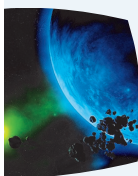




► ВИТАМИН К2 Е ПОЛЕЗЕН И НЕОБХОДИМ ЗА ВСИЧКИ В СЕМЕЙСТВОТО..... 1



► ВИТАМИН К2 И В КОСМОСА? 2



► ОСТЕОКАРДИКС— ИЗТОЧНИК НА НАТУРАЛЕН ВИТАМИН К2..... 2

О БРОЙ 6 | О Юни

О 2012

Витамин К2

focus

ИЗТОЧНИК НА НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОЛЯТА НА ВИТАМИН К2 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 К2 за здравето на костната и сърдечно-съдовата системи.

Витамин К2 е полезен за всички в семейството!

Вече е добре известно, че съвременния начин на хранене не осигурява достатъчно Витамин К. В същото време, благодарение на значителния напредък на медицината през последните 10 години, вече е доказано, че Витамин К е ключов елемент за поддържане на хомеостазата, чиято роля далеч надхвърля осигуряване на коагулацията на кръвта. През последните години беше недвусмислено изяснена и ролята на различ-

ните витамини от групата К, които независимо че са с подобна структура, изпълняват различни функции.

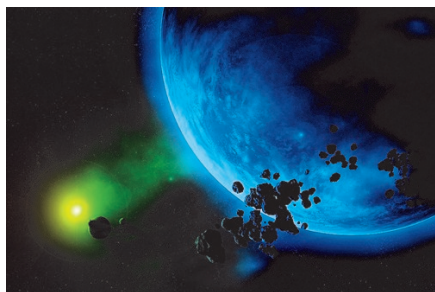
Забележителната разлика между Витамините К1 (които се осигуряват от зелените на цвят зеленчуци) и К2 (чийто източник са ферментиралите храни, меките сирена и най-вече натто) е, че след като бъдат усвоени и транспортирани до черния дроб, по-голяма част от ...(на стр.2)



Витамин К2 и в космоса?

Известно е, че при дълготрайно пребиваване в космоса в условия на безтегловност космонавтите губят значителна костна маса. Европейската космическа агенция си е поставила за задача да намери решение на този значим здравословен проблем. В продължение на няколко дълготрайни космически мисии е тествано отделното и комбинирано приемане на калций, витамин Д и Витамин К2. Единствено Витамин К2 е показал потенциал да намали загубата на костна маса.

Nutrition, October 2002





Витамин К2 за всички в семейството

(Продължение от стр. 1)

Витамин К1 се задържа там, за да осигури функционирането на факторите на коагулация, докато Витамин К2 се освобождава в кръвния поток, като по този начин осигурява необходимия Витамин К към всички останали тъкани на тялото, включително костите, кръвоносните съдове, хрущялната тъкан и т.н. Това е ясно, но кои категории хора имат най-силна нужда от прием на Витамин К2. Това са:

Децата¹: Остеокалцинът е един от най-разпространените протеини в човешкото тяло и в периода на израстване неговата концентрация е около 10 пъти по-голяма. Това означава, че нуждата от Витамин К2 при децата е значителна. За съжаление консумацията на „бързи закуски“ и неправилното хранене като цяло не осигуряват необходимите количества от този ключов витамин. Избягването на суб-клиничен дефицит на Витамин К през първите 20 години от живота е необходим фактор за избягване на здравословни проблеми през по-късните периоди от живота. Както всички знаем, костната плътност нараства само до 30 годишна възраст, след което започва период на постоянен спад. Осигурявайки максимално възможен пик на костна плътност само по себе си значително намалява вероятността

от развитие на остеопорозата.

Жените около менопауза: Поради настъпващите хормонални проблеми в този период се наблюдава рязък спад на костната плътност. Когато не се вземат съответни мерки за промяна начина на живот, хранене, засилена физическа активност, този спад се задълбочава и само след няколко години може да бъде диагностицирана остеопения или начална форма на остеопороза. Доказано е, че редовният прием на Витамин К2 значително забавя спада в костната плътност. Дори когато остеопорозата вече е настъпила и е необходимо активно лечение с лекарствени средства, включването на прием на Витамин К2 като съпътстваща терапия подобрява резултатите от лечението и допълнително намалява риска от фрактури.

Възрастните: Установено е, че след 50 годишна възраст значителна част от остеоклина е в неактивна форма, което е резултат от дефицит на Витамин К2. Това е и периода в който множеството рискови фактори дават израз на процеси свързани със стареенето, като прогресивното намаляване на костната плътност, калциране и втвърдяване на кръвоносните съдове, които процеси в напреднала фаза водят до

живото-застрашаващи заболявания като остеопороза, инфаркти и инсулти. Приема на Витамин К2 не може като с магическа пръчка да върне времето назад, но при завършило през 2012 година рандомизирано плацебо-контролирано 3-годишно изследване се установява, че редовния прием на добавки с Витамин К2 води до:

- Значително подобряване на костната структура в най-критичните места застрашени от фрактури;
- Подобряване на еластичността на кръвоносните съдове, установено чрез т.н. скорост на пулсовата вълна;

Както заявява проф. Вермер от Университета в Маастрихт, който е един от авторите на изследването, особено вълнуващо е, че се установява подобрене в тези ключови характеристики, обуславящи процеса на стареене и то чрез една лесна промяна в начина ни на живот – да започнем да приемаме достатъчно Витамин К2.

Библиография: Cees Vermeer, "Vitamin K: the effect on health beyond coagulation." *Food & Nutrition research*. 2012:56

¹Остеокардикс® се препоръчва за възрастни и деца навършили 14 години.



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 за поддържане на здравината на костите.

Копие на цитираните публикации в изданието може да бъдат поискани чрез емайл 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