**3 fájóan mellőzött tápanyag, melyek hiánya mentális zavarokhoz vezet  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Alapvetően nem vagyok elszánt rajongója a szervezetünkből hiányzó tápanyagok étrend-kiegészítők révén való pótlásának. Mégis akadnak napjainkban olyan élethelyzetek (esetleg étrendek), melyek megkövetelik a napi szinten fogyasztott ételeink felülvizsgálatát abból a szempontból, vajon tényleg tartalmaznak-e minden olyan nyomelemet, melyre a szervezetünknek az egészséges működés szempontjából szüksége van?

A helyes válasz pedig az, hogy nem. A nyugati étrendek, bizonyos esetekben élükön a hivatalos ajánlásokkal, egyre inkább szorítják kifelé a kellően változatos táplálkozás igényét az emberekből, és helyettesítik azt sokszor roppant egészségtelen, ámde legalább olcsón előállítható tömegtermékekkel. A modern életmód szintén remek kockázati faktorul szolgál az idő előtti kóros szervi elváltozásoknak, krónikus betegségeknek, sőt, mentális zavaroknak is.

Nagyon fontosnak tartom kihangsúlyozni, hogy a különböző kiegészítők bevitelének szüksége erősen függ az egyéni életmódtól, étrendtől, sőt, lakóhelytől is. Emiatt a tápanyaghiány nagyon sok fajtája sújthatja az embert. Az általam felsorolt 3 elemben viszont közös, hogy hiányuk a legtöbbeket a – nem tudom elégszer hangsúlyozni, mennyire egészségtelen – nyugati étrendnek köszönhetően szinte biztosan eléri élete során.

Ez a felsorolás kifejezetten a megfelelő agyműködés szempontjából nélkülözhetetlen elemeket érinti. Elégtelen mennyiségük a szellemi munkát végzők, vagy az erőteljes szellemi erőkifejtést megkövetelő szituációknak (pl. egyetemi hallgatók) kitett személyeket érintik a leghátrányosabban. Ha tehát úgy érezzük, előttünk tornyosuló feladataink, vizsgáink, projektjeink jelentősen meghaladják képességeinket, érdemes a végső feladás előtt megpróbálkozni a fontos étrendkiegészítők beszerzésével.

1. **D-vitamin**

Az orvostudomány szereti becsapni az emberiséget a D-vitaminnal kapcsolatban, hiányát ugyanis olyan látványos betegségek megjelenéséhez kötik, mint a csontok elhajlását létrehozó angolkór. Ez szörnyű félreértés, ugyanis a látványos hiánybetegségek mindig akkor alakulnak ki, amikor a betegséggel összefűződő tápanyaghiány már borzasztóan súlyos mértéket ölt. Ennél „enyhébb” hiánytünetként olyan kellemes tulajdonságokat tudhatunk magunkénak, mint a depresszióra való fokozott hajlam, vagy a stressztűrés radikális romlása.

Általánosságban elmondhatom, hogy a D-vitamin az egyik legfontosabb étrendkiegészítő a világon, melyek mesterséges pótlását minden egészségtudatos embernek meg kellene fontolnia. A tények mellettem szólnak, ugyanis a nevetségesen alacsony hivatalos D-vitamin ajánlások ellenére is a Kelet-európai lakosság mintegy 90%-át tartják vitaminhiányosnak, kiváltképp a téli hónapokban. A sokat napozó, emellett sziesztával is megáldott mediterrán népeknél ugyanez a hiány jóval alacsonyabb.

Mivel a D-vitamin kutatása az utóbbi 10-15 évben vett lendületet, köszönhetően annak, hogy a gyógyszeripar a természetes gyógyászatban a profitja ellenségét látja, így csak mostanra válnak egészen nyilvánvalóvá a hiányából következő súlyos zavarok. A megfelelő mennyiségű D-vitamin elégtelen mennyisége a szervezetben legvégső soron a kalcium felszívódását akadályozza meg, melynek következménye az angolkór, ez azonban már a minden part szakadását jelző stádium.

**Hogyan vehetem észre a hiányát?**A D-vitamin hiányát sajnos nem lehet egészen egzakt módon körbeírni, viszont mivel hónapok alatt ürül ki a szervezetből, kezdjünk bajra gyanakodni akkor, ha a felsorolt problémák közül legalább egy huzamosabb ideig fennáll: depresszív hangulat vagy állapot, esetleg klinikai depresszió; általános fáradtság vagy levertség különösebb indok nélkül; fogak állapotának látványos romlása; gondolkodás képességének romlása; rossz hangulat, könnyű irritálhatóság, türelmetlenség.

**Hogyan pótoljam?**  
Ha D-vitamin hiányt diagnosztizálunk magunkon, akkor nyáron ne féljünk huzamosabb ideig a napon fürdőzni (érzékeny, hófehér bőr esetén inkább csak néhány perces részletekben, de naponta többször), akár heti több alkalommal. A D-vitamin felhalmozódik a szervezetben, kiürülése néhány hónapon át tart, így a nyári napozások által felhalmozott D-vitamin egészen tél elejéig kitart. Minden más időszakban (kiváltképp októbertől májusig), de napozáshiány esetén nyáron is nagyon ajánlott a kapszula vagy kenőcs formában történő pótlás!

**Hogyan adagoljam?**  
Nyáron igyekezzünk a D-vitamint a fent leírt módon napozással beszerezni. Amennyiben újonnan kezdjük szedni, vagy olyan évszakban, ami nem teszi lehetővé a napozást, kezdjük a pótlást napi 10-20.000 NE mennyiséggel, majd 15 nap után hosszú távon október-május között minden nap toljunk le 4-10.000 NE mennyiségű kapszulát. Ne féljünk a túladagolástól, a szájon át bevett D-vitamin csupán kis százaléka hasznosul, ezért is jobb módszer napozással pótolni azt.

**Mi van, ha túladagoljuk?**  
Napi 20.000 NE mennyiséget hónapokon át meghaladó bevitel esetén előfordulhat túladagolás, ám a szervezetünk maga szabályozza az ideális D-vitamin szintjét, ezért ez esetben sem történhet komoly baj, kivéve a rövid időn belüli extrém mennyiség fogyasztása esetén (pl. 1.000.000 NE), mely néhány napon belül szintén kiürül szervezetünkből. A D-vitamin túladagolása hosszabb távon érelmeszesedéshez vezethet.

**Mit szedjek még mellé?**  
Magnéziumot!

1. **Omega-3**

A többszörösen telítetlen zsírsavak családjába tartozó omega-3 a D-vitaminnal együtt szintén mostanában kezd kiemelt figyelmet kapni. Olyannyira, hogy újabban rendszeresen feltűnnek az omega-3-mal dúsított élelmiszerek is a polcokon.

Az omega-3 önmagában is rendkívül fontos esszenciális zsírsav, ami azt jelenti, hogy táplálék révén kell magunkhoz vennünk azt, mivel szervezetünk nem képest azt magától más tápanyagokból előállítani. A szintén telítetlen omega-6 ennek párja, ám míg omega-6 zsírsavakból a nyugati étrendek révén túl sokat fogyasztunk, ehhez képest az omega-3 bevitel jelentősen alulmarad a versenyben. Ami nagy baj, mert a két zsírsav beviteli arányának egyensúlya (1:1-től 1:4-ig a napjainkban jellemző 1:5-1:10-zel szemben) jelképezi a ténylegesen ajánlott fogyasztási mennyiséget.

Szerintem több írás is foglalkozni fog majd itt a Revolife-on az omega-3 áldásos hatásairól. A legrelevánsabb tényező a cikk témájának szempontjából, hogy az omega-3 zsírsavak biztosítják az egészséges összeköttetést, olajozott működést sejtjeink membránjai, valamint agyunk idegrostjai között. Ebből következően a rendkívül súlyos omega-3 hiány olyan mentális betegségek katalizátora lehet, mint a klinikai depresszió, vagy a skizofrénia.

**Hogyan vehetem észre a hiányát?**

Az Omega-3 háztartás súlyos felborulását nagyon nehéz elviselni, mert szemlátomást elveszítjük a kontrollt saját agyunk felett. Nagyon hamar vegyük észre a következő tüneteket: kognitív képességek radikális romlása; skizofréniához hasonló tudati zavarok; depresszió; öngyilkossági késztetések. Enyhébb, de még mindig sürgősen kezelendő Omega-3 hiány tünetei lehetnek a gyulladásos autoimmun betegségek, mint az ekcéma, pikkelysömör, vagy az afta kiújulása. Javaslom az omega 3-at pótolni (D-vitaminnal együtt) akkor is, ha komolyabb tüneteink nincsenek, viszont nehézségeink akadnak tanulás vagy szellemi munka közben, esetleg stresszes környezetben vagy munkahelyen kell helytállnunk.

**Hogyan pótoljam?**Vegyünk patikában vagy boltban Omega-3 halolaj kapszulát. Vegán Omega-3 kapszulák is léteznek a boltokban, ám ezek beszerzése nagyobb körültekintést igényel. A bolti kapszulák általában hengeres dobozokban kaphatók, 30-100 darab mennyiségben.

**Hogyan adagoljam?**  
Az első két hétben szedjünk napi 5-10 darabot belőlük, majd ha észrevesszük mentális állapotunk javulását, csökkentsük a mennyiséget napi 1-2 kapszulára, és ezt tartsuk is fenn egész évben.

**Mi van, ha már túl sok belőle?**  
Az Omega-3 túladagolásával kapcsolatban nincsenek ismert információk, bár néhány évvel ezelőtt a gyógyszeripar még szívhalállal riogatta a sok Omega3-at fogyasztókat.

**Mit szedjek még mellé?**  
Az Omega-3 hasznosulásához nem szükséges más tápanyag. Néhány készítményt a zsírban oldódó E-vitaminnal dúsítanak, melynek szívvédő és immunerősítő hatása ismert, és sportolók számára kifejezetten ajánlott.

1. **Vas**

Harmadik alanyunkkal már érdemes nagyon csínján bánni. Mondhatnám úgy is, hogy vasfegyelem szükségeltetik a helyes adagolás elsajátításához. Míg a D-vitamin hormon (mely tudománytörténeti okok miatt van a vitaminok közé sorolva), az omega-3 pedig esszenciális zsírsav, addig a vas a nyomelemek közé tartozik több – leginkább fém – társával együtt, mint a cink, réz vagy magnézium.

A legfőbb gond a vassal az, hogy normál körülmények között egyáltalán nem szükséges szedni, sőt, mivel felhalmozódik a szervezetben, könnyen túladagolható, aminek révén ugyanolyan csúnyaságok történhetnek velünk, mint a hiánya esetén. Ha viszont a vashiány jellegzetes jeleinek valamelyikével találkoznánk, ne habozzunk, irány a patika!

**Hogyan vehetem észre a hiányát?**Sajnos a vashiány kognitív képességekre való negatív hatása nem mérhető fel, viszont nagyon jellegzetes külső tünetei vannak, melyek elárulják a problémát. A vashiány vérszegénységet okoz, melynek jellegzetes tünete annak elfajulása előtt a krónikus fáradtság, mely a depresszióval ellentétben mindenféle álmosság és negatív hangulat nélkül jelentkező súlyos levertség. Másik árulkodó jel a „nyugtalan láb szindróma”, amikor nyugalmi helyzetben is a lábfejünk mozgatására érzünk ösztönös kényszert. A krónikus fáradtságnak köszönhetően kognitív funkcióink romlanak, lustaság, hanyagság, a munkateljesítmény radikális romlása lehet a következmény.

**Hogyan pótoljam?**Nagy választékban kaphatóak a boltokban és patikákban megfelelő készítmények. Válasszuk ezek közül a vas-komplex kiszerelést.

**Hogyan adagoljam?**  
Kb. 30 darab vas komplex kapszulát osszunk el két hétre (2 darab / nap). Ezután néhány naponta vegyünk csak be egy újabb kapszulát, esetleg álljunk rá a sokkal barátságosabb vas+C peszgőtablettákra. Ha 1-2 hónapon keresztül nincs hiánytünetünk, hagyjuk abba a szedését. Ne válasszunk koncentrált vas tablettát, melyek nem tartalmaznak C/B12-vitamint és nyomelemeket, mert könnyű túladagolni!

**Mi van, ha már túl sok belőle?**  
A D-vitaminnal és Omega 3-mal ellentétben a vasat nem kifejezetten ajánlott mesterségesen pótolni. Kizárólag akkor szükséges, ha a fent említett tünetek közül valamelyik elér bennünket. Emellett túladagolni sem nehéz, ennek kimutatásához laborvizsgálat szükséges, de a hosszan fennálló fejfájás vagy emésztőrendszeri problémák is gyanúsak lehetnek. A vegánok fokozottan ki vannak téve vashiánynak, míg a húsevők vasfelhalmozódásnak. Túladagolásra utaló jelek esetén azonnal hagyjuk abba a vaspótlást, és a tüneteink néhány napon belül elmúlnak. Súlyosabb túladagolás esetén már sajnos csak az orvos segíthet.

**Mit szedjek még mellé?**  
A vas eredményes felszívódásához mindenképp szükséges C-vitamin is. Ezt a vas komplex kapszulák általában tartalmazzák, a szintén fontos B12 és cink mellett.

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/20021/d-vitamin-hiany-es-vitaminpotlas>

<http://dvitamint.hu/d-vitamin-potlasa/d-vitamin-tuladagolas/>

<https://www.tenyek-tevhitek.hu/magnezium-fontossaga-d-vitaminhoz.htm>

<https://www.omega3wellness.hu/az-omega-3-zsirsav-fontossaga#mi-a-helyzet-a-hazai-omega-3-fogyasztassal>