

Kurnatus, närvilisus, mälu nõrgenemine, ebamäärased valud – need nähud võivad viidata vitamiin B1 puudusele.

Milline on vitamiin B1 roll organismis?

Vitamiin B1 ehk tiamiin täidab organismis paljusid olulisi funktsioone. Teda vajavad oma normaalseks tegevuseks paljud ainevahetuses võtmespetsioonil olevad ensüümid.

B1-vitamiinil on äärmiselt oluline roll süsivesikute ja vere-suhkru ainevahetuses. Ta aitab ära hoida erinevate kahjulike ainevahetusproduktide, sealhulgas ka kurikuulsate AGE-de (glükeerimise lõpp-produktide) liigset tekkimist ja kuhjumist. AGE-d on kahjulikud ained, mille kuhjumine võib põhjustada erinevate organite, sealhulgas veresoonte, südame, närvide ja maksa ning immuunsüsteemi kahjustusi. AGE-de kuhjumine ja vitamiin B1 puudus käivad sagedasti käsikäes.

Vitamiin B1 on vajalik närvirakkude normaalseks talitluseks ja mitmesuguste virgatsainete tekkeks, mis kindlustavad närviimpulsside edastamise. Tiamiin on hädavajalik normaalse ajutegevuse tagamiseks ja mälu talitluseks.

Vitamiin B1 osaleb aminohapete ja rasvhapete ainevahetuses, ergutab maohappe eritumist ja soolestiku tegevust. Lisaks eelnevale on B1-vitamiinil ülioluline roll organismi ainevahetuses energia tootmisel ning lihaste ja südame normaalse töö tagamisel.

Millised nähud tekivad vitamiin B1 puuduse tõttu?

- Kestev väsimus, närvilisus, emotsionaalne ebastabiilsus, mälu nõrgenemine, keskendumisraskused, unehäired.
- Käte või jalgade suremine, säärelihaste krampid, ebamäärased valud.
- Seedeelunditega seotud probleemid: maohappe ebapiisav tekkimine, seedimishäired, raskustunne või valu kõhus ning kõhukinnisus.
- Südametegevuse häired, südame kloppimine.

Mis põhjustab vitamiin B1 puudust?

Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholi liialdamine. Liigne maiustamine, koolajookide ja nn rafineeritud süsivesikuid sisaldavate

toitude (saiad, pirukad, pitsad, hamburgerid) rohke tarbimine võib samuti viia vitamiin B1 puuduseni.

Vitamiin B1 puudus kaasneb mitmete erinevate krooniliste haigustega (nt suhkurtõve, haavandilise soolepõletiku ja tsöliaakiaga). Organismi vajadus selle vitamiini järele suureneb rasketest haigustest taastumise perioodil.

Suurenenud tiamiinivajadus on ka neil, kes tegelevad paastumisega või salenemiskuuridega.

Vitamiin B1 suurenenud vajadus on intensiivse kehalise treeninguga tegelejal ja sportlastel, aga ka rasedatel ja imetaval emadel. Mitmed ravimid, näiteks mõned antibiootikumid ja suukaudsed rasestumisvastased vahendid võivad tõsta organismi vajadust tiamiini järele.

Vitamiin B1 vaegust tuleb kindlasti ravida. Vastasel juhul võib see lõppeda tõsiste tervisekahjustustega.

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ravis on benfotiamiin - B1-vitamiini rasvlahustuv analoog. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist väga halvasti. Vesilahustuvat B1-vitamiini pole mingit mõtet suuremates kogustes sisse võtta, sest imendumata jäänud aine liig väljutatakse organismist koos roojaga.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu oma rasvlahustuvusele täielikult ning jõuab just sinna, kus organism teda vajab. Benfotiamiini toime paraneb organismi seisund ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad kiiresti.

Benfotiamiin on hästi talutav ja ohutu aine, kõrvaltoimeid esineb haruharva. Eestis on saadaval kaks erinevat benfotiamiini sisaldavat ravimit. Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimega Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti. Toime saavutamiseks tulen benfotiamiini võtta iga päev pikema aja jooksul (vähemalt 1...2 kuud järjest).

Benfotiamiin: võimas vastulöök vitamiin B1 puudusele

Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline veeslahustuv vitamiin B1, sest ta imendub tänu rasvlahustuvusele palju paremini ja satub piisaval hulgal just sinna, kus organism teda vajab.



Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikjuhtudel ka rohkem. Tablett neelatakse tervelt alla koos vedelikuga. Vastunäidustused: ülitundlikkus benfotiamiini, tiamiini või ravimi ükskõik millise abiaine suhtes. Raseduse ja imetamise ajal on soovitatav vitamiin B1 ööpäevane annus 1,4...1,6 mg. Seda annust võib ületada raseduse ja imetamise ajal ainult juhul, kui patsiendil on tõendatud vitamiin B1 puudulikkus, sest kõrgema kui päevase soovitatava annuse kasutamise ohutust ei ole siiani kindlaks tehtud. Vitamiin B1 eritub rinnapiima. Kõrvaltoimed: väga harvadel juhtudel ülitundlikkusreaktsioonid (urtikaaria, nahalööve). **Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga**

Müügiloo hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa

Täiendav informatsioon müügiloo hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.

KBM PHARMA