

# Kestev väsimustunne, jalgade suremine ja säärelihaste krambid võivad viidata kroonilisele B1-vitamiini puudusele.

## Miks on B1-vitamiini ehk tiamiini puudust kindlasti vaja ravida?

Kestev tiamiinipuudus võib avalduda väsimustundena. Sageli tunneb inimene end kurnatuna juba hommikul ärghates, tal on raske päeva alustada ning töövõime langeb. Kuna vitamiin B1 puudus võib viia mälu nõrgenemiseni, pärsib see ka vaimse töö võimekust.

Pikaajaline vitamiin B1 puudus võib põhjustada jalgade ja käte suremist, säärelihaste krampe (enamasti öösel või puh-

keasendis) ning ebamääraseid ja selgusetat põhjustega valusid.

Juhul, kui tiamiinipuudust ei ravita, võivad haigusnähud süveneda ning viia tõsiste närvikahjustusteni.

## Mida ma veel peaksin teadma B1-vitamiini puuduse kohta?

B1-vitamiini imendumist pärsib suitsetamine ning alkoholi ja kohviga liialdamine. Ka suhkru või maiustuste liigne tarbimine võib põhjustada tiamiinipuudust.

Vitamiin B1 vaegus ähvardab teistest enam eakaid inimesi, kuna nende organism omastab seda vitamiini halvemini. Mitmed kroonilised haigused (näiteks suhkurtõbi) toovad enamasti kaasa B1-vitamiini puuduse.

B1-vitamiini vajadus on suurenenud inimestel, kes tegelevad spordi või intensiivse kehalise treeninguga. Ka raseduse ajal ning haigustest paranemise perioodil võib organismi B1-vitamiini vajadus suurened.

## Miks ma peaksin B1-vitamiini vaeguse raviks eelistama benfotiamiini?

Tavaline vesilahustuv B1-vitamiin imendub soolestikust väga halvasti. Annused, mis ületavad 2,5...5mg, jäävad suures osas imendumata. Vitamiin B1 omastamist organismi poolt vähendab ka soolestikus leiduv ensüüm tiaminaas, mis lõhub vesilahustuva B1-vitamiini mitteaktiivseteks osadeks.

**Benfotiamiin** on vitamiin B1 rasv- lahustuv analoog. Tänu rasv- lahustuvusele imendub benfotiamiin tunduvalt paremini kui vesilahustuv B1-vitamiin. Lisaks sellele ei lagune benfotiamiin ka sooles leiduva tiaminaasi toimel. Uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin on võimas antioksüdant, mis on suuteline ära hoidma nn vabastest radikaalidest põhjustatud kahjustusi organismis. Benfotiamiin on hästi talutav, kõrvaltoimeid esineb haruharva. Benfotiamiin on kõige efektiivsem vahend B1-vitamiini vaegusest tingitud haigusnähtude ärahoidmiseks ja ravimiseks. Eestis on saadaval kaks erineva benfotiamiinisaldusega ravimit, millest ühte – Benfogamma – saab apteegist retseptivabalt osta.



## Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

## Benfotiamiin - võimsaim relv vitamiin B1 vaeguse vastu

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline veeslahustuv vitamiin B1, sest ta imendub tänu rasv- lahustuvusele palju paremini ja satub piisaval hulgal just sinna, kus organism teda vajab.

Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikuhtudel ka rohkem. Tablett neelatakse tervelt alla koos vedelikuga. Hoiatused ja ettevaatusabinõud: ei ole teada. Rasedus ja imetamine: käesoleva ajani pole andmeid ravimi kahjuliku toime kohta lootele; rinnaga toitmise ajal võib kasutada. Kõrvaltoimed: harvadel juhtudel ülitundlikkusreaktsioonid (urtikaaria, nahalööve). Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pida nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa

Täiendav informatsioon müügiloa hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.

