

ROZHOVOR S INTERNISTOU NJEKOU WAKOU PHILIPEM O VITAMINU C. OBECNĚ PRÝ PLATÍ, ŽE:

Za nedostatek „céčka“ může špatná strava. Přitom jedno jablko denně zahání doktora

DAGMAR ČERŇANSKÁ

Příbram – Již staří námořníci věděli, že jednou z nejdůležitějších složek potravy je dostatečný přísun vitamínu C.

V tomhle se doba nezměnila a i naše tělo vyžaduje dostatek „céčka“.

Na otázky, co se s naším tělem děje a jak se projevuje nedostatek C vitamínu, odpovídá lékař interního oddělení Oblastní nemocnice Příbram Njeka Waka Philip.

Co je to vitamin C a v jakých potravinách ho můžeme najít?

Vitamin C je asi neznámější vitamín rozpustný ve vodě. Zapojuje se do různých metabolických procesů v těle, například vstřebávání

železa v trávicím traktu, tvorby kolagenu atd. Najdeme ho ve všech živých organismech, ale nejvíce je obsažen v čerstvé zelenině a ovoci.

K čemu naše tělo „céčko“ potřebuje?

Vitamin C je důležitou součástí výživy a jeho role v těle je nepostradatelná. Podílí se na posílení imunity k obraně proti infekcím, působí jako antioxidant proti nadbytku volných radikálů, které běžně vznikají při řadě metabolických pochodech v těle a jejich nadbytek může vést k řadě onemocnění (například při vzniku srdečně-cévních), má protizánětlivý a protinádoro-

vý účinek. Dále podporuje vstřebávání železa v těle, stimuluje tvorbu krvinek, vývoj kostí, zubů a chrupavek, podporuje růst.

Jeho antioxidační účinky se využívají při onkologické léčbě, kdy se vitamin C aplikuje v infuzi ve vyšších dávkách.

Co se děje, pokud máme vitamínu C málo?

Doporučená dávka vitamínu C je u dospělého člověka 70-80 mg na den. Část populace může trpět mírným nedostatkem vitamínu C v důsledku nezdravého stravování. Projevuje se zpravidla vyšší kazi-
vostí zubů, sníženou obranyschopností organiz-

„Předávkování se prakticky nevyskytuje, jelikož je rozpustný ve vodě a jeho přebytek vyloučí ledviny. Ve velkém množství může mít projímavý efekt nebo může napomáhat k tvorbě ledvinových kamenů.“

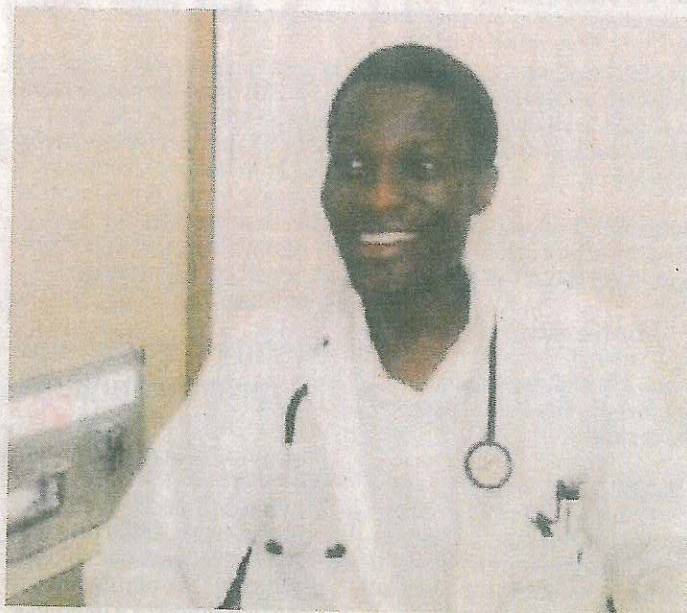
mu proti infekcím, nádorovým onemocněním, únavou, vyčerpáním. Výrazný nedostatek vitamínu C se v ČR prakticky nevyskytuje.

Kurděje, je toto onemocnění ještě stále aktuální a jaké jsou příznaky?

Kurděje, či-li nemoc námořníků, vzniká při těžkém nedostatku vitamínu C. V české populaci se už téměř nevyskytuje. Projevy jsou dané poruchou funkce pojivové tkáně:

1. Zvýšení výskytu krvácení v podkoží projevující se modřinami a krvácením z dásní.

2. Vypadávání zubů při



INTERNISTA příbramské nemocnice Njeka Waka Philip.

Foto: archiv nemocnice

oslabení pojivových tkání v dutině ústní.

3. U dětí až poruchou růstu.

4. Pomalé hojení ran, zvýšená lámavost nehtů, opakovanými infekcemi atd.

Těžký nedostatek se může projevit i chudokrevností při sníženém vstřebávání železa v trávicím traktu.

Znamená to, že pokud máme „céčka“ málo, postačí k léčbě našich obtíží pouze znovu ho zařadit do jídelníčku?

To rozhodně ano, stačí se pestřeji stravovat a zahrnout pravidelnou konzumaci zeleniny a ovoce do našeho jídelníčku. Jedno jablko denně zahání doktora.

Co dělat, když naše děti odmítají vitamin C v přírodní podo-

bě? Jsou preparáty z lékárny spolehlivé?

Podání v tabletové formě je dalším dostupným zdrojem vitamínu C a snáží způsob, jak zajistit přísun vitamínu C hlavně v podzimních a zimních měsících a dále u dětí, které nejsou ochotny jíst dostatek zeleniny a ovoce. Zpravidla by však pestrá strava měla postačit a být preferována.

Říká se, že všeho moc škodí. Je tomu tak i s vitamínem C?

Předávkování vitamínem C se prakticky nevyskytuje, jelikož je to vitamín rozpustný ve vodě a jeho přebytek se snadno vylučuje ledvinami. Ve velkém množství může mít projímavý efekt nebo může napomáhat k tvorbě ledvinových kamenů.