

SYNLAB 



PAKET **VITAMINI**

Vitamin D, folna kislina
in vitamin B12



KAJ SO VITAMINI?

Vitamini so organske spojine, potrebne za življenje. Njihova prisotnost v krvi je pomembna za **vzpostavljane ravnotežja v telesu**. Teh spojin organizem ne more sintetizirati sam iz osnovnih hranil (beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob) ali pa jih tvori v nezadostnih količinah, zato jih mora prejeti od zunaj – bodisi s hrano ali prehranskimi dodatki.

Zakaj jih telo potrebuje?

Vitamini so ključ do našega zdravja in dobrega počutja. Bistveni so za normalno delovanje telesa, za **uravnavanje presnove**, za **rast** in **razmnoževanje** ter za **delovanje tkiv** in **organov**. Vsak vitamin ima v organizmu svojo vlogo in je zaradi tega nenadomestljiv. Čeprav so potrebni le v majhnih količinah, so **nujni za zdravo in pravilno delovanje našega organizma**.



Če nam s hrano ne uspe vnesti dovolj vitaminov in mineralov, jih je potrebno nadomestiti z vitaminskimi dodatki.

Sodoben način življenja in pomanjkanje vitaminov

Idealno bi bilo, da bi lahko vse hranilne snovi, ki jih naše telo potrebuje, pridobili z zdravo in uravnoteženo prehrano. Žal pa sodoben način življenja vsakomur ne dopušča možnosti, da bi se prehranjeval redno in uravnoteženo ter tako dobil ustrezno količino mikrohranil iz prehranskih virov. **Potrebe našega organizma po posameznih vitaminih zato pogosto ostajajo neizpolnjene.**

Poleg tega se **potrebe po vitaminih včasih še dodatno povečajo** ob stanjih, kot so stres, kajenje, onesnaženo okolje, prekomerno uživanje alkoholnih pijač, pomanjkanje spanja, različne bolezni in drugo. Vsi ti dodatni dejavniki lahko kljub zdravemu načinu prehranjevanja privedejo do pomanjkanja vitaminov, s čimer lahko ogrozijo naše zdravje in dobro počutje.

Vitamin D

Vitamin D je edini vitamin, ki ga naše telo sicer lahko proizvede samo, vendar potrebuje za to ultravijolično svetlobo. **Tvori se namreč v koži pod vplivom sončnih žarkov.** Žal pa je sonce pri nas za nastanek vitamina D dovolj »močno« le v času od aprila do oktobra. To pomeni, da **v zimskem času nimamo možnosti tvorjenja vitamina D**, ampak samo porabljamo zaloge, ki smo si jih pridobili med poletjem.

Uživanje vitamina D skrajša čas trajanja različnih okužb in ima varovalno funkcijo pred številnimi boleznimi: rak, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, depresija in mnoge druge.

Pomanjkanje vitamina D lahko povzroči:

- nepravilnosti v rasti,
- nepravilnosti v celjenju kosti,
- rahitis pri otrocih,
- tveganje za preeklampsijo in nizko težo novorojenca,
- tveganje za prezgodnji porod,
- osteomalacijo pri odraslih in
- artritis.



Kje ga najdemo?

Prehrana igra le manjšo vlogo pri preskrbi z vitaminom D, vseeno pa ga nekaj najdemo v ribjem olju, sardinah, lososu, tuni, jajcih, mleku in mlečnih izdelkih.

Z dodajanjem vitamina D v nosečnosti se znatno zmanjša tveganje za preeklampsijo, nizko porodno težo novorojenca in prezgodnji porod.



Folna kislina

Folna kislina je **v vodi topen vitamin iz skupine B**, znana tudi kot vitamin B9. Potrebujemo jo za **normalno rast in razvoj**, ima pa tudi **vlogo pri procesu deljenja celic**. Še posebej pomembna je za nosečnice in ženske, ki načrtujejo nosečnost, saj nezadosten vnos lahko povzroči nepravilnosti pri razvoju ploda.

Nizka raven folne kisline v materinem telesu je dejavnik tveganja za nepravilen razvoj nevalne cevi pri zarodku.

Pomanjkanje folne kisline lahko povzroči:

- slabokrvnost,
- nepravilne bele krvne celice,
- megaloblastno anemijo,
- aterosklerozo,
- trombozo in
- nepravilnosti pri razvoju ploda.

Kje jo najdemo?

V zeleni solati, ohrovту, špinaci, cvečtači, brstičnem ohrovту, fižolu, grahu, brokoliju, fižolu, bananah, pomarančah, grenivkah, kvasu, polnovredni pšenici, temni rženi moki, jajčnem rumenjaku in jetrih.

Vitamin B12

Vitamin B12 ali kobalamin **sodeluje pri procesu deljenja celic** ter prispeva k **normalnemu delovanju imunskega in živčnega sistema**. Pozitivno vpliva na delovanje možganov, razvoj rdečih krvnih celic in presnovo hranil. Pomemben je tudi za sintezo genetskega materiala, povezan je z delovanjem presnove folne kisline ter sodeluje pri presnovi homocisteina.

Pomanjkanje vitamina B12 lahko povzroči:

- anemije,
- motnje vida,
- psihiatrične motnje (razdražljivost, apatija, halucinacije, psihoza, tesnoba in depresija),
- težave z miselnimi funkcijami (pozabljivost in demenca),
- tresavica,
- težave z ravnotežjem in koordinacijo,
- mravljinčenje,
- utrujenost,
- splošno oslabeledost,
- pomanjkanje energije,
- omedlevico,
- izgubo apetita in drugo.

Kje ga najdemo?

V jetrih, govedini, svinjini, ribah, jajcih, siru, mleku. Ker se nahaja večinoma v hrani živalskega izvora ga lahko primanjkuje ljudem, ki se prehranjujejo pretežno s hrano rastlinskega izvora.

Paket vitamini

V paket Vitamini so vključene naslednje preiskave: **VITAMIN D**, **VITAMIN B12** in **FOLNA KISLINA**.

CENA PAKETA > 45 EUR

Poleg navedenih treh vitaminov vam omogočamo tudi pregled ostalih vitaminov, ki jih zaradi kompleksnosti preiskav izvajajo v nemškem laboratoriju.

Več informacij > laboratorij@adrialab.si



Ker vemo, da je
ZDRAVJE
dragoceno!

ADRIA LAB d.o.o.

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,
Čopova ulica 20 > **03/ 290 90 08**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

www.synlab.si | laboratorij@adrialab.si

© 2023 Adrialab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

03/2023