

ТЕМА

ЖЕЛЕЗО И ВИТАМИН Д

КАК ЖЕЛЕЗО И ВИТАМИН Д  
ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ



## ОБО МНЕ

РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА СНА

- НУТРИЦИОЛОГ
- КОНСУЛЬТАНТ ПО СНУ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ БЕССОННИЦЫ
- ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ
- КОНСУЛЬТАНТ ПО ГВ

СВЕТЛАНА ПАРАМОНОВА

- ❑ ЧЛЕН ОБЩЕСТВЕННОГО СОВЕТА ФЕДЕРАЛЬНОГО ПАРТИЙНОГО ПРОЕКТА ЖЕНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ЕДИНОЙ РОССИИ.
- ❑ ЧЛЕН ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННОЙ ПАЛАТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
- ❑ ДИРЕКТОР НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ АНО «ЛИГА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ»
- ❑ ПОБЕДИТЕЛЬ ГРАНТОВЫХ КОНКУРСОВ
- ❑ СПИКЕР ВСЕРОССИЙСКИХ КОНФЕРЕНЦИЙ ПО ТЕМЕ СНА

# СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ

КАК ЖЕЛЕЗО И ВИТАМИН Д ВЛИЯЮТ НА  
ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

1. СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

2. КАК ПРОВЕРИТЬ ЖЕЛЕЗО

3. КАК ПОДНЯТЬ ЖЕЛЕЗО

4. ВСЕ О ВИТАМИНЕ Д





## СТАТИСТИКА- 40-50 %

| % больных<br>анемией | Дети    |          | Мужчины | Женщины (15-49 лет) |     |
|----------------------|---------|----------|---------|---------------------|-----|
|                      | 0-4 лет | 5-12 лет |         | беременные          | все |
| Развитые страны      | 12      | 7        | 2       | 14                  | 11  |
| Развивающиеся страны | 51      | 46       | 26      | 59                  | 47  |
| Весь мир             | 43      | 37       | 18      | 51                  | 35  |

**3 млрд человек на Земле страдает дефицитом железа!!!!**

Слайд проф. В. М. Чернова



# СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА

1. ЧУВСТВО СИЛЬНОЙ, ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ
2. СУХИЕ ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ, ПЛОХАЯ КОЖА
3. НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕНОСИТ ФИЗ.НАГРУЗКУ. СИЛЬНАЯ ОТДЫШКА, ПЛОХОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
4. ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
5. ЛОМКИЕ НОГТИ
6. СТРАННЫЕ ПРИСТРАСТИЯ В ЕДЕ (МЕЛ)
7. ПИГМЕНТАЦИЯ КОЖИ ЦВЕТА КОФЕ С МОЛОКОМ
8. ЗАЕДЫ, СУХОСТЬ ВО РТУ,

# ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

1. ВЫСОКИЙ РАСХОД (БЕРЕМЕННОСТЬ, ГВ)

2. ПЛОХОЕ УСВОЕНИЕ. (СОВРЕМЕННОЕ ПИТАНИЕ:

ИЗОБИЛИЕ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА, УХУДШАЕТСЯ ПРИСТЕНОЧНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ЖЕЛЕЗО ПЕРЕСТАЕТ УСВАИВАТЬСЯ)

3. ДЕФИЦИТ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И/ИЛИ ВИТАМИНОВ - ЧТОБЫ ЖЕЛЕЗО УСВАИВАЛОСЬ, НУЖНО ДОБАВИТЬ КОФАКТОРЫ

4. НИЗКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ/ДИЕТЫ/ ВЕГЕТАРИАНСТВО

5. ПОТЕРИ КРОВИ (ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ)

6. НИЗКАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

# ФУНКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ

1. **ТРАНСПОРТ КИСЛОРОДА.** Красные кровяные тельца содержат гемоглобин, сложный белок, который переносит кислород из легких к другим органам и тканям.
2. **ХРАНЕНИЕ И ОБМЕН ЖЕЛЕЗА.** Организм имеет систему хранения железа, что позволяет ему использовать запасы при необходимости. Железо хранится в виде ферритина, миоглобина в клетках печени, костного мозга и других тканях. Белок миоглобин помогает создать резерв кислорода в мышцах. Миоглобин содержит железо и отвечает за красный цвет мышц.
3. **ПРОИЗВОДСТВО ЭНЕРГИИ.** Многие ферменты по всему организму содержат железо, в том числе те, которые участвуют в производстве энергии. Ферменты являются катализаторами (увеличивают скорость химических реакций) и управляют функциями клеток.
4. **ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.** Частично зависит от достаточного количества железа. Этот микроэлемент участвует в дифференцировке и созревании Т-клеток. Иммунная система помогает нам бороться с вирусами и патогенными бактериями.

# АНЕМИЯ VS ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ

Анемия – состояние, вызванное дефицитом железа, когда задействованы красные кровяные тельца. В анализах мы видим снижение гемоглобина и эритроцитов. Различают острую и хроническую.

Железодефицит- это снижение железа в наших депо (ферритин и др.)  
Поэтому в анализах мы увидим снижение ферритина и повышение трансферрина



ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА ВСЕГДА  
ПРЕДШЕСТВУЕТ АНЕМИИ.



# ХРАНЕНИЕ И ТЕРМООБРАБОТКА

- Замораживание не ведет к потере железа
- Добавление мяса к продуктам, содержащим негемовое железо повышает всасывание последнего
- Длительная термическая обработка повышает биодоступность из бобовых

- Восполняющая дозировка от 25 до 200 мг
- Предпочтительно использовать БИСГЛИЦИНАТ/ХЕЛАТ ЖЕЛЕЗА

Идеальный вариант повышения усвоения негемового железа - салат из темной листовой зелени с нутом или чечевицей + цитрусовая заправка



# КОФАКТОРЫ

ВИТАМИН С, В2, В6, В9, А, МЕДЬ В  
НЕБОЛЬШИХ ДОЗАХ



# АНТАГОНИСТЫ

КАЛЬЦИЙ (МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ И АНТАЦИДЫ РЕНИ,

ГАСТАЛ

ФИТИНЫ (БОБОВЫЕ, ОВСЯНКА, КУКУРУЗА, ПШЕНИЦА, РИС)

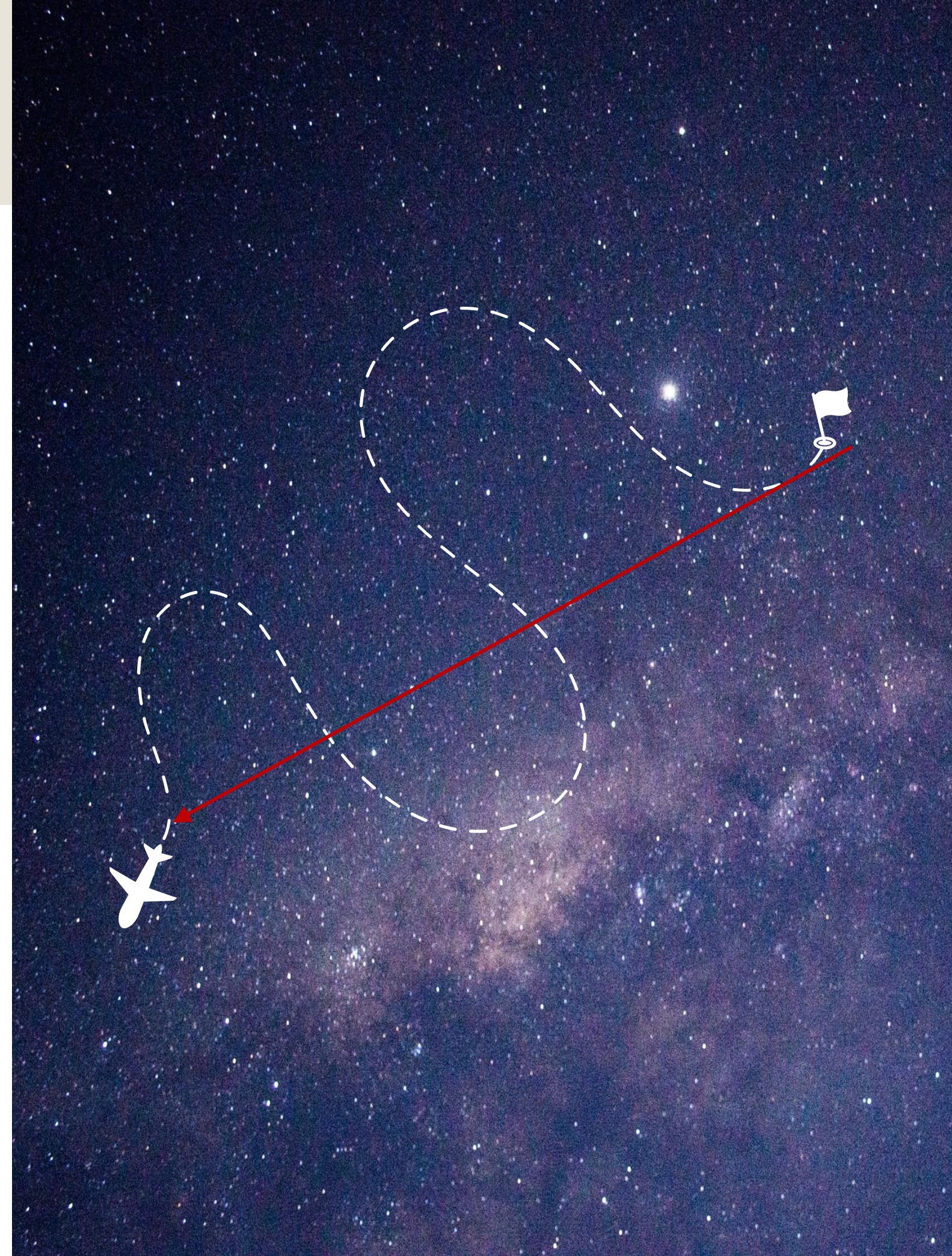
ТАНИНЫ (ЧЕРНЫЙ И ЗЕЛЕНый

ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО, ШОКОЛАД, ВИНОГРАД, ХУРМА.



# РЕЗЮМЕ

1. СДАЕМ АНАЛИЗЫ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ, ЕСТЬ ЛИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ ИЛИ АНЕМИЯ (А НЕ СМОТРИМ НА ГЕМОГЛОБИН)
  2. УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С НИМ
  3. ПОВЫШАЕМ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА, ЕСЛИ ОНА ПОНИЖЕНА
  4. ДОБАВЛЯЕМ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ УСВОЕНИЯ ЖЕЛЕЗА
  5. КОРРЕКТИРУЕМ ПИТАНИЕ
- !!! ВАЖНО: ПРОВЕРЯЕМ БЕЛОК. ЕСЛИ ОН ПОНИЖЕН, ТО ЖЕЛЕЗО ПИТЬ НЕЛЬЗЯ. СНАЧАЛА ПОВЫШАЕМ БЕЛОК
- 6/ ОБРАЩАЕМСЯ К НУТРИЦИОЛОГУ ДЛЯ ГРАМОТНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ





## ВИТАМИН Д

# Vitamin D

- ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ
- ПОСТУПАЕТ К НАМ ВМЕСТЕ С ПИЩЕЙ





# ФУНКЦИИ ВИТАМИНА Д



- ❑ МЕТАБОЛИЗМ ЖЕЛЕЗА (ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА Д УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА УХУДШАЕТСЯ)
- ❑ 50% АБСОРБАЦИИ МАГНИЯ В КИШЕЧНИКЕ ЗАВИСИТ ОТ ВИТАМИНА Д
- ❑ СТИМУЛИРУЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ С КИШЕЧНИКЕ, ПРЕПЯТСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ КАЛЬЦИЯ ПОЧКАМИ
- ❑ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
- ❑ АКТИВИРУЕТ ПРОТИВОВИРУСНЫЙ И ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ ИММУНИТЕТ
- ❑ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ОРВИ
- ❑ УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГЛЮКОЗЫ, УЛУЧШАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТОК К ИНСУЛИНУ И ПОМОГАЕТ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

# СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА

- ❑ УСТАЛОСТЬ
- ❑ ДЕПРЕССИЯ
- ❑ БЕССОННИЦА
- ❑ ОСТЕОПОРОЗ ИЛИ ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ
- ❑ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ
- ❑ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, НАПРИМЕР, ПСОРИАЗ
- ❑ ДЕФЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ У МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ (РАХИТ)
- ❑ АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



# ПОЧЕМУ ДЕФИЦИТ?

- ГЕОГРАФИЯ СТРАНЫ ОПИСЫВАЕТСЯ СЕВЕРНОЙ ШИРОТОЙ С ОСТРЫМ ПАДЕНИЕМ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ — МАЛО УФ-ЛУЧЕЙ ДЛЯ СИНТЕЗ ВИТАМИНА;
- ЛЮДИ РАБОТАЮТ НЕ НА УЛИЦЕ ПОД СОЛНЦЕМ — В ЗДАНИЯХ, А ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ДО ДОМА И ОБРАТНО НА МАШИНАХ;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА НА СВОЕЙ КОЖЕ УХУДШАЕТ СИНТЕЗ ВИТАМИНА В КОЖЕ — УЛЬТРАФИОЛЕТУ СЛОЖНО ДОБРАТЬСЯ ЧЕРЕЗ СЛОЙ КОСМЕТИКИ;
- ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДПОЛАГАЮТ ПРОБЛЕМЫ С УСВОЕНИЕМ ИЛИ ВЫРАБОТКОЙ КАЛЬЦИТРИОЛА: ПАТОЛОГИИ КИШЕЧНИКА, ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА,
- В РАЦИОНЕ ЕСТЬ МЯСО ИЛИ ПТИЦА ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫЕ РОСЛИ НА ЗАКРЫТЫХ ФЕРМАХ, БЕЗ ВЫГУЛА НА СОЛНЦЕ.



## ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ВИТАМИНА Д НА СОЛНЦЕ НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ:

- ❑ ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВЫРАБОТКИ – УГОЛ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ 45°
- ❑ ПРИ УФ ИНДЕКСЕ 3 И НИЖЕ ВИТАМИН Д НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ
- ❑ СЛЕДУЕТ БЫВАТЬ НА СОЛНЦЕ С 10 ДО 15 ЧАСОВ  
(ВАША ТЕНЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КОРОЧЕ ВАС В 2 РАЗА)
- ❑ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ТИПА КОЖИ  
10 МИНУТ – ДЛЯ СВЕТЛОКОЖИХ,  
30 МИНУТ – ДЛЯ СМУГЛЫХ ИЛИ ЗАГОРЕЛЫХ
- ❑ ПРИМЕНЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ КРЕМОВ СНИЖАЕТ ВЫРАБОТКУ НА 95 %
- ❑ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫРАБОТКА УЛУЧШАЕТСЯ
- ❑ ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ – ЗДОРОВЫЕ ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ



# СДЕЛАТЬ ЧЕК-АП ОРГАНИЗМА

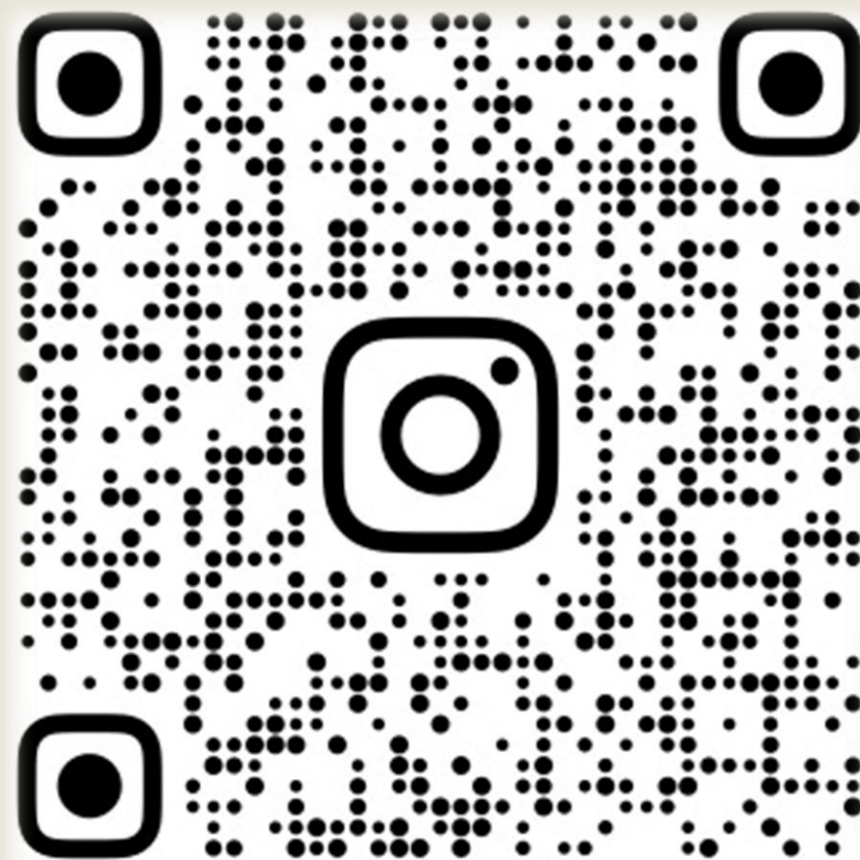
СКИДКА НА АНАЛИЗЫ ДО 30% в  
лабораториях Инвитро, Сити-лаб,  
Гемотест, Хеликс.



@SONLANDIYA1

# РАДА ЗНАКОМСТВУ

ЦЕЛЬ НА ВЕСНУ: ЗАНЯТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ



**SONLANDIYA**

ПОДПИШИСЬ

