Питание при не хватке витамина В12

Работу выполнила студентка ПБМК группы 354

Зачем организму B12?

- Цианокобаламин обеспечивает нормальное кроветворение, участвует в белковом обмене, ферментативных реакциях, является катализатором превращения аминокислот, предупреждает жировую инфильтрацию печени, усиливает потребление кислорода на клеточном уровне.

- Если более глубоко рассматривать регуляцию кроветворной функции, то необходимо выделить участие B12 в процессах синтеза пуриновых и пиримидиновых оснований, а также в переработке нуклеиновой кислоты. Кроме того, он участвует в процессе образования эритроцитов.

- Еще к важнейшим функциям цианокобаламина относят воздействие на нервную систему. Вещество является вспомогательным при образовании миелиновой оболочки нерва. Кроме того, оно участвует в преобразовании каротина в ретинол. -

Почему возникает дефицит: **экзогенная** недостаточность

- В медицине выделилось несколько основных направлений в отношении к недостатку витаминов группы В. Их разделили на экзогенную и эндогенную группу. В первой группе считается, что основные причины недостатка витамина В12 – недополучение его из продуктов питания при отказе от животной пищи или неправильно составленном рационе.
- С этой проблемой часто сталкиваются вегетарианцы, особенно придерживающиеся строгой диеты. Им приходится восполнять витамин В12 медикаментозно или при помощи биодобавок.

Эндогенная недостаточность

- Эндогенная недостаточность связана с нарушением процесса всасывания вещества из кишечника. При этом также возникает дефицит витамина B12, и симптомы в таком случае активнее всего проявляются у пожилых людей. Данный процесс называют синдромом мальабсорбции, он связан со снижением кислотности желудочного секрета.
- У многих пациентов проблемы с всасыванием начинаются из-за синдрома слепой петли, где происходит разрастание бактерий. Болезнетворные бактерии питаются за счет поступающего в кишечник витамина B12.
- На всасывание нужных веществ влияют воспалительные процессы подвздошной кишки. Организм не получит нужного количества цианокобаламина, если подвздошная кишка частично удалена

Менее распространенные причины дефицита B12 Есть еще несколько причин, вызывающих признаки нехватки витамина B12. Этими причинами являются панкреатит, операции на желудке, назначение антацида и метформина, СПИД, генетическое заболевание - синдром Имерслунда-

Симптомы и признаки

В большинстве случаев печень человека накапливает запас цианокобаламина, которого хватает на 2,5-3 года. Затем начинают проявляться следующие симптомы:

- ✔ внезапная усталость, общая слабость;
- ✔ частые головокружения;
- ✔ бледная кожа;
- ✔ диарея без видимой причины;
- ✔ понижение веса без изменения режима питания;
- ✔ проблемы с памятью, потеря концентрации внимания;
- ✔ онемение в пальцах;
- ✔ депрессивное состояние;
- ✔ признаки паранойи;
- ✔ анемия;
- ✔ у женщин нарушается менструальный цикл, возникает бесплодие.

Яркая симптоматика наблюдается у пожилых людей. У них портится характер, появляется склонность к скандалам, возникают скачки давления, часто болит голова, повышается риск инфаркта, атеросклероза и инсульта.

Норма витамина В12 для человека

В год человек должен получать всего лишь 0,01 грамм данного витамина. Суточная доза при этом – максимум 0,000003 грамма. Стоит также сказать о том, что переизбытка в организме такого витамина как В12 еще не наблюдалось. Именно поэтому его верхняя граница не установлена.

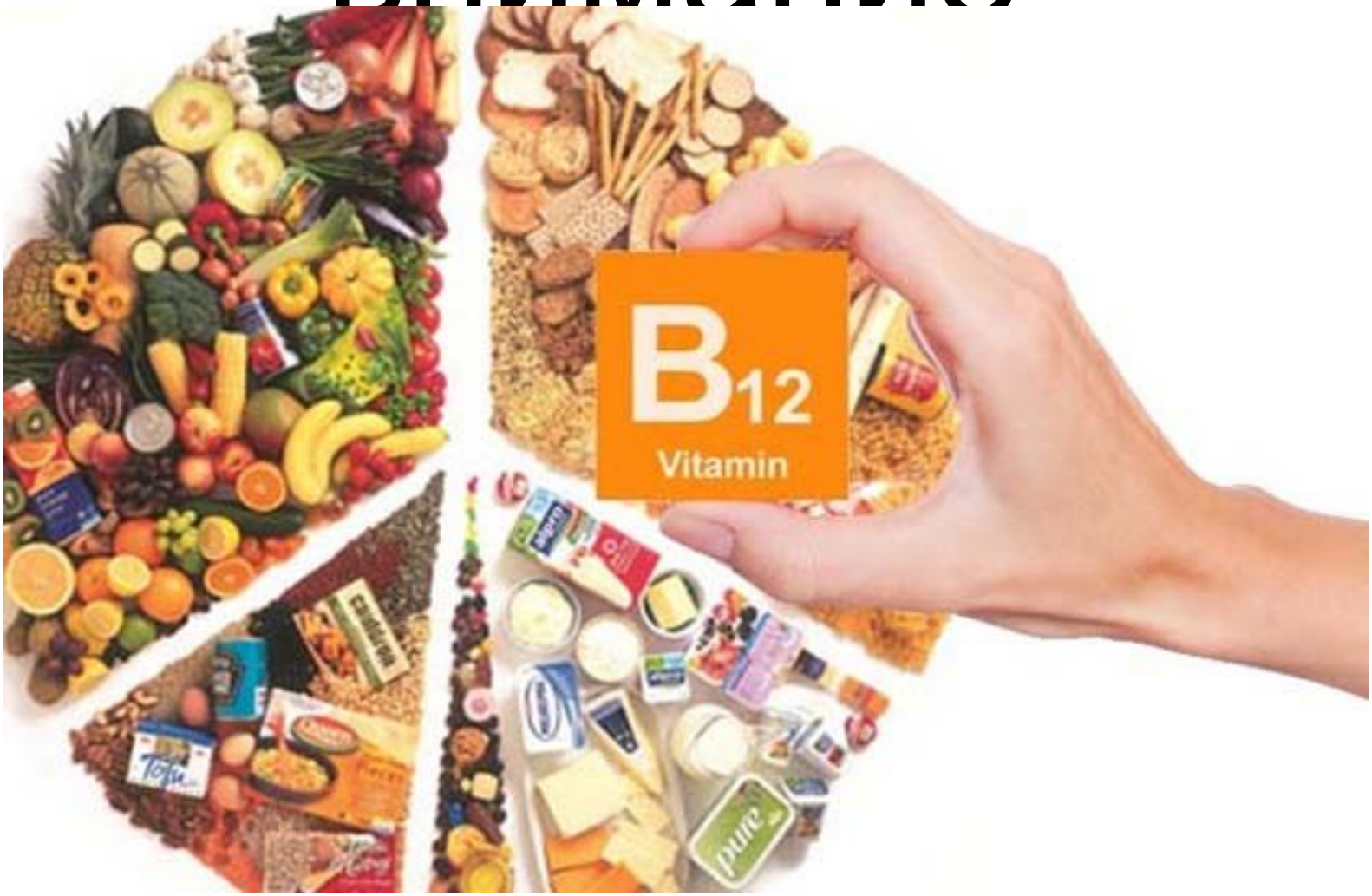
- Детям первого года жизни надо принимать 400 нанограмм витамина В12.
- На два последующих года доза увеличивается до 900 нанограмм.
- Детям 4-8 лет нормой будет потребление 1,2мкг.
- Детям 9-13 лет – 1,8 мкг.
- Ребятам от 14 лет и старше нужно потреблять 2,4 мкг витамина В12.
- Гораздо больше данного витамина понадобится беременным женщинам – иод лактации – 2

Основные продукты с В12

- Незаменимым лидером является печень животных, особенно телячья.
- Далее следует рыба окунь.
- Гораздо меньше данного витамина в почках и сердце животных.
- Далее следует сухое молоко.
- Четвертое место занимают опять же, продукты животноводчества: мясо кролика, легкие и мозги, а также говядина.
- После идет рыба треска.
- Далее следуют самые разные сыры: Чеддер, Голландский, Российский, Пошехонский. При нехватке витамина В12 надо также кушать творог, брынзу.

Что для витамина B12 опасно?

Отдельно также хочется рассмотреть, что же может являться врагом данного витамина.

- Длительный прием лекарств или противозачаточных средств может опустошить запасы витамина B12 в организме.
- Для усвоения витамина B12 нужен так называемый внутренний фактор – особый белок. Его нехватка или отсутствие очень опасно.
- Вместе с витамином B12 должны поступать и иные витамины в организм человека: B1, B2 и B6. Без них его усвояемость B12 также будет существенно понижена.

Спасибо за внимание