

# Oled nagu tühjakspigistatud sidrun?

**Kurnatus, ärrituvus, meeleolu langus, jalgade väsimine, labajalgade valu ja säärelihaste krambid – kõik need sümptomid võivad viidata B1-vitamiini puudusele.**

## Millised nähud viitavad B1-vitamiini puudusele?

B1-vitamiini kestav puudus võib tekitada erinevaid haigusnähte, nagu kurnatus, väsimus, keskendumis- ja töövõime langus. Tiamiinipuudusele võivad viidata ka ärrituvus, meeleolulangus ja unehäired.

Kestva B1-vitamiini puuduse tagajärjel võib tekkida perifeersete närvide kahjustus, millega kaasneb jalgade väsimine, „sipelgate jooksmise” tunne jalgades, valud jalalabades ning säärelihaste krambid (eriti öösel ja puhkeasendis).

## Mis võib põhjustada B1-vitamiini puudust?

B1-vitamiini ehk tiamiini puudus on üsna sageli esinev nähtus, mille põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholiga liialdamine, stress ja ületöötamine. B1-vitamiini suurenenud vajadus on intensiivse trenniga tegelejatel, sportlastel, aga ka rasedatel ja imetavatel emadel. Ka suukaudsed rasestumisvastased vahendid võivad tõsta organismi vajadust tiamiini järele.

B1-vitamiini puudus tekib paljudel erinevate raskete krooniliste haiguste (nt suhkurtõve) põdejalatel ja rasketest haigustest taastumise perioodil.

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



## Kuidas B1-vitamiini puudust ravida?

Kõige tõhusamaks vahendiks B1-vitamiini puudusest tingitud sümptomite ravis on benfotiamiin, mis kujutab endast tiamiini rasvlahustuvat analoogi. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist väga halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainet väljutatakse koos roojaga. Seega pole mingit mõtet tavalist B1-vitamiini suuremates kogustes sisse võtta.

Rasvlahustuv benfotiamiin seevastu imendub soolestikust täielikult, sõltumata sissevõetud annuse suurusest ning jõuab tänu oma rasvlahustuvusele just sinna, kus organism teda vajab.

Benfotiamiini toimel paraneb närvisüsteemi töö ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad. Benfotiamiin ei mõjuta mingil määral vere-suhkru taset, ka pole tema kasutamisel vaja muuta oma toitumisharjumusi.

Benfotiamiin on ohutu, teda võivad kasutada ka rasedad ja imetavad emad. Kõrvaltoimeid esineb äärmiselt harva.

Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimega Benfogamma, mis sisaldab 50 mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti.

**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.

**Hoiatused ja ettevaatusabinõud:** ei ole teada. Rasedus ja imetamine: käesoleva ajani pole andmeid ravimi kahjuliku toime kohta lootele; rinnaga toitmise ajal võib kasutada.

**Kõrvaltoimed:** 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

**Müügiloo hoidja esindaja Eestis:** KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.



## Benfogamma

Kaetud tabletid N50  
Benfotiamiin 50mg

KBM PHARMA