

## **Suplementy wielowitaminowe/mineralne, a zapobieganie chorobom przewlekłym- Raport National Health Institutes**

*NIH State-of-the-Science Panel. National Institutes of Health State-of-the-Science Conference Statement: Multiwitamin/Mineral Supplements and Chronic Disease Prevention Annals of Internal Medicine 2006;145:364*

Ponad połowa dorosłych Amerykanów przyjmuje suplementy diety, głównie multiwitaminy i minerały. Zaznacza się ciągły wzrost stosowania suplementów, mimo iż kliniczne objawy niedoboru witamin czy minerałów (poza niedoborem żelaza) są rzadko spotykane w USA. Roczna sprzedaż tych preparatów sięga kwoty 23 miliardów dolarów. W dużym stopniu można to przypisać reklamom w mediach, a także modzie na zdrowy styl życia. Ze względu na dużą popularność suplementów i możliwość ich nadużywania, w ramach National Health Institutes zwołano konferencje mającą na celu ocenić rzeczywistą wartość suplementów witaminowo-mineralnych w zapobieganiu chorobom przewlekłym. W odniesieniu do pojedynczych substancji, raport NIH wykazał ich udowodnioną skuteczność w przypadku niektórych schorzeń. Korzyści przynosi przyjmowanie **wapna** w połączeniu z **witaminą D** u kobiet po menopauzie, w celu zwiększenia gęstości kości i zapobiegania złamaniom. Dowiedziono też korzyści przyjmowania **kwasu foliowego** u kobiet w wieku rozrodczym dla zapobiegania wadom wrodzonym. Bazując na pojedynczych badaniach można również sugerować korzystny wpływ **selenu** na spadek zachorowalności na raka prostaty, płuc i jelita grubego. Istnieją również pojedyncze doniesienia wskazujące na korzyści z przyjmowania **witaminy E** - redukcję śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych u kobiet i spadek zachorowalności na raka prostaty u palących mężczyzn. W przypadków preparatów wielowitaminowych trudniej jest wykazać w badaniach ich skuteczność i odróżnić od efektów wywołanych działaniem pojedynczego składnika. Wyniki jednego dobrze zaprojektowanego badania mogą wskazywać na korzyści połączenia **antyoksydantów** i **cynku** u osób ze zwyrodnieniem plamki żółtej. Możliwe są również korzyści ze stosowania **selenu** i **witaminy E** w prewencji nowotworów, zwłaszcza u mężczyzn. Jest to obecnie obiektem badań, m.in Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial [SELECT].

Data ukazania się notatki: 27 września 2006

Opracowane na podstawie: Annals of Internal Medicine, 5 września 2006