




КРИСТИН ГИТТЕР

ВИТАМИНЫ и БАДы

ФАРМАЦЕВТ
ОБ ИХ ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.356
ББК 52.81
Г51

Christine Gitter
IST DAS GESUND ODER KANN DAS WEG?:
WIRKLICH ALLES ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Copyright © 2020 by Droemer Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich
Illustrations by: Sebastian Jung

Гиттер, Кристин.
Г51 Витамини и БАДы : фармацевт об их пользе и вреде / Кристин Гиттер ; [перевод с немецкого М. К. Грачева] ; под научной редакцией Ю. Чехониной. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-234804-4

Так уж сложилось, что в вопросах здоровья большим авторитетом у нас пользуются рекомендации не врачей, а некомпетентных блогеров или телеведущих. Они советуют пить пачками витамины и БАДы с одного известного сайта. Все это приводит к тому, что доктора в ужасе хватаются за голову, когда видят результаты анализов своих пациентов, ведь бесконтрольный прием подобных препаратов может привести к катастрофическим последствиям!

Стоит задуматься, а точно ли все эти добавки такие эффективные? Делают ли Омега-3 жиры нас умными, а антиоксиданты — молодыми? Эффективен ли витамин D и действительно ли он предотвращает рак? Нужно ли пить поливитамины? Эта книга поможет вам разобраться во всем и наконец-то понять — что полезно, а что можно выбросить. Ведь знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном здоровье.

УДК 615.356
ББК 52.81

© Грачев М.К., перевод на русский язык,
2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-234804-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
-----------------------	---

1

ЭТО ПОЛЕЗНО ИЛИ МОЖНО ВЫБРОСИТЬ? 10 ВОПРОСОВ И КАК МИНИМУМ СТОЛЬКО ЖЕ ОТВЕТОВ

Являются ли витамины лекарством?	15
Вопрос цены: легендарная суточная потребность	21
Из года в год: с витамином С и цинком здоровы в холодное время года?	48
Ангиотензинпревращающий фермент вечной молодости: неувядающая красота без морщин благодаря антиоксидантам?	60
Витамин А и бета-каротин: зайчик идет в аптеку...	74
Важен ли витамин D?	86
Дела сердечные: могут ли пищевые добавки защитить нас от инфаркта и других сосудистых заболеваний? . . .	104
Делают ли витамины нас умными и принесут ли таблетки победу?	122
Беременность: с этого момента таблетки для двоих? . . .	135

Вегетарианцы и веганы: что теряют без витаминов? . . .	147
Пищевые добавки: надежда в борьбе против рака?	155
Лучше быть фермером, чем фармацевтом: действительно ли суперфуды суперполезны?	174

2

ВИТАМИН ИДЕТ В АПТЕКУ

Неисправность № 1: когда лекарства крадут питательные вещества	191
Неисправность № 2: микроэлемент мешает действию лекарства	202
Ваш фармацевт советует: мои правила для здоровой жизни	206

3

ВАЖНЕЙШИЕ МИКРОНУТРИЕНТЫ: АЗБУКА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК

Жирорастворимые витамины	213
Водорастворимые витамины	226
Макро- и микроэлементы	248

4

СТАТИСТИКА, КОТОРУЮ ЛЕГКО УСВОИТЬ

Пример с парашютом	273
Морская вода, уксус или все-таки лучше серная кислота? Зачем нужны контрольные группы?	275

СОДЕРЖАНИЕ

Рандомизация, или Важна ли случайность?	279
Для обманщиков — как бельмо на глазу: слепой метод. .	284
«Так обманывают с помощью диаграмм»	289
ВОШЛИ В ИНТЕРНЕТ? КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЗДОРОВЬЕ	292
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДОЗА ЗДОРОВЬЯ	297
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	300

ПРЕДИСЛОВИЕ

Туманным ноябрьским утром я появилась на свет. Рано не только с точки зрения времени суток, но и за четыре недели до планируемой даты рождения, а также с критически маленьким весом.

Тогда больных, недоношенных младенцев не кормили грудным молоком, а магазинному сухому было далеко от сегодняшних стандартов.

По этой причине я была не только невозможно тощим младенцем, но и постоянно болела. Отныне меня и мой кишечник мучили антибиотиками.

Мои родители пичкали свою бледную девочку оранжевыми витаминами из синего тюбика. Я находила это забавным, потому что они здорово шипели во рту.

Позже, во время моей учебы на фармацевта, я поняла, что в ежедневном меню студенческой столовой явно не хватает здоровой еды, но пищевые добавки из-за своей цены все еще меня не интересовали.

Поворотный момент случился, когда я начала свою профессиональную деятельность. На самом деле, аптекару достать добавки не так сложно. Помимо этого, я осмелилась на важный шаг, который добавил мне уверенности, — в 28 лет взяла на себя управление традиционной аптекой. И, как и многие другие люди, которые занимаются сложной профессиональной деятельностью, я хотела оставаться продуктивной в течение длительного времени и поэтому, несмотря на сбалансиро-

ванное питание и регулярные физические упражнения, прибегала к различным порошкам и капсулам.

Чем больше доза, тем лучше.

В 34 года я забеременела, и по материнскому паспорту считалось, что я старородящая. Старая и обессиленная: это не могло радовать маленького человечка, который был внутри меня. Я успокаивала свою совесть специальными (и очень дорогими) витаминами для беременных.

Семь лет спустя рак моего мужа заставил нас столкнуться с другими проблемами. Диагноз прозвучал как гром среди ясного неба, без предупреждения, и что особенно нас шокировало — при отсутствии известных факторов риска.

Тот, кто однажды уже побывал в похожей ситуации, наверняка помнит полные страха часы «в кабинете доктора Гугла» во время выбора лечения и обсуждения вероятности остаться в живых. Перед нами встал вопрос, можно ли с помощью пищевых добавок поддерживать лечение рака. Вы можете мне поверить: тот факт, что я специалист, только усугублял ситуацию. Я просто хотела сделать все, чтобы мой муж выжил.



Заняв важную должность, я хотела оставаться продуктивной в течение длительного времени и поэтому прибегала к различным пищевым добавкам.

Есть две хорошие новости. Первая и, бесспорно, самая лучшая — мой муж сейчас здоров! Вторая — я так сильно углубилась в эту тему, что могу, как проводник, безопасно провести вас через дебри пищевых добавок.

Иногда эти дебри такие непролазные, что невозможно сориентироваться, чему верить. Я хотела бы помочь вам лучше разобраться в этом вопросе.

Представителю сферы здравоохранения достаточно сложно транслировать достоверную и проверенную на личном опыте информацию, а для потребителей и пациентов это кажется почти невозможным. Давайте будем честными. Большим авторитетом у нас пользуются соседи и утренние телепередачи. И во что же мы на самом деле верим? Это просто витамины, но точно ли они такие безвредные? Можем ли мы предположить, что существуют «официально проверенные» безопасные пищевые добавки — независимо от того, из аптек они или из супермаркетов? Делают ли омега-3 жиры нас умными, а антиоксиданты — молодыми? Эффективен ли витамин D и действительно ли он предотвращает рак? Правда ли заказывать пищевые добавки по интернету рискованно? И что на самом деле такого полезного в суперфудах?

Коротко и по делу: правда ли это полезно или можно просто выбросить?

На следующих страницах мы с вами как раз это и выясним. Мы вместе пройдем через эту чашу, так что в итоге вы не только больше узнаете, но и почувствуете себя более компетентными. Некоторые скажут: «Знание — сила». Мне же кажется немного иначе: знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном теле. Без медицинской помощи мы, безусловно, не можем заглянуть внутрь себя, но можем понять, что происходит в организме. К тому же я хотела бы вас поддержать. И еще кое-что: я надеюсь, что мне удастся увлечь вас темой исследования собственного организма и стимулировать больше узнать о микронутриентах! «Микро», потому что по сравнению с макронутриентами (углеводами, белками, жирами) нам нужно только относительно

небольшое, а иногда и совсем малое их количество. Имеются в виду витамины, минералы и микроэлементы. У каждого из них специфические задачи, и все же они работают как маленькие зубчатые колеса единого механизма. Заклинит в одном — проблемы окажутся и в других местах. Поэтому очень тяжело определить дефицит микронутриентов на основе симптомов. Только в редких случаях они сильно выражены и ясны.

Что и увидел голландский доктор Христиан Эйкман около 130 лет назад во время своего пребывания в Индонезии: чрезвычайно апатичных пациентов, которые только спотыкались, а то и вообще не могли стоять на ногах. В течение нескольких недель они не ели ничего, кроме шлифованного риса.

Пациентами, чьи заболевания хотел исследовать Эйкман, были курицы. Их симптомы на поздних стадиях схожи с человеческими; люди также теряют способность двигаться — «бери-бери», что означает на сингальском примерно «я не могу, я не могу». Эйкман пришел к логическому выводу, что в шелухе рисового зерна, вероятно, присутствует какое-то полезное вещество, и его недостаток в организме вызывает апатичность и отсутствие жизненных сил. Только 40 лет спустя было обнаружено, что такое состояние вызвано дефицитом витамина В₁. Этот витамин, который также называют тиамином, находится в серебристой оболочке рисового зерна и необходим в невероятно крошечных количествах: взрослым достаточно всего лишь от 1 до 1,3 мг в день! Для сравнения — обычная болеутоляющая таблетка, скажем, ибупрофен или парацетамол, должна содержать от 400 до 500 мг активного вещества, чтобы ее действие было достаточным. А эти таблетки не такие уж и большие. Трудно представить, что отсутствие

столь маленькой крошки ведет к таким невероятным последствиям! Разве это не поразительно?

Дело в том, что мы не можем жить без витаминов, минералов и микроэлементов.



Знание дает чувство защищенности, и это особенно важно, когда речь идет о вашем собственном теле.

Наш организм использует микроэлементы в качестве строительных материалов для различных тканей, сырья для гормонов, для обмена веществ и функций ферментов. Пожалуй, много задач для таких маленьких молекул. Было бы довольно странно, если бы нам пришлось ждать, когда будут изобретены специальные таблетки, чтобы пользоваться невероятными способностями витаминов. Удобно, однако, что наше тело разработало сложный и чрезвычайно интересный орган, который может извлекать эти вещества из пищи.

Вам любопытно узнать какой? Проверните страницу, я открою вам секрет.

1

**ЭТО ПОЛЕЗНО
ИЛИ МОЖНО ВЫБРОСИТЬ?
10 ВОПРОСОВ
И КАК МИНИМУМ
СТОЛЬКО ЖЕ ОТВЕТОВ**

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ВИТАМИНЫ ЛЕКАРСТВОМ?

У всех нас есть по крайней мере один друг, который во время пробежки чувствует себя отлично и клянется, что это все благодаря комплексу магния и витаминов группы В. Или коллега, которая перестала сопеть и кашлять с того момента, как принимает витамин D. Однако оказывают ли микронутриенты действительное фармакологическое воздействие? Могут ли они действовать как лекарства?

Являются ли витамины, минералы и микроэлементы лекарственными средствами? Чтобы ответить на этот вопрос, совершим небольшую экскурсию в наше тело, точнее, в извилины нашего пищеварительного тракта.

Пищеварение происходит легко

Это основная потребность человека: ежегодно, по приблизительным оценкам, каждый из нас съедает по полтонны пищи. С точки зрения зоологии мы, люди, всеядны, с явной тенденцией к употреблению овощей. В настоящее время мы не зависим от нескольких ягод и корней, которые удалось собрать, или, например, от ноги мамонта. В ближайшем супермаркете мы можем не просто выбрать 30 различных видов йогурта