

Vitális anyagok lexikona

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsport	Kiegészítő adagolása javasolt
C-vitamin Aszkorbinsav	Fontos vízdoldékony antioxidáns Javítja az ellenállóképeséget és a sebgyógyulást, részt vesz a hormonok, idegtranszmitterek és kollagének képzésében, valamint fontos szerepet játszik a méregtelenítésben és elősegíti a vas felvételét.	paprika brokkoli kivi	Fertőzésekre és stresszre való fogékonyság. Sebgyógyulási folyamat zavara, fogínyvérzés, allergiára való hajlam, skorbut (C-vitamin hiány)	Cukorbetegség Dohányzók, Stressztűrthelt személyek 65 év feletti életkor	ASA (acetilszalicilsav) Kortizon, Tetraciklin Ösztrogénhormonok Kemoterápia
B 1-vitamin Thiamin	Elősegíti a szénhidrátokból az energiafelszabadulást. Fontos szerepet játszik az ideg-és agy működésében, valamint az ideg ingerület átvivő anyagok felépítésében	teljes kiőrlésű gabona,sertéshús élesztő	Étvágytalanság, koncentrációzavar, ingerlékenység, lábégés, viszkető és bizsergő érzés a karon és lábon, szívgyengeség, izomsorvadás	Teljesítménysportolók, Alkohol, tea és kávé túlzott fogyasztása 65 év feletti váradosok	Antiepileptikumok Diuretikumok(vizelethajtószerke) Kemoterápia Vírusölő szerke
B 2-vitamin Riboflavin	Javítja a sejtek energiaháztartását, fontos szerepet játszik a bőr és nyálkahártya épségének megőrzésében.Antioxidánsként megsemmisíti a szabad gyököket.	tej tojás hal gombák	kedvetlenség, bőrpír, hámlás, bepedert ajakszöglet, fényérzékeny szemek	Teljesítménysportolók, vegetáriánusok, magas alkoholfogyasztás 65 év feletti életkor	Antibiotikumok Antidepresszáns gyógyszereke Fogamzásgátló tabletták

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
B 3- vitamin Niacin	Javítja az energiatermelést. Optimalizálja a fehérjék, zsírok, szénhidrátok fel- és átépítését. Javítja az öröklődési anyag DNS helyreállítását.	hal gombák szárnyasok	Ingerlékenység, alvászavarok, fejfájás, depresszió, kipirult, érdes bőr: napallergiára való hajlam(fényallergia). Gyomor- bél gyulladás.	Szigorú vegetáriánus ételek fogyasztása, magas alkoholfogyasztás, fehérjében szegény táplálkozás.	L-Dopa Paracetamol Diazepan (nyugtató)
B 6- vitamin Piridoxin	Javítja a fehérjék felépítését és átalakítását. Fontos az ideg-és immunrendszer felépítésében, valamint szerepet játszik a homocystein-méregtelenítésben. Segíti a vércépződést.	teljes kiőrl.gabona élesztő hal szárnyas ételek	Alvászavarok, fertőzésre való fogékonyság, bőrgyulladás(dermatitis), ideggyulladás, megemelkedett homocystein szint a vérben, izomsorvadás,anémia, praemenstrualis szindróma	Stressz, erősportolók, magas alkohol fogyasztás, fehérjedús étkezés, várandósság	Fogamzásgátló tabletták Antibiotikumok
Folsav B 9- vitamin	Fontos szerepet játszik az öröklődési anyag felépítésében. Javítja a sejtosztódást és a sejtnövekedést. Részt vesz a vércépzésben.Fontos az idegek anyagcsere folyamatában és elengedhetetlen a homocystein méregtelenítési folyamatához.	zöld leveles zöldségfélék teljes kiőrl. Gabona	Vérszegénység/anémia ingerlékenység, fáradékonyság, gyengeség Megnövekedett homocystein szint a vérben, Várandósság: fejlődési rendellenességek, vetélés, koraszülés.	Fiatal nők, magas alkoholfogyasztás várandósok	Fogamzásgátlók Aspirin Altatószerek Antiepileptikumok
B 12- vitamin Cobalamin	Fontos szerepe van az öröklődési anyag felépítésében, a sejtosztódásban és a vércépzésben. Az idegrostok építésében, szükséges a folsav aktiválásához, valamint a homocystein detoxifikációjához	máj hal tojás tej	Sápadtság, vérszegénység ingerlékenység, idegfájdalmak, zsisbbadás, fáradékonyság, gyengeség. Megemelkedik a vér homocystein szintje.	Vegetáriánusok 65 év feletti életkor teljesítménysportolók	Metformin Savkötők(antacidumok) Antireumatikumok Colestyramin(epesav-és koleszterin kötő)

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsport	Kiegészítő adagolása javasolt
Biotin H- vitamin	Javítja a szénhidrátokból és a zsírokból való energiafelszabaddulást. Részt vesz a vércukorszint szabályozásában. Javítja a zsírsavak szintézisét, valamint lebontását. Javítja a haj és köröm szerkezetét.	belsőségek borsó diófélék	Hajhullás törékeny körömök, zsíranyagcsere zavarok	várandósok, újszülöttek, magas alkohol fogyasztás	Antiepileptikumok Antibiotikumok
Pantoténsavak B 5- vitamin	Az energia-anyagcsere folyamatához szükséges. Részt vesz a hormonok, koleszterin, D-vitamin és az idegvivő anyagok képzésében. Fontos a zsírok, fehérjék és szénhidrátok felépítésében és lebontásában.	hal gombák hüvelyes növények	Fáradékonyság,gyengeség Gyomor-bél panaszok, idegfájdalom, a láb szúró, égő fájdalma	magas alkohol fogyasztás 65 év feletti életkor	Fogamzásgátlók
A- vitamin Retinol	Javítja a látásfunkciót A bőr és nyálkahártya felépítésében, valamint működésében fontos szerepet játszik. Támogatja a sejtnövekedés szabályozását és az ellenálló képességet(immunitást)	csukamájolaj tojás tej belsőségek	Farkasvakság. A világos és sötét árnyak korlátozott látása, gyakori kötőhártyagyulladás gyakori fertőzések bőrelváltozások	Vegetáriánusok, dohányzók, magas alkohol fogyasztás 65 év feletti életkor	Colestyramin (epesav és koleszterinkötő) gyógyszerek Orlistátok
Karotinoidok Béta-karotin	Fontos antioxidáns: védi a szemet , bőrt, tüdőt és az öröklődési anyagokat a szabad gyökök ellen. Fontos az immunitás megőrzéséhez.	paradicsom répa káposzta	még nem ismertek	-----	Colestyramin Orlistat

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsport	Kiegészítő adagolása javasolt
D- vitamin Kalciferol	Elengedhetetlen csontanyag-csere folyamatához, lehetővé teszi a bélből a kalcium felvételét. Szerepet játszik a sejt növekedés szabályozásában. Részt vesz az inzulin kibocsátásában és fontos az ellenállóképeség növeléséhez.	csukamájolaj tengeri halak napfény	Gyerekeknél: angolkór (rachitis) Fejődési rendellenességek Felnőtteknél: csonttrikulás (osteoporózis) csontlágylás/törékenység	Csecsemők, várandósok vegetáriánusok napfény hiánya 50 év felett	Antiepileptikumok Kortison(szteroid hormon) Orlistat Colestyramin
E- vitamin Tokoferol	Fontos zsíroldékony antioxidáns a sejtthártyában a többszörösen telítetlen zsírsavak védelme. Kivédi az erekben végbemenő lerakódást(depozitumot). Fontos az immunitáshoz.	olívaolaj búzacsíraolaj dió	LDL-oxidáció. Fertőzésre való hajlam. Erőtlenség Senilis lentigo (szeplős, foltos elváltozás idős emberek bőrén).	Dohányosok. Versenysportolók. Stressz.	Colestyramin Orlistat (zsírblokkolók)
K- vitamin Fillokinon	Javítja a vérárvadást és a sebgyógyulást a csontok anyagcsere folyamatában is fontos szerepet játszik.	zöld leveles zöldségek savanyúkáposzta	Vérzékeységi hajlam pl. orrvérzés, sebgyógyulási folyamat zavara Hasmenés	Kevés zöld leveles zöldség fogyasztása magas alkohol fogyasztás	Antiepileptikumok Antibiotikumok Orlistat
L-karnitin Betainszármazék	Fontos szerepet játszik a zsírsavak továbbításában és a zsírokból felszabaduló energia termelésén.	bárányhús marhahús	Infekciókra való hajlam Fáradékonyosság, izomgyengeség, a zsír és szénhidrát anyagcsere folyamatának zavara Szívgyengeség	Vegetáriánusok Terhesek Sportolók	Antibiotikumok Antiepileptikumok

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
Koenzim Q10 Q 10 Koenzim	Javítja a sejt energiatermelését. Antioxidáns hatású. A sejthártya stabilizációjában fontos szerepet játszik.	tojás máj olívaolaj	még nem ismertek	40 év felett Sportolók	CSE-blokkolók (cholesterin szintézis enzim gátlók)
Kálium	Az idegek és izmok ingerület átvitelében, valamint a szív inger továbbításában játszik fontos szerepet. Részt vesz a sav-bázis háztartásban is.	banán burgonya	Székrekedés(obstipatio) Szívritmuszavarok Izomgyengeség Étvágytalanság Rosszullét	Teljesítménysportolók Stressz betegek	Fogamzásgátlók Diuretikumok(vizelethajtó szerek) Hashajtók
Vas	Fontos vérképző. Szükséges a szervek oxigén ellátásához Enzimek alkotója (pl. energiát rendelkezésre bocsátó)	hús rókagomba	Vérszegénység Sápadt bőr, idegesség, fáradékonyság, szédülés, hajhullás	Nők (a menstruáció miatt) Várandósok vegetáriánusok Növekedésben lévő szervezet. Versenysportolók	Antacidok (savkötők) Colestyramin
Jód	Pajzsmirigy hormonok képződésében játszik fontos szerepet. Fontos a növekedéshez és résztvesz az energia háztartás működésében.	tengeri halak jódozott só	Struma, fejlődési rendellenességek a terhesség alatt Tanulási, elsajátítási nehézségek, koncentráció zavar	Mindenki Főleg várandósok és gyerekek	Lítium Szulfonamidok

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
Cink	Fontos a szénhidrát, fehérje és zsír anyagcsere folyamatában. Az ellenállóképességet növeli és segíti a sebgyógyulást. Fontos a haj növekedéshez és szükséges a látáshoz.	osztriga belsősegek	Fertőzések, hajhullás, szaglási és ízlelési nehézségek, növekedési zavarok, farkasvakság, meddőség	Várandósok, szoptató anyák gyerekek megfázási időszak stressz 60 év felett	Antacidák (savkötők) vizezhajtók
Króm	A cukor, zsír és inzulin anyagcsere folyamatában fontos szerepet játszik.	hús sörélesztő sajt	A cukor hasznosítási folyamatának, az inzulin hatásmechanizmusának és a zsíryanycserének zavara.	Sportolók mesterségesen táplált személyek 60 év felettek Magas alkohol és cukor fogyasztás	vizezhajtók
Réz	A kollagén ingerületátvivők és a melaninszintézis működéséhez nagyon fontos. Vérképző. A vas szállításához szükséges.	diók sörélesztő Austern	Vérszegénység(anémia), a vas és zsír anyagcsere zavara, csonttörések, infekciók	-----	-----
Szelén	Fontos antioxidáns. Az örökletes anyag védelme. Ellenállóképesség javítása. Elengedhetetlen a pajzsmirigy működéséhez.	tengeri halak máj teljes kiőrl. Gabona	Fertőzésre való fogékonyság, pajzsmirigy működésének zavara	Dohányzók, magas alkoholfogyasztás, Nehézfémmel való terhelés Várandósok Vegetáriánusok 60 év felettek	A rákos betegség kemoterápiás kezelésekor vizelethajtók

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
Mangán	Fontos a csont -és porc képződésben. Antioxidáns hatású. A szénhidrát anyagcserében játszik szerepet.	belsőégek gabonafélék	Fejlődési rendelleneségek, növekedési zavarok	Mesterséges táplálás	
Kalcium	Fontos szerepe van a csontok és fogak felépítésében,a szív-ideg- és izomműködésben. Fontos a véralvadásban Elősegíti a sejtmembránok stabilizációját.	tejtermékek káposztafélék	csonttörésre való hajlam Osteoporózis Izomrágángások	Várandósok,szoptató anyák, Fejlődésben lévő gyerekek 60 év felettek	Kortizon Atiepileptikumok
Magnézium	Több mint 300 enzim aktiválásában vesz részt. Fontos a szénhidrát- és fehérje anyagcseréjéhez, és a stabilizálja a sejtmembránokat.	teljes kiórl. Gabona banán diófélék	Ingerlékenység, Görcsök, szemhély és izom remegés, Reszketés, Szívritmus zavarok stresszfogékonyság,	Várandósok, Sresszérzékenyek, sportolók magas alkohol fogyasztás, Intenzív verejtékezés,	Vízajtó és hashajtó szerek
Alfa-liponsavak	A szénhidrát anyagcsere normalizálása. A diabeteszes polyneuropathia (több ideg bántalma) javítása	állati eredetű élelmiszerek, főleg szív és máj	Valószínűleg diabeteszes metabolizmus állapota	Cukorbetegok, Dohányzók, Sportolók	
Fenyőkéreg kivonat	Kimondottan erős antioxidáns. Pozitívan hat a glükóz toleranciára.Trombocita aggregáció gátló	szőlőmag			
L-glutamin	Központi idegrendszer: NH3-méregtelenítés, glutathion prekursor Az immunrendszer sejtjeinek fő energia szubsztrátuma.	Az összes fehérjében gazdag élelmiszerekben	Csökkent tanulási képesség és emlékezetgyengesség. Gyenge ellenállóképeség.	vegetáriánusok Daganatos páciensek Teljesítménysportolók	Citosztatikumok NSAD - nem szteroid gyulladásgátlók

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsport	Kiegészítő adagolása javasolt
L-tirozin	Az idegátvivők (neurotranszmitterek) képzése. A Q 10 koenzim szintézisében is szerepet játszik, valamint az inzulin előanyaga	diók hús hal	Csökkent teljesítőképesség		
Lutein	Védi a szem kötőhártyáját. Antioxidáns.	sárgás-narancs színű zöldségek és gyümölcsök. Sötétzöld leveles zöldségek.	Katarakta (szürkehályog) Makuladegenerációs szem betegségek	Dohányzók Cukorbeteg	
Lykopen (paradicsom pigmentje)	Nagyon fontos a szabad gyökök megsemmisítésében. Védi a sejthártyát, valamint csökkenti az LDL colesterin szintet	főként a paradicsomban	Megemelkedett rizikó érbetegségek és rákos betegségek kialakulásához.	Dohányzók Diabéteszesek	
Molibdén	A purin anyagcsere szabályozásában, valamint az energia és vas anyagcserefolyamataiban is részt vesz.	gabonafélék belsősegek zöldségek	Hányás, fejfájás, farkasvakság		
Foszfatidilkolin Szerin	A sejtmembránok alkotója. Idegrendszer: Ingerületátvitel szabályozása, A méregtelenítési kapacitás támogatása	káposztafélék tojás-sárgája diófélék	Koncentrációzavar, Tanulási képesség zavara és emlékezőképesség zavara	idősek	