

Роль полівітамінних і мінеральних комплексів у збереженні здоров'я людини впродовж перших 1000 днів життя

На сьогодні виникає багато питань у галузі збереження здоров'я. Саме збереження того, що ми успадковуємо від батьків генетично, а також набуваємо протягом життя залежно від того, яким був перебіг вагітності, раннє дитинство, підлітковий вік, як наші батьки прищепили нам принципи здорового способу життя, харчування, відмову від шкідливих звичок.

Збереженню здоров'я та обранню найкращих методик присвячено багато досліджень у всьому світі. Одним із останніх був трайл Trusted Source журналу Nutrition, за результатами якого зроблено припущення, що 49% людей у США приймають полівітамінні та мінеральні комплекси.

Також дослідниками виявлено основні причини прийому таких комплексів:

- поповнення запасів поживних речовин, яких не вистачає в раціоні;
- зниження ризику виникнення хронічних захворювань;
- покращення загального стану здоров'я.

Сьогодні ми багато цікавимося, наскільки те або інше дослідження ґрунтується на сильній доказовій базі. За останні роки було проведено багато трайлів, результати яких вражають. Так, велике рандомізоване подвійне плацебо-контрольоване дослідження 2012 року охоплювало 16 451 лікаря-чоловіка віком старше 50 років, у яких було діагностовано онкологічне захворювання, а їхній анамнез був простежений за більш ніж десятилітній період. За результатами встановлено, що в тих, хто приймав полівітамінні, на 8% рідше спостерігалися рецидиви (крім тих, у кого було діагностовано рак передміхурової залози).

Також дослідження 2006 року передбачало вивчення ефективності та безпечності використання полівітамінних і мінеральних добавок для запобігання раку та хронічним захворюванням у дорослих. Доведено, що у деяких когортах населення КНР із порушеннями харчового раціону застосування полівітамінно-мінеральних комплексів із бета-каротином, альфа-токоферолом та селеном знизило частоту захворюваності та смертності від раку шлунка та загальний рівень смертності від раку на 13%.

У французькому дослідженні прийом комбінованої добавки з вітамінами С, Е, бета-каротином, селеном та цинком знизив рівень раку на 31% у чоловіків, проте не у жінок.

Важливість застосування полівітамінно-мінеральних комплексів для збереження здоров'я сучасної людини зумовлена об'єктивними змінами у виробництві основних продуктів харчування, які унеможливають забезпечення повноцінного харчового раціону. Використання хімічних речовин у сільському господарстві виснажило, забруднило і знищило ґрунт та водопостачання. Якщо мінералів немає у ґрунті, їх немає і в їжі. Якщо вода позбавлена мінералів і забруднена, а сівозмінна та компостування не практикуються, то якість продуктів харчування знижується. Найвищий вміст вітамінів можна отримати при споживанні овочів та фруктів у свіжому вигляді одразу після їх збору, у той час як після хімічної чи органічної обробки продуктів концентрація їх швидко знижується. Транспортування по всьому світу й тривале зберігання фруктів, овочів та зелених призводить до ще більшої виснаженості продуктів харчування. Так, гліфосат унеможливає засвоєння кальцію, магнію, марганцю й заліза з генетично модифікованих фруктів та овочів. Шпинат і спаржа втрачають 50-70% фолатів, якщо тримати їх при кімнатній температурі протягом трьох днів. Овочі, такі як спаржа, броколі та зелена квасоля, як правило, втрачають 50% вітаміну С до того, як вони дістаються до столу споживача, а картопля – аж 78% за тривалого зберігання при температурі 36 °С. Азотні добрива, що застосовуються в неорганічному сільському господарстві, можуть знижувати вміст вітаміну С у фруктах та овочах.

Таким чином, високохімічне навколишнє середовище, дієти, ліки та засоби особистої гігієни поставили перед організмом людини, зокрема жінки, нові вимоги. Формування репродуктивної функції, перебіг вагітності відбуваються за дефіциту певних вітамінів та мінералів, що, у свою чергу, збільшує поглинання важких металів: так, свинець займає місце кальцію, кадмій заміщає цинк, алюміній – магній, а нікель – марганець. Розвиток майбутньої дитини не має проходити в малорушливому організмі, який значну частину часу перебуває у приміщенні, у стресовому середовищі, без того, щоб не були задовільнені його потреби в численних вітамінах і мінералах, які також необхідні для нейтралізації негативного впливу токсичних побічних продуктів гормонів стресу.

З огляду на сучасні уявлення про здоровий старт життя (перші 1000 днів життя людини) доцільним є застосування

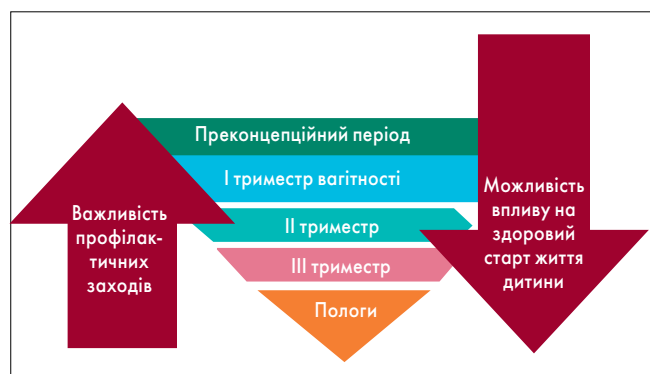


Рис. 1. Профілактичні заходи та їх проведення з урахуванням ефективності

вітамінно-мінеральних комплексів у прекоцепційному та ранньому ембріональному періоді з метою профілактики такого явища, як токсичний стрес для плода (рис. 1).

Під токсичним стресом розуміють надмірну або тривалу мотивацію фізіологічної реакції на стрес без захисної дії буферизації, яка забезпечується в тому числі й стабільними, чутливими зв'язками плода з матір'ю. Якщо вагітна відчуває тривогу, невпевненість у власному стані здоров'я або знаходиться у стресовому стані, результатом цього стає пренатальний стрес у плода. Внаслідок цього гальмується синтез ферменту, який метаболізує кортизол, що призводить до зростання рівня останнього в навколплодних водах і підвищує ризик передчасних пологів. Крім того, наявність токсичного пренатального стресу може викликати негативні зміни у когнітивному розвитку немовляти.

Окрім створення сприятливого середовища навколо вагітної жінки, на окрему увагу заслуговує забезпечення її організму належною кількістю магнію, що міститься у вітамінно-мінеральному комплексі Елевіт®Пронаталь. Саме отримання магнію впродовж прекоцепційного періоду та продовження його прийому в ранній гестації сприяє зниженню ризику виникнення пренатального токсичного стресу. Цього ефекту практично неможливо досягнути прийомом лікувальних доз магнієвмісних препаратів, які призначаються, переважно, на більш пізніх термінах вагітності.

Є ще одна, на жаль, достатньо велика група жінок-курців, яким доцільно призначати вітамінно-мінеральні комплекси прекоцепційно, під час вагітності та усього періоду грудного вигодовування, враховуючи те, що нікотин присутній у грудному молоці впродовж 95 хв після виходу однієї сигарети.

Значимо, що позитивний вплив грудного вигодовування на перші 1000 днів життя дитини важко переоцінити, він реалізується через:

- зниження дитячої смертності (зокрема, від діареї та респіраторних інфекцій);
 - зменшення алергічних проявів;
 - покращення психомоторного розвитку;
 - зниження ризиків виникнення в майбутньому хронічних захворювань (артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, хвороба Крона, виразковий коліт, целіакія, аутоімунні хвороби, лімфома).
- У жінок-курців вплив нікотину на стан плода та новонародженого проявляється негативними побічними ефектами, зокрема:
- порушенням режиму сну;
 - зниженням постачання йоду немовляті через грудне молоко, що призводить до підвищення ризику йододефіциту та збільшення концентрації тиреотропного гормону;
 - виникненням оксидантного стресу в дітей, що доводиться наявністю значно вищих рівнів супероксиддисмутази, каталази, малонового діальдегіду;
 - зниженням толерантності до глюкози.

Враховуючи вищезазначене, у жінок-курців на етапі до настання вагітності та під час неї необхідно нормалізувати метаболізм вітаміну С, заліза, цинку, вітаміну А, а також забезпечити належне постачання в організм заліза. Все це є абсолютно досяжним при застосуванні препарату, який містить комплекс вітамінів і мінералів і дозволяє істотно знизити негативний вплив нікотину на перебіг вагітності та стан плода й новонародженого. Однак, безумовно, основним напрямом профілактичної медицини є наполеглива пропаганда здорового способу життя та відмова від тютюнопаління (рис. 2).

Якщо ми застосуємо підхід 4П-медицини, то призначення вітамінно-мінеральних комплексів у вагітних відповідає місії новітньої проактивної моделі – запобігання хронічним захворюванням із повільним розвитком або зменшує їх негативний вплив на якість здоров'я індивідуума. На окрему увагу заслуговує профілактика тих соціально вагомих захворювань, які мають перинатальне походження (рис. 3).



Рис. 2. Групи жінок, яким показано призначення препарату Елевіт® Пронаталь



Ю.В. Давидова

Зважаючи на суперечливі думки та ставлення спеціалістів різних напрямів у медицині та санології щодо ефективності й безпечності вітамінно-мінеральних комплексів, варто навести дані систематичних оглядів та метааналізів, які були покладені в основу створення рекомендацій різних профільних асоціацій.

<p>Основні причини смертності та інвалідизації:</p> <ul style="list-style-type: none"> • серцево-судинні захворювання • цукровий діабет 2-го типу • рак • захворювання респіраторної системи 	<p>Викремлення групи ризику (прогноз)</p> <p>Розробка профілактичних заходів (профілактика)</p> <p>Розробка тактики спостереження з урахуванням індивідуальних факторів (персоналізація)</p> <p>Пацієнт поінформований про ризики та бере на себе відповідальність за виконання рекомендацій лікаря (партисипаторність)</p>	<p>Захворювання, які мають перинатальне походження:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ішемічна хвороба серця • артеріальна гіпертензія • цукровий діабет 2-го типу • захворювання респіраторної системи
---	--	---

Рис. 3. Профілактика захворювань, які мають перинатальне походження, з позицій 4П-медицини

Так, було доведено неможливість повноцінного забезпечення мікро- та макроелементами й вітамінами виключно з ресурсів харчування, причинами чого стали зміни ведення сільського господарства, а також дієтарні особливості сучасних жінок. Крім того, виявлено, що навіть за умов аналізу характеру харчування та вживання мінерально-вітамінних добавок має місце неповне забезпечення основними елементами (залізом, вітамінами С, А, цинком, фолієвою кислотою). З огляду на це у США було запропоновано розробити рекомендації з харчування вагітних на 2020-2025 роки, що передбачають уведення стандартів щодо вживання вітамінно-мінеральних комплексів вагітними із чітко встановленим вмістом есенціальних елементів (медичних препаратів).

На основі даних фундаментальних досліджень, власного досвіду та результатів досліджень профільних спеціалістів провідних країн світу можливо узагальнити рекомендації щодо прийому вітамінно-мінерального комплексу Елевіт®Пронаталь із позицій 4П-медицини (рис. 4).

Таким чином, враховуючи сучасні уявлення про здоровий старт життя (перші 1000 днів життя людини), доцільним є застосування вітамінно-мінеральних комплексів у прекоцепційному та ранньому ембріональному періодах.

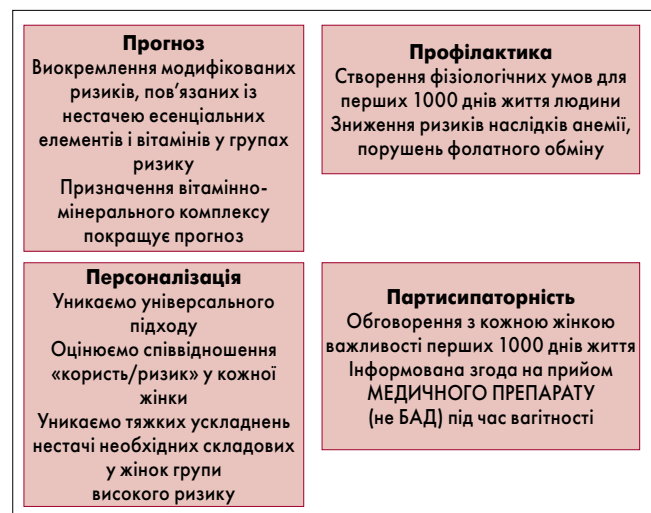


Рис. 4. Запровадження 4П-підходу у профілактиці перинатальних ускладнень за умов покращення забезпечення вітамінами та есенціальними елементами

Список літератури знаходиться в редакції.



Елевіт® Пронаталь – вітамінно-мінеральний комплекс з потужною доказовою базою*

- На **92%** знижує ризик розвитку дефектів нервової трубки*
- На **58%** знижує ризик розвитку вад серця*
- На **79%** знижує ризик розвитку вад сечостатевої системи*
- На **81%** знижує ризик розвитку вад кінцівок*



*Czeizel A.E. Primary prevention of neural-tube defects and some other major congenital abnormalities: recommendations for the appropriate use of folic acid during pregnancy. Paediatr Drugs. 2000 Nov-Dec; 2 (6): 437-449.

Реклама лікарського засобу для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики. Повну інформацію наведено в інструкції для застосування препарату. РП № UA/9996/01/01 від 01.08.2014, ТОВ «Байер», 04071, м. Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б. У макеті використано графічне (художнє) зображення. L.UA.MKT.CH.06.2018.0202

** Згідно з результатами дослідження, проведеного компанією Nicholas Hall Group of Companies за даними 2016 року, оприлюдненими 13 квітня 2017 року.