

# Питание при не хватке витамина В12



Работу  
выполнила  
студентка ПБМК  
группы 354

# Зачем организму В12?

- 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 В12 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 В12, 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 В12.
- На всасывание нужных веществ влияют воспалительные процессы подвздошной кишки. Организм не получит нужного количества цианокобаламина, если подвздошная кишка частично удалена

**Менее распространенные причины дефицита В12** Есть еще несколько причин, вызывающих признаки нехватки витамина В12. Этими причинами являются панкреатит, операции на желудке, назначение антацида и метформина, СПИД, генетическое заболевание - синдром Иммерспунда-



# 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 –  
лактации – 2 мкг

ИОД



# 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 В12 опасно?



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

- ❖ Длительный прием лекарств или противозачаточных средств может опустошить запасы витамина В12 в организме.
- ❖ Для усвоения витамина В12 нужен так называемый внутренний фактор – особый белок. Его нехватка или отсутствие очень опасно.
- ❖ Вместе с витамином В12 должны поступать и иные витамины в организм человека: В1, В2 и В6. Без них его усвояемость В12 также будет существенно понижена.



# Спасибо за внимание

