Бонусные Годы. Глава 7. Нужны ли витамины и добавки?

- Как делают деньги на рынке пищевых добавок
  - Существует миф что пищевые добавки (биологически активные добавки) безвредны
    - 👎 Но это не так. Т.к. они не проходят достаточных клинических испытаний. И исследование показало повышенную частоту повреждения печени
  - Существует миф что они полезны
    - 👎 Но этому нет подтверждений
  - Использование пищевых добавок может быть необходимо при критическом дефиците некоторых веществ
    - 👍 Например витамин С у мореплавателей
  - Популярные но недоисследованные и возможно вредные добавки
    - 👎 Сенолитик физетин
    - 👎 Рыбий жир
- Витамины коагуляции (Витамин К)
  - Его дефицит приводит к плюхой свертываемости крови и касильфицированию артерий
  - 👎 Корица содержит кумарин
    - Блокирует синтез витамин-К-зависимых факторов
  - 👍 К2 (МК-7) 180 мкг/сут из пищевых добавок
    - Увеличивает продолжительность жизни
    - При отсутствии противопоказаний
      - Например с плохой сворачиваемостью крови
    - Кому
      - женщинам в постменопаузе
      - мужчинам после 55 лет
      - 👍 пациентам, регулярно употребляющим статины
  - Всем
    - 👍 Диета, обеспечивающая 31,4 мкг/сут из пищи (не из пищевых добавок) и более витамина К2 (МК-7), вероятно, снизит риск смертности от ИБС.
  - Около 1–1,3 мкг витамина К2 (МК-7) содержится в 100 граммах сыра или гречишного хлеба
    - ❓ Зачем эта информация если так мало витаминов - чтобы 10кг сыра в день съедать? ;))
  - Около 1000 мкг в 100 граммах натто (блюдо, которое готовят из соевых бобов, ферментированных с использованием сенной палочки (Bacillus subtilis))
    - Чтобы получить около 31,4-50 мкг/сут витамина К2 (МК-7), достаточно съедать около 50-100 г натто 2 раза в неделю
      - ❓ И тут числа не бьются - 1000мкг или 31.4-50кмг при 100г натто?
- Английская (эпсомская) соль
  - Сульфат магния
  - Оптимальный уровень магния в крови – от 0,95 до 1,03 ммоль/л
  - 👍 Препараты магния целесообразно употреблять 300 мг/сут для женщин и 400 мг/сут для мужчин
    - женщинам в постменопаузе
    - пациентам с предиабетом и сахарным диабетом 2-го типа
    - пациентам с хронической болезнью почек
    - ⚠️ Только если магния в крови меньше 0.95
  - 👍 Магний не менее 442 мг/сут из пищи (не из пищевых добавок)
    - вероятно, отсрочит смерть от ССЗ у людей от 55 лет и старше.
- Четвертый по счету витамин
  - Лечит рахит
  - Холекальциферол (витамин D3)
    - Синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже
    - И поступает в организм человека с пищей
  - Эргокальциферол (витамин D2)
    - Можно получить только из пищи, в организме он не синтезируется
  - Основная функция витамина D
    - обеспечение всасывания кальция и фосфора в тонком кишечнике
  - 👍 Исследования показали пользу приема витамина D3 в дозировке 400-1000 МЕ/сут
    - ⚠️ Только если уровень 25(OH)D в крови ниже 20нг/мл
    - ⚠️ И если нет противопоказаний
      - Например дефицит белка долголетия Клото, который блокируется избытком витамина D
    - ⚠️ Более высокие дозы употребляемые долго могут быть небезопасными
  - 👎 Высокий уровень 25(OH)D связан с кальцификацией сосудов
    - Уровень выше 56 нг/мл
  - ⚠️ А от 20нг/мл до 56нг/мл пользы нет
    - А некоторые исследования показали вред
- Внешний антианемический фактор
  - Анемия
    - уменьшение количества эритроцитов (красных клеток крови)
    - снижение содержания гемоглобина в единице объема крови
  - Употребление сырой печени помогало
    - Но только если не был удален желудок
  - Выделили вещество - Витамин В12
  - Текущие референсные значения сывороточного уровня витамина В12 ≥ 200 пг/мл
    - ⚠️ Но 200 пг/мл по исследованиям не исключает дефицита в головном мозге!
  - 👍 Поэтому вероятный оптимальный уровень сывороточного витамина В12 – 500–813,2 пг/мл
    - 👎 Если выше 813
      - Риск рака повышается
    - Если ниже 500
      - Рассмотреть целесообразность добавления в рацион пищевых добавок, содержащих витамин В12 в виде метилкобаламина
    - Если ниже 200 пг/мл
      - Курс инъекций
    - ❓ Но почему же тогда референсные значения не меняют? Вероятно недоисследовано?
- Комбинация селена и коэнзима Q10
  - В РФ только 6% страдает от дефицита селена
    - Но в некоторых регионах содержание селена в почве низкое и там люди могут страдать от его дефицита
    - В США все ок
    - В Европе местами не ок
  - Уровень селена в плазме крови
    - 👍 оптимальный – 0,120 мкг/мл
    - У Шведов 0,067 мкг/мл
  - Селен (200 мкг/сут) и коэнзим Q10 (200 мг/сут) задерживает смерть от ССЗ на 7 лет
    - ⚠️ Но только в группе 70 - 83 года
      - Для более младшей группы эффективность недосказана
    - ⚠️ Только в группе с дефицитом - менее 0,120 мкг/мл
  - 👎 И избыток и дефицит селена связан с повышением риска рака предстательной железы
- Всегда проверяйте доказательства
  - ⚠️ Доказательства должны быть на людях а не на животных
  - Доказательства должны быть не про анализ крови а про конечную цель исследования - снижение риска инфаркта, инсульта, смерти
    - ⚠️ Просто улучшение показателей крови может ни на что не влиять (причинно-следственной связи может не быть даже при наличии корреляции!)
  - Мультивитаминные комплексы (Центрум итп) ничем не полезны для долголетия
    - Хотя их может быть целесообразно принимать при планировании ребенка и беременности
      - По назначению врача