

## Tiamina i potas – składniki niezbędne w codziennej diecie

### *Thiamine and potassium – indispensable components of the daily diet*

Edyta Szalek

Katedra i Zakład Farmacji Klinicznej i Biofarmacji, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

#### Streszczenie.

Suplementacja witaminowo-mineralna jest niezbędna w przypadku występujących niedoborów żywieniowych i w konsekwencji składników odżywczych, które są istotne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jedną z najważniejszych witamin, która musi być dostarczana wraz z pożywieniem, jest tiamina (witamina B1), odpowiedzialna za liczne procesy fizjologiczne. Jej niedobór prowadzi m.in. do zaburzeń sercowo-naczyniowych oraz zakłócenia homeostazy układu nerwowego. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę B1 stwierdza się m.in. w cukrzycy, przewlekłych infekcjach, biegunkach, w stanach nadmiernego osłabienia, wyczerpania, w przypadku nadużywania alkoholu czy podczas terapii niektórymi lekami np. antybiotykami, fenytoiną, diuretykami pętlowymi, szczególnie furosemidem. Istotnym składnikiem diety, także odgrywającym ważną rolę w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego, jest potas. Ze względu na wysokoprzetworzoną dietę oraz ograniczone możliwości nerek w zatrzymywaniu tego elektrolitu, w organizmie często dochodzi do pogorszenia gospodarki potasowej. Konsekwencjami hipokaliemii mogą być m.in. zaburzenia rytmu serca, dlatego tak ważne jest, aby przy potwierdzonym zbyt niskim stężeniu potasu we krwi uwzględnić jego uzupełnienie, szczególnie w najbardziej pożądanej postaci – chlorku potasu. Suplementem diety zawierającym wysoką dawkę łatwo przyswajalnego potasu (315 mg) oraz witaminę B1 (0,17 mg) jest preparat witaminowo-mineralny *Kalicard*, występujący w postaci kapsułki z mikropeletkami. (*Farm Współ* 2019; 12: 102-106)

**Słowa kluczowe:** potas, hipokaliemia, niedobór tiaminy, suplement diety

#### Abstract

Supplementation with vitamins and minerals is necessary in nutritional deficiency and, in consequence, if there is a deficit of nutrients that are essential for normal body function. Thiamine (vitamin B1) is one of the most important vitamins that must be supplied with food, because it is responsible for numerous physiological processes. Its deficiency causes cardiovascular disorders and disturbances of the homeostasis in the nervous system. There is higher demand for vitamin B1 in diabetes, chronic infections, diarrhoea, excessive weakness, exhaustion, alcohol abuse or during therapy with some medications, e.g. antibiotics, phenytoin, loop diuretics, especially furosemide. Potassium is an important component of the diet, as it prevents cardiovascular diseases. Potassium deficiency is often deteriorated by the consumption of highly-processed foods and limited ability of the kidneys to retain this electrolyte. As hypokalaemia may cause heart arrhythmia, when there is a low level of potassium in the blood, it is very important to supplement this element, especially in the most desirable form, i.e. potassium chloride. *Kalicard* is a vitamin and mineral preparation in the form of capsules with micropellets. This dietary supplement contains a high dose of easily absorbable potassium (315 mg) and vitamin B1 (0.17 mg). (*Farm Współ* 2019; 12: 102-106)

**Keywords:** potassium, hypokalemia, thiamine deficiency, dietary supplement