

# СОВМЕСТИМОСТЬ ВИТАМИНОВ



## ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ МИКРОНУТРИЕНТОВ

Отрицательное взаимодействие	Положительное взаимодействие
vit. A ↔ vit. B <sub>12</sub>	vit. A ↔ vit. E
vit. A ↔ vit. K	vit. A ↔ vit. C
vit. D ↔ vit. E	vit. B <sub>2</sub> ↔ vit. B <sub>6</sub>
vit. B <sub>2</sub> ↔ vit. B <sub>1</sub>	vit. B <sub>2</sub> ↔ vit. B <sub>9</sub>
vit. B <sub>3</sub> ↔ vit. B <sub>12</sub>	vit. B <sub>2</sub> ↔ vit. K
vit. B <sub>12</sub> ↔ vit. B <sub>1</sub>	vit. B <sub>6</sub> ↔ vit. B <sub>3</sub>
vit. C ↔ vit. B <sub>2</sub>	vit. B <sub>12</sub> ↔ vit. B <sub>5</sub>
vit. C ↔ vit. B <sub>12</sub>	vit. B <sub>12</sub> ↔ vit. B <sub>9</sub>
vit. E ↔ vit. B <sub>12</sub>	vit. C ↔ vit. E
vit. E ↔ vit. K	vit. B <sub>6</sub> ↔ Ca
vit. B <sub>9</sub> ↔ Zn	vit. B <sub>6</sub> ↔ Cu
vit. C ↔ Cu	vit. A ↔ Zn
vit. E ↔ Fe	vit. D ↔ Ca
Cu ↔ vit. B <sub>5</sub>	vit. K ↔ Ca
Cu ↔ vit. B <sub>12</sub>	Ca ↔ vit. B <sub>12</sub>
Fe ↔ vit. B <sub>12</sub>	Fe ↔ vit. B <sub>3</sub>
Mn ↔ vit. B <sub>12</sub>	Se ↔ vit. E
Ca ↔ Fe	Zn ↔ Mn
Ca ↔ Mg	
Ca ↔ Mn	
Ca ↔ Zn	
Fe ↔ Cr	
Fe ↔ Mg	
Fe ↔ Mn	
Fe ↔ Zn	
Mn ↔ Cu	
Zn ↔ Cr	
Zn ↔ Cu	

## ТАБЛИЦА ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Микронутриент	Взаимодействие с другим витамином или минералом	Характер взаимодействия
Железо	Кальций, магний, цинк	→ Снижают усвоение железа
	Хром	→ Отрицательно влияет на метаболизм железа
	Витамины А, В <sub>2</sub>	→ Увеличивают биодоступность железа
Кальций	Магний	→ Увеличивает выделение кальция с мочой
	Фосфор	→ Снижает биодоступность кальция
	Витамин С	→ Способствует усвоению кальция
	Витамин D	→ Повышает биодоступность кальция
	Витамин В <sub>6</sub>	→ Снижает выведение кальция из организма
Магний	Фосфор	→ Снижает усвоение магния в кишечнике
Цинк	Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	→ Отрицательно воздействует на транспорт цинка
	Кальций, медь	→ Снижают усвоение цинка в кишечнике
	Витамин В <sub>2</sub>	→ Увеличивает биодоступность цинка
	Витамин В <sub>6</sub>	→ Снижает выделение цинка с мочой
Витамин А	Витамины С, Е	→ Защищают витамин А от окисления
Витамин В <sub>1</sub>	Витамин В <sub>2</sub>	→ Окисляет витамин В <sub>1</sub>
	Витамин В <sub>12</sub>	→ Усиливает аллергические реакции на витамин В <sub>1</sub>
Витамин В <sub>6</sub>	Витамин В <sub>2</sub>	→ Необходим для превращения витамина В <sub>6</sub> в активную форму
Витамин В <sub>9</sub>	Цинк	→ Отрицательно воздействует на транспорт витамина В <sub>9</sub>
Витамин В <sub>12</sub>	Витамин С, железо, медь	→ Под их действием витамин В <sub>12</sub> превращается в бесполезные аналоги
	Кальций	→ Необходим для абсорбции витамина В <sub>12</sub>
Витамин С	Витамин В <sub>3</sub> (пантотенат кальция)	→ Улучшает усвоение аскорбиновой кислоты
Витамин Е	Витамин С	→ Восстанавливает окисленный витамин Е

→ - отрицательные взаимодействия

→ - положительные взаимодействия



## Кальций-D<sub>3</sub><sup>+</sup>

таблетка № 1 (белая)

Витамины		%
D <sub>3</sub>	5 мкг	100
Пантотенат кальция	5 мг	100
Фолиевая кислота	100 мкг	50
B <sub>12</sub>	3 мкг	100
Биотин (H)	50 мкг	100
K <sub>1</sub>	120 мкг	100

Минералы		
Хром	50 мкг	100
Кальций	100 мг	10



## Антиоксиданты<sup>+</sup>

таблетка № 2 (голубая)

Витамины		%
A	0,5 мг	50
E	10 мг	100
C	35 мг	50
B <sub>2</sub>	1,8 мг	100
Никотинамид (PP)	20 мг	100
B <sub>6</sub>	2 мг	100

Минералы		
Магний	50 мг	12,5
Марганец	2 мг	100
Селен	70 мкг	100
Молибден	45 мкг	100
Йод	150 мкг	100
Цинк	15 мг	100



## Железо<sup>+</sup>

таблетка № 3 (розовая)

Витамины		%
B <sub>1</sub>	1,5 мг	100
C	35 мг	50
Фолиевая кислота	100 мкг	50
A	0,5 мг	50

Минералы		
Железо	14 мг	100
Медь	1 мг	100