

**Vitális anyagok lexikona**

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsport	Kiegészítő adagolása javasolt
<b>C-vitamin</b> 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)	Cukorbetegek Dohányzók, Stressztűrthelt személyek 65 év feletti életkor	ASA (acetilszalicilsav) Kortizon, Tetraciklin Ösztrogénhormonok Kemoterápia
<b>B 1-vitamin</b> 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 várandósok	Antiepileptikumok Diuretikumok(vizelethajtószer) Kemoterápia Vírusölő szerek
<b>B 2-vitamin</b> 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 gyógyszerek Fogamzásgátló tabletták

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
<b>B 3- vitamin</b> 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>B 6- vitamin</b> 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
<b>Folsav</b> 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>B 12- vitamin</b> 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
<b>Biotin</b> 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 körmök, zsíranyagcsere zavarok	várandósok, újszülöttek, magas alkohol fogyasztás	Antiepileptikumok Antibiotikumok
<b>Pantoténsavak</b> 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
<b>A- vitamin</b> 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
<b>Karotinoidok</b> 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	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
<b>D- vitamin</b> 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) csontlágylulás/törékenység	Csecsemők, várandósok vegetáriánusok  napfény hiánya 50 év felett	Antiepileptikumok Kortison(szteroid hormon) Orlistat Colestyramin
<b>E- vitamin</b> 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)
<b>K- vitamin</b> Fillokinon	Javítja a vérárvadást és a sebgyógyulást a csontok anyagcsere folyamatában is fontos szerepet játszik.	zöld leveles zöltségek savanyúkáposzta	Vérzékeységi hajlam pl. orrvérzés, sebgyógyulási folyamat zavara Hasmenés	Kevés zöld leveles zöltség fogyasztása magas alkohol fogyasztás	Antiepileptikumok Antibiotikumok Orlistat
<b>L-karnitin</b> 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
<b>Koenzim Q10</b> Q 10 Koenzim	Javítja a sejt energiatermelését. Antioxidáns hatású. A sejthártya stabilizációjában fontos szerepet játszik.	tojás máj olivaolaj	még nem ismertek	40 év felett  Sportolók	CSE-blokkolók (cholesterin szintézis enzim gátlók)
<b>Kálium</b>	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
<b>Vas</b>	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
<b>Jód</b>	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
<b>Cink</b>	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
<b>Króm</b>	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
<b>Réz</b>	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	-----	-----
<b>Szelén</b>	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, Nehézfémekkel való terhelés Várandósok Vegetáriánusok 60 év felettek	A rákos betegség kemoterápiás kezelésekor vizelethajtók

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
<b>Mangán</b>	Fontos a csont -és porc képződésben. Antioxidáns hatású. A szénhidrát anyagcserében játszik szerepet.	belsőégek gabonafélék	Fejlődési rendelleneségek, növekedési zavarok	Mesterséges táplálás	
<b>Kalcium</b>	Fontos szerepe van a csontok és fogak felépítésében,a szív-ideg- és izomműködésben. Fontos a vérárvadásban Elősegíti a sejtmembránok stabilizációját.	tejtermékek káposztafélék	csonttörésre való hajlam Osteoporózis Izomrágángások	Várandósok,szoptató anyák, Fejlődésben lévő gyerekek 60 év feletiek	Kortizon Atiepileptikumok
<b>Magnézium</b>	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
<b>Alfa-liponsavak</b>	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	
<b>Fenyőkéreg kivonat</b>	Kimondottan erős antioxidáns. Pozitívan hat a glükóz toleranciára.Trombocita aggregáció gátló	szőlőmag			
<b>L-glutamin</b>	Központi idegrendszer: NH3-méregtelenítés, glutathion prekursor Az immunrendszer sejtjeinek fő energia szubsztrátuma.	Az összes fehérjében gazdag élelmiszerekben	Csökkent tanulási képesség és emlékezetgyengesség. Gyenge ellenállóképesség.	vegetáriánusok Daganatos páciensek Teljesítménysportolók	Citosztatikumok NSAD - nem szteroid gyulladásgátlók

Vitális anyag	Hatás / funkció	Élelmiszer	Hiányállapot tünetei	Rizikócsoport	Kiegészítő adagolása javasolt
<b>L-tirozin</b>	Az idegátvivők (neurotranszmitterek) képzése. A Q 10 koenzim szintézisében is szerepet játszik, valamint az inzulin előanyaga	diók hús hal	Csökkent teljesítőképesség		
<b>Lutein</b>	Védi a szem kötőhártyáját. Antioxidáns.	sárgás-narancs színű zöldségek és gyümölcsök. Sötétzöld leveles zöldségek.	Katarakta (szürkehályog) Makuladegenerációs szem betegségek	Dohányzók Cukorbeteg	
<b>Lykopen</b> (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	
<b>Molibdén</b>	A purin anyagcsere szabályozásában, valamint az energia és vas anyagcserefolyamataiban is részt vesz.	gabonafélék belsősegek zöldségek	Hányás, fejfájás, farkasvakság		
<b>Foszfatidilkolin</b> Szerin	A sejtmembránok alkotója. Idegrendszer: Ingerületátvitel szabályozása, A méregtelenítési kapacitás támogatása	káposztafélék tojás-sárgája diófélék	Koncentrációzavar, Tanulási képesség zavara és emlékezőképesség zavara	idősek	