

ВЛИЯНИЕ ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩИХ САПЛЕМЕНТОВ НА СОСТОЯНИЕ КРАСНОЙ КРОВИ

Жердев Е.К.

Медицинский Сеченовский Предуниверсарий, Москва,
Россия

Ключевые слова: диеты; дефицит железа; саплементы
(биодобавки)

Актуальность. При различных видах диет часто отмечается дефицит железа, цинка, йода, витаминов и др. Даже при соблюдении традиционного питания нередко возможен недостаток железа, что сказывается на показателях красной крови и общем самочувствии. В настоящее время на рынке биологически активных добавок (БАД) представлен широкий выбор различных биодобавок для поддержания оптимального нутритивного статуса. Актуальным является вопрос влияния железосодержащих БАД на показатели красной крови.

Цель работы: определить изменения показателей красной крови при традиционном питании в период потребления железосодержащих БАД.

Материалы и методы. В работу были включены 5 мужчин и 5 женщин (14–43 года), придерживающиеся традиционного типа питания в период с 2021 по 2022 г. В основную диету в качестве БАД был введен препарат «Гематоген С-Вита плюс» по 50 г/сут в течение 2 мес. До и после окончания работы у всех участников был выполнен забор венозной крови для определения следующих показателей: содержание гемоглобина, число эритроцитов, среднее содержание гемоглобина в 1 эритроците (MCH), уровень сывороточного железа, концентрация ферритина. Все указанные параметры красной крови до начала исследования были в пределах референсных значений. Статистическая обработка проводилась в программе «Statistica v. 12» («TIBCO Software Inc.»).

Результаты. Уровень гемоглобина до приема БАД составлял $141,6 \pm 19,6$ г/л, после — $142,7 \pm 21,2$ г/л ($p > 0,05$). Количество эритроцитов крови в начале исследования было на уровне $4,9 \pm 0,2 \times 10^{12}$ /л, после — $4,8 \pm 0,1 \times 10^{12}$ /л ($p > 0,05$). MCH до начала потребления БАД составило $29,3 \pm 1,6$ пг, после — $30,3 \pm 2,9$ пг ($p > 0,05$). Уровень железа крови до начала исследования — $18,6 \pm 6,3$ мкмоль/л, после — $20,8 \pm 7,7$ мкмоль/л ($p > 0,05$). Концентрация ферритина в крови была единственным существенно увеличенным показателем и составляла $92,9 \pm 76,9$ нг/мл до начала потребления БАД и $119,8 \pm 95,8$ нг/мл после завершения приема БАД ($p < 0,05$).

Заключение. Двухмесячный прием железосодержащего БАД при традиционном питании обеспечивает увеличение депо железа в организме, о чём свидетельствует значимое повышение содержания ферритина в крови во всех исследуемых случаях. На основании полученных данных БАД типа гематоген может быть рекомендован в качестве саплементов для профилактики железодефицитных состояний.

* * *