



WITAMINA E

Informacje ogólne

Wszystkie tkanki organizmu wymagają odpowiedniej ilości witaminy E, jednak układy sercowo-naczyniowy, nerwowy (w tym mózg) rozrodczy i odpornościowy, a także oczy, stawy i skóra, są szczególnie narażone na problemy związane ze zbyt niskim stężeniem tej witaminy.

Możliwe zastosowanie zdrowotne:

- antyutleniacz, • choroby sercowo-naczyniowe, • zaburzenia układu krążenia, • ochrona komórek, • choroby skóry, • gojenie się ran, • objawy menopauzalne, • napięcie przedmiesiączkowe, • zwłóknienie torbielowate piersi, • choroby oczu (katarakta, zwyrodnienie plamki), • okres przedrzucawkowy, • cukrzyca, • wrzody układu trawiennego, • bezpłodność mężczyzn, • zaburzenia układu nerwowego, • choroba Alzheimera, • choroba Parkinsona, • dyskieneza opóźniona, • zapalenie stawów, • kurcze mięśni.

Antyoksydant – zmiatacz wolnych rodników

Jako główny antyutleniacz tłuszczu w organizmie witamina E hamuje utlenianie tłuszczów w błonach komórkowych, tłuszczu we krwi, cholesterolu i innych związków tłuszczowych. Aby zabezpieczyć się przed takimi reakcjami dawka witaminy E musi być odpowiednia i przewyższać ilość niezbędną do ochrony tłuszczów.

Profilaktyka chorób serca i naczyń krwionośnych

Witamina E zwiększa tempo rozkładu złego cholesterolu (LDL), jednocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu (HDL), hamuje agregację (adhezję) płytek krwi, zapobiega tworzeniu zakrzepów oraz pomaga przywrócić normalny rytm serca.

Bardzo korzystne działanie witaminy na układ sercowo-naczyniowy może wynikać również z jej właściwości tłumienia stanów zapalnych związanych z chorobą wieńcową (wyniki badań wskazują, że witamina E zmniejsza o 25-50% ryzyko choroby wieńcowej i może także zapobiegać dusznicy bolesnej).

Badania wskazują także na bardzo korzystne działanie witaminy E w innych licznych schorzeniach związanych z dysfunkcją krążenia, np. udarem, wylewem, chorobą Raynauda (nadmierna wrażliwość na zimno w palcach rąk i stóp), zapaleniem naczyń, chromaniem przestankowym charakteryzującym się bólami kurczowymi w kończynach dolnych w czasie chodzenia wskutek niedotlenienia, uderzeniami gorąca, obrzękami, plamicą (nieswoistym zapaleniem naczyń).

Wpływ na regulację poziomu cukru we krwi

Stwierdzono, że witamina E zwiększa wrażliwość na insulinę i tolerancję glukozy. Suplementacja witaminy E obniża również poziom trójglicerydów oraz poprawia stosunek cholesterolu HDL do LDL u diabetyków.

Ochrona komórek

Witamina chroni komórki organizmu przed wpływem wolnych rodników, osłaniając błony komórkowe i działając jako przeciwutleniacz może chronić nawet przed nowotworami. Witamina E poprawia działanie układu odpornościowego u osób w podeszłym wieku i chroni przed działaniem zanieczyszczeń środowiska, opóźnia rozwój zaćmy. Duże stężenie tłuszczu w komórkach mózgu i układu nerwowego powoduje dość dużą wrażliwość tych komórek na niedobory witaminy E. Dlatego suplementację witaminą E zaleca się w takich chorobach jak np. choroba Parkinsona czy Alzheimera.

Zdrowie kobiet

Badania wykazują że suplementacja może łagodzić a nawet wyeliminować bóle, obrzęki piersi i inne objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego w tym bóle głowy, nerwowość, depresje. Stwierdzono że poziom witaminy E znacząco spada w czasie ciąży.

Zdrowie skóry

Na podstawie wyników badań naukowych można zalecać stosowanie witaminy E w chorobach skóry takich jak wrzody skórne, łojotokowe zapalenie skóry, trądzik (w połączeniu z selenem), twardzina skóry i toczeń rumieniowaty układowy, oraz zapobiegawczo przeciw oparzeniom słonecznym (w połączeniu z witaminą C).

Powszechne źródła pokarmowe

kielki pszenicy i soi, migdały, orzechy ziemne, nasiona, awokado, pełne ziarna, szpinak.

Suplementacja

Należy wybierać wyłącznie naturalne formy witaminy najlepiej w postaci oleistej bądź ewentualnie w postaci suchej, ale zawsze naturalne formy.

Naturalna forma w postaci oleistej: d-alfa tokoferol, d-alfa tokoferol (z dodatkiem beta, delta i gamma).

Naturalna forma w postaci suchej: bursztynian d-alfa tokoferylu, octan d-alfa tokoferylu.

Naturalna forma w postaci oleistej lub suchej: tokotrienol (alfa, beta, delta, gamma).

Należy unikać przeróżnych sztucznych form gdyż wchłanianość ich jest znacznie mniejsza, a w niektórych sztucznych formach w ogóle nie stwierdzana.

Sztuczne formy to np.: dl-alfa tokoferol, bursztynian dl-alfa tokoferylu, octan dl-alfa tokoferylu.

Typowe, skuteczne terapeutyczne dawki suplementacyjne to minimum 67 mg (100 IU) do 268 mg (400 IU).

Przyswajalność naturalnej witaminy E dodatkowo podnosi obecność mieszaniny innych, naturalnie występujących wraz z nią, tokoferoli.

Piśmiennictwo:

1. „Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader's Digest 2000.
2. Świątosiław Ziemiański, praca zbiorowa „Normy żywienia człowieka”, PZWL 2001.
3. Knekt P et al., Epidemiology, 11, 2000, pp 402-405.
4. Grudman M, American Journal of Clinical Nutrition, 71, 2000, pp 795-798.