

НА ЗАКІНЧЕННЯ НОМЕРА

ЗАПОБІГАННЯ ХВОРОБАМ: ЯКІ ХАРЧОВІ ДОБАВКИ, ВІТАМІНИ ТА МЕДИКАМЕНТИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ?

G. L. Nicoara-Kasti, R. F. Lockey
Disease Prevention: Which Nutritional Supplements, Vitamins, and Medications May Help?
Consultant 1998; 2 (Feb.): 397—400

Яку роль у профілактиці хвороб відіграють харчові добавки та аспірин? Відповідь на це запитання перебуває у фокусі уваги цього короткого огляду. Ми наведемо докази того, що деякі харчові добавки й аспірин можуть поліпшувати здоров'я. Ми подамо специфічні режими дозування цих препаратів (таблиця 1).

Таблиця 1.
Рекомендації щодо споживання харчових додатків

Додаток	Рекомендована доза	Коментар, побічні ефекти
Аспірин	80 мг на день або 325 мг через день	Не призначати при непереносимості або алергії на аспірин, а також при супутньому прийомі варфарину або інших антикоагулянтів. Уникати в пацієнтів, які лікуються з приводу (або мали їх в анамнезі) виразкової хвороби чи гастриту, крім випадків призначення лікарем з особливих міркувань
Харчові волокна	1-3 чайні ложки псилієвмісних волокон або їх еквівалента	Посилене здуття, незначний дискомфорт у животі
Кальцій	1000 мг/добу для чоловіків; 1000 мг/добу для жінок до клімаксу; 1500 мг/добу для жінок у менопаузі, вагітних або тих, що годують грудьми	Можливі закрепи; не призначайте пацієнтам з нирковими кальцієвими конкрементами в анамнезі
Вітамін Е	400 одиниць на день	Немає
Вітамін С	1000 мг на день	Немає
Фолієва кислота	0,4 мг на день	Немає
Вітамін В12	0,4 мг на день	Рекомендують у поєднанні з фолієвою кислотою
Цинк	13,3 мг через кожні 2 години для полегшення симптомів застуди	Нудота, неприємний смак

Послідовність розгляду цих продуктів ґрунтується на кількості свідчень на користь їх застосування.

Тут не сказано про ті харчові добавки, про яких немає або є обмаль наукових свідчень їхньої ефективності.

АСПІРИН

Контрольовані дослідження засвідчили, що аспірин (50—100 мг на день або 325 мг через день) зменшує частоту серцево-судинних захворювань і випадків первинного інфаркту міокарда (ІМ) в чоловіків. Він також зменшує імовірність повторного ІМ, інсульту і/або транзиторних порушень мозкового кровообігу (ТПМК) у чоловіків і жінок. Тому аспірин показаний для усіх чоловіків і для тих пацієнтів, які перенесли ІМ, інсульт або ТПМК, незалежно від статі та віку, крім випадків непереносимості або алергії до препарату або коли аспірин протипоказаний з інших медичних міркувань.

Аналогічних досліджень про здатність аспірину зменшувати частоту серцево-судинних захворювань або ризик первинного ІМ у жінок немає. Однак наявні дослідження вказують на його корисний вплив, насамперед у жінок з високим ризиком ішемічної хвороби серця (ІХС).

Ось чому ми рекомендуємо усім дорослим приймати щодня по 80 мг або через день по 325 мг аспірину, якщо немає протипоказань для цього.¹

ХАРЧОВІ ВОЛОКНА

Є об'єктивні свідчення того, що високий вміст у раціоні харчових волокон поєднується із зниженням частоти виникнення колоректального раку як у чоловіків, так і в жінок. Є також підстави припускати, що волокна можуть відігравати роль у запобіганні серцево-судинним захворюванням, однак це поки що не доведено.

Національний інститут раку та Американське товариство раку рекомендують харчування з високим вмістом волокон. Оскільки механізм зменшення ризику раку під дією харчових волокон не цілком зрозумілий, рекомендують щоденне споживання волокон будь-якого походження, наприклад, свіжих фруктів, овочів і продуктів з цільного зерна. Національний інститут раку рекомендує щодня споживати по 25—35 г волокон. Одним з методів досягнення запропонованих рівнів споживання, якщо людина не здатна протягом дня спожити 5 рекомендованих порцій фруктів і овочів, є доповнення раціону харчування безрецептурними добавками із волокнами насіння подорожника.

КАЛЬЦІЙ

Частоту остеопорозу і пов'язаних з ним кісткових переломів можна знизити при збільшенні рівня споживання кальцію. Деякі дослідження також засвідчили, що кальцій має корисний вплив на зниження артеріального тиску.

Рекомендують такі щоденні рівні споживання кальцію: для жінок перед менопаузою — 1000 мг, для жінок у менопаузі, вагітних та тих, що годують грудьми, — 1500 мг. Чоловіки повинні споживати 1000 мг на день, незалежно від віку.

Ваші пацієнти можуть оцінити рівень їхнього щоденного споживання кальцію, вивчаючи етикетки продуктів із свого раціону. У таблиці 2 наведено продукти, які в кожній порції містять приблизно по 300 мг кальцію. Для корекції можливих

¹ Є дані, що аспірин зменшує ризик раку товстої кишки, в патогенезі якого задіяна циклооксигеназа-2 (прим. ред.).

Таблиця 2.
Продукти з високим вмістом кальцію
(приблизно 300 мг кальцію в 1 порції)

◆ 1 склянка молока (або шоколаду);
◆ півтора унції сиру типу чеддар (40 грамів);
◆ 2 склянки свіжого сиру з коров'ячого молока;
◆ 1,5 склянки морозива;
◆ 1 склянка пудингу;
◆ 170 грамів знежиреного йогурту;
◆ 1 склянка вареної ріпи;
◆ півтора склянки інших варених овочів;
◆ 30 грамів сардин (з кістками);
◆ 140 грамів лосося (з кістками).

дефіцитів можна використати харчові добавки, однак рекомендують надавати перевагу кальцію, що міститься у продуктах харчування.

Основним побічним ефектом вживання кальцієвих добавок є закрепи. Якісь серйозніші побічні ефекти тривалого вживання солей кальцію трапляються рідко, втім, описують випадки утворення кальцієвмісних ниркових конкрементів. Ось чому пацієнти з уролітіазом в анамнезі не повинні збагачувати свій раціон кальцієвими добавками без лікарського нагляду. Пацієнти з абсорбтивною гіперкальціурією I типу і нирковою гіперкальціурією повинні обмежити свій рівень споживання кальцію приблизно до 800 мг на день. Треба обмежити щоденне споживання таких продуктів до 1—2 склянок (або до 1—2 унцій² сиру): молоко (незбиране, знежирене, вершки, шоколад), йогурт, сир, морозиво, щербет, солодкі креми, пудинг.

ВІТАМІНИ, ЩО МАЮТЬ ВЛАСТИВОСТІ АНТИОКСИДАНТІВ

Вітамін Е. Є об'єктивні свідчення, що вітамін Е (400 одиниць на день) зменшує частоту виникнення переміжної кульгавості і фіброзно-кістозної мастопатії. Вітамін Е може також знизити частоту виникнення ішемічної хвороби серця.

Вітамін С. Деякі дослідження засвідчили, що вітамін С (1000 мг на день) може зменшити частоту різноманітних форм раку, хоча щоб довести це твердження, потрібні далі дослідження. Дозу 1000 мг на день тепер вважають безпечною.

Вітамін А. Не рекомендують вживати більші кількості вітаміну А, ніж ті дози, що містяться у стандартних полівітамінах. Дози вітаміну А, які перевищують рекомендовані в США 5000 одиниць на день, можуть збільшити частоту виникнення раку легень у курців і зумовити токсичне ураження печінки.

ЦИНК

Деякі дослідження засвідчили, що глюконат цинку може скорочувати тривалість простуди. У цих дослідженнях цукерки з вмістом 13,3 мг глюконату цинку

² Одна унція = приблизно 30 г (прим. ред.).

призначали через кожні 2 години, доки симптоми вірусної інфекції верхніх дихальних шляхів не зникали. Єдиними побічними ефектами від застосування препарату були неприємний смак і нудота.

Ми рекомендуємо добавки цинку для осіб з симптоматикою простуди до тих пір, доки вони можуть толерувати побічні ефекти.

ФОЛІЄВА КИСЛОТА

Підвищений рівень споживання фолієвої кислоти матір'ю може запобігти виникненню багатьох випадків *spina bifida* та інших дефектів розвитку невральної трубки в плода.

Високі рівні гомоцистеїну в плазмі починають вважатися фактором ризику серцево-судинних захворювань у дорослих. Рівні гомоцистеїну можна знизити шляхом тривалого щоденного прийому полівітамінів, що містять 0,4 мг фолієвої кислоти. Рандомізовані, контрольовані дослідження не засвідчили здатності фолієвої кислоти запобігати серцево-судинним захворюванням. Однак мета-аналіз Boushey і співавт. засвідчив наявність суттєвого причинного зв'язку.

Ми рекомендуємо щоденне споживання 0,4 мг фолієвої кислоти (у складі традиційних полівітамінів). Також рекомендуємо додатковий прийом 0,4 мг вітаміну B₁₂, щоб не замаскувати симптоми дефіциту вітаміну B₁₂. Втім, така доза цього вітаміну не міститься у більшості полівітамінів.

Переклад *Володимира Семеніва*

Reprinted with kind permission of "Consultant"