

Kurnatus, närvilisus, mälu nõrgenemine, ebamäärased valud - need nähud võivad olla tingitud vitamiin B1 puudusest

Milline on vitamiin B1 roll organismis?

Vitamiin B1 ehk tiamiin täidab organismis paljusid olulisi funktsioone. Teda vajavad oma normaalseks tegevuseks paljud ainevahetuses võtmeaspektid, mis on olulised ensüümid.

B1-vitamiinil on äärmiselt oluline roll süsivesikute ja vere-suhkru ainevahetuses. Ta aitab ära hoida erinevate kahjulike ainevahetusproduktide, sealhulgas ka kurikuulsate AGE-de (glükeerimise lõpp-produktide) liigset tekkimist ja kuhjumist. AGE-d on kahjulikud ained, mille kuhjumine võib põhjustada erinevate organite, sealhulgas veresoonte, südame, närvide ja maksa ning immuunsüsteemi kahjustusi. AGE-de kuhjumine ja vitamiin B1 puudus käivad enamasti käsikäes.

Vitamiin B1 on vajalik närvirakkude normaalseks talitluseks ja mitmesuguste virgatsainete tekkeks, mis kindlustavad närvimpulsside edastamise. Tiamiin on hädavajalik normaalse aju-tegevuse tagamiseks ja mälu talitluseks.

Vitamiin B1 osaleb aminohapete ja rasvhapete ainevahetuses, ergutab maohappe eritumist ja soolestiku tegevust. Lisaks eelnevale on B1-vitamiinil ülioluline roll organismi ainevahetuses energia tootmisel ning

lihaste ja südame normaalse töö tagamisel.

Millised nähud võivad viidata vitamiin B1 puudusele?

- Närvisüsteemi häired: närvimpulsside ülekandumise häired, käte või jalgade surumine, säärelihaste krampid, ebamäärased valud.
- Ajutegevuse häired: väsimus, unehäired, närvilisus, emotsionaalne ebastabiilsus, depressioon, mälu nõrgenemine, keskendumisraskused, koordinatsioonihäired, reaktsioonaja pikenemine.
- Seedeelunditega seotud probleemid: maohappe ebapiisav tekkimine, seedimishäired, raskustunne või valu kõhus ning kõhukinnisus.
- Südametegevuse häired, südame kloppimine.

Mis põhjustab vitamiin B1 puudust?

Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholi liialdamine. Liigne maiustamine, koolajookide ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate toitude (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) rohke tarbimine võib samuti viia vitamiin B1 puuduseni.

Vitamiin B1 puudus kaasneb mitmete erinevate krooniliste

haigustega (nt suhkurtõve ja tsöliaakiaga). Organismi vajadus selle vitamiini järele suureneb rasketest haigustest taastumise perioodil.

Suurenenud tiamiinivajadus on ka neil, kes tegelevad paastumisega või salenemiskuuridega.

Vitamiin B1 suurenenud vajadus on intensiivse kehalise treeninguga tegelejal ja sportlastel, aga ka rasedatel ja imetavatel emadel. Mitmed ravimid, näiteks mõned antibiootikumid ja suukaudsed rasestumisvastased vahendid võivad tõsta organismi vajadust tiamiini järele.

Vitamiin B1 vaegust tuleb kindlasti ravida. Vastasel juhul võib see lõppeda tõsiste tervisekahjustustega.

Kuidas vitamiin B1 puudust ravida?

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ravis on benfotiamiin, mis kujutab endast tiamiini rasv lahustuvat analoogi. Tavaline vees lahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist väga halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainst väljutatakse koos roojaga. Seega pole mingit mõtet tavalist vesilahustuvat B1-vitamiini suurema-

tes kogustes sisse võtta.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu oma rasv lahustuvusele soolestikust täielikult ning jõuab just sinna, kus organism teda vajab. Benfotiamiini toime paraneb organismi seisund ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad kiiresti.

Benfotiamiin on hästi talutav ja ohutu aine, kõrvaltoimeid esineb haruharva. Eestis on saadaval kaks erinevat benfotiamiini sisaldavat ravimit. Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimega Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti.



Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin: võimas vastulök vitamiin B1 puudusele

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline vees lahustuv 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, üksikjuhtudel 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 pidage 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.