

► ВИТАМИН K2 ПОДОБРЯВА
ЗДРАВИНАТА НА КОСТИТЕ
ПРИ ЖЕНИ В ПОСТМЕНО-
ПАУЗА 1



► КАКВО Е НАТТО..... 1



► КАЛЦИЕВИТЕ ДОБАВКИ,
ПРИЧИНА ЛИ СА ЗА БЕЗПО-
КОЙСТВО? 2

О БРОЙ 1 | О Декември | О 2011

Витамин K2

focus

ИЗТОЧНИК НА НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОЛЯТА НА
ВИТАМИН K2 ЗА ЧОВЕШКОТО ЗДРАВЕ.

*Серия от научни изследвания проведени под контрола на професор
Sees Vermeer от Университета на Маастрихт по неоспорим начин
демонстрират значителния ефект от приема на Витамин K2 за
здравео на костната система.*

Витамин K2 подобрява здравината на костите при жени в постменопауза

При рандомизирано плацебо-контролирано изпитване на витамин K2 при 340 жени от бялата европейска раса в постменопауза е установено, че Витамин K2 (при доза 45 мг на ден в продължение на 3 години) има стабилизиращ ефект върху костната минерална плътност и води до повишаване на минералното съдържание на костта, като изпитването показва, че **здравината на**

костите в областта на шийката на бедрената кост не се е променила през цялото време на приема на K2, за разлика от плацебо групата, при която има значимо и устойчиво намаляване на костната здравина²⁵. При повторен преглед на филмите от DEXA (двуенергийна рентгенова абсорбциометрия) от предишни изследвания с витамин K1 не се установява такъв ефект при прием на витамин K1! (на стр.2)



Какво е натто?

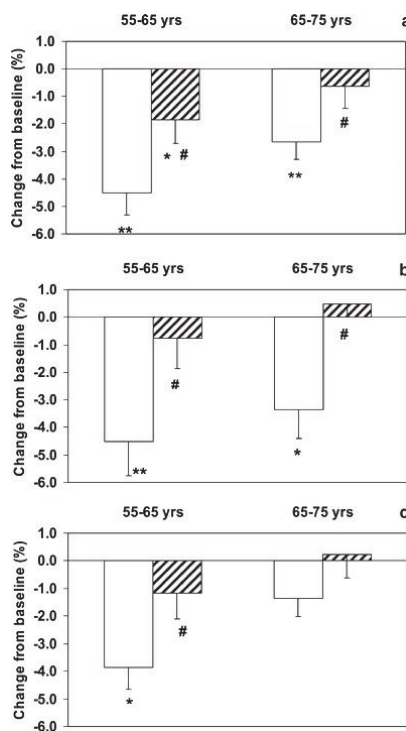
Натто е храна, получена чрез ферментация на соеви зърна, която се консумира в Япония от древността. Консумацията ѝ е свързана с по-ниската честота на остеопороза и сърдечно-съдови заболявания при японците, които редовно консумират натто. При анализ на натто за съдържание на различни форми на витамин K, се установява, че съдържа високи концентрации на витамин K2, под формата предимно на менахинон-7 (МК-7).





Витамин К2 и здравината на костите

(Продължение от стр. 1)



Фиг. 1. Индексите CSI (a), BSI (b) и ISI (c) в края на изследването спрямо началната базова линия.

Витамин К участва в синтеза на няколко важни за костите протеини. Значението на витамините от групата К за оптимално здраве на костите се установява чрез изследвания базирани на популяционен анализ, но т.н. интервенционни проучвания с DXA-BMD като клиничен критерий (костна минерална плътност определена чрез DXA) показват противоречиви резултати. За разлика от критерия костно минерално съдържание или BMC, DXA-BMD критериите не вземат предвид геометрията (размер, дебелина) на костта, която има независим принос за здравината на костите и риска от фрактура. В изследването си професор Вермер използва BMC като критерий за клинична ефективност, както и няколко индекса за здравината на костите – съответно CSI (a), BSI (b) и ISI (c),

като резултатите обобщени за две възрастови категории са представени графично на Фиг.1. Вижда се ясно, че при плацебо групата (белите колони) за периода на изследването от 3 години и трите индекса за здравина на костите са намалели значително спрямо базовата линия от началото на изследването, докато при групата с прием на 45 мг Витамин К2 се наблюдава значително съхранение на здравината на костите. Нещо повече, при два от индексите определени при по-високата възрастова категория (65-75 години) се наблюдава и подобрение.

Библиография: Knapen, MHJ, Schurgers, LJ, Vermeer, C, "Vitamin K2 supplementation improves hip bone geometry and bone strength indices in postmenopausal women" Osteoporos Int. 2007 July; 18(7)

КАЛЦИЕВИТЕ ДОБАВКИ, ПРИЧИНА ЗА БЕЗПОКОЙСТВО?



Калциевите добавки често се дават на здрави жени след менопауза за подобряване на костното здраве. Неотдавнашно проучване, изследващо ефекта от прием в продължение на 5 години на дневни добавки калций (1000 mg) върху костния метаболизъм и костна плътност при здрави жени след менопауза поставя под въпрос уместността на добавките. Това проучване установява, че допълнителния прием на калций в големи количества, дори когато е комбиниран с Витамин Д, може да се свърже с повишена честота на сърдечно-съдовите инциденти, най-вече инфаркт на миокарда. Следователно, макар че калциевите добавки са полезни за здравето на костите, те имат много отрицателен ефект по отношение на сърдечно-съдовите заболявания⁶. Това е причината експертите да повдигат въпроса за нуждата от едновременно приемане на добавки с витамин К2 за подпомагане на правилното усвояване на калция. Библиография: Schurgers, LJ, Vermeer, C, "The need for vitamin K2 in calcium supplements" British Medical Journal, 1 February 2008



ОСТЕОКАРДИКС® съдържа 45 мкг натурален Витамин К2. Остеокардикс® е разработен в сътрудничество с български и европейски научни институти. Качественият контрол на всяка партида се извършва от аналитичната лаборатория на VitaK Холандия под ръководството на професор Cees Vermeer.

Производител: ИТЕК Фарма продукти
Дистрибутор: Биомеда ЕООД
За контакти: тел. 0800 20 606
Email: pharma@itec.bg

Европейската агенция за безопасност на храните (EFSA) препоръчва ежедневен прием от 45 мкг Витамин К2.

Копие на цитираните публикации в изданието може да бъдат поискани чрез емейл на pharma@itec.bg. Osteocardix® е хранителна добавка и не е заместител на разнообразното хранене. Остеокардикс® е запазена търговска марка на ИТЕК ЕООД.
Издава: ИТЕК Фарма продукти, тел. 0800 20 606, e_mail: pharma@itec.bg