

Топ 5 дефицитов

Лабораторная диагностика и симптоматика

1. Дефицит белка
2. Дефицит железа
3. Дефицит йода
4. Дефицит магния
5. Дефицит жирорастворимых
ВИТАМИНОВ



Дефицит белка

Симптоматика

1. Выпадение волос
2. Недостаток энергии в течение дня
3. Частое чувство голода
4. Сложности со снижением веса или набором мышечной массы
5. Ломкие ногти

Лабораторная диагностика:

Общий белок ниже оптимального значения

Оптимум для мужчин: 76-80

Оптимум для женщин: 75-77

Причины:

6. Неусвоение белка
7. Недостаток белка в рационе



Дефицит железа

Симптоматика

1. Выпадение волос
2. Ломкие, тонкие ногти
3. Белые пятна на ногтях
4. Сухость и бледность кожи
5. Голубой оттенок склер глаз
6. Быстрая утомляемость
7. Желание шевелить ногами перед сном

Лабораторная диагностика

Гемоглобин и ферритин ниже оптимальных значений. При латентной железодефицитной анемии может быть гемоглобин в норме, поэтому всегда оцениваем ферритин в первую очередь.

Оптимум ферритин: 65-80

Оптимум гемоглобин: 130-140

Причины:

8. Недостаток железосодержащих продуктов в рационе
9. Неусвоение белка животного происхождения
10. Паразитоз
11. Нарушение микрофлоры кишечника



Дефицит йода

Симптомы:

1. Выпадение волос
2. Сухость кожи
3. Подавленное настроение
4. Плохая переносимость холода
5. Сложности со снижением веса
6. Слабость, утомляемость, снижение работоспособности
7. Отечность

Лабораторная диагностика:

8. Снижение йода в моче
Оптимум 110-130
2. Повышение уровня ТТГ
Оптимум 1.5-2
3. Снижение уровня Т3 и Т4(свободных)
Оптимум Т4: 13-18
Оптимум Т3: 4-5.5

Причины:

9. Дефицит йодсодержащих продуктов в рационе
10. Дефицит йода, селена, железа, меди, цинка
11. Психосоматические причины



Дефицит магния

Симптоматика

1. Нарушения сна
2. Нервозность, раздражительность
3. Быстрая утомляемость

Лабораторная диагностика:

Магний ниже оптимального значения

Оптимум: выше 1

Причины:

4. Стресс
5. Дефицит магния в рационе (из продуктов)
6. Отсутствие приема препаратов магния



Дефицит жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К + Омега 3)

Симптоматика:

1. Дефицит Витамина Д

-Частые ОРВИ

-Нарушения памяти

-Утомляемость, низкий уровень энергии в течение дня

-Артрит, остеопороз, деформация костей с детства

-Ранняя сутулость

2. Дефицит Витамина А

-Экземы, Дерматит

-Прыщи

-Отсутствие блеска волос и их выпадение

-Плохое зрение в сумерках



Дефицит жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К + Омега 3)

Симптоматика

3. Дефицит витамина Е

- проблемы с зачатием и вынашиванием
- сбои менструального цикла
- дряблость кожи, целлюлит
- снижение гемоглобина, ферритина
- хроническое воспаление ЖКТ

4. Дефицит витамина К

- выкидыши
- обильные менструации
- яркое проявление ПМС
- нарушения в работе кишечника



Дефицит жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К + Омега 3)

Симптоматика

5. Дефицит Омега 3
 1. мягкие, слоющиеся ногти
 2. Сухая кожа
 3. Боли в суставах
 4. Частые мочеиспускания
 5. Запоры
6. Снижение концентрации внимания и памяти
7. Недостаток энергии в течение дня
8. Яркие проявления ПМС
9. Высокий ЛПНП и триглицериды, низкий ЛПВП



Дефицит жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К + Омега 3)

Лабораторная диагностика

Обычно оценивают по анализам только витамин Д.

Лабораторная диагностика витаминов-довольно дорогостоящая процедура. По симптоматике и при наличии причин, провоцирующих дефицит можно говорить о дефиците всех жирорастворимых витаминов



Витамин Д оптимальное значение: 80-100 (методом масс-спектрометрии. От результата методом ИФА - 20%. => методом ИФА оптимальный результат 96-120)

Все что ниже оптимума = дефицит.

Причины дефицита жирорастворимых витаминов:

1. Недостаток в рационе
2. Неусвоение жиров
3. Нарушение желчеоттока
4. Загиб/перегиб желчного (и отсутствие работы с желчеоттоком)