

DAWKOWANIE WITAMIN, ZWIĄZKÓW MINERALNYCH W SYSTEMIE RDA I SONA

ZRÓDŁO - http://www.zdrowie.klips.org/rda_sona.htm

Mimo, że nie ma ogólnej reguły, która określałaby indywidualne zapotrzebowanie na witaminy i pierwiastki, w 1935 r wprowadzono ujednolicenie tych norm. Jest to system RDA (Recommended Dietary Allowance) zalecana porcja żywieniowa). Opracował to Zespół do Spraw Żywności i Żywienia Państwowej Komisji Badań Akademii Nauk, powołanej przez rząd USA, w celu ochrony zdrowia publicznego. System ten funkcjonujący do dziś jest bardzo przestarzały. Nie odpowiada dzisiejszym warunkom żywieniowym, nie uwzględnia stopnia degradacji środowiska, jakości produktów spożywczych i wody. Zalecane dawki służą jedynie do podtrzymania życia i były stworzone dla potrzeb młodych i zdrowych ludzi w celach profilaktycznych. W żadnym wypadku nie należy oczekiwać, że zapewnią nam zdrowie i witalność, utrzymają dobre samopoczucie czy zapobiegą wystąpieniu chorób spowodowanych niedoborami. Zapotrzebowanie na składniki żywieniowe może dramatycznie wzrosnąć w czasie choroby, stresu, przemęczenia, ciąży, karmienia piersią, po zabiegach operacyjnych itp. System RDA już tych warunków nie uwzględnia. Używany jest do dzisiaj i u nas w Polsce. Wszystkie preparaty witaminowe, mineralne, roślinne, aminokwasy sprzedawane w naszych aptekach, przygotowywane są recepturowo zgodnie z systemem RDA obowiązującym do dzisiaj. Dzięki 15 letnim badaniom dr. Emanuela Cheraskina i jego kolegów z uniwersytetu w Alabamie odkryto, że spożycie związków kojarzonych z dobrym zdrowiem było 10-15 krotnie większe niż zalecane normy RDA. Na tej podstawie ustalili tak zwane sugerowane optymalne normy żywieniowe dla witamin (w skrócie od angielskiego -SONA) Badanie wykazało, że normy SONA (*Suggested Optima Nutritioal Amount*), są bardziej optymalne niż systemu RDA co zostało potwierdzone innymi licznymi badaniami przeprowadzonymi na terenie USA oraz Wlk. Brytanii. Dla przykładu podaję, że ochronne działanie wit. C na przeziębienia jest w dawce 1000 mg/dobę, czyli dwudziestokrotnie większe niż sugerowane w systemie RDA Nie jest to jednak regułą, W kilku wypadkach dawkowanie poszczególnych składników w obu systemach jest podobne.

Poniżej zamieszczam własne opracowanie w formie tabelarycznej, porównujące oba systemy dawkowania.

Tabela porównawcza systemu RDA i SONA

NAZWA	RDA	SONA	ZAKRES TERAPEUTYCZNY
Wit. A retinol i beta – karoten 1 ugRE = 3,3 j beta-karotenu	Dzieci 350 - 500 ugRE Dorośli 600 –700 ugRE	Dzieci 800–2000 ugRE Dorośli 800–2000 gRE	Zakres 2250 - 6000 ugRE. Kobiety przed ciążą i w czasie ciąży nie powinny przekraczać dawki 3000 ugRE retinolu tj. 10 000j czy 3000 - 30 000j beta karotenu/dobę
Wit. B1 tiamina	Dzieci 0,4 - 1,1 mg Dorośli 1,1 mg	Dzieci 3,1 - 3,3 mg Dorośli 3,5 - 9,2 mg	Dzieci 12,5 - 50 mg Dorośli 25 - 100 mg Zatrucie – nie występuje
Wit. B2 ryboflawina	Dzieci 0,4 – 1,1mg Dorośli 1,1 - 1,3mg	Dzieci 1,8 - 2 mg Dorośli 2 - 2,5 mg	Dzieci 12,5 - 50 mg Dorośli 25 - 100 mg Zatrucie – nie występuje
Wit. B6 Pirydoksyna	Dzieci 0,5 - 1 mg Dorośli 1,2 - 1.4 mg	Dzieci 2 - 5 mg Dorośli 10 - 25 mg	Dzieci 25 - 125 mg Dorośli 50 - 250 mg Zatrucie – powyżej 1000 mg.
Wit. B5 Kwas pantotenowy	Dzieci 3 – 7 mg Dorośli 3 – 7 mg	Dzieci - 10 mg Dorośli – 25 mg	Dzieci 25 - 150 mg Dorośli 50 – 300 mg Zatrucie – nie występuje przy dawce 100 krotnie większej od zalecanej RDA
Wit, B12 cyjanokobalamina	Dzieci 0,3 - 1,2 ug Dorośli 1,2 - 1,5 ug	Dzieci 2 ug Dorośli 2 - 3 ug	Dzieci 2,5 - 25 ug Dorośli 5 - 100 ug Zatrucie – nie notowano przy podawaniu doustnym, przy dożylnym może wystąpić reakcja uczuleniowa
Wit. H biotyna	Dzieci 10 - 200 ug Dorośli 10 - 200 ug	Dzieci 50 - 200 ug Dorośli 50 – 200 ug	Dzieci 25 - 100 ug Dorośli 50 - 200 ug Zatrucie – nie obserwowano
Wit. C Kwas askorbinowy	Dzieci 25 - 35 mg Dorośli 40 - 60 mg	Dzieci 150 mg Dorośli 400 - 1000 mg	Dzieci 150 - 1000 mg Dorośli 1000 - 10000 mg Zatrucie – w nadmiarze może spowodować biegunkę, lecz nie jest

			to objaw zatrucia i natychmiast ustępuje po zmniejszeniu dawki
Wit. E d-alfa-tokoferol	Dzieci 10 - 20 mg Dorośli 200 - 300 mg	Dzieci 70 mg Dorośli 100-1000 mg	Dzieci 70 - 100 mg Dorośli 100 – 1000 mg Zatrucie – nie obserwowano przy długotrwałym przyjmowaniu w dawce poniżej 2000, w krótkotrwałym 35 000 mg
Kwas foliowy	Dzieci 50 - 150 ug Dorośli 200 ug	Dzieci 300 ug Dorośli 800 - 1000 ug	Dzieci 25 - 300 ug Dorośli 800 - 1000 ug Zatrucie od 15 mg
Wit K filochinon	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 45 ug Dorośli 55 - 80 ug	Zakres terapeutyczny - podawanie nie jest konieczne.
Wit. PP niacyna	Dzieci 5 - 10 mg Dorośli 12,8 – 16,8 mg	Dzieci 25 mg Dorośli 25 - 30 mg	Zatrucie – nie występuje przy dawce poniżej 3000 mg.
Chrom - Cr	Dzieci - nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 35 - 50 mg Dorośli 20 - 100 mg	Dzieci 7 - 50 mg Dorośli 100 - 200 mg
Cynk - Zn	Dzieci - 7 mg Dorośli – 15 mg	Dzieci – 7 mg Dorośli 15 – 20 mg	Dzieci 7 – 15 mg Dorośli 15 – 50 mg Zatrucie od 2 g – zaburzenia żołądkowo-jelitowe, wymioty, niedokrwistość, zaburzenia wzrostu, sztywność, śmierć.
Fosfor - P	Dzieci 800 mg Dorośli 800 mg	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Zakres terapeutyczny - nie ma konieczności uzupełniania.
Magnez - Mg	Dzieci 170 mg Dorośli 300 mg	Dzieci 200 - 375mg Dorośli 375 - 500 mg	Dzieci 200 - 400 mg Dorośli 400 - 800 mg Zatrucie – nie występuje przy dawce poniżej 1000 mg
Mangan - Mn	Dzieci 2,5 mg Dorośli 3,5 mg	Dzieci 2,5 mg Dorośli 5 mg	Dzieci 2,5 - 5 mg Dorośli 2,5 - 15 mg Zatrucie – nie występuje
Molibden - Mo	Dzieci – nie	Dzieci – nie	Dzieci - nie ustalono

	ustalono Dorośli – nie ustalono	ustalono Dorośli – nie ustalono	Dorośli 0,1 - 1 mg Zatrucie spożywanie 10 - 15 mg dziennie powoduje wystąpienie objawów przypominających napad dny moczanowej.
Potas - K	Dzieci 1600 mg Dorośli 2000 mg	Dzieci 1600 mg Dorośli 2000 mg	Dzieci 200 - 1600 mg Dorośli 200 - 3500 mg Zatrucie – dawka 18000 mg może spowodować zatrzymanie akcji serca.
Selen - Se	Dzieci 30 ug Dorośli 70 ug	Dzieci 50 ug Dorośli 100 ug	Dzieci 30 - 50 ug Dorośli 25 - 100 ug Zatrucie – nie stwierdzono w dawce poniżej 750 ug, po jej przekroczeniu stwierdza się nieprawidłowości w budowie białek.
Sód - Na	Dzieci 600 mg Dorośli 800 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg Zatrucie – przy nadmiernej podaży wit. D3.kamica układu moczowego, złogi w tkankach miękkich i sercu.
Wapń - Ca	Dzieci 600 mg Dorośli 800 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg Zatrucie – przy nadmiernej podaży wit. D3.kamica układu moczowego, złogi w tkankach miękkich i sercu.
Żelazo - Fe	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 10 – 14 mg	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 15 mg	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 15 - 25 mg Zatrucie – nie występuje w dawce poniżej 1000 mg.
Bioflawonoidy (związki roślinne)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Zakres terapeutyczny 150-1000 mg Dzieci 12,5 - 75 mg Dorośli

			25 - 150 mg Toksyczność nieznana
Cholina (składnik lecytyny)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 12,5 – 75 mg Dorośli 25 – 150 mg Toksyczność nieznana.
Inozytol (składnik lecytyny)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 12,5 - 75 mg Dorośli 25 - 150 mg Toksyczność nieznana.
Koenzym Q 10 (ubichinon)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 10 - 90 mg/dobę. Dorośli 100 - 200 mg/dobę Toksyczność nieznana.

Dawkowanie związków pochodzenia naturalnego

GLA - (OMEGA - 6) (kwas gamma linolenowy)

Stosować w dawce 150 mg/dobę - odpowiednik 1500 mg oleju wiesiołka dwuletniego lub 750 mg. steżonego oleju z ogórecznika.

EPA (OMEGA - 3)

Skład : kwas eikozapentaenowy stosować w dawce 540 mg/dobe
DHA - kwas deikozahexsaenowy - stosować w dawce 360 mg/dobę

Wyciąg z czarnych jagód (borówka czarna) (czernica)

Stosować leczniczo w dawce 100 - 500 mg/dobę. Profilaktycznie 25 - 200 mg/dobę. Działanie - aktywne składniki to antyoksydacyjne to antocyjanozydy i glukochiniany. Poprawia krążenie i sprężystość drobnych naczyń krwionośnych, szczególnie w oku. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, zapobiega procesom zakrzepowym, obniża poziom cukru we krwi. Ma zdolność do łączenia się z kolagenem w celu odbudowy tkanek., wykazano skuteczność w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Dawka lecznicza i profilaktyczna nie jest ustalona.

Miłorząb dwukłapowy (ginko biloba)

Stosować leczniczo w dawce 120 - 240 mg/dobę przez minimum 12 tyg. Profilaktycznie 30 - 60 mg/dobę. Leczniczo dawkę można zwiększyć do 80 mg/dobę. Działanie - zwiększa przepływ krwi w najdrobniejszych naczyniach krwionośnych, stosowany w upośledzeniu funkcji umysłowych-zaburzeniach pamięci świeżej, demencji starczej, chorobie Alzchajmera, łagodzi skutki astmy oskrzelowej i alergii poprzez zablokowanie substancji chemicznej o nazwie ang. platelet activating factor - PAF(czynnik aktywujący płytki), skuteczny w zwyrodnieniu plamki żółtej oka. W medycynie chińskiej stosowany w leczeniu moczenia nocnego, podrażnienia pęcherza moczowego, przywracaniu sprawności seksualnej. Bardzo skuteczny w skojarzeniu z fosfatydyloseryną (PS) w leczeniu procesów starzenia się mózgu.

Acetylo - L - Karnityna (aminokwas)

Stosować do 1500 mg/dobę Działanie - pomaga w dietach redukujących masę ciała, optymalizuje przemianę tłuszczu w energię, dostarcza sił w sportach wytrzymałościowych, przyspiesza proces rekonwalescencji.

L – Arginina (aminokwas)

Stosować u mężczyzn 1000 mg/dobę. U kobiet 500 -1000 mg/dobę. Działanie - wspomaga gojenie się ran, wspiera syntezę białek, reguluje poziom cholesterolu, stymuluje się tworzenie białych krwinek, zwiększa objętość masy mięśniowej, zapewnia prawidłową przepustowość naczyń krwionośnych, wspomaga wykorzystanie tłuszczów jako źródła energii.

Fosfatydylo - seryna (PS)

Stosować do 300 mg/dobę. Działanie -jest najbardziej korzystną substancją hamującą proces starzenia się mózgu oraz ma pewne zdolności jego odnowy. Usprawnia pamięć, zdolność uczenia się, koncentrację uwagi, zręczność wysławiania się, poprawia nastrój i ułatwia zwalczanie stresu, poprawia zdolności poznawcze.

Dehydroepiandrosteron (DHEA lub DHEA - S)

Mężczyźni - codziennie bądź, co drugi dzień 50-100 mg/dobę.,

Kobiety - codziennie lub co drugi dzień 25 - 50 mg/dobę (osobiście polecam używać DHEA co drugi dzień)

Działanie- nazywany przez Amerykanów -fontanną młodości. Hormon wytwarzany przez nadnercza. Jest bardziej skuteczny u mężczyzn. Ograniczenie jego wytwarzania obserwuje się od 30 - 40 roku życia a w wieku 50 - 70 lat jest jego tylko 20 %.Pobudza mózg, układ odpornościowy, mięśnie do zwiększenia beztłuszczowej masy ciała i zmniejszenia ilości tłuszczu, pobudza wydzielanie hormonów płciowych - testosteronu i estrogenu, trzustkę do wytwarzania większej ilości insuliny. Wpływa na wzrost poziomu glutationu.

UWAGA - stosowanie DHEA u kobiet w menopauzie, u których poziom estrogenu jest niski, może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka piersi oraz spowodować uszkodzenie wątroby. Przed rozpoczęciem kuracji należy wykonać badanie krwi określające jego poziom oraz zależnych hormonów : testosteronu, progesteronu, estrogenu.

Koenzym Q 10 (Co-Q-10)

Lecznico 90 - 150 mg/dobę, w cięższych stanach 100 - 300 mg/dobę popić niewielką ilością oleju. Profilaktycznie 20 - 30 mg/dobę. Działanie - związek organiczny odpowiedzialny za wytwarzanie energii. Skuteczny w 91% we wszelkich stanach niewydolności mięśnia sercowego.

Ostropest plamisty (sylimaryna)

Stosować w dawce 480 mg/dobę , po okresie poprawy dawkę zmniejszyć o połowę. Działanie - bardzo silny przeciwutleniacz, chroni komórkę wątroby przed działaniem wolnych rodników, skuteczny w niestrawnościach.

Melatonina

Stosować po 45 roku życia 1 - 3 mg na dwie godz. przed snem i dwie godz. po posiłku. Od 65 r.ż. w dawce 5 mg.

Lecytyna

Stosować w dawce 500 - 1500 mg/dobę po posiłku

Kwas limonowy

Stosować w dawkach leczniczych 300 - 600 mg/dobę. Profilaktycznie 20-50 mg/dobę Uwaga - w czasie stosowania insuliny i innych leków obniżających stężenie glukozy w surowicy, konieczna jest jego kontrola.

Glutation (glicyna, kwas glutaminowy, cysteina)

Zawartość glicyny i kwasu glutaminowego jest w pożywieniu wystarczająca. Cysteiny jest znikoma ilość. Znajduje się w białku serwatkowym - nazwa fabryczna jako leku - Immunocal. Można uzupełnić zasoby cysteiny stosując lek o nazwie N-acetylocysteina (ACC) dostępny na rynku polskim. Kwercetyna znajduje się w cebuli, papryce, czosnku, zielonej herbacie. Silny antyoksydant. Dawka lecznicza i profilaktyczna nie jest ustalona.

Luteina i zeaksantyna (karotenoidy)

Zapobiega zwyrodnieniom plamki żółtej oka pod wpływem działania na nią wolnych rodników. Dawka lecznicza i profilaktyczna nieustalona.

Likopen (Lyc -O - Mato)

Zaliczany do grupy karotenoidów bardzo silny antyoksydant. Największa jego zawartość jest w jasnoczerwonych pomidorach, paście pomidorowej .Chroni mężczyzn przed zachorowaniem na raka gruczołu krokowego, raka jamy ustnej, gardła, przełyku, jelita grubego, odbytnicy.

Czosnek (garlic)

Stosowany w dawce 350 - 5000 mg czynnej allicyny obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, ogranicza odkładanie się blaszek miażdżycowych w naczyniach tętnic, usuwa metale ciężkie, pobudza układ odpornościowy, zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne, obniża ciśnienie krwi u osób z nadciśnieniem, wspomaga usuwanie pasożytów, hamuje rozwój drożdżaków Candida albicans (bielniek biały), obniża poziom cukru we krwi, zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych.

Zielona herbata

Zawiera polifenole, katechinę, flawonoidy zaliczane do najsilniejszych przeciwutleniaczy. Ma 200 razy silniejsze działanie antyoksydacyjne niż Wit. E. Neutralizuje wolne rodniki tłuszczowe i hydroksylowe, obniża poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi, blokuje mechanizmy wyzwalające powstanie raka, hamuje rozwój bakterii i wirusów, poprawia trawienie, chroni przed powstaniem owrzodzeń i udarami krwotocznymi mózgu. Dawka lecznicza i profilaktyczna nieustalona.

Redakcja merytoryczna: Andrzej Janus

tel. (0-43) 827 58 33 tel. kom. (0) 506 342 716

Webmaster: Grzegorz Mazurek

Copyright by Andrzej Janus & Grzegorz Mazurek
