

e-Pakiet badanie niedoboru witamin i minerałów jest wskazany:

- + W przypadku podejrzenia niedoborów witamin lub/i składników mineralnych objawiających się np. jako spadek odporności, anemia, drżenia lub/i osłabienie mięśni, zaburzenia neurologiczne, osteoporoza, pogorszenie stanu skóry i włosów
- + W monitorowaniu efektów suplementacji witaminami lub/i składnikami mineralnymi
- + Profilaktycznie, do oceny ogólnego stanu zdrowia

Przygotowanie do badania:



Na pobranie należy zgłosić się w godzinach porannych.



Do punktu pobrań zgłoś się na czczo.

e-Pakiet badanie niedoboru witamin i minerałów

8 badań

Badanie dostępne na diag.pl lub po zeskanowaniu kodu QR.



Dowiedz się więcej.
Wejdź na diagnostyka.pl

Pakiet badanie niedoboru witamin i minerałów

8 badań

% w pakiecie taniej



Diagnostyka+

Witaminy i składniki mineralne – rola w organizmie

Rola witamin i składników mineralnych w organizmie jest bardzo rozległa. Nie dostarczają one organizmowi energii, czyli nie mają kalorii, odpowiadają natomiast m.in. za odporność na infekcje, proces krwiotworzenia, funkcjonowanie wielu enzymów, przekazywanie nerwowo – mięśniowe oraz prawidłowość składu i budowy kości.

Jakie badania przy podejrzeniu niedoborów witamin i minerałów?

e-PAKIET BADANIE NIEDOBORU WITAMIN I MINERAŁÓW obejmuje szeroką gamę badań, umożliwiających diagnostykę niedoborów witamin i składników mineralnych: witamina D metabolit 25(OH), witamina B12, kwas foliowy (witamina B9), wapń całkowity, fosfor, magnez, żelazo, cynk.

Niektóre witaminy produkowane są przez organizm (skóra i nerki – witamina D, bakteryjna flora jelitowa – witaminy z grupy B i witamina K), jednak w przypadku pozostałych witamin do prawidłowego funkcjonowania organizmu muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Z kolei zapotrzebowanie naszego organizmu na składniki mineralne pokrywane jest wyłącznie przez dietę. Witaminy i składniki mineralne warunkują poprawność przebiegu szeregu procesów metabolicznych i są niezbędne do życia. Ich niedobory stanowią przyczynę wielu zaburzeń i chorób. Czy i w jakiej ilości należy je suplementować? Badania zamieszczone w e-pakiecie pomogą w uzyskaniu odpowiedzi na zadane pytanie.

Poznaj znaczenie badań uwzględnionych w e-pakiecie badanie niedoboru witamin i minerałów

Witamina B12	Witamina B12 jest nieodzownym elementem warunkującym prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego i nerwowego. Skutkiem jej niedoborów, które mogą wynikać z rodzaju diety (np. wegańska) i nieprawidłowości w stosowanej diecie są m.in. zaburzenia neurologiczne i psychiczne, choroby neurodegeneracyjne i anemia megaloblastyczna. Niedobór witaminy B12 może być również przyczyną poronień i wad rozwojowych płodu.
--------------	--

Witamina D metabolit 25(OH)	Witamina D metabolit 25(OH) jest prehormonem, który do postaci aktywnej przekształcany jest przez nerki. To uznany wskaźnik gospodarki wapniowo – fosforanowej i obrotu kostnego oraz ważny element diagnostyki krzywicy i osteoporozy. Niedobór witaminy D może sprzyjać rozwojowi zaburzeń odporności i schorzeń o podłożu zapalnym lub autoimmunizacyjnym. Doniesienia naukowe potwierdzają również wpływ witaminy D na płodność. Jej prawidłowe stężenie warunkuje właściwy rozwój komórek jajowych i plemników, wpływa także na zagnieżdżenie i rozwój zarodka w macicy. Udowodniono również, że prawidłowe stężenie witaminy D jest istotnym czynnikiem w profilaktyce niektórych typów nowotworów (raka piersi, jelita grubego i prostaty).
Kwas foliowy (witamina B9)	Kwas foliowy (witamina B9), podobnie jak witamina B12, odpowiada za proces krwiotworzenia i funkcjonowanie układu nerwowego. Jest szczególnie istotny dla kobiet w ciąży, u których niedobory mogą prowadzić do rozwoju wad cewy nerwowej płodu. Na niedobór kwasu foliowego narażeni są palacze, osoby nadużywające alkoholu, nastolatki na etapie intensywnego wzrostu, osoby starsze oraz osoby z zespołami upośledzonego wchłaniania. Prawdopodobieństwo niedoboru zwiększa stosowanie leków przeciwpadaczkowych.
Wapń całkowity	Prawidłowe stężenie wapnia we krwi warunkuje właściwą budowę kości i zębów, pracę mięśni i układu nerwowego, ale także układu krzepnięcia. Jego niskie stężenie (hipokalcemia) wiąże się ze zwiększoną pobudliwością nerwowo – mięśniową (drganie i przykurcze mięśni), zwiększonym ryzykiem kamicy nerkowej, zwiększoną podatnością na złamania (osteoporoza) oraz objawami arytmii i zaburzeniami widzenia. Prowadzi także do objawów dermatologicznych: suchej i łuszczącej się skóry, kruchych paznokci, cienkich i szorstkich włosów. W niektórych przypadkach hipokalcemia odpowiedzialna jest za objawy psychiatryczne, takie jak lęk, depresja i niestabilność emocjonalna.
Fosfor nieorganiczny	Fosfor nieorganiczny jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, mięśniowego i kostnego. Wskazaniem do jego oznaczenia są: niedobór witaminy D, objawy osłabienia mięśni i kości, zaburzenia neurologiczne, ale także choroby nerek (przewlekła niewydolność i kamica nerkowa) i przytarczac. Jego prawidłowe stężenie we krwi jest kluczowe u dzieci, u których minerał ten w największym stopniu wykorzystywany jest do budowy kości, zębów, tkanek miękkich, ale także błon komórkowych.

Magnez	Magnez bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowo – mięśniowych, wpływa również na poprawne funkcjonowanie przytarczyc, czyli gruczołów odpowiedzialnych za utrzymywanie prawidłowego poziomu wapnia w organizmie. Stężenie magnezu we krwi regulowane jest przez nerki, stąd choroby nerek są wskazaniem do regularnego monitorowania jego poziomu. Oznaczenie magnezu jest niezbędne w ustaleniu przyczyny nawracających skurczy mięśniowych, drżenia lub/i osłabienia mięśni oraz uczucia mrowienia, ale także zaburzeń rytmu serca. Szacuje się, że niedobór magnezu może dotyczyć nawet 10% populacji.
Żelazo	Żelazo to pierwiastek warunkujący prawidłowość procesu tworzenia krwinek czerwonych. Jego niedobór zwykle jest konsekwencją małej podaży w diecie, zwiększonego zapotrzebowania (np. okres wzmożonego wzrostu, ciąża) lub nadmiernej utraty z organizmu (np. krwawienia z przewodu pokarmowego, obfite miesiączki). Konsekwencją niedoboru żelaza jest anemia mikrocytarna, objawiająca się osłabieniem, bladością powłok skórnych, spadkiem kondycji fizycznej, kołataniem serca, zawrotami i bólem głowy, drażliwością. U dzieci obserwuje się opóźnione dojrzewanie (brak miesiączki, nieregularne miesiączki), trudności w gojeniu ran, brak koncentracji i trudności w zapamiętywaniu, spaczony apetyt (potrzeba zjadania produktów niejadalnych np. kredy, ziemi, mąki ziemniaczanej). Niezależnie od wieku pojawiają się problemy ze skórą, jest ona sucha, nadmiernie przesuszona i łuska.
Cynk	Cynk ze względu na swój udział w budowie kilkudziesięciu różnych enzymów, uczestniczy w metabolizmie węglowodanów i białek, procesie mineralizacji kości, gojenia się ran i regeneracji mięśni. Niedobór cynku może być przyczyną zmniejszonego tempa wzrostu u dzieci, obniżonego stężenia hormonów płciowych (hipogonadyzm), niedoborów odporności, czy też marskości wątroby. Konsekwencją niedoboru mogą być również choroby skóry, w tym wypadanie włosów i łamliwość paznokci, przewlekłe zmęczenie i spadek libido.

Badanie poziomu witamin i minerałów to odpowiedzialne zachowanie, świadczące o przemyślanym podejściu do własnego zdrowia i stylu życia. Wyniki badań posłużą ustaleniu przyczyn doskwierających objawów oraz stanowią podstawę do sprecyzowania dawki suplementacji witamin lub składników mineralnych. Ze względu na wzajemne zależności występujące w organizmie i wieloczynnikowy charakter chorób i zaburzeń wynikających z niedoborów witamin i minerałów, uzyskane wyniki badań należy skonsultować z lekarzem.