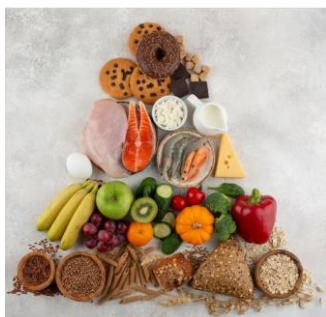


Idegrendszeri szövődmény (Neuropátia) és az idegvédő vitaminok



Szervezetünk idegrendszerében az ingerületátvivő rendszer működését számos B-vitamin segíti, ezért hívják a B-vitaminokat „idegvédő” vitaminoknak.

A B-vitamin csoport leginkább a **gabonák héj részében** található meg (teljes kiőrlésű lisztből készült termékek), **a májban, és az élesztőben**. Sajnos a jelenlegi trend, mely a gabonákat gluten tartalma miatt azoknak sem javasolja, akik nem glutenérzékenyek, hozzájárulhat a B-vitaminok hiányához is. Ráadásul, mivel B-vitamin csoport vízben oldódó vitaminokból áll, naponta kellene gondoskodni a megfelelő bevitelükről.

Szintén az idegrendszer működéséhez köthető a feledékenység, és az emlékezet zavar, melyek nem csak öregedéskor jelenthetnek gondot, hanem stressz, túlterheltség, fáradtság miatt is jelentkezhetnek.

Jó tudni, hogy a **stressz megemeli a szervezet C-vitamin igényét** (melynek hiánya fáradékonyságot is okoz), de egyéb antioxidánsok is segíthetik az agy „munkáját”, mint pl. az **E-vitamin**, mely elsősorban olajos magvakban található. Tapasztalatok szerint az **omega-3 zsírsav** is – mely elsősorban a tengeri halakban van, de növényi változata megtalálható a dióban, repceolajban – segíti az agy teljesítő képességét.

A cukorbetegség egyik szövődménye – a neuropátia – az idegek működését érinti. Minden cukorbeteg számára ismert, hogy kialakulása úgy előzhető meg, hogy törekedni kell a „normoglikémiára”, azaz a vércukorszintek ingadozása lehetőleg 5-8 mmol/l közötti legyen.

De, az idegrendszer megfelelő működéséhez nem csak a jó vércukorértékekre van szükség, hanem az idegvédő vitaminokra is, melyek a B-vitamincsoport tagjai: B1, B2, B3, B6, B12.

B1 vitamin (tiamin)

Természetes forrásai: hús, máj, hüvelyesek és a teljes kiőrlésű gabonatermékek.

Többletbevitelre van szükséges terheltség, szoptatás vagy fogamzásgátló tabletta szedése esetén, idős korban, dohányzás, alkoholfogyasztás esetén

B2-vitamin (riboflavin)

Vegyes táplálkozás esetén 2/3 részét húsból, 1/3 részét tejtermékekből nyerjük.

B3-vitamin (niacin)

Megfelelő B1-, B2-, B6-vitamin ellátás esetén szervezetünk is elő tudja állítani, ezért hiánya csak nagyon egyoldalú táplálkozás esetén fordulhat elő.

Természetes forrásai: máj, húskok, hüvelyesek, olajos magvak, gabonafélék, élesztő.

B6-vitamin (piridoxin)

Hiányát leggyakrabban egyoldalú táplálkozás, gyógyszerhatás (pl. hormonális fogamzásgátlók), rendszeres alkoholfogyasztás okozza. Természetes forrásai: máj, élesztő, hüvelyesek, gabonafélék, zöldségek.

B12-vitamin (kobalamin)

Elsősorban állati eredetű táplálékban fordul elő, és fermentált növényi készítményekben (pl. savanyú káposzta). Vegetáriánus étkezés, felszívódási zavarok, időskori gyomornyálkahártya sorvadás vagy rendszeres alkohol fogyasztás esetén különösen fontos a pótlása.