



Izvor: www.novilist.hr

STOCKHOLM – Muškarci koji uzimaju nadomjestke vitamina C imaju povećani rizik od stvaranja bubrežnih kamenaca, pokazalo je švedsko istraživanje provedeno na više od 22 tisuće muškaraca.

»Već se dugo sumnja da visoke doze vitamina C mogu povećati rizik stvaranja bubrežnih kamenaca zato što se dio vitamina C, koji tijelo apsorbira, izlučuje u urinu kao oksalat -jedan od ključnih sastojaka bubrežnih kamenaca«, kaže voditeljica istraživanja Laura Thomas s instituta Karolinska u Stockholmu.

Thomas i njezin tim koristili su podatke velikog istraživanja sredovječnih i starijih Šveđana koji su odgovarali na seriju pitanja o svojim prehranbenim navikama i stilu života i potom su praćeni sljedećih 11 godina. Od ukupnog broja 907 muškaraca redovito je uzimalo vitamin C a ostalih 22 tisuće nije koristilo dodatke prehrani.

Prema rezultatima istraživanja objavljenima u časopisu JAMA Internal Medicine utvrđeno je da je među korisnicima vitamina C 3,4 posto razvilo bubrežne kamence za razliku od 1,8 posto onih koji nisu uzimali vitamin C. Muškarci koji su uzimali vitamin C najmanje jednom dnevno bili su izloženi najvećem riziku razvoja bubrežnih kamenaca.

Istraživanje ne dokazuje da vitamin C sam po sebi izaziva stvaranje kamenaca no znanstvenici kažu da, s obzirom na to da nije dokazano da uzimanje velikih količina vitamina C koristi, osobe koje su ranije patile od kamenaca možda žele dva puta razmisliti prije nego posegnu za nadomjescima.

Znanstvenici ističu da rezultat ne znači da se ne treba uzimati vitamin C u voću i povrću jer je taj antioksidans važan za zdravlje kostiju i mišića, a manjak može izazvati skorbut.

NADOMJESCI VITAMINA C POVEĆAVAJU RIZIK STVARANJA BUBREŽNIH KAMENACA

Autor novilist.hr

Ponedjeljak, 18 Veljača 2013 13:07 - Ažurirano Ponedjeljak, 18 Veljača 2013 13:08

»Vitamin C važan je dio zdrave prehrane. Rizik pojave bubrežnih kamenaca zbog uzimanja vitamina C vjerojatno ovisi i o dozi i o tome u kojem je obliku unesen«, kaže Thomas.