

## DAWKOWANIE WITAMIN, ZWIĄZKÓW MINERALNYCH W SYSTEMIE RDA I SONA

**ZRÓDŁO - [http://www.zdrowie.klips.org/rda\\_sona.htm](http://www.zdrowie.klips.org/rda_sona.htm)**

Mimo, że nie ma ogólnej reguły, która określałaby indywidualne zapotrzebowanie na witaminy i pierwiastki, w 1935 r wprowadzono ujednolicenie tych norm. Jest to system RDA (Recommended Dietary Allowance) zalecana porcja żywieniowa). Opracował to Zespół do Spraw Żywności i Żywienia Państwowej Komisji Badań Akademii Nauk, powołanej przez rząd USA, w celu ochrony zdrowia publicznego. System ten funkcjonujący do dziś jest bardzo przestarzały. Nie odpowiada dzisiejszym warunkom żywieniowym, nie uwzględnia stopnia degradacji środowiska, jakości produktów spożywczych i wody. Zalecane dawki służą jedynie do podtrzymania życia i były stworzone dla potrzeb młodych i zdrowych ludzi w celach profilaktycznych. W żadnym wypadku nie należy oczekiwać, że zapewnią nam zdrowie i witalność, utrzymają dobre samopoczucie czy zapobiegają wystąpieniu chorób spowodowanych niedoborami. Zapotrzebowanie na składniki żywieniowe może dramatycznie wzrosnąć w czasie choroby, stresu, przemęczenia, ciąży, karmienia piersią, po zabiegach operacyjnych itp. System RDA już tych warunków nie uwzględnia. Używany jest do dzisiaj i u nas w Polsce. Wszystkie preparaty witaminowe, mineralne, roślinne, aminokwasy sprzedawane w naszych aptekach, przygotowywane są recepturowo zgodnie z systemem RDA obowiązującym do dzisiaj. Dzięki 15 letnim badaniom dr. Emanuela Cheraskina i jego kolegów z uniwersytetu w Alabamie odkryto, że spożycie związków kojarzonych z dobrym zdrowiem było 10-15 krotnie większe niż zalecane normy RDA. Na tej podstawie ustalili tak zwane sugerowane optymalne normy żywieniowe dla witamin (w skrócie od angielskiego -SONA) Badanie wykazało, że normy SONA (*Suggested Optima Nutritioal Amount*), są bardziej optymalne niż systemu RDA co zostało potwierdzone innymi licznymi badaniami przeprowadzonymi na terenie USA oraz Wlk. Brytanii. Dla przykładu podaję, że ochronne działanie wit. C na przeziębienia jest w dawce 1000 mg/dobę, czyli dwudziestokrotnie większe niż sugerowane w systemie RDA Nie jest to jednak regułą, W kilku wypadkach dawkowanie poszczególnych składników w obu systemach jest podobne.

Poniżej zamieszczam własne opracowanie w formie tabelarycznej, porównujące oba systemy dawkowania.

**Tabela porównawcza systemu RDA i SONA**

NAZWA	RDA	SONA	ZAKRES TERAPEUTYCZNY
Wit. A retinol i beta – karoten 1 ugRE = 3,3 j beta-karotenu	Dzieci 350 - 500 ugRE Dorośli 600 –700 ugRE	Dzieci 800–2000 ugRE Dorośli 800–2000 gRE	Zakres 2250 - 6000 ugRE. Kobiety przed ciążą i w czasie ciąży nie powinny przekraczać dawki 3000 ugRE retinolu tj. 10 000j czy 3000 - 30 000j beta karotenu/dobę
Wit. B1 tiamina	Dzieci 0,4 - 1,1 mg Dorośli 1,1 mg	Dzieci 3,1 - 3,3 mg Dorośli 3,5 - 9,2 mg	Dzieci 12,5 - 50 mg Dorośli 25 - 100 mg Zatrucie – nie występuje
Wit. B2 ryboflawina	Dzieci 0,4 – 1,1mg Dorośli 1,1 - 1,3mg	Dzieci 1,8 - 2 mg Dorośli 2 - 2,5 mg	Dzieci 12,5 - 50 mg Dorośli 25 - 100 mg Zatrucie – nie występuje
Wit. B6 Pirydoksyna	Dzieci 0,5 - 1 mg Dorośli 1,2 - 1.4 mg	Dzieci 2 - 5 mg Dorośli 10 - 25 mg	Dzieci 25 - 125 mg Dorośli 50 - 250 mg Zatrucie – powyżej 1000 mg.
Wit. B5 Kwas pantotenowy	Dzieci 3 – 7 mg Dorośli 3 – 7 mg	Dzieci - 10 mg Dorośli – 25 mg	Dzieci 25 - 150 mg Dorośli 50 – 300 mg Zatrucie – nie występuje przy dawce 100 krotnie większej od zalecanej RDA
Wit, B12 cyjanokobalamina	Dzieci 0,3 - 1,2 ug Dorośli 1,2 - 1,5 ug	Dzieci 2 ug Dorośli 2 - 3 ug	Dzieci 2,5 - 25 ug Dorośli 5 - 100 ug Zatrucie – nie notowano przy podawaniu doustnym, przy dożylnym może wystąpić reakcja uczuleniowa
Wit. H biotyna	Dzieci 10 - 200 ug Dorośli 10 - 200 ug	Dzieci 50 - 200 ug Dorośli 50 – 200 ug	Dzieci 25 - 100 ug Dorośli 50 - 200 ug Zatrucie – nie obserwowano
Wit. C Kwas askorbinowy	Dzieci 25 - 35 mg Dorośli 40 - 60 mg	Dzieci 150 mg Dorośli 400 - 1000 mg	Dzieci 150 - 1000 mg Dorośli 1000 - 10000 mg Zatrucie – w nadmiarze może spowodować biegunkę, lecz nie jest

			to objaw zatrucia i natychmiast ustępuje po zmniejszeniu dawki
Wit. E d-alfa-tokoferol	Dzieci 10 - 20 mg Dorośli 200 - 300 mg	Dzieci 70 mg Dorośli 100-1000 mg	Dzieci 70 - 100 mg Dorośli 100 – 1000 mg Zatrucie – nie obserwowano przy długotrwałym przyjmowaniu w dawce poniżej 2000, w krótkotrwałym 35 000 mg
Kwas foliowy	Dzieci 50 - 150 ug Dorośli 200 ug	Dzieci 300 ug Dorośli 800 - 1000 ug	Dzieci 25 - 300 ug Dorośli 800 - 1000 ug Zatrucie od 15 mg
Wit K filochinon	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 45 ug Dorośli 55 - 80 ug	Zakres terapeutyczny - podawanie nie jest konieczne.
Wit. PP niacyna	Dzieci 5 - 10 mg Dorośli 12,8 – 16,8 mg	Dzieci 25 mg Dorośli 25 - 30 mg	Zatrucie – nie występuje przy dawce poniżej 3000 mg.
Chrom - Cr	Dzieci - nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 35 - 50 mg Dorośli 20 - 100 mg	Dzieci 7 - 50 mg Dorośli 100 - 200 mg
Cynk - Zn	Dzieci - 7 mg Dorośli – 15 mg	Dzieci – 7 mg Dorośli 15 – 20 mg	Dzieci 7 – 15 mg Dorośli 15 – 50 mg Zatrucie od 2 g – zaburzenia żołądkowo-jelitowe, wymioty, niedokrwistość, zaburzenia wzrostu, sztywność, śmierć.
Fosfor - P	Dzieci 800 mg Dorośli 800 mg	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Zakres terapeutyczny - nie ma konieczności uzupełniania.
Magnez - Mg	Dzieci 170 mg Dorośli 300 mg	Dzieci 200 - 375mg Dorośli 375 - 500 mg	Dzieci 200 - 400 mg Dorośli 400 - 800 mg Zatrucie – nie występuje przy dawce poniżej 1000 mg
Mangan - Mn	Dzieci 2,5 mg Dorośli 3,5 mg	Dzieci 2,5 mg Dorośli 5 mg	Dzieci 2,5 - 5 mg Dorośli 2,5 - 15 mg Zatrucie – nie występuje
Molibden - Mo	Dzieci – nie	Dzieci – nie	Dzieci - nie ustalono

	ustalono Dorośli – nie ustalono	ustalono Dorośli – nie ustalono	Dorośli 0,1 - 1 mg Zatrucie spożywanie 10 - 15 mg dziennie powoduje wystąpienie objawów przypominających napad dny moczanowej.
Potas - K	Dzieci 1600 mg Dorośli 2000 mg	Dzieci 1600 mg Dorośli 2000 mg	Dzieci 200 - 1600 mg Dorośli 200 - 3500 mg Zatrucie – dawka 18000 mg może spowodować zatrzymanie akcji serca.
Selen - Se	Dzieci 30 ug Dorośli 70 ug	Dzieci 50 ug Dorośli 100 ug	Dzieci 30 - 50 ug Dorośli 25 - 100 ug Zatrucie – nie stwierdzono w dawce poniżej 750 ug, po jej przekroczeniu stwierdza się nieprawidłowości w budowie białek.
Sód - Na	Dzieci 600 mg Dorośli 800 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg Zatrucie – przy nadmiernej podaży wit. D3.kamica układu moczowego, złogi w tkankach miękkich i sercu.
Wapń - Ca	Dzieci 600 mg Dorośli 800 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg	Dzieci 600 - 800 mg Dorośli 800 - 1200 mg Zatrucie – przy nadmiernej podaży wit. D3.kamica układu moczowego, złogi w tkankach miękkich i sercu.
Żelazo - Fe	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 10 – 14 mg	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 15 mg	Dzieci 7 - 10 mg Dorośli 15 - 25 mg Zatrucie – nie występuje w dawce poniżej 1000 mg.
Bioflawonoidy (związki roślinne)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Zakres terapeutyczny 150-1000 mg Dzieci 12,5 - 75 mg Dorośli

			25 - 150 mg Toksyczność nieznana
Cholina (składnik lecytyny)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 12,5 – 75 mg Dorośli 25 – 150 mg Toksyczność nieznana.
Inozytol (składnik lecytyny)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 12,5 - 75 mg Dorośli 25 - 150 mg Toksyczność nieznana.
Koenzym Q 10 (ubichinon)	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci – nie ustalono Dorośli – nie ustalono	Dzieci 10 - 90 mg/dobę. Dorośli 100 - 200 mg/dobę Toksyczność nieznana.

## Dawkowanie związków pochodzenia naturalnego

GLA - (OMEGA - 6) (kwas gamma linolenowy)

Stosować w dawce 150 mg/dobę - odpowiednik 1500 mg oleju wiesiołka dwuletniego lub 750 mg. steżonego oleju z ogórecznika.

EPA (OMEGA - 3 )

Skład : kwas eikozapentaenowy stosować w dawce 540 mg/dobe  
DHA - kwas deikozahexsaenowy - stosować w dawce 360 mg/dobę

Wyciąg z czarnych jagód (borówka czarna) (czernica)

Stosować leczniczo w dawce 100 - 500 mg/dobę. Profilaktycznie 25 - 200 mg/dobę. Działanie - aktywne składniki to antyoksydacyjne to antocyjanozydy i glukochiniany. Poprawia krążenie i sprężystość drobnych naczyń krwionośnych, szczególnie w oku. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, zapobiega procesom zakrzepowym, obniża poziom cukru we krwi. Ma zdolność do łączenia się z kolagenem w celu odbudowy tkanek., wykazano skuteczność w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Dawka lecznicza i profilaktyczna nie jest ustalona.

Miłorząb dwukłapowy (ginko biloba)

Stosować leczniczo w dawce 120 - 240 mg/dobę przez minimum 12 tyg. Profilaktycznie 30 - 60 mg/dobę. Leczniczo dawkę można zwiększyć do 80 mg/dobę. Działanie - zwiększa przepływ krwi w najdrobniejszych naczyniach krwionośnych, stosowany w upośledzeniu funkcji umysłowych-zaburzeniach pamięci świeżej, demencji starczej, chorobie Alzchajmera, łagodzi skutki astmy oskrzelowej i alergii poprzez zablokowanie substancji chemicznej o nazwie ang. platelet activating factor - PAF(czynnik aktywujący płytki), skuteczny w zwyrodnieniu plamki żółtej oka. W medycynie chińskiej stosowany w leczeniu moczenia nocnego, podrażnienia pęcherza moczowego, przywracaniu sprawności seksualnej. Bardzo skuteczny w skojarzeniu z fosfatydyloseryną (PS) w leczeniu procesów starzenia się mózgu.

Acetylo - L - Karnityna (aminokwas)

Stosować do 1500 mg/dobę Działanie - pomaga w dietach redukujących masę ciała, optymalizuje przemianę tłuszczu w energię, dostarcza sił w sportach wytrzymałościowych, przyspiesza proces rekonwalescencji.

L – Arginina ( aminokwas )

Stosować u mężczyzn 1000 mg/dobę. U kobiet 500 -1000 mg/dobę. Działanie - wspomaga gojenie się ran, wspiera syntezę białek, reguluje poziom cholesterolu, stymuluje się tworzenie białych krwinek, zwiększa objętość masy mięśniowej, zapewnia prawidłową przepustowość naczyń krwionośnych, wspomaga wykorzystanie tłuszczów jako źródła energii.

#### Fosfatydylo - seryna (PS)

Stosować do 300 mg/dobę. Działanie -jest najbardziej korzystną substancją hamującą proces starzenia się mózgu oraz ma pewne zdolności jego odnowy. Usprawnia pamięć, zdolność uczenia się, koncentrację uwagi, zręczność wysławiania się, poprawia nastrój i ułatwia zwalczanie stresu, poprawia zdolności poznawcze.

#### Dehydroepiandrosteron (DHEA lub DHEA - S)

Mężczyźni - codziennie bądź, co drugi dzień 50-100 mg/dobę.,

Kobiety - codziennie lub co drugi dzień 25 - 50 mg/dobę (osobiście polecam używać DHEA co drugi dzień)

Działanie- nazywany przez Amerykanów -fontanną młodości. Hormon wytwarzany przez nadnercza. Jest bardziej skuteczny u mężczyzn. Ograniczenie jego wytwarzania obserwuje się od 30 - 40 roku życia a w wieku 50 - 70 lat jest jego tylko 20 %.Pobudza mózg, układ odpornościowy, mięśnie do zwiększenia beztłuszczowej masy ciała i zmniejszenia ilości tłuszczu, pobudza wydzielanie hormonów płciowych - testosteronu i estrogenu, trzustkę do wytwarzania większej ilości insuliny. Wpływa na wzrost poziomu glutationu.

UWAGA - stosowanie DHEA u kobiet w menopauzie, u których poziom estrogenu jest niski, może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka piersi oraz spowodować uszkodzenie wątroby.

Przed rozpoczęciem kuracji należy wykonać badanie krwi określające jego poziom oraz zależnych hormonów : testosteronu, progesteronu, estrogenu.

#### Koenzym Q 10 ( Co-Q-10)

Lecznico 90 - 150 mg/dobę, w cięższych stanach 100 - 300 mg/dobę popić niewielką ilością oleju. Profilaktycznie 20 - 30 mg/dobę. Działanie - związek organiczny odpowiedzialny za wytwarzanie energii. Skuteczny w 91% we wszelkich stanach niewydolności mięśnia sercowego.

#### Ostropest plamisty (sylimaryna)

Stosować w dawce 480 mg/dobę , po okresie poprawy dawkę zmniejszyć o połowę. Działanie - bardzo silny przeciwutleniacz, chroni komórkę wątroby przed działaniem wolnych rodników, skuteczny w niestrawnościach.

#### Melatonina

Stosować po 45 roku życia 1 - 3 mg na dwie godz. przed snem i dwie godz. po posiłku. Od 65 r.ż. w dawce 5 mg.

#### Lecytyna

Stosować w dawce 500 - 1500 mg/dobę po posiłku

#### Kwas limonowy

Stosować w dawkach leczniczych 300 - 600 mg/dobę. Profilaktycznie 20-50 mg/dobę Uwaga - w czasie stosowania insuliny i innych leków obniżających stężenie glukozy w surowicy, konieczna jest jego kontrola.

#### Glutation (glicyna, kwas glutaminowy, cysteina)

Zawartość glicyny i kwasu glutaminowego jest w pożywieniu wystarczająca. Cysteiny jest znikoma ilość. Znajduje się w białku serwatkowym - nazwa fabryczna jako leku - Immunocal. Można uzupełnić zasoby cysteiny stosując lek o nazwie N-acetylocysteina (ACC) dostępny na rynku polskim. Kwercecyta znajduje się w cebuli, papryce, czosnku, zielonej herbacie. Silny antyoksydant. Dawka lecznicza i profilaktyczna nie jest ustalona.

#### Luteina i zeaksantyna (karotenoidy)

Zapobiega zwyrodnieniom plamki żółtej oka pod wpływem działania na nią wolnych rodników. Dawka lecznicza i profilaktyczna nieustalona.

#### Likopen ( Lyc -O - Mato)

Zaliczany do grupy karotenoidów bardzo silny antyoksydant. Największa jego zawartość jest w jasnoczerwonych pomidorach, paście pomidorowej .Chroni mężczyzn przed zachorowaniem na raka gruczołu krokowego, raka jamy ustnej, gardła, przełyku, jelita grubego, odbytnicy.

#### Czosnek (garlic)

Stosowany w dawce 350 - 5000 mg czynnej allicyny obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, ogranicza odkładanie się blaszek miażdżycowych w naczyniach tętnic, usuwa metale ciężkie, pobudza układ odpornościowy, zwalcza infekcje wirusowe i bakteryjne, obniża ciśnienie krwi u osób z nadciśnieniem, wspomaga usuwanie pasożytów, hamuje rozwój drożdżaków *Candida albicans* (bielniek biały), obniża poziom cukru we krwi, zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych.

#### Zielona herbata

Zawiera polifenole, katechinę, flawonoidy zaliczane do najsilniejszych przeciwutleniaczy. Ma 200 razy silniejsze działanie antyoksydacyjne niż Wit. E. Neutralizuje wolne rodniki tłuszczowe i hydroksylowe, obniża poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi, blokuje mechanizmy wyzwalające powstanie raka, hamuje rozwój bakterii i wirusów, poprawia trawienie, chroni przed powstaniem owrzodzeń i udarami krwotocznymi mózgu. Dawka lecznicza i profilaktyczna nieustalona.

---

**Redakcja merytoryczna:** Andrzej Janus

tel. (0-43) 827 58 33 tel. kom. (0) 506 342 716

**Webmaster:** Grzegorz Mazurek

Copyright by Andrzej Janus & Grzegorz Mazurek

---