

ПОПУЛЯРНЫЕ ДЕФИЦИТЫ

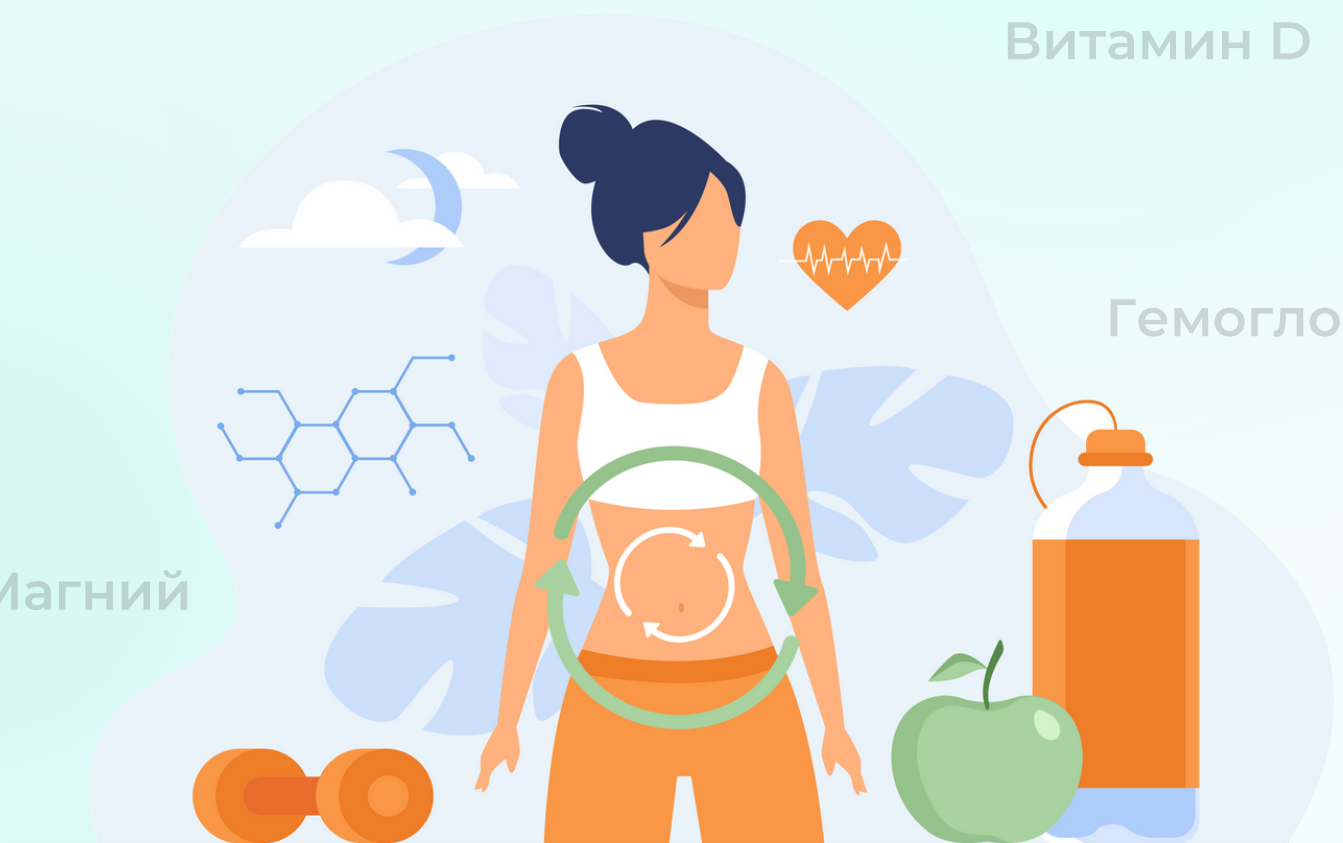
у взрослых и детей

Ферритин

Витамин D

Гемоглобин

Магний

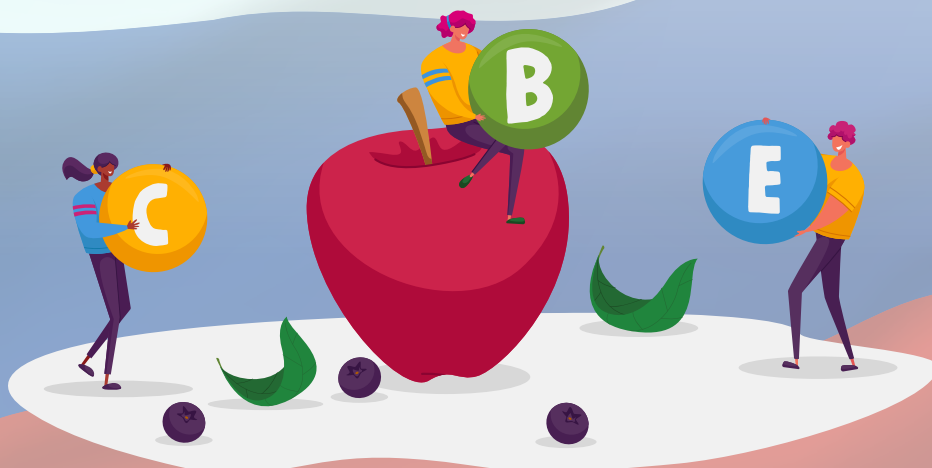


Чек-лист с оптимумами

Проблема дефицитов в России

- ▶ Только 14% взрослых обеспечены витаминами в полном объеме.
- ▶ 20 % витаминов не хватает россиянину даже при идеально составленном дневном рационе, содержащем 2500 ккал.
- ▶ 6-52% взрослого населения имеют полигиповитаминозные состояния (дефицит 3 и более витаминов или минералов).

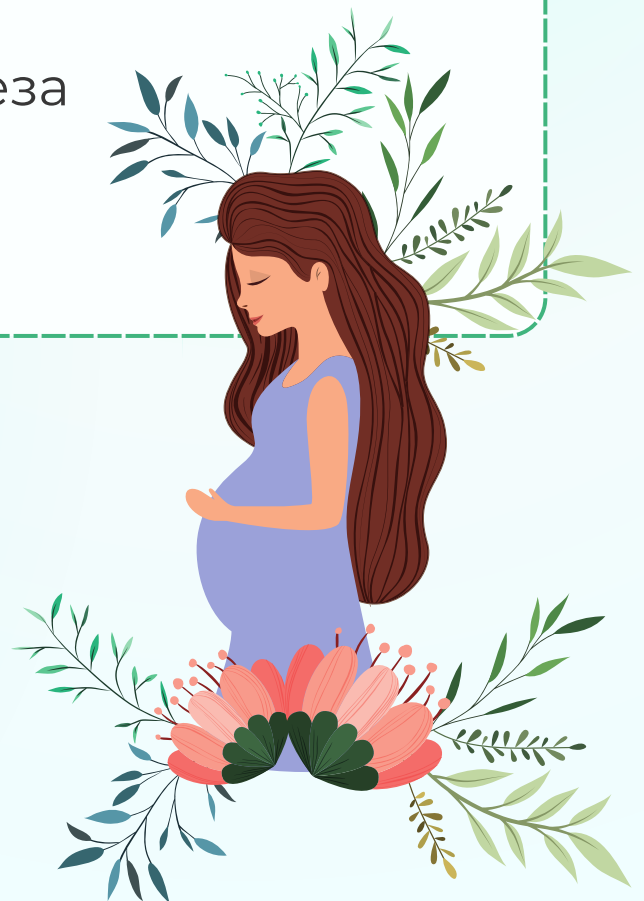
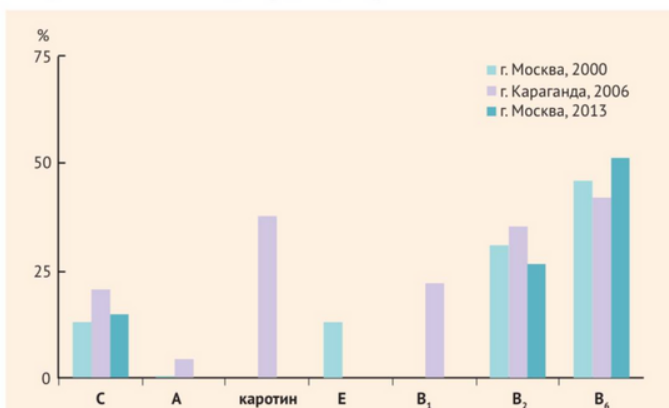
[**ССЫЛКА НА ИССЛЕДОВАНИЕ**](#)



Дефициты у беременных женщин

- ▶ 20-50% дефицит витаминов группы В
- ▶ до 90% дефицит витамина В6
- ▶ 13-21% - дефицит аскорбиновой кислоты
- ▶ 49-66% дефицит витамина В2, D и каротина
- ▶ 4,3-13% дефицит витамина А и Е
- ▶ 70-80% дефицит железа
- ▶ 70 % дефицит магния

Рисунок 1. Частота недостаточности (в %) витаминов у беременных женщин [8, 10, 11]



Статистика дефицитов по группам населения

Выявлены группы лиц, недостаточно обеспеченные витаминами и минералами:

- ▶ витамином А - беременные женщины (III триместр), жители российского Севера, больные туберкулезом;
- ▶ витамином Е - работники промышленных предприятий с вредными условиями труда, студенты вузов;
- ▶ фолатами - студенты, больные ожирением;
- ▶ витамином В12 - вегетарианцы;
- ▶ железом - женщины детородного возраста;
- ▶ витамин С - люди, подверженные стресс



По итогам консультаций и изучения статистических исследований здоровья и наличия дефицитов россиян, я составила вам чек-лист по популярным дефицитам за последние 5 лет.



Обязательно включайте эти показатели в свои ежегодные или полугодовые обследования.

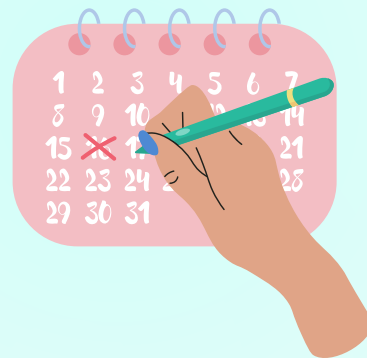
Так вы всегда будете держать под контролем свое здоровье и у вас будет оптимальное самочувствие.

ВАЖНО

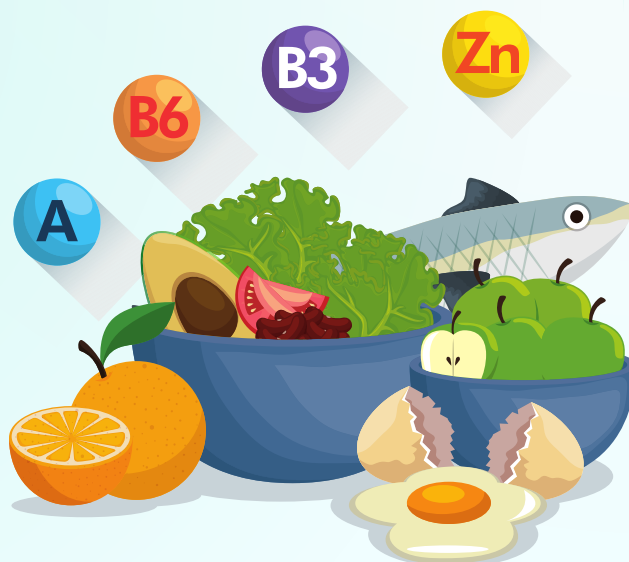
До сдачи анализов отменить приём всех нутрицевтиков минимум за 5 дней, а добавок с В-группой за 3 недели.

Как часто надо сдавать анализы? Какие именно?

В идеале анализы на дефициты сдавать 1 раз в 3 месяца, но кому-то это напряжно, поэтому я всегда рекомендую сдавать минимум раз в пол года основные (ОАК + ОАМ + основные дефициты + гормоны).



Копрограмму можно так часто не сдавать, потому что если у вас отлаженный полноценный рацион и вы тщательно следите за тем, что употребляете в пищу, не принимаете антибиотики, то, как правило, с ЖКТ у вас будет все в порядке. Можно для чек-апа сдать Копрограмму 1 раз в год.



Итак, самые популярные дефициты:

(по значимости они все равны)

- Общий белок
- Ферритин
- Гемоглобин + (MHC, MCV, MCHC)
- Железо в сыворотке
- ОЖСС
- Витамин Д
- Цинк
- Витамин А
- Магний
- В9, В12, В6, В2
- Йод
- Селен
- Омега-3



Про референсные значения

Референсы, как я вам уже неоднократно говорю, **НЕ** нормы. Это собирательное значение из **ВСЕХ** тех, кто сдал кровь на тот или иной показатель.



Он не учитывает тот факт, что население в тотальном гиповитаминозе и, соответственно, на них равняться - ошибка.

Есть оптимумы, их не прописывают в бланках, но нутрициологи и качественные квалифицированные врачи о них знают и расшифровывают анализы опираясь на них.

Общий белок

Общий белок - это наше всё!

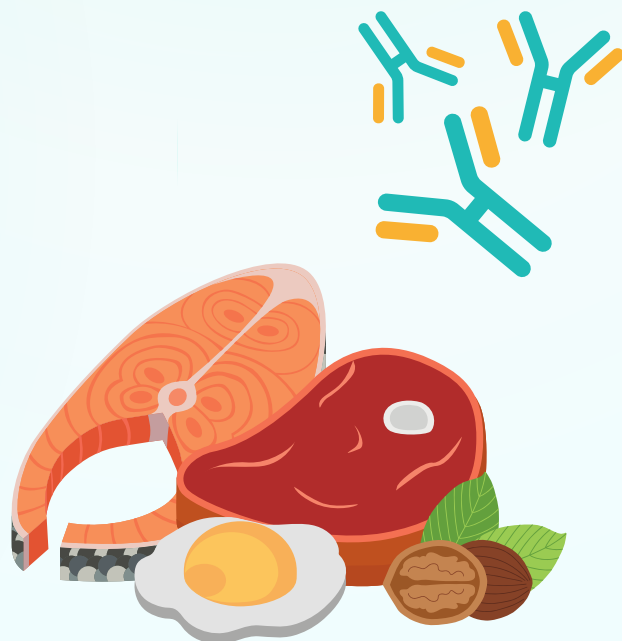
ВНИМАНИЕ!

Без оптимального уровня общего белка у вас **НЕ** будут усваиваться так, как могли бы микронутриенты, а особенно железо.

Дефицит белка и железа идут бок о бок и, как правило, если есть дефицит одного из этой пары, то 98% будет дефицит и второго показателя.

Оптимум общего
белка 75-85 г/л

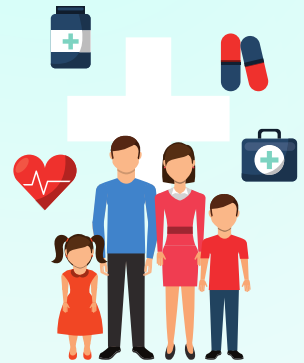
- Женщинам от 75
- Мужчинам от 80



Показатели железа

- ✓ Ферритин
- ✓ Железо
- ✓ МСН, МСНС
- ✓ Гемоглобин
- ✓ ОЖСС
- ✓ МСV

10/10 взрослых и детей имеют анемию в той или иной форме. Это упущение врачей, которые не назначают к сдаче всю панель железа, ну или читают анализы, ориентируясь на референсы.



К сожалению, это повсеместно и единственный выход - начать разбираться в этом самим и, как следствие, менять врачей до тех пор, пока не встретите того, с кем будете говорить на «одном языке».

Железо сыворотки

этот показатель отражает количество железа в кровотоке, резервный уровень запасов железа в тканях.

Оптимум: 20-25 мкмоль/л

Ферритин

Биомаркер железодефицитных состояний. В белке ферритине скапливаются запасы железа, которые не были использованы эритроцитами (депо железа).

Оптимум:

- Женщинам 50-100 мкг/л
- Мужчинам 70-100 мкг/л

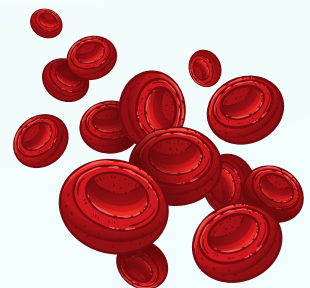


Гемоглобин

Это основной компонент эритроцитов, он является переносчиком кислорода от легких к тканям.

Оптимум:

- Женщинам 125-160 г/л
- Мужчинам 130-170 г/л

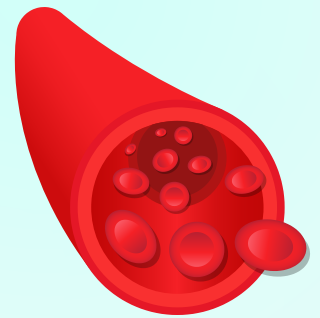


ОЖСС

Показатель, отражающий количество железа, которое может переносить кровь.

Оптимум: 40,6-62,5 мкмоль/л

Чем ближе к верхней границе, тем лучше

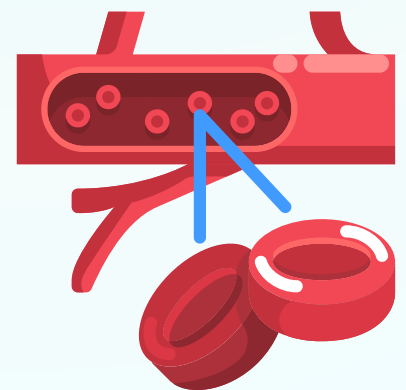


МСV

Средний размер эритроцитов.

Оптимум:

- Женщинам 88 - 93 фл
- Мужчинам 88 - 95 фл



МСН

Среднее содержание гемоглобина в эритроците.

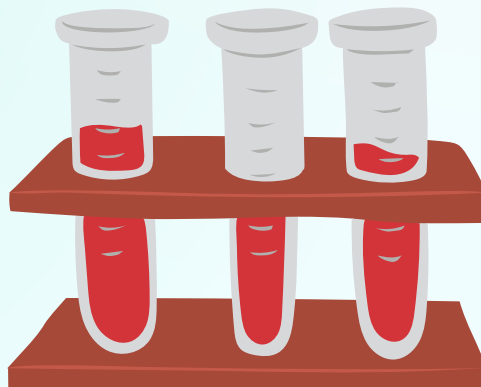
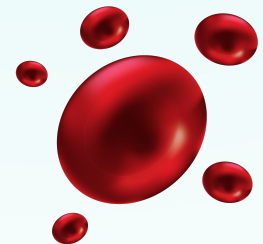
Оптимум: 30пг (28-32)



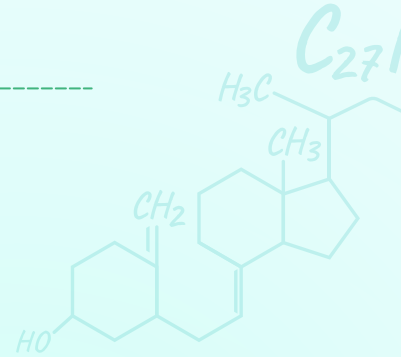
МСНС

Количество гемоглобина относительно размера концентрации клеток эритроцитарной массы, или гемоглобина на эритроцит.

Оптимум: 320 г/л (320-360)



Витамин Д



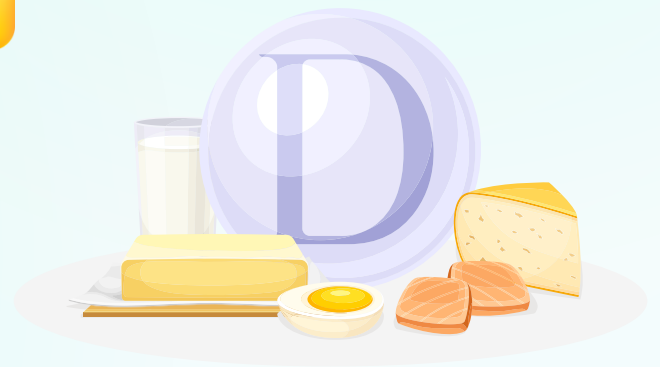
Витамин Д, как и цинк с витамином А является иммунным щитом для нашего организма. Ценность этого витамина уже всем известна, но дефициты встречаются поголовно до сих пор.

Важно выбирать правильную форму (см. ВитаНорм) и дозировку. Кстати, при низком витамине Д есть риск дефицита кальция, магния и фосфора, но в первую очередь надо поднимать витамин Д.



Оптимум:

- 50 - 80 нг/мл
- 125 - 170 нмоль/л



**Метод масс-спектрометрии - самый точный, после него ХМС. Метод ИФА, к сожалению, может ложнозавышать и ложнозанижать результат аж на 30-40%. Так что это сразу уточняйте в клинике.*

Vitamin D3



Магний

Магний у нас расходуется первым делом. При стрессах, при тренировках выходит с потом, но есть один нюанс.



Анализы на магний в сыворотке крови не говорят о дефиците магния, так как магний жизненно важен и организм старается поддерживать его стабильную концентрацию.

При нормальном магнии в сыворотке может быть его тотальный дефицит. О дефиците магния необходимо опираться на симптоматику.



[ПРОЙТИ ТЕСТ](#)



Цинк

Это наш **иммунный щит**.

Без этого микроэлемента невозможно полноценное развитие иммунных клеток и клеточное деление.



При его дефиците страдают кожные покровы, пищеварительная, нервная, репродуктивная, кроветворная, иммунная системы.

COVID-19

Доказано, что при covid-19, как и при других вирусных заболеваниях, цинк необходим для более легкого течения болезни, для выработки антител и тд.

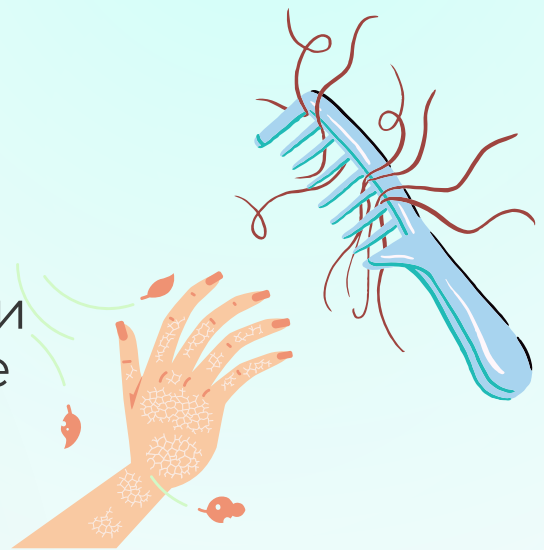


Оптимум: 1,13-1,5 мкг/мл

Витамин А

Это тоже наш иммунный щит. При дефиците организм будет цеплять все болячки, которые только можно. Витамин А отвечает за кожные и слизистые покровы, обеспечивает процессы зрения и роста.

Недостаток витамина А проявляется в нарушении ночного видения, сухости и бледности кожи, выпадении волос, у детей - замедление физического и интеллектуального развития.



Оптимум: 0,5-0,8 мг



Vitamin A
 $C_{20}H_{30}O$

B12, B9, B6, B2

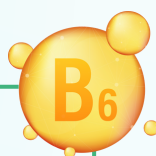
Не буду расписывать про каждый витамин (подробнее в ВитаНорм), скажу, что дефицит В-группы как в общем, так и отдельно взятых микронутриентов - очень опасен.

Дефицит B6

Дефицит B6 связан с белком. Если есть дефицит общего белка, то вероятно B6 тоже просел, так как он участвует в обмене аминокислот, а так же является коферментом фосфорилазы гликогена (50% всего витамина находится в мышцах), участвует в синтезе гема!



Оптимум: 60-100 нмоль/л



Vitamin B6
 $C_8H_{11}NO_3$



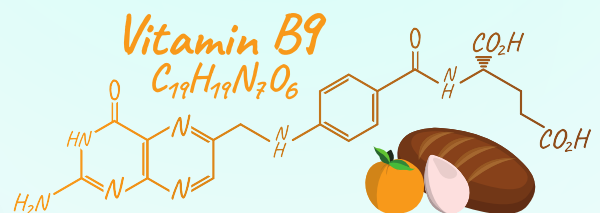
Дефицит В9

Дефицит В9 - отдельная тема. Часто этот дефицит бывает из-за мутации генов фолатного цикла. И там уже надо смотреть и гомоцистеин, но Дефицит В9 влечет за собой необратимые последствия в плане формирования зародыша и развития плода в целом.



В9

Оптимум: 13-20 нг/мл



Дефицит В12

Дефицит В12 - очень распространенное состояние, которое может проявляться неврологическими, психиатрическими и гематологическими нарушениями. Уровень В12 взаимосвязан с понижением В9.

В12

Оптимум: 600-800 пг/мл

*Дефицит В12 можно заподозрить, если $MCV > 93$, $MCH > 32$, гомоцистеин > 7

Витамин B2

Витамин B2 необходим для того, чтобы получать от пищи достаточное количество энергии.

Витамин B2 помогает телу перерабатывать белки, жиры и углеводы, а также обеспечивает кислород, необходимый для выработки энергии.

Оптимум: >97 нмоль/л

B₂



Йод

В йододефиците в РФ 85% населения и это страшно. Йододефицит влечет за собой необратимые последствия.

«Если в организме беременной женщины недостаточно йода, то их дети окажутся неспособны к обучению или же с признаками врожденного гипотиреоза, при котором преобладает торможение всех функций организма. Это то, что на протяжении истории называли кретинизмом», - говорит профессор Рейман



«Дефицит йода легко предотвратить, и, тем не менее, он остается основной предотвратимой причиной возникновения неспособности к обучению у детей во всем мире», - добавляет профессор



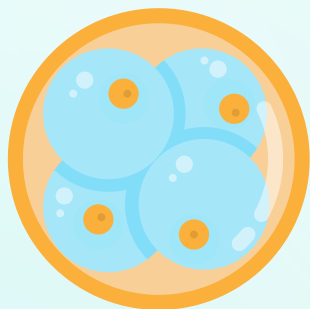
Оптимум:

- В моче - 200-300 мкг/литр
- В крови - 40-92 мкг/л



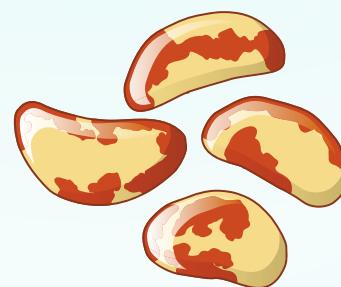
Селен

Йод и селен идут рука об руку. Если бесконтрольно употреблять добавки с йодом, будет падать селен, так что следить за показателем селена при приеме добавок с йодом - **обязательно!**



Так же селен несет важнейшую роль при формировании желтого тела в момент зачатия и развития эмбриона.

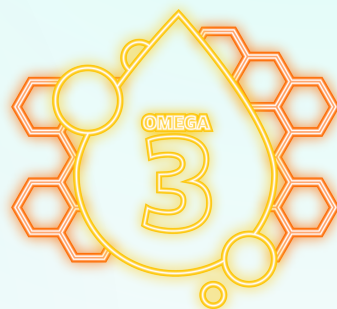
Оптимум: 100-190 мкг/л



Омега-3

Анализ на определение омега-3 индекса - самый дорогой из всех вышеперечисленных, поэтому сдавать его не каждый может себе позволить, но дефицит есть у большинства и **ОЧЕНЬ ВАЖНО**, чтобы в организме был баланс омега-3 и омега-6, так как омега-6 люди употребляют в больших количествах, чем надо (трансжиры, масла), а омега-3 не додают (дикая рыба), то в организме начинаются воспалительные процессы, так что необходимо принимать добавку с омега-3 всем!

Оптимум: >8%



Несвоевременная диагностика дефицитов и их коррекция привела к тому, что в наше время в Европе были зарегистрированы случаи заболеваний цингой - болезнь, которую победили более 200 лет назад



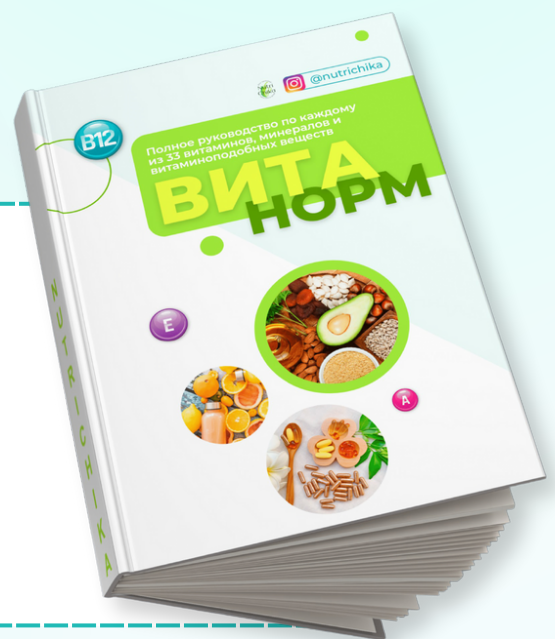
Более подробно про:

- Формы (которые усваиваются лучше)
- Нормы всех витаминов и минералов в крови
- Как читать этикетку
- Какие профилактические и восполняющие дозировки
- Особенности и тонкости приёма

Вы можете найти
в моей методичке

ВитаНорм

111 полезных страниц
для полного оздоров-
ления и поддержания
вашего организма



Вы сможете самостоятельно расшифровать показатели витаминов и минералов у себя и у своих детей, а так же подобрать нужную дозировку для восполнения дефицита и из огромного количества добавок на рынке сами сможете выбрать **КАЧЕСТВЕННЫЙ** вариант.

Если вы обнаружили у себя дефициты и не знаете, что с этим делать, я помогу вам в этом разобраться. Я довожу 99% клиентов до результата без обратного отката в дефициты.

Записаться на индивидуальную работу вы можете через сайт

[NUTRICHIKA.RU](https://nutrichika.ru)

Рекомендую:

Подписаться на мой Telegram с полезными разборами добавок и подборками и на мой магазин с продукцией iHerb



Омега-3

Магний

B6