

## 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.



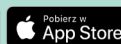
Najszybciej w aplikacji

## Odbierz swoje wyniki w aplikacji

Zeskanuj kod QR, pobierz aplikację i miej swoje wyniki zawsze pod ręką



Zeskanuj i pobierz



Wyniki w telefonie



Historia badań w jednym miejscu



Powiadomienia o gotowych wynikach

### Uwaga:

Informacje zawarte w niniejszej ulotce mają charakter wyłącznie poglądowy oraz edukacyjny i nie mogą stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących podjęcia lub niepodjęcia leczenia lub innych procedur medycznych. Interpretacji wyników badań powinien dokonywać lekarz.

wersja 1/2026



Dowiedz się więcej.  
Wejdź na [www.diag.pl](http://www.diag.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, przekaźnictwo nerwowe – 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 kośćca 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 przystarczyc. 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 nerwowych – mięśniowych, wpływa również na poprawne funkcjonowanie przystarczyc, 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 zjedania produktów niejadalnych np. kredy, ziemi, mąki ziemniaczanej). Niezależnie od wieku pojawiają się problemy ze skórą, jest ona sucha, nadmiernie przersedzają się włosy.
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.