

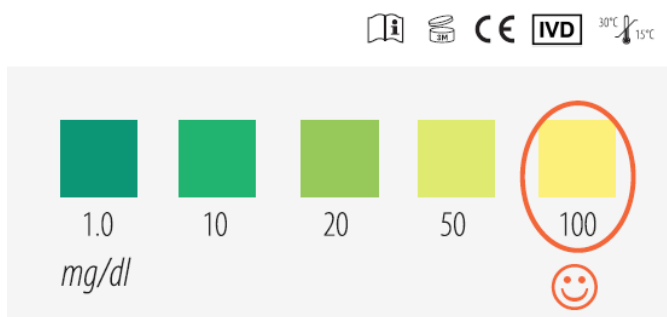
Ako stanoviť hladinu vitamínu C v organizme

Iste ste si neraz kládli otázku, akú dávku vitamínu C odporučiť Vášmu pacientovi. **Dávka by mala zohľadňovať individuálne potreby každého pacienta a hladinu vitamínu C v jeho organizme.** Tá sa môže líšiť na základe veku, zdravotného stavu, životného štýlu, psychického a fyzického zaťaženia a podobne. Existuje možnosť rýchlo a jednoducho zistiť hladinu vitamínu C v organizme pomocou zafarbenia **diagnostických prúžkov v moči.**

Stanovenie hladiny vitamínu C

Orientačné stanovenie vitamínu C v organizme je možné pomocou zdravotníckej pomôcky registrovanej na Štátnom ústave kontroly liečiv (ŠUKL), ktorá je dostupná v určitých baleniach lipozomálneho vitamínu C.

Stupnica hladiny vitamínu C v moči:



Postup merania:

1. Testovací prúžok vyberte z obalu tesne pred použitím.
2. Položte prúžok reagenčnou zónou zvisle do vyšetruvaného moču na 1 - 2 sekundy.
3. Po 30 sekundách vyhodnoťte zafarbenie reagenčnej zóny porovnaním s farebnou stupnicou na obale. Umelé osvetlenie môže spôsobiť skreslenie vyšetrenia. **V ideálnom prípade ide o žlté zafarbenie,** čo znamená, že v organizme je dostatok vitamínu C hlavne pre imunitný a nervový systém ako aj na zabezpečenie antioxidačnej ochrany buniek.

Dávkovanie vitamínu C podľa výsledku testu z moču:

ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE VITAMÍNU C			
Výsledok testu z moču		Dávkovanie lipozomál. Vit. C	Denná dávka Vit. C
1,0 mg/dl	skorbutický deficit	2x denne 3 g	6 g
10 mg/dl	preskorbutický deficit	2x denne 2 g	4 g
20 mg/dl	stredne významný deficit	2x denne 1 g	2 g
50 mg/dl	mierny deficit	2x denne 0,5 g	1 g
100 mg/dl	dostatočná saturácia	1x denne 0,5 g	0,5 g

Vstrebávanie vitamínu C z čreva do krvi je limitované transportérmi

Po podaní bežných perorálnych prípravkov je absorpcia vitamínu C do krvi obmedzená kapacitou črevných transportérov, a neabsorbovaného množstvo je vylúčené stolicou. Výskumy ukazujú,

že pri jednorazovom požití 1000 mg klasického vitamínu C sa až 80 % tohto množstva vylúči, bez toho by bol organizmus schopný ho napríklad na úrovni imunitného či nervového systému zužitkovať.

Efektívne vstrebávanie vitamínu C zabezpečuje iba lipozomálne forma

Vyššie vstrebávanie vitamínu C umožňuje moderná tzv. lipozomálna technológia. V nich je vitamín C obalený vrstvou prírodných fosfolipidov, ktoré sú vlastné tiež bunkovým membránam, a preto je vstrebávanie vysoko efektívne. Počas vstrebávania z čreva do krvnej plazmy táto fosfolipidová vrstva poskytuje vitamínu C ochranný kryt, a oproti bežným perorálnym formám (vrátane foriem s postupným uvoľňovaním) umožňuje dokonalejšiu a niekoľkonásobne vyššiu absorpciu vitamínu C. Lipozomálna forma vitamínu C tak umožňuje dosiahnuť vyššie plazmatické hladiny a vyššiu biologickú dostupnosť¹⁻², čo bolo overené v klinických štúdiách.³

Lipozomálna technológia udržuje vitamín C v pohotovosti nielen pre imunitu

Vyššia biologická dostupnosť umožňuje aj väčšie využitie v cieľových tkanivách, napr. v imunitnom a nervovom systéme, pričom udržuje v organizme dostatočnú ochrannú antioxidačnú kapacitu. Vitamín C obsiahnutý v prípravku sa tak optimálne zužitkuje a dokáže zaistiť vysokú hladinu vitamínu C v organizme na dlhšiu dobu. Vďaka efektívnemu vstrebávaniu je lipozomálny vitamín C zároveň šetrný k tráviacemu traktu.

Literatúra podľa uvedených indexov k dispozícii v spoločnosti Edukafarm

Odborná redakcia Edukafarm