15 августа 2024 г. Знамя юности

Еще недавно купить биологически активные добавки к пище можно было только в аптеке, но постановление Совета Министров № 489 сняло это ограничение. Теперь порошки и капсулы предлагают также в специальных отделах супермаркетов и на онлайн-площадках (при условии, что продавец соблюдает все требования по их продаже и хранению). Зачем нужны БАДы? Какие проблемы они помогают решить? И к чему может привести их бесконтрольный прием? На вопросы отвечает врач-педиатр 17-й городской детской клинической поликлиники Минска Ирина Гаврина.

# БУДУ БАД

**Ирина Гаврина,** *врач-педиатр*

## Железо не дружит с кальцием, а витамин В1 – вообще ни с чем

***– Что такое БАДы?***

– Биологически активные добавки к пище – это источник дополнительных полезных веществ: витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, аминокислот, пищевых волокон. Это хорошая возможность дополнить свой рацион тем, чего не хватает. При этом БАДы не являются лекарственными средствами и не предназначены для лечения болезней, как бы маркетологи ни убеждали нас в обратном. Например, при проблеме с суставами никакая добавка не поможет восстановить хрящи и суставную жидкость, но грамотно подобранный БАД не даст проблеме усугубиться.

***– Получается, что при правильном рационе добавки не нужны?***

– Да, это так. Все необходимые для здоровья вещества мы должны получать из пищи. Но это идеальный сценарий, а в реальности немногие могут похвастаться разнообразным и сбалансированным рационом, который закрывал бы все потребности. Например, белорусы не приучены есть рыбу. Покажите мне школьника, который добровольно откажется от сосисок в пользу сельди, палтуса или скумбрии. А ведь омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в этих сортах рыбы, очень важны для работы нервной и иммунной систем. В таком случае прием БАДа – хорошая возможность восполнить недостаток.

***– Можно ли «выписать» такой препарат самому себе?***

– Я за то, чтобы любые назначения делал врач – после осмотра и сбора анамнеза. Хорошо, если пациент сдаст анализ крови на дефициты. Правда, он тоже не всегда показателен: поел в течение недели перца – витамин С повысился, прекратил – через пять дней все «упало». Также важно помнить, что после сдачи анализа крови на витамины и макроэлементы необходимо сразу попасть на прием к врачу, не откладывать на месяцы, иначе недешевое исследование потеряет смысл.

***– А есть ли смысл сдавать на анализ волосы? Такое исследование есть в прайсе многих лабораторий.***

– Если речь идет о содержании микро- и макроэлементов, то да. Такое исследование более информативно и клинически ценно, так как не только показывает сиюминутную ситуацию, но и рассказывает о том, как микро- и макроэлементы усваивались, накапливались и выводились из организма на протяжении нескольких последних месяцев.

***– Кому точно нельзя экспериментировать с добавками?***

– Несовершеннолетним, а также людям с хроническими заболеваниями: для них предварительный визит к врачу обязателен. Например, при аутоиммунных заболеваниях нужно быть очень аккуратным с употреблением цинка, при заболеваниях щитовидной железы – с железом, кальцием и магнием, так как они снижают действие лекарственных препаратов. Если есть почечная недостаточность, не следует принимать калий. А при нарушении кровообращения необходимо минимизировать прием магния.

***– Может ли быть передозировка БАДами?***

– Если это водорастворимые витамины, то маловероятно: они выводятся с мочой. С жирорастворимыми витаминами (а к ним относятся А, Е, D и К) все сложнее: они не выводятся, а аккумулируются в тканях и практически не выводятся с мочой. Если принять слишком большую дозу, может быть побочный эффект. Так, витамин А при передозировке может вызвать выпадение волос, отек зрительного нерва, повышение внутричерепного давления. Витамин Е – тошноту, диарею, мышечную слабость. Витамин К участвует в свертываемости крови, и, если употреблять его в большом количестве, это может привести к тромбозу.

***– Как вы относитесь к мультикомплексам, где в одной капсуле собрано все и сразу?***

– В таких многосоставных комплексах слишком маленькая дозировка каждого из веществ, чтобы они могли на что-то повлиять. Поэтому я их не рекомендую. Лучше принимать что-то одно, но в достаточной дозировке. Если в составе значится больше трех-четырех компонентов, такой препарат брать не стоит.

***– Есть ли вещества, которые нельзя принимать вместе?***

– Конечно, причем немало. Например, В1 – витамин-одиночка, который не дружит вообще ни с чем: его можно принимать только отдельно. Витамин С несовместим с В12. Жирорастворимые витамины нужно пить отдельно от всего. Исключение – А и Е, которые хорошо усваиваются вместе. Железо несовместимо с цинком, магнием и кальцием. Причем речь не только о препаратах, но и о продуктах: если вы выпили железо, то съесть творог или выпить кофе с молоком можно лишь спустя несколько часов.

***– А что будет, если нарушить это правило?***

– Глобально – ничего. Просто одно или несколько веществ препарата не усвоятся.

***– Есть ли у нас в стране проблема полипрагмазии – избыточного и необоснованного приема лекарств и БАДов?***

– Это больше свойственно для США, Японии, Индии, где многие лекарства и добавки давно находятся в свободном доступе в супермаркетах. У нас такой проблемы пока нет и, я надеюсь, не будет. Хочется верить, что белорусы более сознательные. И что рекомендациям врачей они верят больше, чем красивым описаниям на этикетках.

**Виктория КРУПЕНЬКОВА, «ЗН», krupenkova@sb.by**

Коллаж Татьяны ГОРБАЧ, «ЗН»