

Витамин В6: советуем покупателю

Витамин В6 — вещество «без особых примет». Его название у большинства населения ни с чем существенным не ассоциируется. Врачи знают его под названием «пиридоксин». Однако деятельность этого витамина в организме можно сравнить с работой очень хорошего и очень скромного зама: участвует почти во всем, а когда отсутствует — могут «рухнуть» процессы в разных местах организма. Этот «скромный» витамин долго терпит злоупотребление, но уж если появились симптомы передозировки — то страдать придется месяцами.

Под витамином В6 подразумевают три производных пиридина: пиридоксин, пиридоксаль и пиридоксамин. Водорастворимый витамин В6 всасывается в тонкой кишке путем обычной диффузии, излишки выводятся с мочой за полдня.

В6 неприхотлив: сохраняется месяцами в продуктах, а при кулинарной обработке теряется незначительная доля вещества. В то же время для него губительны солнечные лучи и различные методы стерилизации и консервирования.

В6 — единственный из витаминов, участвующий в метаболизме всех трех макронутриентов (белков, жиров и углеводов). Особенно важен он для аминокислотного обмена, прямо или опосредованно необходим для синтеза адреналина, дофамина, серотонина, гистамина, метионина, никотиновой кислоты и многих других полезных веществ и соединений

Рекомендуемая суточная норма витамина В6 для взрослого человека — 1,3–2 мг. Ее несложно получить, просто обильно питаясь: большинство продуктов содержат некоторое количество этого витамина. По отдельности норму покроют примерно 200 г говяжьей печени, 300 г грецких орехов, пять бананов, 600 г мяса, 900 г картошки или 1,5–3 кг белого хлеба. С другой стороны, избыток жирного и жареного затрудняет всасывание витамина В6.

Основные причины недостатка витамина В6 в организме: недостаточное или неполноценное питание, чрезмерное употребление алкоголя, беременность, воспалительные заболевания тонкой кишки, хроническая почечная недостаточность, длительный гемодиализ, аутоиммунные заболевания. Всасывание пиридоксина снижено у пожилых людей.

Симптомы гиповитаминоза В6 неспецифичны, возникают в случайном порядке и далеко не всегда наводят на мысль о недостатке этого витамина: слабость, раздражительность, головокружение, потеря аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, различные дерматиты и стоматиты, а также дискомфорт в животе и венозные тромбозы. У беременных — токсикоз. У грудных детей — задержка веса, возбудимость, судороги.

Выпускается витамин В6 в виде пиридоксина гидрохлорида в таблетках по 1, 2, 5 и 10 мг и в ампулах с раствором для инъекций по 10 и 50 мг. Кроме того, входит в состав большинства витаминных комплексов. Пиридоксином также любят обогащать различные сухие завтраки и прочее здоровое питание.

Витамин В6 в целом толерантен к злоупотреблению. Переесть его с пищей невозможно. Но длительный прием в виде лекарственного препарата в дозе 1–6 г/сутки в течение 1–3 лет может вызвать тяжелую прогрессирующую сенсорную нейропатию с атаксией, болезненные дерматиты, фотосенсибилизацию, тошноту, боли в сердце. После прекращения приема симптомы регрессируют в течение нескольких месяцев или даже лет.