

Co mi chybí? A jak to zjistím?

Závažný nedostatek většiny vitaminů Čechům nehrozí. Tedy pokud jedí pestrou stravu. Je ale řada případů, kdy vitaminy nebo minerály chybí.

Pokud je člověk zdravý a správně jí, obvykle ho nedostatek vitaminů netrápí. „Jiné je to ale u pacientů s podvýživou či poruchou vstřebávání živin nebo u alkoholiků. Skrytý nedostatek vitaminu C se může objevit zejména u starších osob, pokud

nejedí dost ovoce. Hladina vitaminu C se ale běžně neměří,” říká profesor Jaroslav Racek, vedoucí Ústavu klinické biochemie a hematologie Fakultní nemocnice v Plzni. Jiné vitaminy a minerály se ale z krve testují.

**Čím je člověk starší,
tím více vitaminů mu
může chybět.**

VAROVNÉ SIGNÁLY

Nepodceňujte některé signály, které mohou upozorňovat i na závažnou nemoc. Proto je v případě podezření lepší nechat si udělat krevní testy na hladiny vitaminů či minerálů.

CO BY VÁS MĚLO PŘIVÉST K LÉKAŘI:

- chronická ospalost, neurčitý pocit nevolnosti
- nechut, malátnost, pocit přetížení
- poruchy koncentrace, zpomalené reflexy
- špatná paměť
- bolesti hlavy, špatně pohyblivé svaly
- kožní vyrážka, ekzém, suchá kůže a vlasy
- lámavé vlasy a nehty
- poruchy trávicího traktu
- poruchy vidění za šera.

10 Blesk Zdraví

vitaminová abeceda

Můžete mít také nemocné ledviny nebo onemocnění štítné žlázy. Existují důkazy, že nedostatek vitamínu D může zvýšit riziko některých druhů rakoviny, imunitních onemocnění a kardiovaskulárních chorob.

ŽELEZO

■ Kdy se vyšetřuje?

Železo patří k nejčastěji testovaným minerálům. Testuje se tehdy, trpíte-li velkou únavou, dušností při námaze, nechutenstvím, motáním hlavy i poruchami soustředěnosti.

■ Co výsledek vyšetření znamená?

Když máte nedostatek železa, hrozí vám anémie čili chudokrevnost. To je onemocnění, při kterém je snížena schopnost krve dodávat kyslík tkáním. Anémie je způsobena většinou dlouhodobým nebo silným krvácením, těhotenstvím, u dětí rychlým růstem nebo stravou chudou na železo. Na základě nedostatku železa může lékař odhalit chronické záněty střev, poškození střevní stěny i krvácení. Naopak zvýšené hladiny železa mohou ukazovat na nemoc spojenou s nadměrným vstřebáváním a ukládáním železa nebo také na předávkování touto látkou.

14 Blesk Zdraví

VÁPÍK

■ Kdy se vyšetřuje?

Lékař může ordinovat vyšetření vápníku, pokud máte onemocnění ledvin, protože nízká hodnota vápníku provází jejich selhávání. Málo vápníku mohou signalizovat také křeče v břiše, svalové křeče a brnění prstů. Naproti tomu zvýšené hodnoty vápníku se mohou ukázat, když vás trápí únava, slabost, ztráta chuti, nevolnost, zvracení, zácpa, bolest břicha, časté močení a žízeň.

■ Co výsledek vyšetření znamená?

Vysoký celkový vápník – hyperkalcémie – je nejčastěji zapříčiněn nezhoubným nádorem příštítých tělísek nebo rakovinou kostí, dále zvýšenou funkcí štítné žlázy, tuberkulózou nebo dlouhodobou nehybností. Nejčastější příčiny nízké hodnoty jsou nedostaččná činnost příštítých tělísek, extrémní nedostatek vápníku v dietě, snížená hodnota vitamínu D, selhání ledvin, zánet slinivky břišní, alkoholismus a mnoho dalších.

VÍTE, ŽE...

Podrobné informace o testování vitaminů a minerálů najdete na labtestsonline.cz