ РЕТ. ЭКВ.	900	900	1000	1300	1300
<u>БЕТА-КАРОТИН</u> , МГ	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
<u>ВИТАМИН Е</u> , МГ ТОК. ЭКВ.	15	15	17	19	19
<u>ВИТАМИН К2 (МК-7)</u> , МКГ	120	120	120	120	120

- Почему профилактические и восполняющие дозировки витамина В12 так сильно отличаются? Может это ошибка?

Взрослые профилактические дозы

Нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах для взрослого населения РФ

ПОКАЗАТЕЛИ (В СУТКИ)	ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ				
	МУЖЧИ- НЫ	ЖЕНЩИ- НЫ	БЕРЕ- МЕННЫЕ (2-АЯ ПОЛО- ВИНА	КОРМЯ- ЩИЕ (1-6 МЕС.)	КОРМЯ- ЩИЕ (7-12 МЕС.)
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА					
<u>КАЛЬЦИЙ</u> , МГ	1000 (1200*)	1000 (1200*)	1300	1400	1400
ФОСФОР, МГ	800	800	1000	1000	1000
<u>МАГНИЙ</u> , МГ	400	400	450	450	450
КАЛИЙ, МГ	2500	2500	2500	2500	2500
НАТРИЙ, МГ	1300	1300	1300	1300	1300
ХЛОРИДЫ, МГ	2300	2300	2300	2300	2300
<u>ЦИНК</u> , МГ	12	12	15	15	15
<u>ЙОД</u> , МКГ	150	150	220	290	290
<u>МЕДЬ</u> , МГ	1,0	1,0	1,1	1,4	1,4
<u>МАРГАНЕЦ</u> , МГ	2,0	2,0	2,2	2,8	2,8
<u>СЕЛЕН</u> , МКГ	70	55	65	65	65
ХРОМ, МКГ	50	50	50	50	50
МОЛИБДЕН, МКГ	70	70	70	70	70

Примечание: * – для лиц старше 60 лет

Читаем этикетку правильно

Информация о Добавках		
Информация о добавке		
Размер порции: 2 таблетки		
Порций в упаковке: 112		
	Состав 1 порции	% от суточной нормы
Витамин С (в виде аскорбата кальция Ester-C)	1000 мг	1667 %
Кальций (в виде аскорбата кальция Ester-C)	110 мг	11 %
Комплекс цитрусовых биофлавоноидов Цитрусовые биофлавоноиды (Citrus limon) (плоды), сладкий апельсин, мандарин, лайм, мальпигия, рутин, комплекс гесперидинов (разновидности цитрусовых) (плоды), метаболиты витамина С природного происхождения	400 мг	**

** Суточная норма не определена

При покупке в первую очередь необходимо обращать внимание на строку **Размер порции (Serving Size)**.

В нашем случае размер порции – 2 таблетки.

Это означает, что дозировка веществ указана на 2 таблетки. То есть, **Состав 1 порции** – это то, что содержится в 2-х таблетках, а не в одной.

Чтобы принять заявленные **1000 мг Витамина С**, вы должны будете принять 2 таблетки.

Рядом с названием самого препарата на сайте будет указано количество таблеток – 224, а на банке указана дозировка – 1000 мг. Для расчета выгоды приёма любого препарата нужно всегда смотреть и на количество таблеток, и на **Размер порции (Serving Size)**.

В нашем случае мы будем понимать, что при приеме **1000 мг Витамина С** в день банки нам хватит на 112 дней, а не на 224, как могло показаться на первый взгляд, а это в 2 раза дороже.