24 listopada 2023

# Czy wiesz,…….dlaczego witamina C jest ważna dla seniorów?

Witamina C to jedna z najczęściej suplementowanych witamin. Jednocześnie – jest to jedna z najbardziej niedoborowych witamin, gdyż ograniczamy się do stosowania witaminy C wyłącznie w okresie przeziębień – a w rzeczywistości potrzebujemy jej stałej suplementacji. Jest ona szczególnie ważna dla seniorów, gdyż może spowalniać procesy starzenia i chronić przed chorobami cywilizacyjnymi.

Witamina C to bardzo silny antyutleniacz, który neutralizuje szkodliwy wpływ wolnych rodników na organizm. Te reaktywne formy tlenu powodują uszkodzenie wielu struktur organizmu, prowadząc do nasilenia procesów starzenia się organizmu, powstawania nowotworów oraz rozwoju chorób cywilizacyjnych. Narażenie na wolne rodniki zależy od działania stresu, zanieczyszczeń środowiska, nadużywania leków, stosowania używek, żywności przetworzonej. Nietrudno się domyśleć, że wraz z wiekiem kumuluje się szkodliwe działanie wolnych rodników – i w podeszłym wieku ochrona przed nimi nabiera szczególnego znaczenia.

Witamina C jest ważna dla seniorów także z racji innych, cenionych właściwości prozdrowotnych. Najważniejsze z nich to:

- wspomaganie odporności i ochrona przed infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi i grzybiczymi
- przyspieszone gojenie się ran, co ma szczególne znaczenie dla osób chorych na cukrzycę czy długotrwale unieruchomionych
- profilaktyka chorób układu sercowo – naczyniowego: nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca, choroby niedokrwiennej
- zapobieganie anemii na drodze zwiększenia wchłaniania żelaza z przewodu pokarmowego
- zapobieganie rozwojowi chorób neurologicznych i neurodegeneracyjnych: schizofrenii, choroby Alzheimera czy Parkinsona
- ograniczenie zachorowalności na nowotwory, zwłaszcza raka przełyku i żołądka oraz jelita grubego
- wspomaganie syntezy kolagenu, co przyczynia się do wzmocnienia kości i stawów, zapobiegając ich zwyrodnieniom.

Określone przed laty zapotrzebowanie na witaminę C to około kilkudziesięciu miligramów, jednak dziś już wiadomo, że obecnie zapotrzebowanie na witaminę C jest znacznie większe. Minimalne spożycie witaminy C w ciągu dnia powinno wynosić kilkaset mg, a u osób ze szczególnie

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

***Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit***

zwiększonym zapotrzebowaniem na witaminę C – nawet 1000 mg. A kto potrzebuje wysokich dawek witaminy C? Na pewno osoby w podeszłym wieku, palące papierosy i pijące alkohol, stosujące dużo leków, mieszkające na zanieczyszczonych terenach, chorujące na schorzenia przewlekłe (cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie). Zapewne większość seniorów znajdzie się w tej grupie osób. Jeśli nie zadbają oni o wysoką podaż witaminy C – może prowadzić to do niedoboru. Początkowo trudno go rozpoznać, gdyż objawy niedoboru są niespecyficzne. Może to być spowolnione gojenie się ran, powstawanie siniaków, osłabienie, częste zachorowania na przeziębienia, a także wyższe ryzyko zachorowania na wiele chorób przewlekłych.

Można dostarczyć sporą ilość witaminy C z dietą – ale pod warunkiem, że spożywamy sporo owoców i surowych warzyw. Jednak nie zawsze taka dieta jest tolerowana przez osoby starsze – i wtedy pomocna może okazać się suplementacja witaminą C. Aby suplementacja witaminą C była naprawdę skuteczna – należy sięgnąć po naturalną witaminę C, gdyż tylko taki związek jest niemal całkowicie przyswajalny przez organizm. Taką witaminę oferuje Cheers – polska marka suplementów o światowej jakości. Witamina C Cheers to suplement o doskonałym składzie – źródłami witaminy C są standaryzowane ekstrakty z aceroli i dzikiej róży. Dodatek bioflawonoidów cytrusowych zwiększa potencjał antyoksydacyjny suplementu i zwiększa przyswajalność witaminy C, zaś selen wspomaga odporność. Wysoka dawka witaminy C – 1000 mg w jednej kapsułce pozwala skutecznie zapobiegać niedoborowi witaminy C. Formuła kapsułki wolna od jakichkolwiek syntetycznych dodatków redukuje ryzyko podrażnień żołądka czy alergii. Zażywanie kapsułek z witaminą C Cheers powinno stać się zatem codziennym, zdrowym nawykiem każdego seniora.

**Czytaj więcej:**

Witaminy dla seniora. Najczęstsze błędy i groźne interakcje z lekami.

https://dietetycy.org.pl/

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie**
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

***Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit***