

Nuovargis, nusilpęs imunitetas, skrandžio ir žarnyno patologijos, motorikos sutrikimai – tik dalis simptomų, pasireiškiančių tada, kai mūsų organizmui ima trūkti gyvybiškai svarbaus vitamino B12. Neretai šio vitamino nepakankamumu skundžiasi tie, kurie atsisako gyvūninės kilmės produktų. Tačiau vitamino B12 atsargos gali išsekti ir sergant kai kuriomis lėtinėmis ar onkologinėmis ligomis, taip pat nėštumo metu, pasireiškiant piktybinei anemijai, pasakoja Kauno klinikų hematologė dr. Milda Rudžianskienė.

Pasak dr. Mildos Rudžianskienės, priežasčių, kodėl žmogui gali išsivystyti vitamino B12 stoka, yra ne viena, tačiau sveikam žmogui paprastai šio vitamino trūkumas išsivysto dėl mitybos įpročių.

„Vitamino B12 daugiausia yra gyvūninės kilmės produktuose – mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose. Jeigu žmogus, pasirinkęs vegetarišką ar veganišką dietą jų griežtai atsisako ir nevartoja gan ilgą laiką, šio vitamino pradeda trūkti“, – komentuoja hematologė.

Tiesa, žmogaus organizmas turi nemažas vitamino B12 atsargas. „Jeigu šiandien nusprendėte tapti griežtu vegetaru ar veganu, tai B12 trūkumas, tikėtina, išsivystys per ilgą laiką, nors tiksliai pasakyti, kada, neįmanoma – kiekvienas atvejis individualus“, – priduria ji.

#### **Įtakos turi nėštumas, onkologinės ligos**

Svarbu atkreipti dėmesį, kad vitamino B12 trūkumas gali pasireikšti ir nepriklausomai nuo mitybos įpročių. Viena iš priežasčių – padidėjusios šio vitamino sąnaudos organizme.

„Jei vegetarė laukiasi arba asmuo serga skydliaukės ligomis, tokiomis kaip skydliaukės funkcijos aktyvumo padidėjimas (hipertirozė), taip pat esant piktybiniais navikams, sergant onkologinėmis ligomis, pasireiškia vitamino B12 stoka, kadangi jo organizmas sunaudoja daugiau nei įprastai“, – paaiškina dr. M. Rudžianskienė.

Vitamino B12 atsargos gali išsekti ir tada, kai yra sutrikusi šio vitamino absorbcija, t. y. įsisavinimas. „Šis sutrikimas gali atsirasti, jeigu yra atlikta pilna ar dalinė skrandžio šalinimo operacijos.

Tada trūksta vidinio Kastlio faktoriaus, ir vitaminas B12 su maistu yra nepasisavinamas, net jei žmogaus mityba visavertė. Vitamino B12 trūkumas atsiranda ir dėl žarnyno operacijų ar ligų, pavyzdžiui, žarnyno malabsorbcijos“, – pasakoja gydytoja.

#### **Gali sukelti paralyžių ir neįgalumą**

Gydytojos teigimu, vitamino B12 stoka pasireiškia kraujo gamybos sutrikimo sindromu, t. y.

kai kraujyje sumažėja hemoglobino, atsiranda mažakraujystė, pradeda trūkti baltųjų kraujo kūnelių (leukocitų) bei trombocitų. Taip pat sutrinka gleivinės funkcija, dėl ko atsiranda įvairios žarnyno, rijimo, skonio jutimo patologijos.

„Kadangi vitaminas B12 įeina į mielinio (nervinių skaidulų apvalkalo) gamybą, trūkstant šio vitamino atsiranda neurologinių sutrikimų. Iš pradžių atsiranda neryškūs polineuropatiniai pojūčiai, tokie kaip „skruzdžių bėgiojimas“ paduose, kojų šalimas, aptirpimas, gali pasireikšti kojų ir rankų pirštų deginimas. Vėliau šie simptomai stiprėja iki motorikos sutrikimų – kojos tampa „medinės“, darosi sunku stovėti, vaikščioti, suimti puodelį, užsegti sagą“, – vardija hematologė.

Neužkirtus kelio šio vitamino deficitui, liga gali progresuoti labai retais atvejais net iki paralyžiaus, kai prarandama galūnių kontrolė: „Literatūroje yra aprašomi ir itin sunkūs atvejai, kai vitamino B12 trūkumo fone išsivysto dezorientacija, psichikos sutrikimai, ligonis tampa neįgalus“, – niūrias prognozes atskleidžia dr. M. Rudžianskienė.

#### **Kaip įsisavinti?**

Kadangi vitamino B12 šaltinis – gyvūninės kilmės produktai, jo atsargas galime užtikrinti tik rinkdamiesi visavertę mitybą arba vartodami šio vitamino papildus. Visgi, pasireiškus B12 nepakankamumui, vien tik mitybos korekcijos neužteks.

Mažakraujystės atveju būtini medikamentai, paprastai yra skiriama leidžiama vitamino B12 forma. Pradžioje taikoma didesnė dozė, leidžiama kartą per dieną 7–10 dienų iš eilės, vėliau dozė pamažu mažinama, kol pereinama prie palaikomosios“, – komentuoja hematologė.

Turintiems vitamino B12 deficitą po skrandžio operacijų, kai negalimas šio vitamino įsisavinimas, specialistai rekomenduoja rinktis mikrokapsuliuotą B12 formą, sukurta remiantis efektyvaus pasisavinimo technologija (EPT), kurią galima lašintis į burną ir įsisavinti, apeinant virškinimo traktą. Todėl tokia forma gali padėti atstatyti šio vitamino atsargas net tada, jei yra sutrikusi vidinio Kastlio faktoriaus sintezė ar pakitęs skrandžio rūgštingumas.

Šis būdas apsaugo naudingąsias medžiagas nuo suirimo skrandyje ir padidina maisto medžiagų pasisavinimą iki 6 kartų. Dėl EPT technologinio sprendimo maistinės medžiagos pasisavinamos efektyviai, nepriklausomai nuo to, ar žmogus turi virškinimo trakto sutrikimų, ar ne.

Daugiau: [\*\*b grupės vitaminai\*\*](#)

Gydytoja atskleidė drastiškas pasekmes, kurias gali sukelti vitamino  
B12 stoka

