**Zdrowe nawyki i suplementacja,**

**czyli przepis na odporność przez cały rok**

**Jeśli nie zadbaliśmy o swoją odporność wiosną i latem, to przed nami idealny czas, aby wprowadzić nawyk suplementacji składników odżywczych i utrzymać go przez cały rok albo dłużej. Przyjęło się, że za naszą odporność odpowiedzialna jest witamina D, ale mało kto wie, że nasz system immunologiczny wspiera też witamina B12 czy kwas foliowy. Badania naukowe sugerują też istotny udział kwasów Omega-3 (DHA+EPA) w budowaniu odporności.**

**Najpierw zdrowe nawyki, potem reszta**

Nie ma drogi na skróty - suplementacja nie wyleczy naszego wycieńczonego od stresu i braku snu, wyniszczonego złą dietą i używkami czy zastygłego w bezruchu organizmu. Wprowadzi jednak codzienny nawyk, który będzie częścią zdrowego stylu życia i jednym z elementów układanki naszego dobrostanu tj. dbania o nasze ciało i ducha, praktykę wdzięczności i doceniania małych chwil i przyjemności, a także pielęgnowania relacji z otaczającymi nas ludźmi. Bez równowagi we wszystkich tych obszarach, suplementacja nie będzie miała sensu.

- *“W suplementacji nie chodzi o zaleczanie problemu zdrowotnego, a o mądre zarządzanie holistycznym planem na zdrowie. Podobnie jak codziennie potrzebujemy zbilansowanych i urozmaiconych posiłków, tak samo codziennie warto uzupełniać je w składniki, których nie pozyskujemy wystarczająco z pożywienia, o czym mówią badania populacyjne. Prawie wszyscy mamy niedobory witaminy D, około 80% z nas nie zjada wystarczającej ilości kwasów Omega-3 (DHA+EPA), a nawet 70-90% brakuje magnezu”* - mówi lek. med. Nina Nicheska, założycielka marki suplementów diety nikalab.

**Witamina D przez cały rok**

To królowa wszystkich witamin; lista jej walorów wydaje się nie mieć końca. Zanim rozpoczniemy jej suplementację, warto zbadać jej poziom we krwi. Niedobory witaminy D3 mają ogromne znaczenie zarówno w kwestii naszego samopoczucia, jak i towarzyszą też innym problemom zdrowotnym. Odpowiednia diagnostyka ułatwi lekarzowi POZ dostosowanie porcji suplementu do naszych potrzeb i sprawi, że przyjmowany przez nas preparat będzie miał istotny wpływ terapeutyczny na nasz organizm. Co prawda, w styczniu 2022 Ministerstwo Zdrowia odrzuciło zgłoszoną potrzebę włączenia takiego badania przez lekarza rodzinnego na refundowaną listę NFZ, uznając, że skoro wg badań 90% Polaków ma niedobory witaminy D, to nie musi być ono refundowane. Refundacja jest uznawana wyłącznie przy zaleceniu w poradni endokrynologicznej oraz zaburzeń metabolicznych. Dlatego rekomenduje się suplementację tej witaminy przez cały rok, a nie tylko w okresie jesienno-zimowym.

Jej braki odczuwamy też latem, bo wtedy, gdy świeci słońce zwykle jesteśmy w pracy albo z oczywistych względów chronimy skórę kremem z filtrem i generalnie unikamy ekspozycji na promienie słoneczne. A podczas piętnastominutowej kąpieli słonecznej ramion i nóg w godzinach rannych i południowych, skóra wytwarza między 2000 a 4000 j.m. tego związku - z powodów klimatycznych takie nawyki odchodzą do lamusa. Dobowe zapotrzebowanie na witaminę D u dorosłego człowieka wynosi 800–1000 j.m., a u dzieci i młodzieży 400 j.m.. Moglibyśmy ją pozyskać jedząc żółtka jajek, produkty mleczne, podroby (np. wątróbka), ale przede wszystkim tłuste ryby morskie jak: makrele, sardynki czy śledzie. Aby uzupełnić dzienną normę witaminy D z diety, trzeba by zjadać np. 20 całych jaj lub ponad 600 gramów makreli dziennie - co jest raczej trudne, dlatego warto mądrze wspierać swój organizm dodatkową suplementacją. A jeśli chcesz utrzymać ją na odpowiednim poziomie przez cały rok i wzmocnić organizm w walce z wirusami i bakteriami, suplementacja musi wejść w codzienny nawyk.

**Kwasy Omega-3 (DHA+EPA), bo potrzebujemy tłuszczy**

Kwasy Omega-3 powracają na salony każdej jesieni, a ich najbardziej korzystne dla naszego zdrowia rodzaje – kwasy EPA i DHA znajdziemy w rybach i owocach morza. Można więc sądzić, że skoro letnim nadmorskim przysmakiem jest ryba z frytkami, to nie cierpimy na deficyt kwasów Omega-3. Z badania Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny wynika, że Polacy spożywają ryby rzadziej niż raz w tygodniu, a jedna trzecia nie je ich wcale. A powinny być w naszym jadłospisie choć raz w tygodniu, by pomóc zwalczać stan zapalny, który jest podłożem do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych i autoimmunologicznych. Badania naukowe łączą niższy poziom kwasów Omega-3 w osoczu również z jakością snu[[1]](#footnote-1), poziomem stresu [[2]](#footnote-2) a nawet z gorszym samopoczuciem psychicznym [[3]](#footnote-3) czy tak zwaną jesienną chandrą.

Nasz organizm nie potrafi samodzielnie wytworzyć niezbędnej dawki Omega-3, więc teoretycznie powinna nam ją zapewniać dieta. Zalecana dawka wielonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 (EPA i DHA) to 250 mg, czyli jedna porcja tłustej morskiej ryby. Ale tych już w Bałtyku prawie nie ma, a dostępne powszechnie w sklepach są wątpliwej jakości; pełne zanieczyszczeń, pestycydów, metali ciężkich i toksyn. W tej sytuacji nawet częste ich spożycie wydaje się niebezpieczne dla zdrowia. Z innej strony, badania naukowe wskazują, że nawet w tłustych gatunkach ryb hodowlanych (np. łosoś), zawartość Omega-3 cały czas się obniża - w ciągu ostatnich 20 lat spadła co najmniej dwukrotnie.[[4]](#footnote-4) Nie możemy więc mieć też pewności, że zjadamy odpowiednią ilość Omega-3. Zdrowszą alternatywą będzie suplementacja kwasów Omega-3 pozyskiwanych z mikroalg, a nie ryb. Utarło się, że są możliwe do pozyskania wyłącznie z ryb, gdy w rzeczywistości wytwarzają je algi, które ryby…spożywają. Mikroalgi, których używa się do wytwarzania tych kwasów, rosną w kontrolowanych warunkach, w których nie są stosowane pestycydy, a do ich obróbki nie stosuje się rozpuszczalników.

**Odporność bierze się z jelit, czyli witamina B12**

O witaminie B12 najczęściej mówi się w kontekście suplementacji dla osób ograniczających mięso w diecie, a takich osób będzie przybywać każdego roku. Według najnowszego raportu CIWF, Polska zajmuje 4 miejsce w Europie i 3 miejsce w Unii Europejskiej pod kątem ilości spożywanego mięsa, a bardziej ogólnie jesteśmy na liście krajów, które mają najwięcej do zrobienia w zakresie ograniczenia nadmiernego spożycia żywności pochodzenia zwierzęcego - mięsa, ryb, nabiału i jaj. [[5]](#footnote-5)

Jednak biodostępność witaminy B12 w produktach spożywczych to średnio 50%, czyli połowy z tego, co zjadamy, nie przyswajamy. To mit, że tylko wegetarianie i weganie mają problemy z jej wchłanianiem. Za skuteczny proces przyswajania jest odpowiedzialny m.in. zdrowy układ pokarmowy, ale biorąc pod uwagę współczesny styl życia, proces ten jest najczęściej zakłócony przez stres, dolegliwości spowodowane obniżeniem poziomu kwasu solnego czy przyjmowanymi lekami. Wszystkie te czynniki mogą hamować wchłanianie witaminy B12, więc nawet jeśli jesz mięso, to wciąż możliwy jest jej niedobór. Aby zatroszczyć się o siebie jeszcze bardziej, najlepiej poszukać suplementów, które witaminę B12 mają w formie metylokobalaminy, czyli dobrze przyswajalnej przez ludzki organizm.

**Kwas foliowy nie tylko w ciąży i nie tylko dla kobiet**

Kwas foliowy, czyli witamina B9 jest jednym z wielu suplementów na drogeryjnych półkach w zestawach wspierających czas ciąży. Nie ma nic bardziej mylnego - **kwas foliowy jest niesłusznie pomijany na innych etapach życia kobiet, ale jest też ważny dla zdrowia mężczyzn i dzieci.** Istotne jest jednak, by wybrać taką jego formę, która będzie przez nas dobrze przyswajana, a nie będzie niepotrzebnie zalegać w organizmie, a nawet nam szkodzić.

- “*Zwykłego kwasu foliowego może nie wchłaniać nawet do 60% ludzi ze względu na mutacje genetyczne. Nieprzyswojony kwas foliowy kumuluje się w tym przypadku we krwi i w dużych ilościach może być toksyczny dla organizmu, przyczyniać się do rozwoju insulinooporności, nasilonego rozwoju komórek nowotworowych, a także zaburzać funkcje mózgu u osób starszych. Foliany zaś są bardziej biodostępną postacią witaminy B9 i w tej formie są przechowywane w ciele człowieka – w wątrobie i tkankach. Taką formą doskonale przyswajalnego kwasu foliowego jest folian, czyli aktywny kwas foliowy.”*  - mówi lek. med. Nina Nicheska.

Foliany będą ważne w odbudowie naszej osłabionej odporności, a także u osób starszych, u których odporność zaczyna słabnąć z wiekiem.

**Mądra suplementacja**

To tylko i aż 4 składników odżywczych, o których warto pamiętać i które będą wspierać nasz organizm w codziennej suplementacji. To też tylko jeden element całej układanki, bo żeby zadbać o swój dobrostan holistycznie trzeba też pamiętać o takich oczywistych rzeczach, jak odpoczynek czy aktywność fizyczna. Ale czy nie warto spróbować zmienić swoje nawyki? Początki zawsze są trudne, a później wszystko staje się naturalne, łatwe, a nawet przyjemne.

1. * Del Brutto et al. Dietary fish intake and sleep quality: a population-basedstudy. Sleep Med., vol. 17, pg. 126-128, 2016.

   [↑](#footnote-ref-1)
2. * "Can Omega-3 Reduce Stress?", OmegaQuant, 3.0.2021, omegaquant.com.

   [↑](#footnote-ref-2)
3. * Grosso G, Galvano F, Marventano S, Malaguarnera M, Bucolo C, Drago F, Caraci F. Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. Oxid Med Cell Longev. 2014;2014:313570. doi: 10.1155/2014/313570. Epub 2014 Mar 18. PMID: 24757497; PMCID: PMC3976923.

   [↑](#footnote-ref-3)
4. * Palab Ghosh, Omega-3 oils in farmed salmon 'halve in five years', bbc.com, 2016r.

   [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.ciwf.pl/aktualnosci/2023/08/jemy-prawie-4-razy-za-duzo-miesa-nowy-raport> [↑](#footnote-ref-5)