

## ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



На вопросы о восполнении недостатка витаминов и микроэлементов при сахарном диабете сегодня отвечает канд. мед. наук, доц. кафедры эндокринологии факультета усовершенствования врачей Московского областного научно-исследовательского клинического института Юрий Алексеевич РЕДЬКИН.

### — Существует ли реальная польза от применения поливитаминных комплексов?

— С целью установления эффективности ежедневного применения мультивитаминных и минеральных комплексов исследователи из двух медицинских центров США (Barringer T.A., Kirk J.K., Santaniello A.C. et al., Ann Intern Med 2003; 138(5): 365-71) провели рандомизированное двойное слепое плацебоконтролируемое исследование с включением 158 человек. Пациенты были разделены на две группы. Первая (n = 78) в течение года ежедневно получала мультивитаминные и минеральные комплексы, вторая, контрольная (n = 80) – плацебо. Результаты исследования показали, что в контрольной группе инфекционные заболевания развивались чаще (73% больных), чем в группе, получающей мультивитаминные и минеральные комплексы (43% пациентов, p0,001). Нетрудоспособность, связанная с инфекционными заболеваниями, также была выше в группе плацебо (57 и 21% соответственно). Отдельно была проанализирована группа больных, страдающих сахарным диабетом II типа (51 пациент). Среди них у 93% участников контрольной группы в течение года отмечались инфекционные заболевания. В группе, получавшей витаминно-минеральные комплексы, инфекционные заболевания возникли лишь у 17% пациентов (p0,001).

### — Дефицит каких витаминов наиболее часто встречается?

— Тиамин, ниацин, рибофлавин, фолиевая и аскорбиновая кислоты.

### — Почему увеличивается потребность в витаминах при сахарном диабете?

— На увеличение потребности в витаминах и микроэлементах влияет ряд эндогенных и экзогенных факторов. Среди эндогенных факторов необходимо выделить беременность и кормление грудью, период роста, пожилой возраст, стресс, тяжелую физическую нагрузку, нарушение всасывания, повышенную температуру тела. Экзогенные факторы: недостаточное поступление с пищей, голодание, диета, алкоголизм, одновременный прием некоторых лекарственных препаратов и антивитаминов. Особенно хотелось бы выделить сахарный диабет – при этом заболевании нарушаются все виды обмена веществ, в т.ч. и витаминов. В связи с гипергликемией происходит повышенный расход витаминов и микроэлементов, все это приводит к возрастанию потребности в витаминах и необходимости постоянного дополнительного приема витаминно-минеральных комплексов.

### — Какие витамины и микроэлементы необходимо применять при сахарном диабете?

— При этом заболевании необходимо применять различные витамины и микроэлементы. Для профилактики и лечения диабетической микроангиопатии применяются витамины групп А, С, Е. Для профилактики и лечения диабетической нейропатии – витамины группы В (В1, В6, В12), фолиевая кислота. Для нормализации углеводного обмена можно использовать В1, хром, цинк, пантотеновую кислоту, биотин. При нарушении жирового обмена применяются витамины В2, В6, хром, пантотеновая кислота, биотин. Учитывая это, при сахарном диабете удобнее принимать поливитаминные комплексы, содержащие в своем составе все необходимые компоненты в требуемых дозировках.

Интервью Д. Крылова (Источник: <http://www.pharmvestnik.ru/cgi-bin/statya.pl?sid=10034>)

Таблица 1. Симптомы дефицита витаминов и микроэлементов и факторы, способствующие снижению их уровня в организме			
Витамины и микроэлементы	Системы и функции организма, на которые оказывают наибольшее влияние	Симптомы дефицита	Факторы, снижающие уровень в организме
Бета-каротин (провитамин А)	Рост, зрение, кожа и волосы, резистентность к инфекциям, повышение накопления гликогена в печени	Ночная слепота, кожный зуд, потеря вкусового ощущения	Спирт, кофе, кортизон, минеральные масла, нитраты
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Иммунная система, десны, кожа, состояние крови	Расшатывание и выпадение зубов, кровоточивость десен, отеки и боли в суставах, бледность кожных покровов, кровоизлияния, поражения костей, медленное заживление ран	Антибиотики, аспирин, кортизон, физический и психический стресс
Витамин Е	Антиоксидант, защищает мембраны клетки	Мышечная слабость и нарушение кровообращения	Загрязненная среда, минеральные масла, противозачаточные средства
Витамины В <sub>1</sub> (тиамин)	Сердце и сердечно-сосудистая система, рост, нервная система, энергетический баланс, пищеварение	Усталость, плохой аппетит, судороги, депрессия	Спирт, кофе, чрезмерное потребление сладостей, табак, физический и психический стресс
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	Регенерация кожи и тканей, участвует в формировании эритроцитов и антител	Трещины в углах рта, язвы языка, повышенная светочувствительность глаз	Спирт, кофе, сахар, антибиотики, физический и психический стресс
Витамин В <sub>3</sub> (пиридоксин)	Эритроциты, десны, зубы, кровеносные сосуды, нервная система	Утомляемость, анемия, расстройства нервной системы, раздражительность	Спирт, кофе, табак, противозачаточные средства, физический и психический стресс
Витамин В <sub>12</sub> (кобаламин)	Формирование эритроцитов, регулирование нервной системы, рост	Анемия, слабость, утомляемость, язвы языка, нервные расстройства	Спирт, кофе, табак, дефицит кальция
Ниацин (никотинамид)	Кожа, нервная система, клеточный метаболизм	Слабость, кожная сыпь, слабая память, раздражительность, бессонница	Спирт, кофе, сахар, антибиотики
Пантотеновая кислота	Превращение белков, углеводов и жиров в энергию. Иммунная система	Слабость, депрессия, подверженность инфекциям	Спирт, кофе, физический и нервный стресс
Фолиевая кислота	Образование и формирование эритроцитов, клеток тканей, кишечного тракта	Анемия, кишечные проблемы, белый язык	Оральные контрацептивы, табак, сульфаниламидные препараты, физический и психический стресс
Биотин	Формирование клеток крови, пигментация кожи и волос	Неспецифическая кожная сыпь	Спирт, кофе, сырой яичный белок, антибиотики
Хром	Углеводный обмен, оптимизирует утилизацию глюкозы и способствует образованию энергии	Низкая глюкозная толерантность, низкий уровень сахара в крови	Избыток железа
Цинк	Углеводный обмен, развитие и рост, синтез мужских гормонов	Потеря вкусовых ощущений, задержка роста и регенерации ран	Неизвестны

Источник: автор