

Vitaminy

Vitaminy představují chemicky různorodou skupinu organických látek, které nejsou organismem využívány jako stavební kameny, popř. zdroj energie, ale zastávají v organismu specifické funkce. Především jsou součástí některých enzymatických systémů.

Vitamíny jsou esenciální výživové faktory, tj. organismus je musí dostávat v určitém množství s výživou, výjimku představují vitamín D, který může vznikat v organismu v souvislosti s osluněním a vitamín K, jehož potřebu z několika desítek procent kryje za normálních okolností střevní mikroflóra. V některých případech je vitamín tvořen jedinou látkou, v jiných má identickou aktivitu více chemicky příbuzných látek, v takovém případě množství vitamínu charakterizujeme jednotkami, ve zbylých případech zpravidla užíváme běžné hmotnostní jednotky.

Při nedostatku vitamínu vzniká **hypovitaminóza**, pokud dojde k úplnému výpadku příjmu vitamínu, hovoříme o **avitaminóze**. Některé avitaminózy jsou spojeny s typickými soubory příznaků (syndromy), které je možno s touto příčinou spojit. V případě hypovitaminózy jsou buď příznaky avitaminózy vyjádřeny slaběji, popř. některé chybí, nebo u pacienta vidíme především příznaky nespecifické, které neumožňují jen z klinického obrazu určit příčinu jeho stavu.

Některé vitamíny mohou být předávkovány, především při jejich podávání ve formě farmaceutických přípravků. V takovém případě hovoříme o **hypervitaminóze**.

Existují látky, z nichž si tělo může v rámci metabolismu připravit vitamín, tyto látky označujeme jako **provitamíny**. Existují i látky, které mohou působit antagonisticky vůči účinkům určitého vitamínu, v takovém případě hovoříme o **antivitaminéech**. Některé choroby nebo zátěžové stavy vedou ke zvýšené spotřebě některých vitamínů, v tom případě se mohou projevit příznaky nedostatku i při "tabulkově dostatečném" příjmu.

Z chemického hlediska se dělí na vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Ta druhá skupina je charakterizována tím, že se nejen rozpouští v tucích (jak uvádí název), ale že pro jejich vstřebání je zapotřebí minimální množství tuku v potravě (uvádí se, že stačí jedna minismetana do kávy podáváme-li v tabletách, ale nesmíme na to zapomenout) a dobrý stav vstřebávání tuků z trávicího ústrojí (k hypovitaminóze může dojít např. v souvislosti s nemocemi žlučníku).

Přehled základních vlastností vitamínů uvádí

TABULKA

Byla zařazena jako samostatný soubor z toho důvodů, že na většině počítačů patrně bude širší než obrazovka.