Продукты, содержащие витамины группы В

Витамины группы В отвечают за нормальное функционирование нервной системы и благоприятно воздействуют на гладкую мускулатуру. Регулярное поступление в организм витаминов этой группы способствует нормальному протеканию физиологических процессов в организме.

Тиамин (B_1)

Суточная потребность в витамине B_1 составляет в среднем 1–2,5 мг

Пиридоксин (B_6)

Суточная потребность в витамине B_6 у взрослого человека – 1,1–1,5 мг

Цианокобаламин (B_{12})

Суточная норма витамина B_{12} для здорового человека – 3 мкг в сутки

Нарушение усвоения витаминов в организме даже в случае их достаточного поступления из продуктов питания возможно при приеме некоторых лекарственных препаратов, например ингибиторов протонной помпы (ИПП). Риск развития полиневропатии повышен при применении препарата изониазида. Дефицит витаминов группы В наблюдается на фоне приема противоэпилептических препаратов, например карбамазепина и фенитоина. Поражение периферической нервной системы – частое осложнение применения цитостатиков (цисплатина, винкристина). Риск поражения нервной системы возрастает при длительных сроках терапии, сопутствующих заболеваниях и/или нарушении питания.

1. Камчатнов П.Р., Абусуева Б.А. Витамины группы В в неврологической практике. Эффективная фармакотерапия. Неврология. 2014; 5 (49).