**3 tápanyag, melyet normál étrend mellett teljesen felesleges pótolni  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Értekeztem már az olyan rendkívül fontos tápanyagokról, melyekből a modern nyugati étrend sajnos nem tartalmaz eleget, és ezért – a mesterséges tápanyagpótlással szembeni minden ellenérzésem ellenére – ajánlott őket étrend-kiegészítők révén szedegetni. Ugyanilyen módon akadnak azonban vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek is, melyeket az állandó ajánlások ellenére teljesen felesleges pótolni. Vagy azért, mert a modern étrendek is tartalmazzák azokat megfelelő mértékben, vagy mert egyenesen sokkal több jut belőlük a szükségesnél szervezetünkbe, esetleg bizonyos, felszívódásukat segítő vitaminok nélkül nem hasznosulnak.

Az itt felsorolt tápanyagok pótlását tehát bizonyos kivételektől eltekintve nem javaslom, viszont fokozottan ajánlom mindenkinek előző cikkemet a ténylegesen is fontos és a hiányos nyugati táplálkozás fényében kiemelt figyelmet érdemlő elemekről.

1. **Kalcium**

A hivatalos ajánlások szerint a kalcium létfontosságú a csontok felépítése szempontjából, valamint ereinkben is jelentős kalciumtranszfer zajlik. Amennyiben vérünk nem tartalmaz elegendő mennyiséget, a szervezet a csontokból (beleértve a fogazatunkat is) vonja ki azt, csontritkulást és fogszuvasodást okozva. A dietetikusok nem győzik hangsúlyozni a rendszeres kalciumbevitel fontosságát, melynek legfőbb módja a tej –és tejtermékek rendszeres fogyasztása, akár nagy mennyiségben.

**Miért nem kell?**

Akármennyire is hihetetlennek tűnik, az állandó orvosi jajveszékelések és a tejlobbi folyamatos nyomulása ellenére jelenlegi étrendünk nagyon súlyos kalciumtöbbletet tartalmaz! Ha mégis kalciumhiányos rendellenességben, vagy csontsorvadással járó betegségben szenvedünk (pl. fogszuvasodás, angolkór stb.), az legtöbb esetben a kalcium beépítéséhez szükséges D-vitamin, vagy magnézium hiányából adódik! Eme vitaminok hiánya esetén a kalcium gyakorlatilag nem képes beépülni a csontokba, esetleg felhalmozódhat a vérerekben érelmeszesedést okozva. Kalcium helyett álljunk neki sürgősen D-vitamint és magnéziumot pótolni.

**Mikor ajánlott mégis pótolni?**

Hacsak orvos kifejezetten nem rendeli úgy, akkor soha. Emellett ebben az esetben is ugyanúgy ajánlott a D-vitaminnal és magnéziummal együtt fogyasztani. Ha ezt az orvosod megtiltja, akkor rúgd ki, mielőtt komolyabb kárt tesz benned.

1. **C-vitamin**

A C-vitamin miatt leginkább azért felesleges aggódni, mert ezt ismerik a legtöbben, emiatt a legkönnyebben pótolható vitaminról beszélhetünk. Tudjuk, hogy a legkönnyebben különféle zöldségekből és gyümölcsökből juthatunk hozzá, hogy télen többet ajánlott fogyasztani, hogy betegség esetén szintén ajánlott a patikákban kapható nagyobb dózisú italporokat felhörpinteni. Speciális esetekben érdemes a C-vitamin bevételünket kissé felpörgetni, de kényszeresen szedegetni a tablettákat nem szükséges. Amennyiben vitaminfasiszták vagyunk, ajánlom a D-vitamin alaposabb tanulmányozását, mely a C-vitaminnal ellentétben bizony nagyon is fájó módon hiányzik az étrendünkből, emellett hiánybetegségei akár sokkal súlyosabbak és alattomosabbak lehetnek!

**Miért nem kell?**

Hacsak valaki nem tartózkodik teljesen a zöldségek és gyümölcsök fogyasztásától, szinte lehetetlen C-vitamin hiányban szenvedni. Még az amúgy értéktelen krumpli is tartalmazza a teljes napra elegendő mennyiséget.

**Mikor ajánlott mégis pótolni?**

Téli hónapokban, pláne influenzaszezonban érdemes megfontolni a C-vitamin pótlását, de melegen ajánlott hozzá D-vitamin szedése is! Erős dohányosoknál szintén elkerülhetetlen a magasabb dózis alkalmazása. Emellett rákos megbetegedések esetében kísérleteznek C-vitamin infúziókkal, melyek hatásossága az orvostudomány jelenlegi ismeretei szerint egyelőre nem bizonyított kellőképpen, ám néhány ígéretes kísérletet már lefolytattak ez ügyben.

1. **Vas**

Kissé paradoxnak tűnhet, hogy a vas mindkét felsorolásomban szerepel, pedig semmiféle megmagyarázhatatlan rejtély nem húzódik emögött. Mint azt említettem, nagyon kontextustól, étrendünktől, életstílusunktól és esetleges hiánytüneteinktől is függ, ajánlott-e vagy sem a vasat pótolni. Elvileg, aki nem teljesen húsmentes diétán él, nagy valószínűséggel hozzájut a kellő mennyiségű vashoz is, így az emberiség nagy része számára csak a jellegzetes hiánytünetek megjelenésekor érdemes számolni vele, akkor viszont kifejezetten ajánlott!

**Miért nem kell?**

A normál étrend messzemenőkig tartalmazza a szükséges mennyiségű vasat. Vashiány leginkább a felszívódáshoz szükséges vitaminok (C, ill. B12-vitamin) hiányakor fordulhatnak elő. A vegán életmódot követők könnyebben lehetnek vashiányosak a B12-hiányos táplálkozásuknak, valamint a felszívódást gátló hüvelyes növények fogyasztása következtében, de itt sem maga a vas hiányzik, hanem az említett vitaminok.

**Mikor ajánlott mégis pótolni?**

Vashiány esetén (melyet a krónikus fáradtság és a nyugtalan láb szindróma tünete jellemez leginkább) ajánlott Vas Komplex kapszula formájában a vasat pótolni. A vegánok szedjenek rendszeresen B12-vitamint, mert kizárólag növényi étrend esetén szinte lehetetlen belőle eleget fogyasztani!

<https://www.tenyek-tevhitek.hu/kalciumpotlas-veszelyei.htm>

<https://dietless.hu/kalcium-a-csontepito/>

<https://www.tenyek-tevhitek.hu/c-vitamin.htm>

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Burgonya>

<http://leszokas.webbeteg.hu/cikkek/4/dohanyosok_tobb_c-vitamin>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480897/>

<http://www.dietetikamindenkinek.hu/vashiany_es_vashianyos_verszegenyseg_etrendi_kezelese.php>

<http://napidoktor.hu/blog/vitaminpotlas-vegetarianusoknak/>