

Wizualny przewodnik

po oznakach niedoborów witamin i składników mineralnych

Praktyczny i bezpieczny przewodnik obserwacji sygnałów dotyczących skóry, włosów, paznokci, jamy ustnej, oczu, energii, mięśni i układu nerwowego



Objaw może być wskazówką – nie zastępuje diagnozy

ŹRÓDŁA WITAMIN I MINERAŁÓW

WITAMINY A, C, E, FOLIANY, ŻELAZO



warzywa liściaste, brokuły, papryka, cytrusy, owoce jagodowe

WITAMINY D, B12, JOD, SELEN



tłuste ryby morskie, jaja, nabiał, owoce morza

WAPŃ, MAGNEZ, CYNK



nabiał, nasiona dyni, sezam, orzechy, rośliny strączkowe

ŻELAZO, CYNK, B WITAMINY



mięso czerwone, pełne ziarna, rośliny strączkowe, orzechy

ZDROWE TŁUSZCZE I WITAMINA E

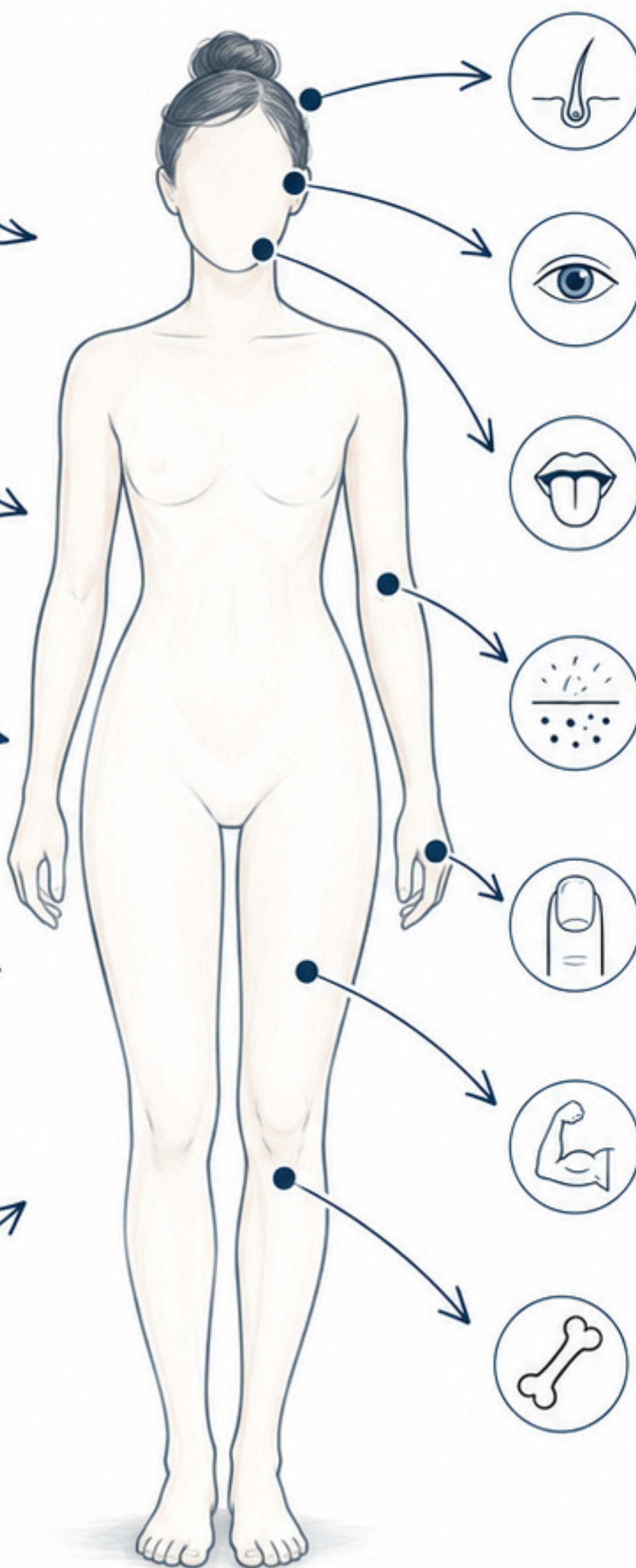


awokado, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej rzepakowy



DOBRE NAWYKI WSPIERAJĄCE

- ✓ Zróżnicowana dieta
- ✓ Odpowiednia ilość snu
- ✓ Regularna aktywność
- ✓ Nawodnienie organizmu



WŁOSY

- wypadanie, przerzedzenie
- suchość, łamliwość
- wolniejszy wzrost

OCZY

- suchość, pieczenie
- pogorszenie widzenia
- błądność spojówek

JAMA USTNA

- zajady w kącikach ust
- gładki, zaczerwieniony język
- nadwrażliwość, afty

SKÓRA

- suchość, łuszczenie
- błądność, szarość
- pogorszenie gojenia

PAZNOKCIE

- łamliwość, rozdawanie
- przebarwienia, plamki
- wolniejszy wzrost

MIĘŚNIE

- osłabienie, szybkie męczenie
- skurcze, drgania
- ból, sztywność

KOŚCI

- bóle kostne i stawów
- osłabienie, kruchość
- częstsze urazy



KIEDY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Gdy objawy utrzymują się, nasilają lub dotyczą kilku obszarów jednocześnie – skonsultuj się ze specjalistą.

Prawa autorskie i ważna informacja



1. PRAWA AUTORSKIE

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, rozpowszechniana ani udostępniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody właściciela praw, z wyjątkiem dozwolonego użytku przewidzianego przepisami prawa.



2. O PUBLIKACJI

Publikacja ma charakter edukacyjny i informacyjny.

Jej celem jest pomoc w obserwacji wybranych sygnałów ciała, które mogą mieć związek ze sposobem żywienia lub stanem odżywienia.



Objawy opisane w przewodniku są nieswoiste i mogą mieć wiele różnych przyczyn.

Materiał nie służy do samodzielnego rozpoznawania chorób, niedoborów ani do podejmowania leczenia na własną rękę.



Ważne

- W przypadku utrzymujących się, nasilających się lub niepokojących objawów należy skonsultować się z lekarzem, dietetykiem lub innym odpowiednim specjalistą.
- W razie objawów nagłych lub alarmowych należy niezwłocznie szukać pilnej pomocy medycznej.



3. ZGODNOŚĆ Z AKTUALNYMI STANDARDAMI

Informacje o żywieniu i suplementacji należy interpretować zgodnie z aktualnymi normami dla populacji Polski oraz indywidualną sytuacją zdrowotną.

Każda decyzja dotycząca badań, suplementów lub leczenia wymaga indywidualnej oceny specjalisty.

Spis treści

- 00 Okładka
- 01 Prawa autorskie i ważna informacja
- 02 Spis treści
- 03 Wprowadzenie: obserwuj sygnały, nie stawiaj diagnozy



MODUŁ 01 – BEZPIECZNE ODCZYTOWANIE SYGNAŁÓW CIAŁA

- 04 Podokładka modułu 01
- 05 Jak korzystać z przewodnika
- 06 Objaw to wskazówka, a nie diagnoza
- 07 Metoda obserwacji 3 × 3
- 08 Czerwone flagi: kiedy działać natychmiast
- 09 Karta obserwacji objawów



MODUŁ 02 – SKÓRA, USTA I BŁONY ŚLIZOWE

- 10 Podokładka modułu 02
- 11 Bładość skóry i błon śluzowych
- 12 Sucha i szorstka skóra
- 13 Trudniejsze gojenie ran
- 14 Łatwe siniaczenie i wybroczyny
- 15 Pękające kąci ust
- 16 Rogowacenie mieszkowe i drobne grudki



MODUŁ 03 – WŁOSY I PAZNOKCIE

- 17 Podokładka modułu 03
- 18 Nadmierne wypadanie włosów
- 19 Łamliwe i rozdzielające się paznokcie
- 20 Paznokcie łyżeczkowate
- 21 Białe plamki na paznokciach: fakt czy mit?
- 22 Zmiana koloru lub kształtu paznokci: kiedy do specjalisty



MODUŁ 04 – OCZY, JAMA USTNA I JĘZYK

- 23 Podokładka modułu 04
- 24 Gorsze widzenie o zmierzchu i suchość oczu
- 25 Pieczenie, zaczerwienienie i wygładzenie języka
- 26 Afty i nawracające nadżerki w jamie ustnej
- 27 Zaburzenia smaku i zmniejszony apetyt
- 28 Krwawienie dziąseł: żywienie czy problem stomatologiczny?



MODUŁ 05 – ENERGIA, MIĘŚNIE I UKŁAD NERWOWY

- 29 Podokładka modułu 05
- 30 Przewlekłe zmęczenie i spadek wydolności
- 31 Skurcze, drżenia i napięcie mięśni
- 32 Mrowienie, drętwienie i pieczenie kończyn
- 33 Trudności z koncentracją i rozdrażnienie
- 34 Zawroty głowy, duszność i kołatanie serca
- 35 Zimne dłonie, zimne stopy i niepokój nóg



MODUŁ 06 – KOŚCI, ODPORNOŚĆ I KRZEPNIĘCIE

- 36 Podokładka modułu 06
- 37 Częste infekcje i wolniejszy powrót do formy
- 38 Bóle kości i osłabienie mięśni
- 39 Zwiększona kruchość kości i częste złamania
- 40 Przedłużone krwawienie i liczne siniaki
- 41 Powiększenie szyi i możliwe sygnały związane z jodem



MODUŁ 07 – OD OBJAWU DO BEZPIECZNEGO DZIAŁANIA

- 42 Podokładka modułu 07
- 43 Mapa: objaw i możliwe składniki odżywcze
- 44 Mapa źródeł witamin w żywności
- 45 Mapa źródeł składników mineralnych w żywności
- 46 Algorytm czterech kroków: obserwuj, jedz, sprawdź, konsultuj
- 47 Badania do omówienia z lekarzem lub dietetykiem
- 48 Bezpieczna suplementacja: dawka, interakcje i ryzyko nadmiaru
- 49 Źródła merytoryczne i data aktualizacji

Wprowadzenie: obserwuj sygnały, nie stawiaj diagnozy

Nasze ciało komunikuje się na wiele sposobów. Wysyła sygnały, które mogą mieć różne przyczyny – nie zawsze związane z niedoborem. Ten przewodnik pomoże Ci uporządkować obserwacje i lepiej zrozumieć możliwe związki, ale nie służy do stawiania diagnoz.



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Objaw może być wskazówką, ale sam w sobie nie potwierdza niedoboru ani choroby.



Jak czytać ten przewodnik?

- ✓ Zwróć uwagę na to, co można zauważyć.
- ✓ Sprawdź, z czym dany objaw może mieć związek.
- ✓ Pamiętaj o innych możliwych przyczynach.
- ✓ Wybierz bezpieczny następny krok.



Czego ten przewodnik nie robi?

- ✗ Nie zastępuje wizyty u specjalisty.
- ✗ Nie służy do samodzielnego rozpoznawania niedoborów.
- ✗ Nie rekomenduje leczenia na własną rękę.
- ✗ Nie zastępuje badań laboratoryjnych i oceny klinicznej.



Kiedy przewodnik jest najbardziej pomocny?

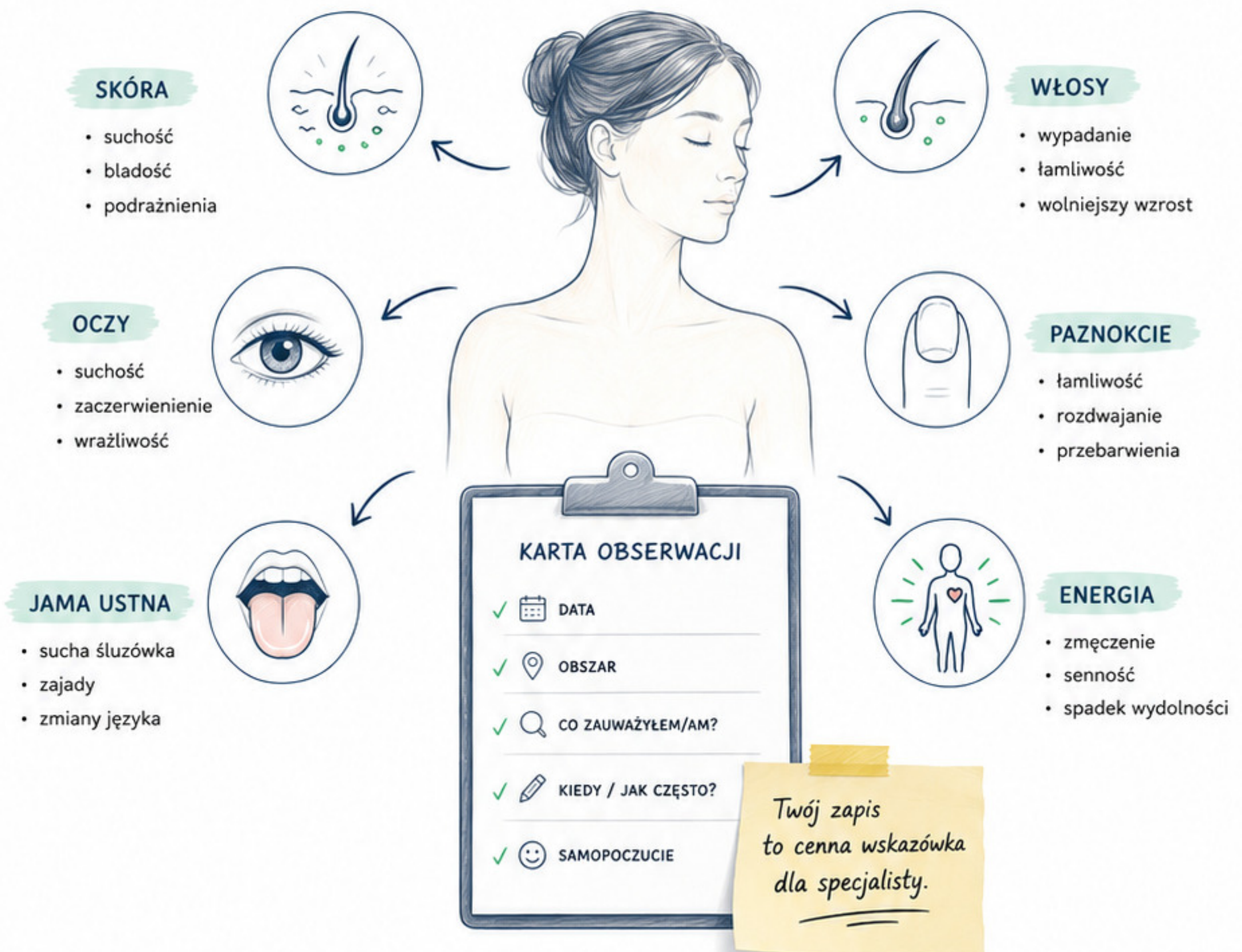
- Gdy objawy są łagodne, nieswoiste lub nawracające.
- Gdy chcesz uporządkować obserwacje przed konsultacją.
- Gdy planujesz omówić dietę z dietetykiem.
- Gdy chcesz lepiej rozumieć związki między objawem a odżywianiem.



Jeżeli objawy są nagłe, silne, szybko się nasilają lub towarzyszą im inne niepokojące sygnały, potrzebna jest pilna konsultacja medyczna.

Bezpieczne odczytywanie sygnałów ciała

Jak obserwować objawy odpowiedzialnie,
bez stawiania diagnozy



OBSERWUJ

uwaga i regularnie
sygnały swojego ciała



NOTUJ

to, co widzisz i czujesz
– bez oceniania



KONSULTUJ

swoje obserwacje
ze specjalistą

Jak korzystać z przewodnika

Krok 1 — Zauważ

Zacznij od konkretnego objawu: skóry, włosów, paznokci, jamy ustnej, oczu, energii lub mięśni.

Krok 2 — Porównaj

Sprawdź, z jakimi witaminami lub składnikami mineralnymi objaw może mieć związek.

Krok 3 — Pomyśl szerzej

Przeczytaj także o innych możliwych przyczynach — nie każdy objaw wynika z żywienia.

Krok 4 — Zobacz źródła żywności

Poznaj produkty spożywcze, które naturalnie dostarczają wskazanych składników.

Krok 5 — Wybierz bezpieczny następny krok

Obserwuj dalej, popraw dietę, omów badania lub skonsultuj się ze specjalistą.

Jak czytać strony objawowe?



Co można zauważyć?



Z czym może mieć to związek?



Jakie są inne możliwe przyczyny?



Jakie produkty spożywcze warto znać?



Jaki jest bezpieczny następny krok?



Najlepiej korzystać z przewodnika razem z notatkami z obserwacji.



Nie wprowadzaj intensywnej suplementacji bez oceny specjalisty.

Objaw to wskazówka, a nie diagnoza

Ten sam objaw może mieć różne przyczyny. Czasem ma związek z dietą lub stanem odżywienia, a czasem wynika z choroby, leków, stresu, snu, odwodnienia, infekcji lub pielęgnacji.



TO MOŻE MIEĆ ZWIĄZEK Z ŻYWIENIEM

- niedostateczna podaż energii lub białka
- niedobór wybranych witamin i składników mineralnych
- mała różnorodność diety



TO MOGĄ BYĆ INNE PRZYCZYNY

- stres i przeciążenie
- zaburzenia snu
- infekcje i stany zapalne
- choroby przewlekłe
- działanie leków
- czynniki dermatologiczne lub stomatologiczne



CO ZROBIĆ ROZSĄDNI?

- obserwuj czas trwania i nasilenie
- notuj objawy towarzyszące
- przeanalizuj dietę i codzienne nawyki
- w razie potrzeby skonsultuj się ze specjalistą



OBJAW



ŻYWIENIE

dieta, niedobory witamin i składników mineralnych, stan odżywienia



INNE PRZYCZYNY

styl życia, zdrowie, leki, czynniki środowiskowe i medyczne



Najważniejsze: pojedynczy objaw nigdy nie powinien być traktowany jako pewne rozpoznanie niedoboru.



Im bardziej objaw jest silny, nagły, postępujący lub wielonarządowy, tym ważniejsza jest szybka konsultacja.

Metoda obserwacji 3 × 3

Metoda 3 × 3 pomaga uporządkować obserwację bez pochopnych wniosków.
Sprawdź 3 cechy objawu, 3 elementy tła i 3 bezpieczne działania.



Dobra obserwacja jest konkretna i oparta na faktach, nie na domysłach.

Szybkie pytania

- ☐ Czy objaw się powtarza?
- ☐ Czy dotyczy więcej niż jednego obszaru?
- ☐ Czy wpływa na codzienne funkcjonowanie?



Czerwone flagi: kiedy działać natychmiast

Niektóre objawy wymagają pilnej oceny medycznej. Nie należy ich tłumaczyć wyłącznie niedoborem witamin lub składników mineralnych.



PILNA POMOC

Jeżeli objawy są nagłe, silne lub szybko się nasilają, skontaktuj się z pilną pomocą medyczną lub zgłoś się do najbliższego odpowiedniego miejsca pomocy.



1

Nagłe zaburzenia oddychania, duszność lub ból w klatce piersiowej



2

Omdlenie, zaburzenia świadomości lub silne osłabienie



3

Nagłe zaburzenia widzenia lub silny ból oka



4

Obfite krwawienie, liczne samoistne siniaki lub wybroczyny



5

Szybko nasilający się obrzęk, wysypka lub objawy reakcji alergicznej



6

Silne odwodnienie, uporczywe wymioty lub niemożność przyjmowania płynów



7

Narastające drętwienie, osłabienie kończyn lub trudność w chodzeniu



8

Objawy u niemowląt, kobiet w ciąży, osób starszych lub przewlekle chorych wymagające szybkiej oceny



Czerwone flagi nie służą do diagnozy — mają pomóc szybciej podjąć bezpieczną decyzję.



Jeżeli masz wątpliwości, wybierz konsultację wcześniej, a nie później.

Karta obserwacji objawów

Wypełnij kartę, aby uporządkować obserwacje przed rozmową ze specjalistą.



Data: _____



Objaw / problem: _____



Obszar ciała: _____



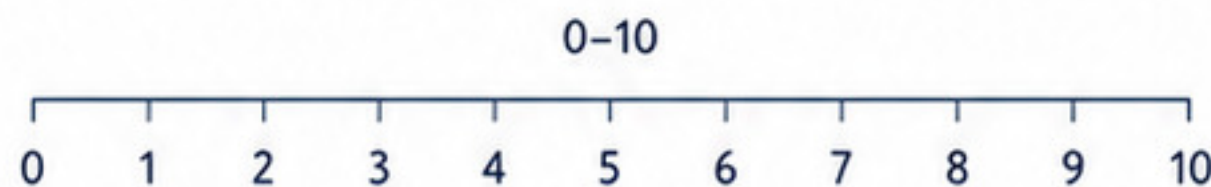
Od kiedy to trwa? _____



Jak często się pojawia? _____



Jakie jest nasilenie?



Co można zauważyć? _____



Czy są inne objawy towarzyszące? _____



Co mogło mieć wpływ? _____

dieta, stres, sen, leki, infekcja, odwodnienie



Jak wyglądały ostatnie posiłki? _____



Jakie suplementy lub leki przyjmuję? _____



Co już zrobiłem/am? _____



Czy potrzebna jest konsultacja? ☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem



Pytania do lekarza lub dietetyka: _____



Wskazówka

Notuj fakty: czas, częstotliwość, nasilenie i objawy towarzyszące.



Unikaj samodzielnego wyciągania wniosków na podstawie jednego objawu.

Skóra, usta i błony śluzowe

Jak rozpoznawać nieswoiste sygnały związane z wyglądem skóry, ust i błon śluzowych

SKÓRA

- suchość
- szorstkość
- gojenie



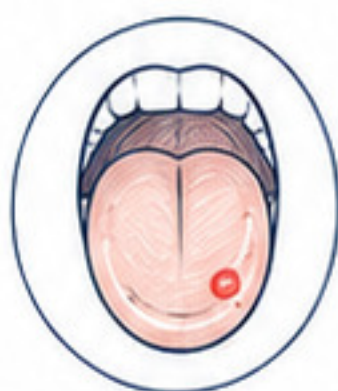
USTA

- zajady
- pękanie
- podrażnienie



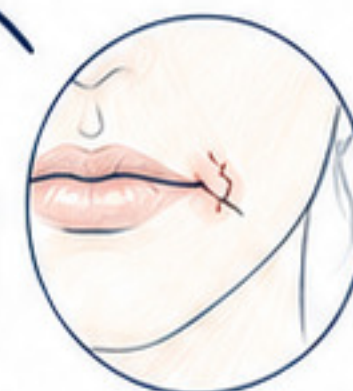
BŁONY ŚLIZOWE

- błądź
- suchość
- nadżerki



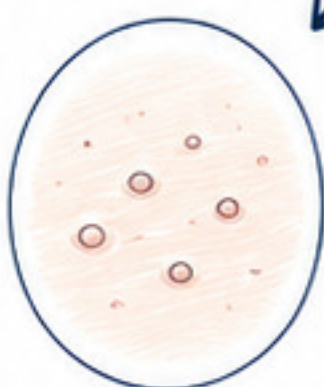
KĄCIKI UST

- zaczerwienienie
- pękanie
- łuszczenie



ZMIANY SKÓRNE

- drobne grudki
- nierówności
- zrogowacenia



KARTA OBSERWACJI

- ✓ CO WIDZĘ
- ✓ OD KIEDY
- ✓ CZY SIĘ NASILA
- ✓ CZY POTRZEBNA KONSULTACJA

OBSERWUJ

- czas trwania
- nasilenie
- objawy towarzyszące



Objaw może być wskazówką — nie zastępuje rozpoznania.



OBSERWUJ

zwracaj uwagę na sygnały



NOTUJ

zapisuj szczegóły i obserwacje



KONSULTUJ

skonsultuj się ze specjalistą

Bładość: co naprawdę można zauważyć?

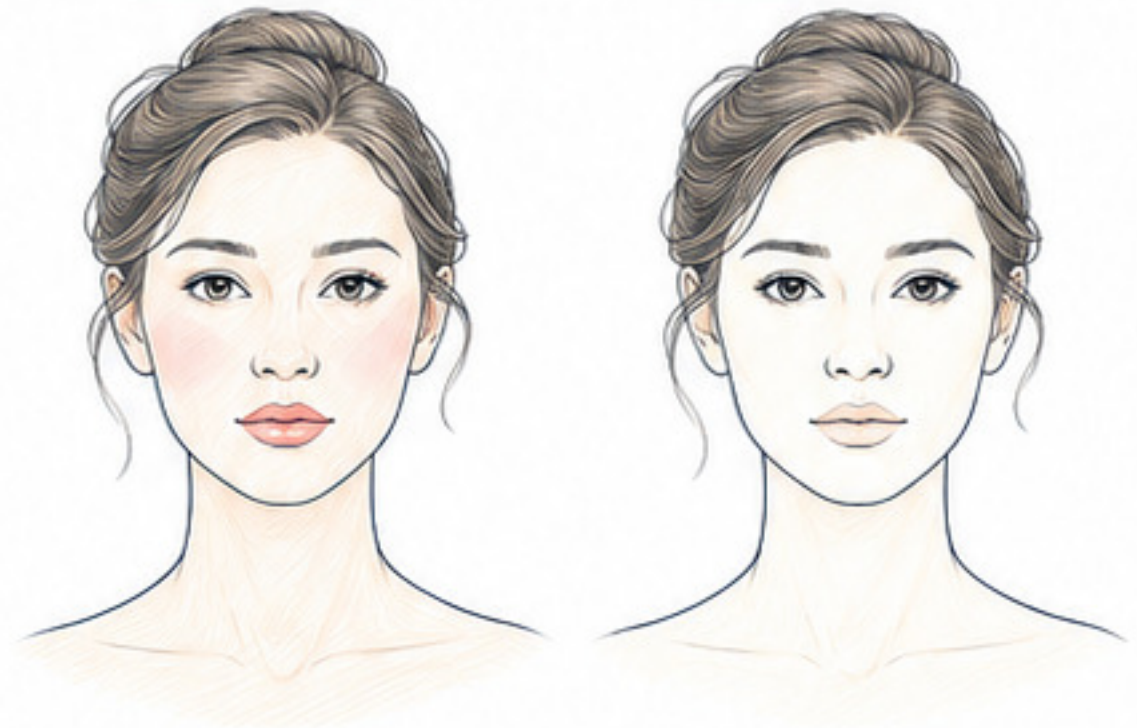
1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- skóra wyraźnie bledsza niż zwykle
- mniej intensywny kolor ust
- jaśniejsze dziąsła lub błona śluzowa
- mniej różowa wewnętrzna część dolnej powieki
- możliwe objawy towarzyszące:



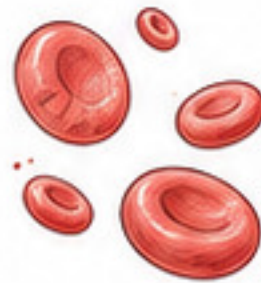
wcześniej

teraz



2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Bładość może występować przy niedokrwistości. W ocenie najczęściej bierze się pod uwagę niedobór żelaza, witaminy B12 i folianów. Bładość sama w sobie nie określa rodzaju ani przyczyny.



3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYZCZINY?

- naturalnie jasny odcień skóry
- choroby przewlekłe lub stany zapalne
- chłód
- zaburzenia wchłaniania
- krwawienie
- ciąża
- obfite miesiączki
- niektóre leki
- oddawanie krwi
- odwodnienie lub chwilowe osłabienie



WSKAZÓWKA OBSERWACYJNA

Porównuj wygląd wyłącznie z własnym wcześniejszym wyglądem, w naturalnym świetle i bez filtra aparatu.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

Źródła żelaza hemowego



- wołowina
- drób
- ryby

Źródła żelaza niehemowego



- soczewica
- fasola
- tofu
- pestki dyni
- kasza gryczana

Źródła witaminy C



- papryka
- natka pietruszki
- czarna porzeczka
- brokuły
- kiszona kapusta
- cytrusy



WARTO WIEDZIEĆ

ŻELAZO – minerał niezbędny m.in. do produkcji hemoglobiny.

HEMOGLOBINA – białko w krwinkach czerwonych, które transportuje tlen.

FERRYTYNA – białko magazynujące żelazo w organizmie.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

Jeśli bladość utrzymuje się lub towarzyszą jej zmęczenie, duszność, kołatanie serca lub zawroty głowy — warto skonsultować się ze specjalistą.



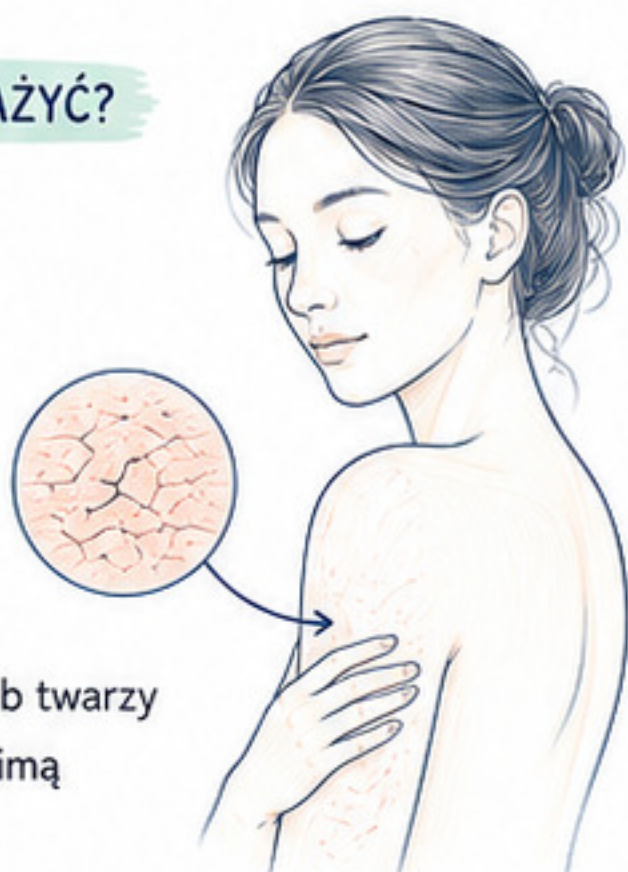
WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie przyjmuj dużych dawek żelaza tylko z powodu bladości. Nadmiar żelaza może być szkodliwy i utrudnić znalezienie prawdziwej przyczyny.

Sucha skóra nie zawsze oznacza niedobór

1. CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- uczucie napięcia skóry
- łuszczenie naskórka
- szorstkość
- drobne pęknięcia
- swędzenie
- matowy wygląd
- nasilanie na dłoniach, łokciach, podudziach lub twarzy
- pogorszenie jesienią i zimą



2. Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Skóra potrzebuje energii, białka, tłuszczów, witamin i składników mineralnych, aby zachować prawidłową budowę i funkcję bariery ochronnej.

Szersza ocena może uwzględniać witaminę A, niacynę (B3), cynk, żelazo, witaminę D, białko oraz niezbędne kwasy tłuszczowe. Jednak sucha skóra sama w sobie nie potwierdza niedoboru.



Czy zmiana pojawiła się na całym ciele, czy tylko w miejscu narażonym na wodę, zimno, detergent albo tarcie?

3. JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- zimne i suche powietrze
- ogrzewanie
- długie gorące kąpiele
- częste mycie rąk
- silne mydła
- kontakt z wodą
- atopowe zapalenie skóry
- łuszczyca
- choroby tarczycy
- cukrzyca
- choroby nerek
- niektóre leki
- wiek



zimno i suche powietrze



podrażnienie detergentem



rozległa suchość wymagająca szerszej oceny

4. JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

WITAMINA A I KAROTENOIDY



- jaja, nabiał
- marchew, dynia, bataty
- jarmuż, szpinak

CYNK



- mięso, ryby, jaja
- nabiał, pestki dyni
- strączki

NIACYNA (B3)



- drób, ryby
- orzeszki ziemne
- produkty pełnoziarniste
- strączki

WARTOŚCIOWE TŁUSZCZE



- olej rzepakowy, oliwa
- orzechy, pestki
- tłuste ryby



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Pieczony łosoś lub tofu + ziemniaki + surówka z marchwi z dodatkiem oleju rzepakowego.



NOTATKA PRAKTYCZNA

Najpierw sprawdź pielęgnację i czynniki środowiskowe. Dopiero potem analizuj dietę i stan zdrowia.

5. JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

♥ PRAKTYCZNA PIELĘGNACJA



- skróć gorącą kąpiel
- używaj łagodnego preparatu myjącego
- nakładaj bezzapachowy emolient po myciu
- stosuj rękawice przy detergentach
- nie wykonuj intensywnego peelingu

⊕ KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE SPECJALISTĄ?

- rozległa suchość
- silny świąd lub ból
- głębokie pęknięcia
- wysięk/obrzęk/zakażenie
- osłabienie lub spadek masy ciała



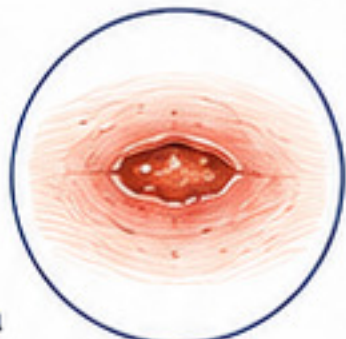
WAŻNE!

Nie stosuj wysokich dawek witaminy A w ramach „domowego leczenia”. Może to być szkodliwe.

Gdy niewielka rana goi się wolniej niż oczekiwano

1. CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- rana długo się nie zmniejsza
- brzozy pozostają otwarte
- strup odpada
- skóra wokół podrażniona
- miejsce ponownie się uszkadza
- rana ścży się lub ma nieprzyjemny zapach
- narastający ból/obrzęk/zaczerwienienie



2. Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Gojenie rany wymaga energii, białka i płynów. Ważne są także witamina C, cynk, żelazo, witamina A, miedź oraz wiele innych czynników.

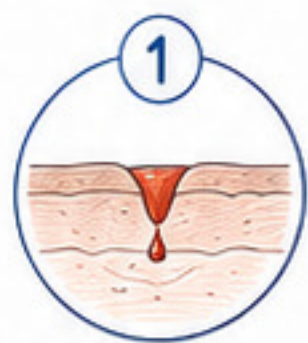
Samo wolniejsze gojenie nie wskazuje, którego składnika brakuje.



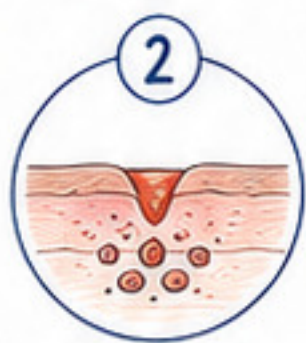
GOJENIE RANY:

wieloetapowy proces obejmujący zatrzymanie krwawienia, reakcję zapalną, tworzenie nowej tkanki i jej przebudowę.

PROCES GOJENIA – CZTERY GŁÓWNE ETAPY



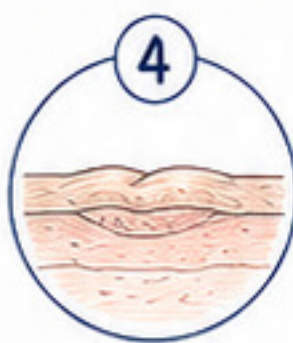
Zatrzymanie krwawienia



Oczyszczenie i reakcja zapalna



Tworzenie nowej tkanki



Przebudowa

3. JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- zakażenie rany
- cukrzyca
- zaburzenia krążenia
- obrzęk kończyn
- nacisk lub tarcie
- palenie
- glikokortykosteroidy
- osłabienie odporności
- rozdrapywanie
- ciało obce
- nieprawidłowa pielęgnacja
- niedożywienie związane z chorobą lub małym apetytem

4. JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA BIAŁKA



- ryby
- jaja
- twaróg, jogurt, kefir
- drób, chude mięso
- soczewica, fasola, ciecierzycy, tofu

ŹRÓDŁA WITAMINY C



- papryka, czarna porzeczka, truskawki
- brokuły, kalafior, natka pietruszki
- kapusta kiszona, cytrusy

ŹRÓDŁA CYNKU



- mięso, ryby, owoce morza
- nabiał, jaja
- pestki dyni
- fasola, ciecierzycy

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY



Kanapka z pastą jajeczną lub pastą z ciecierzycy



papryka



szklanka kefiru

5. JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

✓ PRZY MAŁEJ RANIE

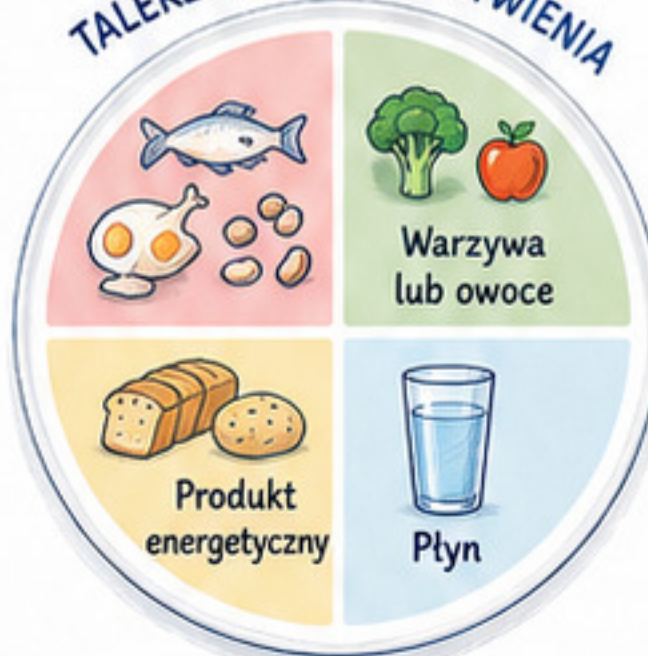
- umyj ręce
- postępuj zgodnie z zaleceniami oczyszczania i zabezpieczania rany
- nie nakładaj domowych mieszanek
- chroń ranę przed urazem
- obserwuj wielkość/wysięk/ból/skórę wokół



KONSULTACJA PILNA, GDY:

- zaczerwienienie się rozszerza
- rana gorąca i coraz bardziej bolesna
- ropa/zapach/gorączka
- rana głęboka lub po ugryzieniu
- cukrzyca lub zaburzenia krążenia
- rana na stopie bez poprawy

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



Siniak czy wybroczyna?

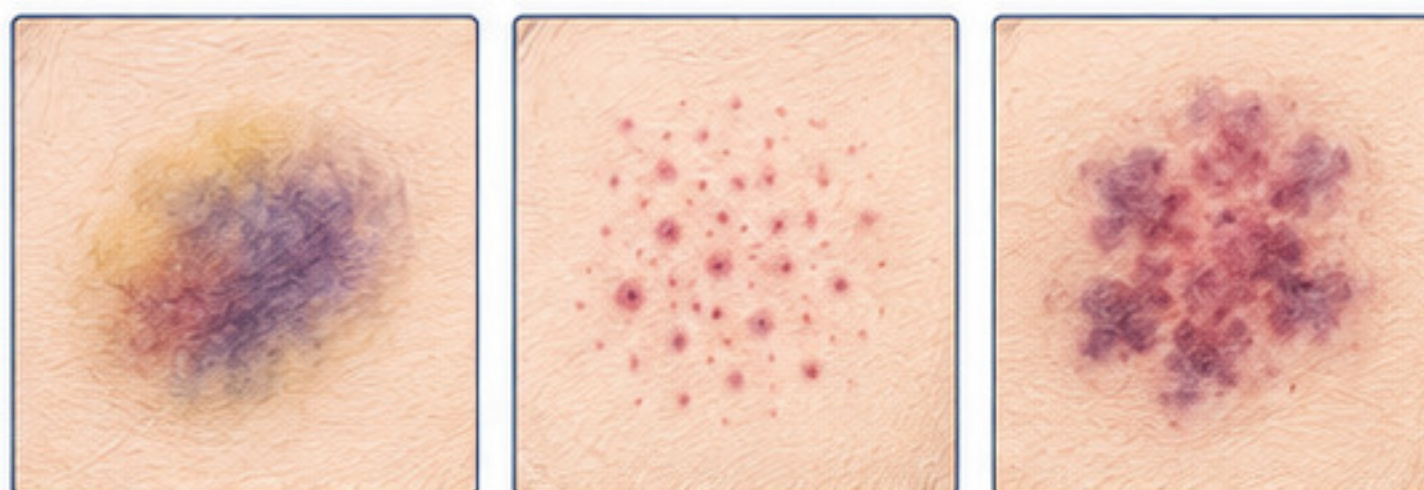
Naucz się zauważać różnicę

1. CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- **SINIAK** = większa plama pod skórą, zmieniająca kolor.
- **WYBROCZYNY** = bardzo małe punktowe czerwone, purpurowe lub brunatne plamki.
- **PURPURA** = większe skupiska zmian krwotocznych.

Warto się zastanowić:

- ❓ Czy pojawiły się po uderzeniu lub urazie?
- ❓ Czy jest ich więcej niż zwykle?
- ❓ Czy występują w nietypowych miejscach?
- ❓ Czy krwawią dziąsła lub nos?
- ❓ Czy rozpoczęto nowy lek lub suplement?



Typowy siniak

Punktowe wybroczyny

Większa plama purpurowa

Ilustracje mają charakter edukacyjny, nie służą do diagnozy.

2. Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Znaczny niedobór witaminy C może zwiększać kruchość naczyń i sprzyjać siniakom oraz wybroczynom.

Ciężki niedobór witaminy K może upośledzać krzepnięcie krwi.

U zdrowych dorosłych osób, które odżywiają się różnorodnie, niedobory te mają znaczenie kliniczne rzadko.

3. JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- niewielkie urazy
- cienka skóra i wiek
- leki przeciwkrzepliwe
- leki przeciwplatekcyjne
- glikokortykosteroidy
- zaburzenia liczby lub działania płytek krwi
- choroby wątroby
- niektóre zakażenia
- choroby układu krwiotwórczego
- bardzo intensywny wysiłek
- zaburzenia tkanki łącznej



4. JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

WITAMINA C

- papryka
- czarna porzeczka
- natka pietruszki
- brokuły
- truskawki
- kiwi
- kapusta kiszona
- cytrusy



WITAMINA K

- jarmuż
- szpinak
- sałata
- brokuły
- kapusta
- brukselka
- olej rzepakowy
- niektóre produkty fermentowane



Osoby przyjmujące leki przeciwkrzepliwe: nie zwiększaj ani nie zmniejszaj drastycznie spożycia witaminy K bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

5. JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



Co warto zapisać i obserwować:

- miejsce wystąpienia
- wielkość zmian
- datę pojawienia się
- możliwy uraz
- przyjmowane leki i suplementy
- obecność dodatkowego krwawienia

Kiedy skonsultować się pilnie z lekarzem?



- wybroczyny pojawiają się nagle i szybko się rozszerzają
- gorączka lub pogorszenie samopoczucia
- krew w moczu, stolcu lub wymiotach
- trudne do zatrzymania krwawienie
- bardzo liczne lub samoistne siniaki
- objaw po rozpoczęciu nowego leku



Nie odstawiaj samodzielnie leku przeciwkrzepliwego. Nie rozpoczynaj też suplementacji witaminą K bez konsultacji.

Pękające kąciaki ust: żywienie to tylko jedna z możliwości

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- pęknięcie w jednym albo obu kącikach ust
- zaczerwienienie
- pieczenie
- ból przy otwieraniu ust
- wilgotna rozmiękczona skóra
- strup lub drobne krwawienie
- nawracanie zmiany



Żadna z tych przyczyn nie musi występować jako jedyna.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Nawracające pęknięcie kącików ust może współistnieć z niedoborem ryboflawiny (B2), żelaza, folianów (B9), witaminy B12, witaminy B6, niacyny (B3) lub z bardziej ogólnym niedożywieniem. Jednak niedobór to tylko jedna z kilku możliwych przyczyn.



ZAPALENIE KĄTÓW UST:
stan zapalny skóry w miejscu, w którym górna i dolna warga łączą się ze sobą.



Nie stosuj samodzielnie przypadkowego antybiotyku, leku przeciwwgrzybiczego ani kremu ze sterydem. Wygląd zakażenia, podrażnienia i niedoboru może być podobny.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- częste oblizywanie ust
- zaleganie śliny
- suche i zimne powietrze
- źle dopasowana proteza zębowa
- zmiana ustawienia szczęki lub brak części zębów
- zakażenie drożdżakowe lub bakteryjne
- podrażnienie kosmetykiem lub pastą do zębów
- egzema
- cukrzyca
- zaburzenia odporności
- zaburzenia wchłaniania

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



ZACZNIJ OD PROSTYCH DZIAŁAŃ:

- nie oblizuj i nie rozdrapuj
- osuszaj delikatnie
- zabezpieczaj skórę prostym bezzapachowym preparatem ochronnym
- nie pożyczaj pomadek
- zwróć uwagę na zmianę protezy, kosmetyku lub pasty



SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ, JEŚLI:

- utrzymuje się dłużej niż kilka dni
- regularnie nawraca
- jest bolesna/sączy się/rozprzestrzenia
- towarzyszy jej zmiana języka, bledność, zmęczenie lub utrata masy ciała
- osoba nosi protezę
- istnieje podejrzenie zakażenia

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

RYBOFLAWINA B2



mleko, jogurt, kefir, twaróg, jaja, ryby, mięso, migdały, pieczarki, produkty wzbogacane

WITAMINA B12



ryby, mięso, jaja, mleko i nabiał, produkty roślinne wzbogacane

FOLIANY (B9)



zielone liście, brokuły, fasola, soczewica, ciecierzycy, szparagi, pełne ziarna

ŻELAZO



mięso, ryby, strączki, pestki dyni, kasza gryczana, produkty wzbogacane

PRAKTYCZNY PRZYKŁAD:

Pełnoziarniste pieczywo + twaróg lub pasta z fasoli + jajko + świeża papryka



Drobne grudki na ramionach: częsta cecha skóry, nie gotowa diagnoza

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- małe liczne grudki wokół mieszków włosowych
- szorstka powierzchnia jak papier ścierny
- zmiany na ramionach/udach/pośladkach/policzkach
- kolor skóry białawy/różowy/czerwony/brunatny
- większa widoczność zimą
- łagodny świąd lub brak dolegliwości



2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?



Typowe rogowacenie mieszkowe jest powszechne, ma charakter wieloczynnikowy i często występuje rodzinnie. Częściej pojawia się u osób ze skórą suchą lub u osób z atopią.

Zwykłe rogowacenie mieszkowe nie jest wiarygodnym dowodem na niedobór witaminy A.

W rzadkich przypadkach ciężkiego niedożywienia lub ciężkiego niedoboru witaminy A mogą wystąpić zmiany hiperkeratotyczne w obrębie mieszków włosowych, czasem nazywane frynodermą, ale nie jest to to samo co typowe rogowacenie mieszkowe.



MIT czy FAKT?

MIT:

Każda gęsia skórka na ramionach oznacza niedobór witaminy A.

FAKT:

Typowe rogowacenie mieszkowe najczęściej wynika z budowy i funkcjonowania skóry, a nie z jednego niedoboru.



WAŻNE!

Nie przyjmuj dużych dawek witaminy A ani retinolu w formie suplementów z powodu grudek na skórze. Może to być szkodliwe dla zdrowia.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY LUB PODOBNE ZMIANY?



- naturalne rogowacenie mieszkowe



- suchość skóry



- atopowe zapalenie skóry



- podrażnienie po goleniu



- zapalenie mieszków włosowych



- wrastające włosy



- reakcja na kosmetyk



- inna choroba skóry o podobnym wyglądzie

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

Produkty zawierające witaminę A lub karotenoidy są elementem urozmaiconej diety, ale nie należy ich przedstawiać jako leczenie.



marchew



dynia



bataty



szpinak



jarmuż



jaja



mleko i produkty mleczne



ryby

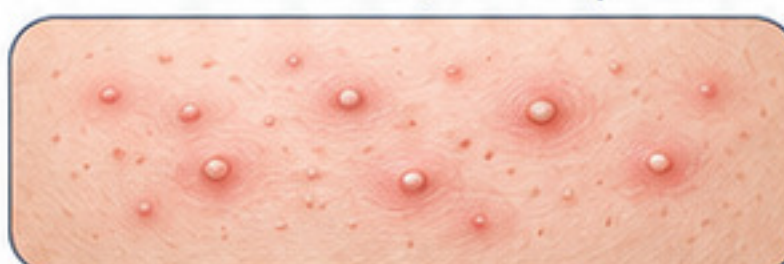


Warzywa zawierające karotenoidy można podawać z niewielkim dodatkiem tłuszczu, na przykład oleju rzepakowego.

A Typowe rogowacenie mieszkowe — drobne, równomierne grudki



B Zmiana zapalna — silne zaczerwienienie, ból lub ropna treść



Podobny wygląd nie zawsze oznacza tę samą przyczynę.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

CODZIENNA PIELĘGNACJA



- myj delikatnie



- unikaj szorstkich rękawic i mocnych peelingów



- stosuj regularnie preparat nawilżający



- nie wyciskaj grudek



- ogranicz bardzo gorące kąpiele

KONSULTACJA Z LEKARZEM, GDY:



- grudki silnie zaczerwienione lub bolesne



- pojawia się ropa



- zmiana szybko się rozprzestrzenia



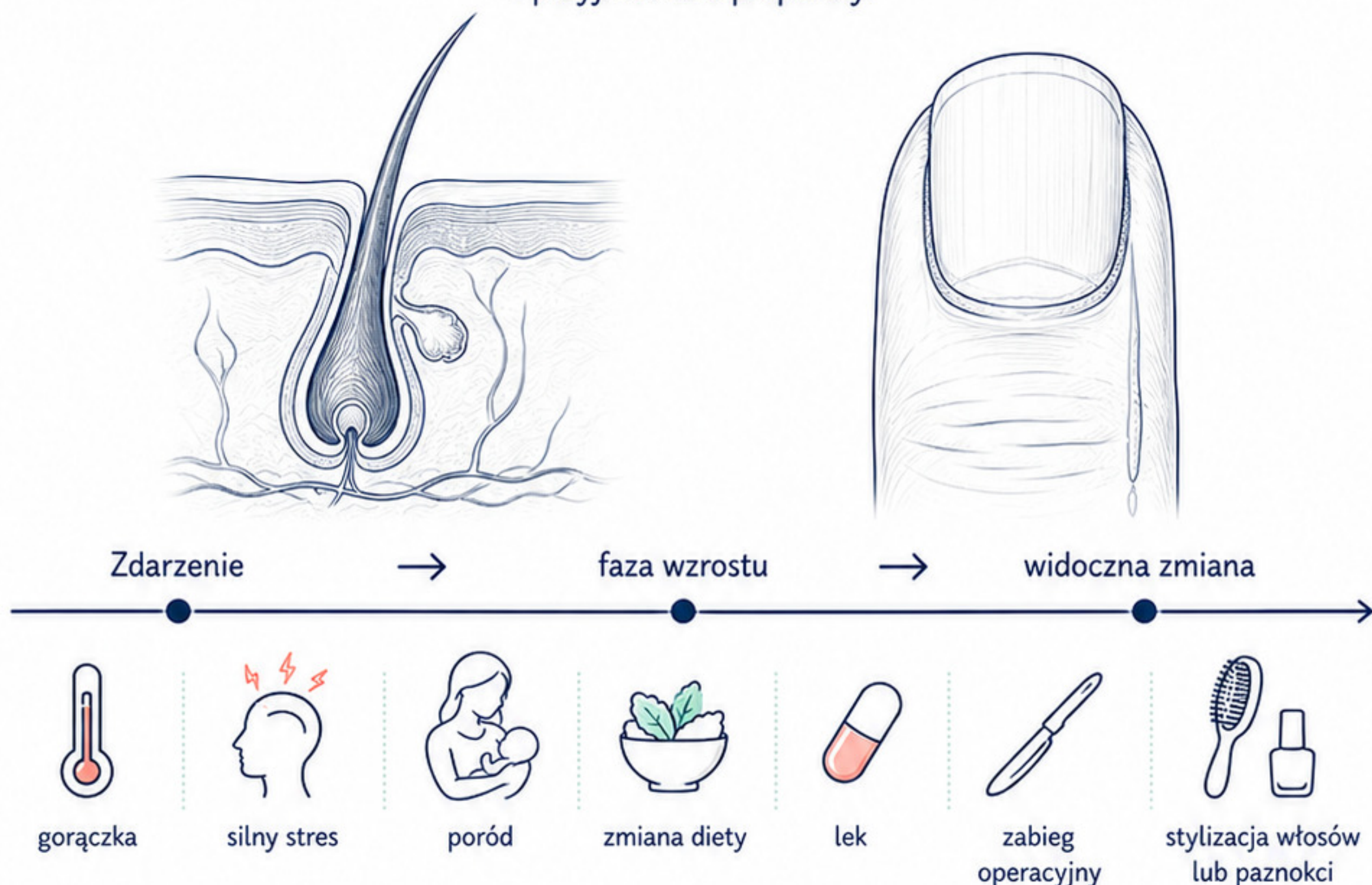
- intensywny świąd



- brak pewności co do rozpoznania

Włosy i paznokcie

Włosy i paznokcie zmieniają się powoli. Zanim przypiszesz zmianę dziecie, sprawdź jej rodzaj, czas trwania, pielęgnację, przebyte choroby i przyjmowane preparaty.



To, co widzisz dziś, może mieć związek z wydarzeniem sprzed kilku tygodni lub miesięcy.

Hasła przewodnie:

- Wypadanie czy łamanie?
- Jeden paznokieć czy wszystkie?
- Zmiana nagła czy stopniowa?
- Niedobór, nadmiar czy przyczyna niezwiązana z żywieniem?

Zakres modułu:

- Nadmierne wypadanie włosów
- Łamliwe i rozdwarzające się paznokcie
- Paznokcie łożeczkowate
- Białe plamki na paznokciach
- Zmiany koloru i kształtu paznokci

Wypadanie, przerzedzenie czy łamanie włosów?

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

WYPADANIE

włosy wychodzą z cebulką i częściej pozostają na szczotce, poduszce lub podczas mycia.



Czy włos wypada z cebulką?

ŁAMANIE

włosy pękają na różnej długości.



Czy włos pęka na długości?

PRZERZEDZENIE

skóra głowy staje się bardziej widoczna, przedziałek szerszy.



Czy przedziałek wygląda szerzej?

OGNISKO BEZ WŁOSÓW

wyraźnie ograniczony obszar pozbawiony włosów.



PYTANIA DO OBSERWACJI

- Czy problem rozpoczął się nagle?
- Czy wypadanie jest równomierne czy miejscowe?
- Czy skóra głowy swędzi, boli lub łuszczy się?
- Czy trzy miesiące wcześniej była choroba, gorączka, operacja, poród lub duży stres?
- Czy zmienił się sposób żywienia lub masa ciała?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Nadmierne wypadanie włosów może współwystępować z niedostateczną podażą energii, białka, żelaza, cynku, biotyny (przy rzeczywistym niedoborze) oraz innych składników odżywczych, w zależności od pełnego obrazu klinicznego.

Niedobór biotyny jest rzadki, a dowody na skuteczność suplementacji u osób bez niedoboru są ograniczone.

Utracie włosów mogą również sprzyjać nadmiar selenu lub nadmiar witaminy A.



WARTO WIEDZIEĆ

Włosy rosną cyklicznie i mogą wypadać nawet u zdrowych osób. Średnio tracimy 50–100 włosów dziennie.

Najlepiej oceniać sytuację na podstawie zmian trwających kilka tygodni.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- predyspozycja dziedziczna
- łysienie androgenowe
- łysienie plackowate
- choroby tarczycy
- gorączka lub ciężka infekcja
- zabieg operacyjny
- poród i okres poporodowy
- silny stres
- gwałtowna redukcja masy ciała
- niektóre leki
- choroby skóry głowy
- ciasne fryzury
- przedłużanie włosów
- rozjaśnianie
- wysoka temperatura i agresywna stylizacja

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

BIAŁKO



- jaja
- ryby
- nabiał
- drób
- mięso
- soczewica
- fasola
- tofu

ŻELAZO



- mięso
- ryby
- strączki
- kasza gryczana
- pestki dyni

CYNK



- mięso
- ryby i owoce morza
- jaja
- nabiał
- pestki
- nasiona roślin strączkowych

BIOTYNA



- gotowane jaja
- ryby
- mięso
- pestki słonecznika
- orzechy
- bataty

WITAMINA B12



- ryby
- mięso
- jaja
- produkty mleczne
- produkty wzbogacane



PRZYKŁADOWE POSIŁKI



Omlet ze szpinakiem
+ pełnoziarniste pieczywo
+ świeża papryka



Tofu z kaszą gryczaną
+ brokuły
+ pestki dyni

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



OBSERWUJ PRZEZ 4 TYGODNIE

- data rozpoczęcia problemu
- sposób wypadania
- świąd lub zmiany skóry głowy
- przebyte choroby i gorączka
- zmiany masy ciała
- leki i suplementy
- pielęgnacja



SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- ogniska bez włosów
- wypadają też brwi lub rzęsy
- skóra głowy boli, jest zaczerwieniona lub tworzą się strupy
- wypadanie nagłe i intensywne
- problem narasta
- towarzyszy mu zmęczenie, zaburzenie miesiączkowania, utrata masy ciała lub inne objawy



WARTO OMÓWIĆ Z LEKARZEM:

- ✓ morfologia krwi
- ✓ ferrytyna
- ✓ parametry tarczycy
- ✓ witamina B12
- ✓ foliany



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Poinformuj lekarza i laboratorium o stosowaniu biotyny. Wysokie dawki mogą zaburzać wyniki niektórych badań, w tym badań hormonów tarczycy.

Łamliwe paznokcie: najpierw sprawdź codzienne obciążenia

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- rozdawanie wolnego brzegu
- łuszczenie cienkich warstw płytki
- łatwe pękanie
- miękkość lub nadmierna elastyczność
- podłużne bruzdy
- kruszenie się płytki
- pogorszenie po manicure hybrydowym/żelowym/akrylowym
- zmiana jednego paznokcia albo wszystkich

JEDEN PAZNOKIEĆ



= częściej uraz, infekcja albo miejscowy problem

WIELE PAZNOKCI



= częściej pielęgnacja, środowisko, choroba ogólna lub sposób żywienia

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Paznokcie zbudowane są głównie z keratyny, która jest białkiem. W szerszej ocenie można rozważyć: niedostateczne spożycie energii i białka, niedobór żelaza, niedobór cynku, rzadki niedobór biotyny, ogólne niedożywienie lub zaburzenia wchłaniania. Nadmiar selenu również może przyczyniać się do kruchości lub wypadania paznokci.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- częste moczenie dłoni
- kontakt z detergentami i środkami dezynfekującymi
- brak rękawic
- aceton i częste usuwanie lakieru
- manicure żelowy/hybrydowy/akrylowy
- piłowanie powierzchni płytki
- obgryzanie paznokci
- urazy mechaniczne
- zakażenie grzybicze
- łuszczyca paznokci
- choroby tarczycy
- wiek

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

BIĄŁKO



- jaja
- ryby
- nabiał
- mięso
- tofu
- fasola
- soczewica

ŻELAZO



- mięso
- ryby
- soczewica
- fasola
- pestki dyni
- kasza gryczana

CYNK



- mięso
- ryby i owoce morza
- nabiał
- jaja
- pestki dyni
- ciecierzycy

BIOTYNA



- gotowane jaja
- łosoś
- mięso
- pestki słonecznika
- migdały
- bataty

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY



Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, pestkami słonecznika i owocami



Jajko + pełnoziarniste pieczywo + pasta z fasoli + warzywa

Sprawdź swoje dłonie



Rozdawanie brzegu



Pękanie płytki



Uszkodzenie po stylizacji



Zmiana wymagająca konsultacji

Szybka samoocena



- ☐ Często moczę dłonie
- ☐ Używam detergentów bez rękawic
- ☐ Regularnie wykonuję stylizację
- ☐ Zmiana dotyczy wielu paznokci
- ☐ Pojawiły się inne objawy

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

Zadbaj przez 6 tygodni:



- noś rękawice przy kontakcie z wodą i detergentami
- nakładaj preparat nawilżający na dłonie i skórki
- ogranicz aceton i agresywne usuwanie stylizacji
- nie odrywaj warstw paznokcia
- skróć paznokcie
- obserwuj czy zmiana dotyczy wszystkich płytek

Skonsultuj się, jeśli:

- paznokieć zmienia kolor
- płytka grubieje lub oddziela się od łożyska
- pojawia się ból/obrzęk/ropa
- zmiana dotyczy tylko jednego paznokcia i narasta
- nowy ciemny pasek
- problem trwa mimo ograniczenia czynników uszkadzających
- łamliwości towarzyszy zmęczenie, bladość, wypadanie włosów lub utrata masy ciała



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie rozpoczynaj suplementacji dużymi dawkami biotyny, cynku ani selenu tylko z powodu łamliwych paznokci.

Nadmierne ilości tych składników mogą powodować nowe problemy zdrowotne.

Biotyna może także fałszować wyniki badań laboratoryjnych.

Paznokcie łyżeczkowate: charakterystyczny kształt, wiele możliwych przyczyn

A Prawidłowo wypukła płytką



B Płaska płytką



C Płytką wklęsłą z uniesionymi brzegami



Kształt jest wskazówką do dalszej oceny, a nie wynikiem badania laboratoryjnego.



1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- płytką paznokcia wydaje się wklęsła jak łyżeczka
- brzegi paznokci są uniesione
- paznokcie mogą być cienkie i łamliwe
- łatwo się pękają lub odkształcają
- często widoczne na paznokciach dłoni



KOILONYCHIA

Koilonychia to medyczna nazwa paznokci łyżeczkowatych. Oznacza wklęsły (zapadnięty) kształt płytki paznokcia, często z uniesionymi brzegami.



“Czy taki kształt był obecny od dzieciństwa, czy pojawił się dopiero niedawno?”



Domowy test z kroplą wody może pokazać kształt płytki, ale nie ustala przyczyny.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Najczęściej paznokcie łyżeczkowate wiąże się z niedoborem żelaza, który może prowadzić do niedokrwistości z niedoboru żelaza.

Objawy, które mogą towarzyszyć:

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| bladość skóry i błon śluzowych | zawroty głowy | wypadanie włosów |
| przewlekłe zmęczenie | kołatanie serca | pękanie kącików ust |
| duszność podczas niewielkiego wysiłku | osłabienie | zespół niespokojnych nóg |



NIEDOKRWISTOŚĆ Z NIEDOBORU ŻELAZA

To stan, w którym organizm nie ma wystarczającej ilości zdrowych czerwonych krwinek z powodu niedoboru żelaza. Żelazo jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Jest to jedna z najczęstszych przyczyn anemii na całym świecie.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- przewlekła utrata krwi (np. obfite miesiączki, krwawienia z przewodu pokarmowego)
- niewystarczające wchłanianie żelaza (np. celiakia)
- zwiększone zapotrzebowanie na żelazo (ciąża, szybki wzrost)
- rzadsze przyczyny: choroby przewlekłe, zaburzenia tarczycy



PYTANIA POMOCNICZE

- Czy Twoja dieta dostarcza wystarczającej ilości żelaza?
- Czy masz obfite miesiączki lub inne źródła utraty krwi?
- Czy występują problemy z trawieniem lub wchłanianiem?
- Czy ktoś w rodzinie ma niedokrwistość lub celiakię?

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA ŻELAZA HEMOWEGO (dobrze przyswajalne)



- czerwone mięso (wołowina, cielęcina)
- drób (kurczak, indyk)
- ryby i owoce morza
- jaja (żółtko)

ŹRÓDŁA ŻELAZA NIEHEMOWEGO (roślinne)



- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzyca, fasola)
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- orzechy i nasiona (pestki dyni, sezam)
- zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż)
- tofu, tempeh

WITAMINA C – ŁĄCZ Z ROŚLINNYM ŹRÓDŁEM ŻELAZA



Dodaj do posiłku: paprykę, cytrusy, kiwi, truskawki, brokuły, pomidory – poprawiają wchłanianie żelaza niehemowego.



PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kawa i mocna herbata wypijane między posiłkami mogą zmniejszać wchłanianie żelaza. Najlepiej pić je między posiłkami.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



KIEDY OMÓWIĆ ZMIANĘ Z LEKARZEM?

- gdy kształt paznokci zmienił się niedawno
- gdy towarzyszy bladość, zmęczenie lub duszność
- gdy masz obfite miesiączki lub problemy z trawieniem
- gdy zmiany się nasilają lub obejmują wiele paznokci



MOŻLIWE BADANIA (według zaleceń lekarza)

- morfologia krwi z rozmazem
- ferrytyna
- żelazo i całkowita zdolność wiązania żelaza (TIBC)
- wysycenie transferyny
- witamina B12, kwas foliowy (jeśli wskazane)
- badanie kału na krew utajoną (jeśli wskazane)



Nie rozpoczynaj samodzielnie przyjmowania dużych dawek żelaza. Może to być niebezpieczne i ukryć inną przyczynę problemu.



Samo uzupełnienie żelaza nie zawsze wystarcza. Należy znaleźć i leczyć przyczynę niedoboru.

Białe plamki nie są wiarygodnym testem niedoboru wapnia

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- niewielkie białe kropki
- krótkie białe linie
- większy biały obszar
- biel niemal całej płytki
- plamka przesuwająca się z wzrostem paznokcia
- zmiana jednego lub wielu paznokci



LEUKONYCHIA

Białe plamki lub linie na paznokciach spowodowane zmianami w obrębie płytki lub macierzy.

Ślad urazu może być widoczny dopiero po kilku tygodniach.

2 MIT czy FAKT?

MIT

Biała plamka zawsze oznacza niedobór wapnia.



FAKT

Pojedyncze białe plamki najczęściej mają związek z niewielkim urazem macierzy paznokcia i mogą stać się widoczne dopiero po pewnym czasie.



Najczęstsze drobne urazy macierzy paznokcia:



uderzenie



przyciśnięcie



wycinanie skórek



manicure



obgryzanie paznokci



uszkodzenie powierzchni

3 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Niewielkie, pojedyncze plamki występujące odosobnione najczęściej sugerują uraz mechaniczny macierzy paznokcia.

Pojedyncza biała plamka nie jest swoistą oznaką niedoboru wapnia, cynku, magnezu, białka ani witaminy D.



SWOISTA OZNAKA

Zmiana, która w określonych okolicznościach silnie sugeruje konkretną przyczynę i rzadko występuje bez niej.



To, że dany składnik jest ważny dla organizmu, nie oznacza, że każda widoczna zmiana paznokcia wskazuje na jego niedobór.

4 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- drobne urazy lub ucisk
- zbyt agresywny manicure
- wycinanie skórek
- obgryzanie paznokci
- niedobór białka w diecie
- zaburzenia tarczycy
- łuszczyca paznokci
- egzema
- grzybica paznokci
- lizanie paznokci
- leki (np. niektóre leki chemioterapeutyczne)
- wiek



PYTANIA POMOCNICZE

- Czy plamki pojawiły się po urazie lub zabiegu?
- Czy masz inne zmiany na skórze lub paznokciach?
- Czy zmiana dotyczy jednego paznokcia czy wielu?
- Czy Twoja dieta jest urozmaicona?

5 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

Zbilansowany talerz wspiera ogólną różnorodność żywienia, nie jest lekiem na plamki.

ŹRÓDŁO BIAŁKA



- jaja
- ryby i owoce morza
- drób, mięso
- nabiał lub napoje roślinne wzbogacane
- nasiona roślin strączkowych

ŹRÓDŁO CYNKU



- mięso, ryby, owoce morza
- nasiona dyni
- rośliny strączkowe
- orzechy

ŹRÓDŁO WAPNIA



- nabiał lub napoje roślinne wzbogacane
- zielone warzywa liściaste
- migdały, sezam (tahini)
- tofu z dodatkiem wapnia

ŹRÓDŁO ŻELAZA



- mięso, drób, ryby
- rośliny strączkowe
- zielone warzywa liściaste
- pestki, nasiona

PRZYKŁADOWY TALERZ



Jogurt naturalny lub wzbogacany odpowiednik roślinny + płatki owsiane + owoce + pestki dyni.

6 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

POJEDYNCZA PLAMKA

- najczęściej wystarczy obserwacja
- dbaj o delikatną pielęgnację paznokci
- zadbaj o zróżnicowaną dietę
- plamka powinna przesunąć się z paznokciem ku wolnemu brzegowi i zaniknąć



UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ, JEŚLI:

- plamki są liczne, pojawiają się u wielu paznokci
- utrzymują się > 2-3 miesięcy
- płytki są łamliwe, kruche lub przebarwione
- występują inne objawy (znużenie, wypadanie włosów, problemy skórne, bóle)
- masz choroby przewlekłe lub przyjmujesz leki
- kiedy masz wątpliwości – lepiej zapytać specjalistę



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie przyjmuj suplementów wapnia, cynku ani magnezu tylko dlatego, że zauważyłeś/aś białą plamkę. Nadmiar może być szkodliwy, a niepotrzebne suplementy nie rozwiążą rzeczywistej przyczyny problemu.

Nie każdą zmianę paznokcia należy tłumaczyć dietą

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

Zmiana może dotyczyć koloru, grubości, kształtu, powierzchni, sposobu wzrostu, połączenia płytki z łożyskiem lub skóry wokół paznokcia.

PRZYKŁADY OBSERWACJI



2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Dieta może wpływać na wzrost i wytrzymałość paznokci, ale zmiana koloru lub kształtu często ma inną przyczynę.

- uraz mechaniczny
- zakażenie grzybicze lub bakteryjne
- choroba skóry (np. łuszczyca, egzema)
- działanie leku
- choroba ogólnoustrojowa (np. tarczycy, wątroby)
- zmiana barwnikowa (łagodna przebarwienie)
- rzadziej nowotwór aparatu paznokciowego



Nowe ciemne pasmo na jednym paznokciu = konsultacja dermatologiczna.

Czerniak podpaznokciowy jest rzadki, ale zawsze musi być rozważony.

3 JAKIE ZMIANY WYMAGAJĄ SZCZEGÓLNEJ UWAGI?



CZERWONE FLAGI DERMATOLOGICZNE

- nowe, ciemne pasmo biegnące wzdłuż płytki (szczególnie na jednym paznokciu)
- pasmo staje się szersze, ciemniejsze lub nieregularne
- ciemna plama pod paznokciem, która nie znika po urazie w 2–4 tygodnie
- szybko postępujące odklejanie płytki
- owrzodzenie, guz, brodawka lub narośl w obrębie wału lub pod płytką
- utrzymujące się krwawienie, nadżerka lub sączenie w okolicy paznokcia
- nagłe zniszczenie wielu paznokci
- ból, obrzęk, zaczerwienienie lub ocieplenie z wysiękiem (podejrzenie zakażenia)
- zmiana powstała u osoby z obniżoną odpornością



INNE WSKAZANIA DO KONSULTACJI

- utrzymująca się zmiana > 4 tygodnie
- nawracające problemy z paznokciami
- wiele paznokci zmienionych bez wyraźnej przyczyny
- zmiany łączące się z objawami ogólnymi (np. chudnięcie, gorączka, osłabienie)
- brak poprawy po leczeniu miejscowym



Zdjęcie znalezione w internecie nie zastępuje dermatoskopowego badania paznokcia.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

Urozmaicony sposób żywienia wspiera wzrost paznokci, ale nie leczy zakażenia, choroby skóry ani zmiany nowotworowej.

MODEL CODZIENNY



PRAKTYCZNY PRZYKŁAD



Dieta wspiera zdrowie, ale nie zastępuje diagnostyki i leczenia.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



KROK 1 — ZRÓB ZDJĘCIE

Zrób wyraźne zdjęcie zmiany w dobrym świetle. Ułatwi to ocenę specjalistcie i porównanie zmian w czasie.



KROK 2 — ZAPISZ DATĘ

Zapisz datę pierwszego zauważenia zmiany oraz to, co mogło być z nią związane (uraz, lek, zakażenie).



KROK 3 — NIE MASKUJ PROBLEMU

Nie maluj, nie zakrywaj i nie stosuj domowych sposobów przez miesiące. Może to utrudnić ocenę i opóźnić leczenie.



KROK 4 — WYBIERZ SPECJALISTĘ

Zgłoś się do:

- dermatologa
- chirurga onkologa
- lekarza rodzinnego (na początek)

Nie obcinaj głęboko płytki ani nie próbuj samodzielnie leczyć przez wiele miesięcy.

Oczy, jama ustna i język

Zmiana widzenia, pieczenie języka albo krwawienie dziąseł może zwrócić uwagę na odżywienie organizmu. Najpierw trzeba jednak wykluczyć częstsze przyczyny okulistyczne, stomatologiczne i medyczne.

?

Oko

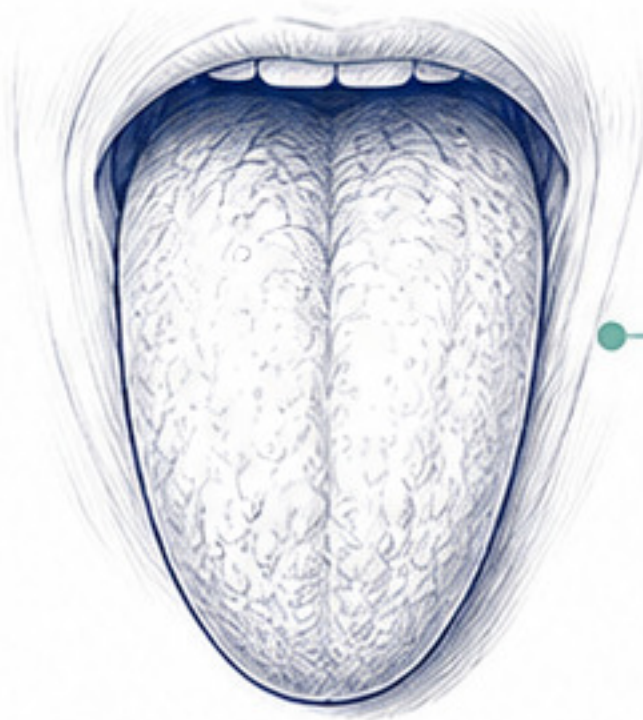
Czy gorzej widzę, czy tylko czuję suchość?



?

Język

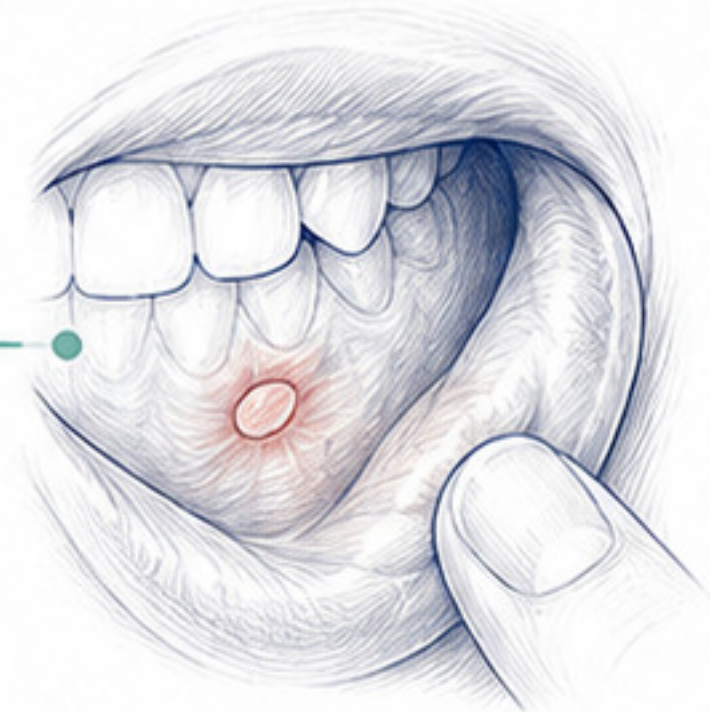
Czy zmienił się wygląd, czucie albo smak?



?

Błona śluzowa

Czy zmiana goi się prawidłowo?



?

Dziąsła

Czy krwawienie pojawia się przy szczotkowaniu, czy samoistnie?



Nagła zmiana widzenia wymaga innego działania niż przewlekła suchość oka. Niegojąca się zmiana w jamie ustnej wymaga innego działania niż typowa afta po przygryzieniu.



Zakres modułu:

- Gorsze widzenie o zmierzchu
- Suchość i podrażnienie oczu
- Czerwony, gładki lub piekący język
- Nawracające afty
- Zaburzenia smaku
- Zmniejszony apetyt
- Krwawienie dziąseł



Cztery główne pytania:

1. Co można zauważyć?
2. Z czym może mieć to związek?
3. Jakie są inne możliwe przyczyny?
4. Jakie produkty spożywcze warto znać?

Gorsze widzenie po zmroku: nie zwiększaj witaminy A bez diagnozy

WIDZENIE W DZIEŃ (NORMALNE)



Wyraźne kolory
Dobra ostrość

WIDZENIE O ZMIERZCHU



Gorsza ostrość
Trudniej dostrzec detale

ADAPTACJA OCZU DO CIEMNOŚCI

Proces stopniowy – trwa od kilku do kilkunastu minut.



0–2 min

Światło wydaje się
przytłaczające



2–5 min

Widoczność
stopniowo się
poprawia



5–10 min

Coraz lepiej
widać kształty
i kontrasty



10–15 min

Osiągnięta
większość
adaptacji

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

GORSZE WIDZENIE O ZMIERZCHU

- trudności z widzeniem przy słabym świetle
- dłuższa adaptacja po wejściu z jasnego miejsca do ciemności
- trudność w rozpoznawaniu szczegółów w nocy lub o zmierzchu
- częste potykanie się lub uderzanie w przedmioty

SUCHOŚĆ OCZU

- uczucie piasku pod powiekami
- podrażnienie, pieczenie
- zaczerwienienie oczu
- skłonność do łzawienia
- lepkość wydzieliny, zwłaszcza rano



ŚLEPOTA ZMIERZCHOWA

Trudność w widzeniu w słabym świetle lub po zmierzchu, przy zachowanej widoczności w dzień. Najczęściej wynika z zaburzeń w funkcji pręcików siatkówki, a nie z jednego konkretnego objawu.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Witamina A jest niezbędna do prawidłowego widzenia. W siatkówce oka jej pochodna, retinal, łączy się z białkiem opsyną, tworząc rodopsynę – barwnik pręcików pozwalający widzieć przy słabym świetle.

Niedobór witaminy A może upośledzać widzenie o zmierzchu. W ciężkim niedoborze może rozwinąć się kseroftalmia – choroba wysuszająca powierzchnię oka i mogąca prowadzić do poważnych powikłań.

GRUPY WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ OCENY



dzieci
w okresie wzrostu



kobiety
w ciąży



osoby starsze



osoby z chorobami
jelit zaburzającymi
wchłanianie tłuszczów



osoby na dietach
ograniczających
produkty odzwierzęce

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

GORSZE WIDZENIE O ZMIERZCHU

- krótkowzroczność, astygmatyzm
- zaćma
- retinopatia barwnikowa
- zaburzenia siatkówki
- działanie niektórych leków
- zmęczenie ogólne i brak snu

SUCHOŚĆ OCZU

- praca przy ekranie i małe mruganie
- suche powietrze, klimatyzacja, wiatr
- zespół suchego oka
- alergie
- niedobór kwasów tłuszczowych omega-3
- niektóre leki (np. przeciwdepresyjne, antyhistaminowe)



Suchość oka jest częsta
i najczęściej nie wynika
z niedoboru witaminy A.



4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA RETINOLU (WITAMINA A GOTOWA)



- wątróbka, żółtka jaj
- tłuste ryby, masło
- mleko pełnotłuste, sery

ŹRÓDŁA KAROTENOIDÓW (PROWITAMINA A)



- marchew, dynia, bataty, papryka
- szpinak, jarmuż, natka pietruszki

ZASADA PRAKTYCZNA

Karotenoidy lepiej się wchłaniają,
gdy łączysz je z odrobiną tłuszczu.



PRZYKŁADOWE POSIŁKI



Zupa z dyni
z łyżeczką oliwy
i pestkami dyni



Łosoś pieczony
ze szpinakiem
i ziemniakami

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



KIEDY UMÓWIĆ BADANIE OKULISTYCZNE?

- ✓ gorsze widzenie po zmroku lub wydłużona adaptacja do ciemności
- ✓ nawracająca suchość, pieczenie lub zaczerwienienie oczu
- ✓ nagłe pogorszenie widzenia lub mroczki
- ✓ ból oka, światłowstręt
- ✓ plamki Bitota lub inne zmiany w obrębie spojówek
- ✓ jeśli objawy wpływają na codzienne funkcjonowanie



PILNA POMOC

Natychmiast zgłoś się do lekarza,
jeśli wystąpi:
• nagła utrata lub silne pogorszenie widzenia
• silny ból oka
• rozbłyśki światła lub nagły mroczek
• wyraźne owrzodzenia lub białe zmiany na oku
• odwodnienie lub utrata czucia na twarzy po urazie



NOTY DOT. BEZPIECZEŃSTWA

Nie leczć problemów ze wzrokiem samodzielnie dużymi dawkami witaminy A. Wysokie dawki mogą być szkodliwe.



W ciąży unikaj suplementów z witaminą A (retinolem) w wysokich dawkach – mogą działać teratogennie. Stosuj tylko po konsultacji z lekarzem.



Witamina A
(retinol)



rodopsyna
(w pręcikach siatkówki)



widzenie przy małej
ilości światła
(zmierzch i noc)

Schemat wyjaśnia funkcję składnika.
Nie służy do diagnozy niedoboru.

Piekący lub gładki język: najpierw obejrzyj całą jamę ustną

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- odczucie pieczenia, szczypania, mrowienia lub suchości języka
- język wygładzony, lśniący, zaczerwieniony (często z utratą brodawek)
- bolesność przy jedzeniu, picu gorących lub kwaśnych potraw
- zmiany mogą obejmować całą jamę ustną, nie tylko język
- gorsze samopoczucie w ciągu dnia, poprawa lub ustąpienie w nocy podczas snu



Język o typowej powierzchni



Język wygładzony i zaczerwieniony



Język wyglądający prawidłowo, ale z zaznaczonym odczuciem pieczenia

Odczucie może być silne nawet bez wyraźnej zmiany wyglądu.



Wygląd

+



Odczucie

+



Czas trwania

+



Inne objawy

=



Informacja dla specjalisty

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Objawy mogą wynikać z niedoborów składników odżywczych:

witamina B12

foliany

żelazo

ryboflawina (B2)

niacyna (B3)

witamina B6

cynk

Wśród tych składników najczęściej wiąże się to z niedoborem witaminy B12.

Niedobór witaminy B12 może dawać objawy neurologiczne (np. drętwienie, mrowienie kończyn, zaburzenia równowagi, pogorszenie pamięci, osłabienie). Dlatego ważne jest wczesne rozpoznanie i odpowiednie postępowanie.



Nie należy rozpoczynać suplementacji kwasem foliowym przed wykluczeniem niedoboru witaminy B12, jeżeli istnieją objawy neurologiczne.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- suchość w jamie ustnej (np. leki, odwodnienie)
- grzybica jamy ustnej
- refluks żołądkowo-przetykowy
- choroby autoimmunologiczne (np. zespół Sjögrena, toczeń rumieniowaty)
- cukrzyca
- zaburzenia hormonalne (np. menopauza)
- alergię lub reakcje na pasty do zębów, płukanki, protezy, materiały stomatologiczne

- palenie tytoniu
- stres, lęk, depresja
- niektóre leki (np. antydepresanty, leki przeciwnadciśnieniowe, chemioterapia)
- zespół pieczenia jamy ustnej (BMS)

Objawy pieczenia języka mogą mieć różne podłoże, dlatego potrzebna bywa ocena zarówno stomatologiczna, jak i lekarska.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

WITAMINA B12



- ryby
- mięso
- jaja
- nabiał
- produkty wzbogacane

FOLIANY



- zielone warzywa liściaste
- rośliny strączkowe
- awokado
- orzechy i nasiona
- owoce cytrusowe

ŻELAZO



- czerwone mięso
- podroby
- rośliny strączkowe
- pestki dyni, sezam
- pełnoziarniste produkty

RYBOFLAWINA (B2)



- nabiał
- jaja
- migdały
- grzyby
- zielone warzywa



PRZYKŁADOWE POSIŁKI



Salatka z ciecierzycą, jajkiem, zielonymi liśćmi, pestkami dyni i oliwą z oliwek



Owsianka na mleku z jagodami, orzechami włoskimi i siemieniem lnianym

GDY NASILA SIĘ PIECZENIE, ROZWAŻ TYMCZASOWO OGRANICZENIE:



ostrych przypraw



kwaśnych owoców i soków



kawy



alkoholu



palenia tytoniu



mięty i gum do żucia

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



OBSERWUJ PRZEZ 4 TYGODNIE

- kiedy objawy się nasilają lub ustępują?
- jak wygląda język i błona śluzowa?
- co jesz, pijesz, jakie środki stosujesz?
- jakie towarzyszą objawy?
- jakie leki przyjmujesz?



SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- objawy utrzymują się > 2–4 tygodnie
- ból utrudnia jedzenie lub picie
- pojawiają się objawy neurologiczne (mrowienie kończyn, osłabienie)
- występuje utrata masy ciała
- masz inne choroby przewlekłe
- masz wątpliwości lub niepokój



WARTO OMÓWIĆ Z LEKARZEM:

- morfologia krwi
- witamina B12
- kwas foliowy (foliany)
- żelazo i ferrytyna
- witamina B6, B2, niacyna
- cynk, TSH, glukoza (wg wskazań)



PILNA POMOC

Nagły obrzęk języka lub gardła z dusznością to stan zagrożenia życia – wezwij pomoc medyczną lub udaj się na SOR.



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie nakładaj na język spirytusu, ierozcieńczonej wody utlenionej, olejków eterycznych ani rozkruszonych tabletek.

Afta zwykle się goi. Nawracające lub nietypowe zmiany wymagają sprawdzenia.

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

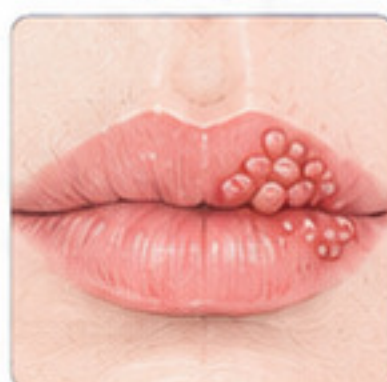
Typowa afta to mała, bolesna zmiana na błonie śluzowej jamy ustnej.

- Okrągła lub owalna, średnica zwykle 2–10 mm.
- Środek biało-żółtawy lub szarawy.
- Czerwony obwód.
- Ból lub pieczenie, szczególnie podczas jedzenia, picia i mówienia.
- Zwykle goi się samoistnie w ciągu 7–14 dni.

Typowa mała afta



Opryszczka na wardze



Zmiana pourazowa przy ostrym brzegu zęba



Niegojąca się zmiana wymagająca konsultacji



Dzień zauważenia



obserwacja gojenia



konsultacja, jeżeli zmiana nie znika do trzech tygodni



AFTA

Afta to powierzchowne owrzodzenie błony śluzowej jamy ustnej o nieznanym dokładnie przyczynie, które zwykle goi się samoistnie.

AFTA

- Powstaje wewnątrz jamy ustnej.
- Pojedyncza lub kilka zmian.
- Brak pęcherzyków.
- Goi się zwykle w 7–14 dni.

vs.

OPRYSZCZKA

- Na zewnątrz jamy ustnej (najczęściej na wardze).
- Grupa pęcherzyków.
- Może swędzieć i piec.
- Gojenie trwa zazwyczaj 7–10 dni.



PYTANIA DO OBSERWACJI

- Czy zmiana jest bolesna?
- Czy pojawia się w tym samym miejscu?
- Jak duża jest zmiana?
- Jak długo się utrzymuje?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Nawracające afty mają charakter wieloczynnikowy. Tylko u części pacjentów stwierdza się nieprawidłowości związane z żelazem, ferrytyną, witaminą B12, folianami, cynkiem i innymi czynnikami hematinicznymi.

Niedobór witaminy B12 lub folianów może również wiązać się z bolesnym językiem lub zmianami śluzówkowymi.



WARTO WIEDZIEĆ

Afty mogą pojawiać się u osób w każdym wieku i nie zawsze wiążą się z niedoborami. Nawet przy prawidłowych wynikach mogą nawracać.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • stres • urazy mechaniczne (np. gryzienie policzka, twarde jedzenie) • podrażnienia od pasty do zębów (np. SLS) lub płukanek | <ul style="list-style-type: none"> • zaburzenia hormonalne • niedobory mikroelementów i czynników hematinicznych • celiakia lub nietolerancje pokarmowe | <ul style="list-style-type: none"> • zakażenia wirusowe lub bakteryjne • leki (np. NLPZ, niektóre leki przeciwnadciśnieniowe) • palenie tytoniu, alkohol | <ul style="list-style-type: none"> • choroby zapalne jelit • zaburzenia odporności • czynniki genetyczne |
|---|--|---|---|



Owrzodzenie powstałe przez stałe drażnienie ostrym zębem nie zagoi się prawidłowo, dopóki przyczyna urazu nie zostanie usunięta.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

PODCZAS BOLESNOŚCI WYBIERAJ:



- potrawy miękkie i kremowe
 - letnie (nie gorące)
 - łagodne w smaku
- np. owsianka, jogurt naturalny, zupy krem, purée, banany

OGANICZ TYMCZASOWO:



- ostre przyprawy i pikantne potrawy
- cytrusy i soki kwaśne
- twarde, chrupiące przekąski
- orzechy, pestki
- napoje gazowane i alkohol

ŹRÓDŁA B12 I FOLIANÓW:



- jaja, ryby, mięso, nabiał
- warzywa liściaste (szpinak, jarmuż)
- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola)
- produkty pełnoziarniste

ŹRÓDŁA ŻELAZA I CYNKU:



- mięso, wątróbka
- rośliny strączkowe
- pestki dyni, orzechy nerkowca
- kasze i pełne ziarna

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



CO MOŻESZ ZRZEBIĆ W DOMU:

- dbaj o delikatną higienę jamy ustnej
- używaj miękkiej szczoteczki
- płucz usta letnią wodą z solą lub rumiankiem
- unikaj czynników drażniących
- zapewnij organizmowi wystarczającą ilość snu i odpoczynku



FARMACEUTA MOŻE POMÓC:

- Farmaceuta pomoże dobrać preparat ochronny lub łagodzący ból, taki jak:
- żele, płyny lub pasty ochronne
 - płukanki łagodzące
 - preparaty o działaniu miejscowo znieczulającym lub przeciwzapalnym



UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ, JEŚLI:

- ✓ zmiana jest większa niż 1 cm lub nie goi się > 3 tygodnie
- ✓ pojawiają się często i utrudniają codzienne funkcjonowanie
- ✓ towarzyszą im gorączka, spadek masy ciała lub osłabienie
- ✓ występują inne niepokojące objawy



WARTO PAMIĘTAĆ:

- ✓ nie każda niegojąca się zmiana to afta
- ✓ nie diagnozuj się samodzielnie
- ✓ w razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie przykładaj do afty tabletki aspiryny. Może ona dodatkowo uszkodzić błonę śluzową.

Czy problem dotyczy smaku, węchu czy apetytu?



? CO ZMieniŁO SIĘ PIERWSZE?

- ☐ Smak
- ☐ Węch
- ☐ Apetyt
- ☐ Stan jamy ustnej
- ☐ Przyjmowane leki

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- jedzenie wydaje się mniej smaczne niż zwykle
- nie czuć zapachów tak wyraźnie jak dawniej
- potrawy smakują „metalicznie”, „dziwnie” lub „obco”
- mniejszy apetyt lub szybkie uczucie sytości
- brak ochoty na ulubione potrawy
- zmiany w odczuwaniu podstawowych smaków (słodki, słony, kwaśny, gorzki, umami)

HIPOGEUZA

osłabione odczuwanie smaku – potrawy wydają się mniej wyraziste.

AGEUZA

całkowita utrata odczuwania smaku – potrawy nie mają smaku.

DYSGEUZA

zaburzony smak – występuje metaliczny, gorzki lub nieprzyjemny posmak.

HIPOSMIA

osłabione węch – trudniejsza zdolność wyczuwania zapachów.



Duża część tego, co nazywamy smakiem potrawy, zależy od węchu. Zatkany nos może sprawić, że jedzenie wydaje się pozbawione smaku.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Cynk odgrywa ważną rolę w odczuwaniu smaku i węchu. Jego niedobór może osłabiać rozróżnianie smaków, zmniejszać intensywność aromatów i wpływać na apetyt. Niewielki spadek apetytu lub zmiana smaku są nieswoiste i mogą występować z wielu innych powodów.

Większe ryzyko niedoboru cynku może dotyczyć osób:



! Nie istnieje prosty test domowy, który potwierdziłby niedobór cynku. Do oceny potrzebne są wywiad, badania i konsultacja lekarska.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- infekcje dróg oddechowych (katar, grypa)
- alergię i przewlekłe zatkanie nosa
- infekcje i stany zapalne jamy ustnej
- refluks żołądkowo-przetykowy (GERD)
- zaburzenia suchego oka i ust
- niedobory innych składników odżywczych (np. witaminy B12, żelaza)
- stres, zmęczenie, zaburzenia nastroju
- choroby neurologiczne
- cukrzyca
- choroby tarczycy
- palenie tytoniu
- nadmierne spożycie alkoholu
- ciąża
- przyjmowane leki



Nie odstawiaj samodzielnie żadnych leków. Zawsze skonsultuj to z lekarzem prowadzącym.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA CYNKU



Łącz produkty roślinne z produktami bogatymi w witaminę C, aby poprawić wchłanianie cynku.

PRAKTYCZNE POMYSŁY NA OSŁABIONY SMAK

- dodawaj cytrynę, limonkę, ocet, świeże zioła
- żywność aromatyczna: czosnek, imbir, cebula
- jedz mniejsze porcje częściej
- wybieraj naturalne, nieprzetworzone produkty
- dbaj o nawodnienie

PRZYKŁADOWE PROSTE POSIŁKI



jajko, ciecierzycy, ryż brązowy, szpinak, oliwa z oliwek, cytryna

owsianka z jogurtem, orzechami, jagodami, pestkami dyni



Nie dodawaj automatycznie większej ilości cukru ani soli – może to pogorszyć apetyt w dłuższej perspektywie.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



OBSERWUJ PRZEZ 2 TYGODNIE

- ✓ kiedy pojawiły się zmiany
- ✓ co się zmieniło (smak, węch, apetyt)
- ✓ jakie leki przyjmujesz
- ✓ czy masz katar, kaszel lub infekcję
- ✓ czy występują inne dolegliwości
- ✓ jak wygląda dieta i sen
- ✓ czy pojawił się stres lub zmęczenie



SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- objawy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie
- szybko się nasilają
- występuje utrata masy ciała
- masz gorączkę lub silny ból
- trudności wpływają na codzienne jedzenie lub jakość życia



WARTO OMÓWIĆ Z LEKARZEM:

- ✓ badania krwi (m.in. cynk, witamina B12, żelazo)
- ✓ przegląd przyjmowanych leków
- ✓ stan jamy ustnej i nosa
- ✓ dieta i nawyki żywieniowe
- ✓ poziom stresu i snu



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie rozpoczynaj samodzielnie suplementacji cynkiem w dużych dawkach. Zbyt dużo cynku może powodować nudności, zaburzenia wchłaniania innych minerałów i niepożądane skutki.



Jeśli smak stał się metaliczny lub „dziwny”, nie odstawiaj leków na własną rękę – porozmawiaj o tym z lekarzem. Wiele leków może powodować zmianę smaku i zwykle istnieją bezpieczne alternatywy.

Krwawiące dziąsła najpierw wymagają oceny higieny i stanu przyzębia

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- Krwawienie podczas szczotkowania, nitkowania lub jedzenia twardych pokarmów
- Zaczerwienione, obrzęknięte lub bolesne dziąsła
- Dziąsła cofają się lub są nadwrażliwe
- Nieprzyjemny zapach z ust
- Luźne zęby lub zmiana zgryzu (w zaawansowanych przypadkach)

? PYTANIA DO OBSERWACJI

- Czy krwawienie pojawia się codziennie?
- Czy występuje obrzęk, ból lub krótkotrwała nadwrażliwość?
- Czy zauważasz nieprzyjemny zapach z ust?
- Czy masz luźne zęby lub zmianę zgryzu?
- Czy jakość higieny jamy ustnej zawsze była dobra?

💡 ZAPALENIE DZIĄSEŁ

To stan zapalny dziąseł wywołany głównie przez płytkę bakteryjną.

Objawia się zaczerwienieniem, obrzękiem i krwawieniem.

Wczesne rozpoznanie i dobra higiena mogą odwrócić jego przebieg.

A. Płytką bakteryjną → stan zapalny → obrzęk i krwawienie



Płytką gromadzi się na zębach i przy linii dziąseł.



Bakterie wywołują stan zapalny dziąseł (zapalenie dziąseł).



Dziąsła puchną, czerwienieją i krwawią.

B. Ciężki niedobór witaminy C → osłabienie tkanek → objawy w wielu obszarach ciała



Dziąsła krwawią mimo małej ilości płytki, są miękkie i bolesne.



Łatwo powstają siniaki, wybroczyny, goją się wolniej rany.



Towarzyszą: osłabienie, zmęczenie, bóle mięśni i stawów, suchość skóry.

PRAWDŁOWY KĄT SZCZOTKOWANIA



Miękka szczoteczka pod kątem ok. 45° do linii dziąseł. Delikatne ruchy małymi okrężnymi lub wymiatającymi.



Jedno krwawienie podczas szczotkowania nie rozpoznaje niedoboru witaminy C.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Ciężki i długotrwały niedobór witaminy C może prowadzić do problemów z dziąsłami związanych ze szkorbutem.

Jednak znacznie częstszą przyczyną krwawiących dziąseł jest płytka bakteryjna i zapalenie przyzębia.

Objawy ciężkiego niedoboru witaminy C (szkorbutu) obejmują:

- krwawiące, miękkie dziąsła, które cofają się
- łatwe siniaczenie i wybroczyny
- wolne gojenie się ran
- osłabienie, zmęczenie
- bóle mięśni i stawów
- sucha, szorstka skóra

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- płytką bakteryjną i kamień nazębny
- zapalenie dziąseł (miejscowe)
- choroby przyzębia
- szczotkowanie zbyt twardą szczoteczką lub zbyt mocno
- nitkowanie zbyt agresywnie
- zmiany hormonalne (ciąża, menopauza)
- niedobory żywieniowe (witamina C, witamina K, kwas foliowy, B12, żelazo)
- cukrzyca i zaburzenia kontroli glikemii
- palenie tytoniu
- leki (np. przeciwkrzepliwie, niektóre leki przeciwpadaczkowe)
- suche usta
- przewlekły stres
- bruksizm (zgrzytanie zębami)
- infekcje
- ciała obce i ubytki niewypełnione



Krwawienie nie oznacza, że należy przestać czyścić zęby.

Delikatne, regularne usuwanie płytki jest częścią postępowania przy zapaleniu dziąseł.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

PRAKTYCZNE ŹRÓDŁA WITAMINY C



papryka (czerwona)



natka pietruszki



czarna porzeczka



kiwi



truskawki



brokuł



brukselka



kiszonki (papryka, kapusta)

PRZYKŁADOWY DZIEŃ



• **ŚNIADANIE:** owsianka z truskawkami i orzechami, herbata z natką pietruszki



• **OBIAD:** grillowany kurczak, surówka z kiszonej kapusty i papryki, brokuł na parze



• **PRZEKĄSKA:** kiwi lub garść czarnej porzeczki



• **KOLACJA:** sałatka z ciecierzycą, pomidorami, papryką i natką pietruszki



Cytryna nie jest jedynym ani zawsze najbogatszym praktycznym źródłem witaminy C.

WSKAZÓWKI KULINARNE

- Jedz warzywa i owoce na surowo lub lekko przygotowane.
- Dodawaj natkę pietruszki, kiszonki i paprykę do posiłków.
- Przechowuj produkty w chłodzie i krótko gotuj lub duś.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



CODZIENNA HIGIENA

- szczotkuj 2x dziennie miękką szczoteczką
- nitkuj zęby delikatnie 1x dziennie
- używaj nici dentystycznej lub irygatora
- czyszczyć język
- płucz usta wodą po posiłkach
- ogranicz cukry i częste podjadanie



KIEDY WIZYTA U DENTYSTY?

- krwawienie utrzymuje się > 7–10 dni
- obrzęk, ból, nieprzyjemny zapach mimo higieny
- cofanie się dziąseł, nadwrażliwość
- luźne zęby lub zmiana zgryzu
- profesjonalne oczyszczanie i plan leczenia



KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- objawy szkorbutu lub innych niedoborów
- łatwe siniaki, wybroczyny, zmęczenie
- choroby ogólnoustrojowe (np. cukrzyca)
- stosowanie kilku leków
- jeśli nie wiesz, co jest przyczyną



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie przerywaj leczenia przeciwkrzepliwego bez porozumienia z lekarzem.

Suplementy witaminy C nie usuwają płytki ani kamienia nazębnego.

Energia, mięśnie i układ nerwowy

Zmęczenie, skurcz albo mrowienie jest prawdziwym sygnałem organizmu, ale nie wskazuje automatycznie jednego składnika odżywczego.

Zakres modułu:

- Przewlekłe zmęczenie
- Spadek wydolności
- Skurcze mięśni
- Drżenia i napięcie
- Mrowienie i drętwienie
- Trudności z koncentracją
- Rozdrażnienie
- Zawroty głowy
- Dusznosc i kołatanie serca
- Zimne dłonie i stopy
- Niepokój nóg

Trzy zasady modułu:



Nie zgaduj na podstawie jednego odczucia

Objawy mogą wynikać z wielu przyczyn. Szukaj wzorów, nie pojedynczych sygnałów.



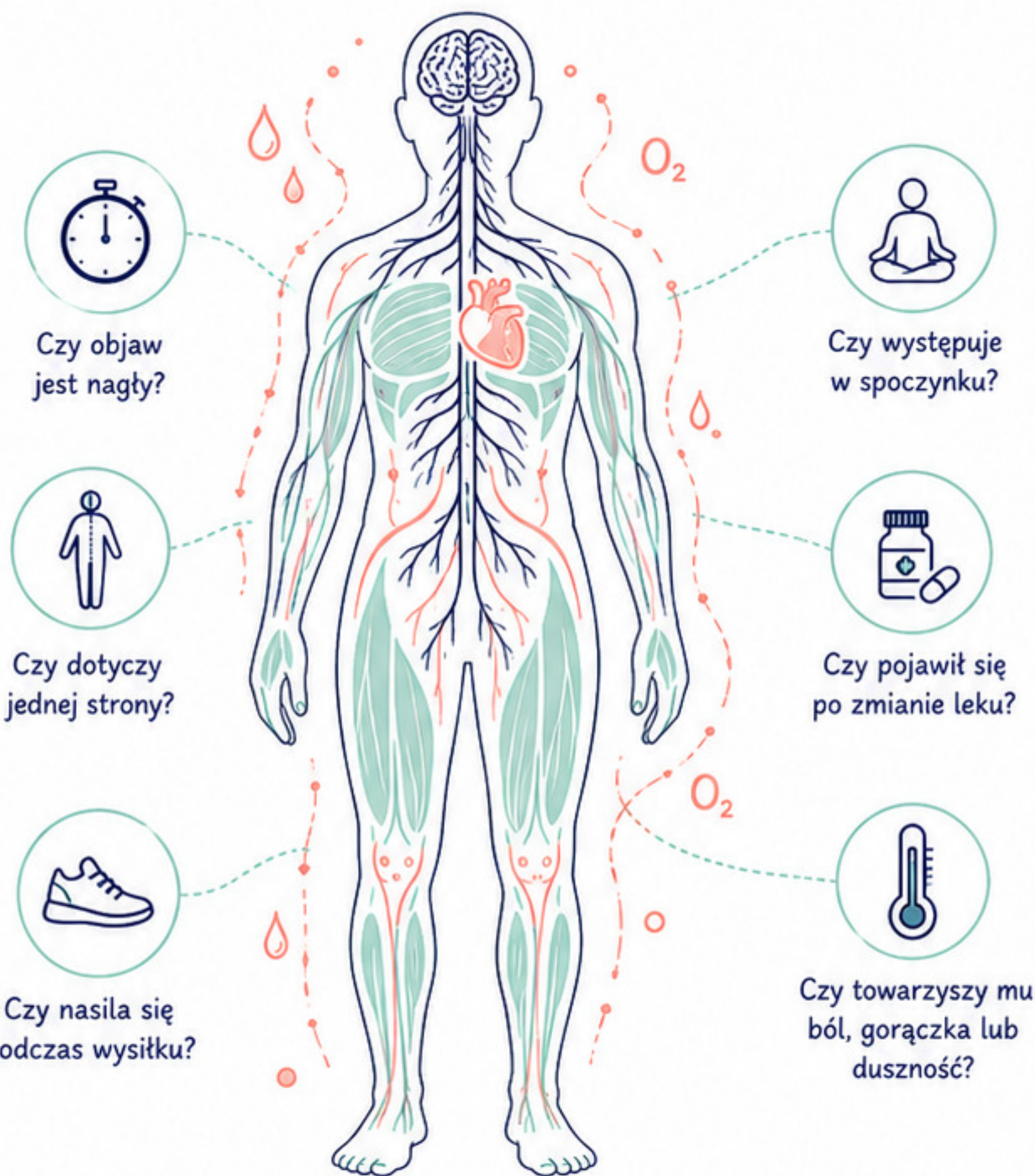
Sprawdź podstawowy kontekst

Weź pod uwagę sen, stres, dietę, nawodnienie, leki i ostatnie zmiany.



Nie ignoruj nagłych objawów

Nagłe lub nasilające się objawy mogą wymagać pilnej reakcji.



Układ nerwowy przekazuje informacje. Mięśnie wykonują ruch. Krew dostarcza tlen i składniki. Zaburzenie w jednym obszarze może być odczuwane w wielu miejscach.



Odczucie



czas i okoliczności



dodatkowe objawy



bezpieczny następny krok



Nagłe zaburzenie mowy, opadnięcie twarzy albo osłabienie jednej strony ciała: zadzwoń pod numer 112 lub 999.

Zmęczenie jest sygnałem, ale nie wskazuje jednej przyczyny

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

Przewlekłe zmęczenie i spadek wydolności

- brak energii mimo odpoczynku
- trudność z rozpoczęciem codziennych czynności
- szybsze męczenie się przy spacerze albo schodach
- potrzebę częstszych przerw
- spadek wydajności w pracy lub nauce
- senność w ciągu dnia
- uczucie osłabienia
- problemy z koncentracją
- rozdrażnienie
- bóle głowy
- mniejszą tolerancję wysiłku
- wolniejszy powrót do formy po chorobie



ZMĘCZENIE

To przewlekły brak energii, który utrudnia codzienne funkcjonowanie.



SENNOŚĆ

To nadmierna potrzeba snu lub zasypianie w ciągu dnia, nawet po odpoczynku.



SPADEK WYDOLNOŚCI

To mniejsza zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego lub umysłowego.



PYTANIA OBSERWACYJNE

- Od kiedy trwa zmęczenie?
- Czy pojawiło się nagle czy stopniowo?
- Czy występuje przez cały dzień czy okresowo?
- Czy poprawia się po śnie lub odpoczynku?
- Czy zmniejszyło się wraz ze zmniejszeniem jedzenia?
- Czy nastąpiła zmiana masy ciała?
- Czy towarzyszy duszność, bladość, ból albo gorączka?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

- energia (kalorie)
- białko
- żelazo
- witamina B12
- foliany
- witamina D
- magnez
- inne składniki przy znacznym niedożywieniu

- Niedobór żelaza → osłabienie, gorsza koncentracja.
- Foliiany → niedokrwistość i duszność.
- Witamina B12 → zmęczenie, niedokrwistość i objawy neurologiczne.



Prawidłowe stężenie jednego składnika nie wyjaśnia automatycznie całego problemu. Zmęczenie wymaga spojrzenia na sen, sposób żywienia, zdrowie i codzienne obciążenia.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- niewystarczający sen
- bezsenność
- bezdech senny
- praca zmianowa
- przewlekły stres
- depresja lub lęk

- infekcja / rekonwalescencja
- choroby tarczycy
- cukrzyca
- choroby serca lub płuc
- choroby nerek / wątroby
- choroby autoimmunologiczne

- przewlekły ból
- odwodnienie
- obfite miesiączki
- ciąża
- niektóre leki
- alkohol i inne substancje
- zbyt duża lub zbyt mała aktywność fizyczna



PYTANIA O LEKI I PREPARATY

- Czy przyjmujesz: lek przeciwhistaminowy?
- lek na ciśnienie?
- lek uspokajający / nasenny?
- metformina?
- lek ograniczający wydzielanie kwasu żołądkowego?
- preparat odchudzający albo pobudzający?

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

MODEL POSIŁKU – KOMPONUJ CODZIENNIE



WYBRANE ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW

ŻELAZO



mięso, wątroba, rośliny strączkowe, szpinak, pestki dyni

WITAMINA B12



mięso, ryby, jaja, mleko, nabiał

FOLIANY



zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, brokuły, cytrusy, pełne ziarna

MAGNEZ



orzechy, nasiona, kakao, pełne ziarna, banany, zielone warzywa

PRZYKŁADOWE POSIŁKI



Owsianka na mleku lub napoju wzbogacającym + jogurt + owoce + pestki dyni



Kasza gryczana + ryba lek odciepca + białko + surówka z papryki



Przy małym apetycie: mniejszy posiłek co 3–4 godziny.

TWÓJ DZIEŃ – ZAZNACZAJ I OBSERWUJ

	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00	24:00
Posiłki							
Kofeina							
Spadki energii							
Drzemki							
Aktywność (ruch / wysiłek)							

BATERIA ENERGII – CO JĄ NAŁADOWUJE?



Każdy element ma znaczenie. Nawet mała zmiana w jednym obszarze może poprawić Twoją energię.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



MONITORUJ PRZESZ 7 DNI

- zapisuj godziny snu
- pory posiłków
- płyny (ile pijesz)
- poziom zmęczenia 0–10
- aktywność (ruch / wysiłek)
- moment spadku energii
- dodatkowe objawy
- leki i suplementy



SKONSULTUJ SIĘ, GDY:

- zmęczenie długo trwa (ponad 2–4 tygodnie)
- ogranicza codzienne funkcjonowanie
- towarzyszy duszność, kołatanie, zawroty głowy
- obserwujesz utratę masy ciała
- występuje gorączka, nocne poty, ból
- zasypiasz podczas prowadzenia pojazdów
- pojawiają się objawy depresji

ROZWAŻ PODSTAWOWĄ DIAGNOSTYKĘ



- morfologia krwi
- ferrytyna
- witamina B12
- foliany
- glukoza (na czczo)
- parametry tarczycy (TSH, FT4)
- parametry nerek i wątroby



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Nie lecz przewlekłego zmęczenia kilkoma suplementami jednocześnie. Bez rozpoznania przyczyny możesz pominąć poważne choroby lub pogorszyć stan zdrowia.

Skurcz mięśnia nie oznacza automatycznie niedoboru magnezu

Skurcze, drżenia i napięcie mięśni

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?



SKURCZ

Nagłe, mimowolne i bolesne skrócenie mięśnia.



DRŻENIE

Drobne, rytmiczne mimowolne ruchy.



DRGANIE MIĘŚNIA

Szybkie, drobne skurcze pojedynczych włókien.



NAPIĘCIE

Uczucie sztywności, twardości lub „ciągnięcia” mięśnia.



PYTANIA OBSERWACYJNE

- Który mięsień jest objęty?
- Czy pojawia się podczas wysiłku, po wysiłku czy w nocy?
- Jak długo trwa?
- Czy towarzyszy mu ból, obrzęk albo osłabienie?
- Czy dotyczy jednej strony ciała?
- Czy wprowadziłeś(-aś) nowy lek?
- Czy występują wymioty, biegunka albo intensywne pocenie?



Delikatne rozciąganie łydki

- 1 Stań twarzą do ściany. Jedną nogę z tyłu.
- 2 Oprzyj ręce o ścianę i delikatnie pochyl się, trzymając piętę z tyłu na podłodze.

Rozciągaj łydkę 20–30 sekund, oddychaj spokojnie.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?



Magnez uczestniczy w przewodzeniu impulsów, skurczu mięśni i rytmie serca.



Znaczny niedobór magnezu może powodować osłabienie, mrowienie, skurcze i napięcia, drgawki oraz zaburzenia rytmu.



Objawowy niedobór magnezu jest rzadki u zdrowych osób.



Potas jest potrzebny do pracy mięśni i nerwów. Poziomu potasu nie ocenia się po samym skurczu.

Inne składniki rozważane w ocenie:

- Ca wapń
- Na sód
- ☀️ witamina D
- B witaminy z grupy B
- 🍲 energia i białko

MIT:

Każdy skurcz łydki oznacza brak magnezu.



FAKT:

Skurcz może mieć związek z wysiłkiem, przemęczeniem mięśnia, pozycją ciała, lekami, utratą płynów, krążeniem albo innym problemem zdrowotnym.



3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- intensywny wysiłek
- jedna pozycja
- brak rozgrzewki
- przemęczenie mięśnia
- długie stanie
- utrata płynów
- ciąża
- zaburzenia krążenia
- ucisk nerwu
- choroby tarczycy
- cukrzyca
- choroby nerek/wątroby
- leki moczopędne
- leki obniżające cholesterol
- leki rozszerzające oskrzela
- nadmiar kofeiny
- alkohol
- silny stres lub lęk
- zaburzenia neurologiczne



Drobne drganie powieki często: zmęczenie, stres, kofeina, ekran, suchość oka.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA MAGNEZU



ŹRÓDŁA POTASU



ŹRÓDŁA WAPNIA



PRZYKŁADOWE POŁĄCZENIA



Pieczony ziemniak + twaróg lub pasta z fasoli + surówka ze szpinaku i pomidora



Jogurt naturalny + banan + pestki dyni



Nie buduj jadłospisu wokół jednego „minerału na skurcze”.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

PIERWSZA POMOC PRZY TYPOWYM, KRÓTKOTRWAŁYM SKURCZU

- Przerwij czynność.
- Delikatnie rozciągnij mięsień.
- Zmień pozycję ciała.
- Napij się wody.
- Bez gwałtownego rozciągania.
- Obserwuj, czy skurcze nawracają.



PROWADŹ OBSERWACJĘ PRZEZ 2 TYGODNIE

- godzina wystąpienia
- rodzaj aktywności
- temperatura otoczenia
- płyny (ile i jakie)
- leki, które przyjmujesz
- częstotliwość występowania
- czy towarzyszy osłabienie albo drętwienie



SKONSULTUJ LEKARZA, JEŚLI...

- skurcze są częste, bolesne lub długie
- pojawiają się bez związku z wysiłkiem
- towarzyszy osłabienie mięśni
- występuje obrzęk, zaczerwienienie lub ocieplenie jednej nogi
- wystąpiły po zmianie leku
- pojawiają się drżenia całego ciała
- trudności z utrzymaniem kontroli nad ruchem
- kołatanie lub zaburzenie rytmu serca



Nie przyjmuj preparatu potasu bez konsultacji z lekarzem. Nadmiar potasu może być niebezpieczny.



Nadmiar magnezu z suplementów może powodować biegunkę. U osób z niewydolnością nerek może prowadzić do poważnych powikłań. Suplementuj tylko po konsultacji z lekarzem.

6 NAJPROSTSZA ŚCIEŻKA DECYZJI



Skurcz →



po wysiłku i ustępuje po rozciąganiu →



obserwuj



Skurcz →



częsty lub bez przyczyny →



omów z lekarzem



Skurcz →



obrzęk jednej nogi, duszność albo ból w klatce →



pilna pomoc

Mrowienie może pochodzić z nerwu, krążenia, leku albo niedoboru

Mrowienie, drętwienie i pieczenie kończyn

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- mrowienie jak chodzenie mrówek
- drętwienie
- pieczenie
- klucie
- uczucie prądu
- słabsze odczuwanie dotyku
- nadwrażliwość na lekki dotyk
- niewidoczna rękawiczka albo skarpeta
- trudność rozpoznawania temperatury
- pogorszenie równowagi
- wypadanie przedmiotów z dłoni



PARESTEZJA

Nieprawidłowe odczucia bez widocznej przyczyny zewnętrznej. Może być objawem przejściowym lub wczesnym sygnałem zaburzeń nerwowych.



NEUROPATIA OBWODOWA

Uszkodzenie nerwów poza mózgiem i rdzeniem kręgowym. Często rozwija się powoli i bywa odwracalne, jeśli zostanie wcześniej rozpoznane przyczyna.



PYTANIA OBSERWACYJNE

- Czy dotyczy jednej kończyny, czy obu?
- Czy obejmuje palce, dłonie, stopy czy całą kończynę?
- Czy początek był nagły?
- Czy zmienia się po zmianie pozycji?
- Czy towarzyszy temu osłabienie mięśni?
- Czy stosujesz suplement z witaminą B₆?
- Czy masz cukrzycę albo chorobę tarczycy?

MAPA ZABURZEŃ CZUCIA



- Mrowienie
- Drętwienie
- Pieczenie
- Klucie
- Zmniejszone czucie

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Najczęściej u podłoża jest niedobór witaminy B₁₂.

Objawy mogą obejmować:

- mrowienie dłoni i stóp
- drętwienie
- zaburzenia równowagi
- osłabienie
- pogorszenie pamięci
- zmiany nastroju
- bolesność języka

Objawy neurologiczne niedoboru witaminy B₁₂ mogą wystąpić bez niedokrwistości. Wczesne rozpoznanie ma znaczenie dla ochrony nerwów.

Ryzyko niedoboru witaminy B₁₂:

- dieta wegańska bez źródła B₁₂
- operacje żołądka lub jelit
- zaburzenia wchłaniania
- niedokrwistość złośliwa
- długotrwała metformina
- niektóre leki ograniczające wydzielanie kwasu żołądkowego
- starszy wiek



Ciężki niedobór magnezu również może powodować mrowienie, ale rzadko jest jedyną przyczyną przewlekłej neuropatii.



Zarówno niedobór, jak i nadmiar mogą uszkadzać układ nerwowy.



Długotrwałe przyjmowanie dużych dawek witaminy B₆ (powyżej 50–100 mg/dzień) może powodować neuropatię czuciową, problemy z koordynacją i trudności w chodzeniu. Nie przekraczaj zalecanych dawek suplementów.

4 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYSZYNY?

- długie siedzenie
- ucisk nerwu
- cieśń nadgarstka
- choroba kręgosłupa
- cukrzyca
- choroba tarczycy
- nadużywanie alkoholu
- choroba nerek
- choroba wątroby
- choroby autoimmunologiczne
- infekcje
- chemioterapia
- niektóre antybiotyki lub leki
- uraz
- niedokrwienie kończyny
- udar albo przemijające niedokrwienie mózgu
- hiperwentylacja podczas silnego lęku
- neuropatia o nieustalonej przyczynie

5 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

WITAMINA B₁₂



FOLIANY



MAGNEZ



WITAMINA B₆ W ŻYWNOŚCI



Niewzbogacane produkty roślinne nie są wiarygodnym źródłem witaminy B₁₂.

KRÓTKOTRWAŁE MROWIENIE PO UCISKU



- pojawia się po ucisku
- ustępuje w minutach-godzinach
- nie postępuje
- nie powoduje osłabienia

VS

NAWRACAJĄCE LUB STAŁE MROWIENIE



- trwa dłużej niż kilka dni
- powtarza się lub postępuje
- może obejmować obie strony
- może powodować osłabienie

PRZYKŁADOWE PROSTE POSIŁKI



Pieczona ryba lub tofu + ziemniaki + brokuły + surówka



Gulasz z ciecierzycy + kasza gryczana + warzywa, przy zapewnieniu niezależnego źródła B₁₂

6 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



ŚLEDŹ I ZAPISUJ

- dokładne miejsce objawu
- strona ciała
- czas trwania
- sytuacja, w której się pojawia
- ból (tak/nie)
- osłabienie (tak/nie)
- wszystkie leki
- pełne nazwy i dawki suplementów
- choroby przewlekłe



KONSULTACJA Z LEKARZEM, JEŚLI:

- objaw się powtarza
- obejmuje większy obszar
- dotyczy obu stóp lub dłoni
- pogarsza równowagę
- występuje osłabienie mięśni
- masz cukrzycę
- przyjmujesz suplement z witaminą B₆
- towarzyszą inne objawy: zmęczenie, bladość, zmiana języka



MOŻLIWE BADANIA

- morfologia krwi
- witamina B₁₂
- foliany
- glukoza na czczo, HbA_{1c}
- parametry tarczycy (TSH)
- funkcja nerek i wątroby



CZERWONA FLAGA

Natychmiast wezwij pomoc, jeśli wystąpi:

- drętwienie albo osłabienie jednej strony ciała
- opadnięcie części twarzy
- zaburzenie mowy
- nagłe zaburzenie widzenia
- silny nietypowy ból głowy
- utrata równowagi albo przytomności

7 JAKI TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?



Jedna dłoń po ucisku

- zmiana pozycji
- rozluźnienie
- jeśli ustępuje – obserwuj



Obie stopy przez wiele tygodni

- zapisz objawy
- skonsultuj się z lekarzem
- nie czekaj



Nagła jedna strona ciała

- nie czekaj
- zadzwoń 112 lub 999
- liczy się każda minuta

„Mgła mózgowa” opisuje odczucie, a nie jedną chorobę

Trudności z koncentracją i rozdrażnienie

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- trudność z utrzymaniem uwagi
- częste rozpraszenie się
- zapominanie prostych czynności
- wielokrotne czytanie tego samego
- trudność ze znalezieniem słowa
- wolniejsze wykonywanie zadań
- więcej pomyłek
- rozdrażnienie
- mniejsza tolerancja hałasu
- przeciążenie
- problemy z podejmowaniem decyzji
- zmniejszona motywacja



„MGŁA MÓZGOWA”

potoczne określenie problemów z jasnością myślenia, uwagą, pamięcią i szybkością przetwarzania informacji.

Nie jest nazwą konkretnej diagnozy.



PYTANIA OBSERWACYJNE

- Czy trudności występują przez cały dzień?
- Czy nasilają się przy niewyspaniu albo głodzie?
- Czy utrudniają pracę, naukę lub prowadzenie domu?
- Czy współwystępuje smutek, lęk lub brak zainteresowania?
- Czy pojawiły się po infekcji?
- Czy zaczęły się po wprowadzeniu nowego leku?
- Czy towarzyszą im mrowienie, bladeść albo duszność?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?



Niedobór żelaza z niedokrwistością
→ zmęczenie i gorsza koncentracja



Foliany
→ osłabienie, zmęczenie, rozdrażnienie



Witamina B12
→ problemy neurologiczne, pamięć, dezorientacja, zmiany nastroju



Inne poważne niedobory mogące wpływać na układ nerwowy
→ tiamina (B1), witamina B6, magnez, jod, energia i białko



Co zmieniło się w ostatnich dwóch tygodniach?

-
-
-
-
-
-



Obecność trudności z koncentracją nie oznacza automatycznie, że suplement poprawi pamięć. Najpierw trzeba ocenić przyczynę.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- | | | | | |
|----------------------|--------------------------|------------------------------|-------------|--|
| niewystarczający sen | depresja | długotrwały ból | menopauza | nadmiar kofeiny |
| bezdech senny | zaburzenia lękowe | infekcja i okres po infekcji | ciąża | leki uspokajające, nasenne, przeciwhistaminowe |
| praca zmianowa | ADHD | choroby tarczycy | odwodnienie | inne leki wpływające na czujność |
| przewlekły stres | przeciążenie obowiązkami | wahania glukozy | alkohol | choroby neurologiczne |



Nagła dezorientacja, niemożność logicznego kontaktu albo gwałtowna zmiana zachowania wymaga pilnej oceny medycznej.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ZASADY REGULARNEGO JEDZENIA

- ✓ nie pomijaj posiłków rano
- ✓ łącz węglowodany z białkiem i warzywami/owocami
- ✓ pij wodę regularnie
- ✓ nie zastępuj snu napojami energetycznymi
- ✓ ogranicz duże wahania między głodem a obfitym posiłkiem

ŻELAZO



mięso czerwone, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste

WITAMINA B12



mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, produkty wzbogacane

FOLIANY



zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, awokado, cytrusy

JOD



ryby morskie, algi, produkty mleczne, sól jodowana

PRZYKŁADY ZBILANSOWANYCH POSIŁKÓW



kanapka pełnoziarnista z jajkiem albo pastą z ciecierzycy



ryba lub fasola + ziemniaki + brokuły + surówka



jogurt naturalny albo odpowiednik wzbogacany + owoc + garść orzechów

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



OBSERWUJ PRZEZ 7 DNI

- godziny snu
- pory posiłków
- kofeinę
- stres
- czas przed ekranem
- godziny największego spadku koncentracji
- leki
- cykl miesięczkowy
- dodatkowe objawy



PROSTA, PRAKTYCZNA METODA

25 minut skupienia

5 minut przerwy

krótka zmiana pozycji

powrót do zadania

To metoda organizacji, nie leczenia.



ROZWAŻ KONSULTACJĘ, JEŚLI:

- problem utrzymuje się i narasta
- utrudnia pracę, naukę lub prowadzenie domu
- silne zmęczenie
- spadek masy ciała
- objawy depresji lub silnego lęku
- drętwienie, zaburzenie równowagi, osłabienie
- po zmianie leku



Nie rozpoczynaj wysokich dawek kwasu foliowego bez oceny witaminy B12.

Nadmiar folianów może maskować niedobór B12 i opóźnić właściwą diagnozę.

Objawy podczas wysiłku wymagają więcej niż zmiany jadłospisu

Zawroty głowy, duszność i kołatanie serca

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

ZAWROTY GŁOWY



- uczucie wirowania
- niestabilność
- wrażenie omdlenia
- gorzej po szybkim wstaniu
- trudność z równowagą



DUSZNOŚĆ

- brak powietrza
- potrzeba głębszego lub szybszego oddychania
- trudność wypowiedzenia pełnego zdania
- szybsze męczenie podczas wysiłku
- konieczność zatrzymania się podczas chodzenia



KOŁATANIE SERCA



- szybkie bicie
- mocne uderzenia
- trzepotanie
- pomijanie uderzeń
- nierówny rytm



PYTANIA DO OBSERWACJI

- ✓ Czy objawy występują razem?
- ✓ Czy pojawiają się w spoczynku czy podczas wysiłku?
- ✓ Jak długo trwają?
- ✓ Czy towarzyszy ból w klatce piersiowej?
- ✓ Czy doszło do omdlenia lub bliskiego omdlenia?
- ✓ Czy wystąpiła utrata krwi (np. miesiączka, uraz)?
- ✓ Czy jesteś w ciąży?
- ✓ Czy przyjmujesz leki albo preparaty pobudzające (kofeina, przedtreningówki)?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Najczęstszą przyczyną tych objawów jest niedokrwistość z niedoboru żelaza. Powoduje ona osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, duszność przy wysiłku, kołatanie serca, błądzenie, bóle głowy.

Niedokrwistość może być także skutkiem niedoboru witaminy B12 lub folianów.

NIEDOKRWISTOŚĆ

to stan, w którym organizm ma za mało zdrowych czerwonych krwinek lub hemoglobiny, aby skutecznie dostarczać tlen do tkanek.



Kołatanie serca może występować także przy zaburzeniu rytmu, nadczynności tarczycy lub innej chorobie serca.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

ZAWROTY GŁOWY – możliwe przyczyny

- gwałtowne wstanie
- odwodnienie
- niskie ciśnienie
- problem błędniaka
- infekcja ucha
- migrena
- leki
- zaburzenie rytmu serca
- udar/TIA



DUSZNOŚĆ – możliwe przyczyny

- astma
- infekcja dróg oddechowych
- choroba płuc
- choroba serca
- zatorowość płucna
- reakcja alergiczna
- silny lęk
- niska sprawność fizyczna
- otyłość
- ciąża



KOŁATANIE SERCA – możliwe przyczyny

- stres
- wysiłek
- gorączka
- odwodnienie
- kofeina
- nikotyna
- alkohol
- napój energetyczny
- lek pobudzający
- nadczynność tarczycy
- zaburzenie rytmu
- choroba zastawkowa
- niedokrwistość



Trzy podobne odczucia mogą pochodzić z trzech różnych układów: krwi, serca albo płuc.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŻELAZO



mięso, wątróbka, tady, nasiona dyni, szpinak, rośliny strączkowe

WITAMINA C

wspiera wchłanianie żelaza



papryka, cytrusy, kiwi, brokuły, natka pietruszki

WITAMINA B12



mięso, ryby, jaja, nabiał, produkty wzbogacane

FOLIANY



zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, awokado

PRZYKŁADOWY POSIŁEK



Gulasz z soczewicy + kasza gryczana + surówka z papryki



Jedzenie nie zastępuje pilnej pomocy ani leczenia znacznej niedokrwistości.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



ZATRZYMAJ AKTYWNOŚĆ. USIĄDŹ I POPROŚ O POMOC, jeśli podczas wysiłku pojawia się:

- ✓ silna duszność
- ✓ uczucie omdlenia
- ✓ ból w klatce
- ✓ bardzo szybkie albo nierówne bicie serca



Zadzwoń pod numer 112 lub 999, jeśli kołatanie serca lub inne objawy pojawiają się razem z:

- bólem/uciskiem w klatce
- dusznością
- omdleniem lub bliskim omdleniem
- nagłym osłabieniem
- zaburzeniem mowy
- znacznym pogorszeniem stanu



UMÓW SIĘ NA KONSULTACJĘ, jeśli objawy:

- ✓ nawracają
- ✓ pojawiają się przy coraz mniejszym wysiłku
- ✓ towarzyszą obfitym miesiączkom
- ✓ masz dietę bardzo ubogą w żelazo
- ✓ masz błądzenie lub przewlekłe zmęczenie
- ✓ pojawiają się po leku albo suplemencie

WARTO WYKONAĆ PODSTAWOWĄ DIAGNOSTYKĘ

- ✓ ciśnienie tętnicze
- ✓ tętno
- ✓ EKG
- ✓ morfologia krwi
- ✓ ferrytyna (żelazo)
- ✓ witamina B12
- ✓ foliany
- ✓ TSH (tarczyca)



Nie prowadź pojazdu, jeżeli masz zawroty głowy, uczucie omdlenia albo nagłe zaburzenie widzenia.

Zawroty głowy – układ równowagi i krążenie



Duszność – płuca, serce i krew



Kołatanie – rytm serca, stres, leki i niedokrwistość



Ból w klatce + duszność + kołatanie lub omdlenie = pilna pomoc.

Zimne kończyny i potrzeba poruszania nogami to dwa różne sygnały

Zimne dłonie, zimne stopy i niepokój nóg

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

ZIMNE DŁONIE I STOPY



- uczucie zimna większe niż u innych osób
- dłuższe rozgrzewanie
- bledłość albo sinawy kolor palców
- nasilenie na zimnie
- drętwienie, ból albo pieczenie
- wyraźna różnica między jedną a drugą kończyną

NIEPOKÓJ NÓG



- nieprzyjemne uczucie głęboko w nogach
- silna potrzeba poruszania kończynami
- nasilenie podczas siedzenia albo leżenia
- pogorszenie wieczorem lub w nocy
- częściowa poprawa po chodzeniu albo poruszaniu nogami
- trudność z zasypianiem
- gorsza jakość snu

ZESPÓŁ

NIESPOKOJNYCH NÓG

Zaburzenie czuciowo-ruchowe charakteryzujące się silną potrzebą poruszania nogami, zwykle nasilającą się w spoczynku i wieczorem.

! Nie należy mylić go z:

- typowym skurczem łydki
- bólem stawu
- drętwieniem po ucisku
- obrzękiem żylnym
- neuropatią

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?



Niedobór żelaza i niedokrwistość mogą pogarszać tolerancję zimna, zmęczenie i osłabienie.



Zespół niespokojnych nóg może mieć związek z gospodarką żelazową i funkcjonowaniem dopaminy.



Nie każda osoba z zimnymi stopami albo niespokojnymi nogami ma niedobór żelaza.

Inne składniki wspierające układ nerwowy i mięśnie:

- witamina B12
- foliany
- magnez
- witamina D
- białko i energia



Zimna skóra jest obserwacją. Zespół niespokojnych nóg jest charakterystycznym wzorcem objawów nasilających się w spoczynku.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

ZIMNE DŁONIE I STOPY

- niska temperatura otoczenia
- indywidualna reakcja naczyń
- niska masa ciała
- palenie tytoniu
- choroby tarczycy
- zaburzenia krążenia
- choroba Raynauda
- cukrzyca
- neuropatia
- leki obkurczające naczynia
- silny stres



NIEPOKÓJ NÓG

- ciąża
- choroba nerek
- neuropatia
- niektóre leki przeciwhistaminowe
- niektóre leki przeciwdepresyjne
- kofeina
- alkohol
- niewystarczająca ilość snu
- pierwotny zespół niespokojnych nóg



Nagła zimna, blada, sina albo bardzo bolesna jedna kończyna wymaga pilnej oceny medycznej.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŻELAZO HEMOWE



czerwone mięso, podroby, ryby

ŻELAZO NIEHEMOWE



soczewica, fasola, ciecierzycy, kasze, płatki owsiane, zielone warzywa

WITAMINA C DO POSIŁKU



papryka, cytrusy, kiwi, brokuły, kapusta kiszona

WITAMINA B12



jaja, nabiał, mięso, ryby

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY



Kasza gryczana + wołowina albo soczewica + surówka z kiszonej kapusty i papryki



Pełnoziarnista kanapka z pastą z fasoli i jajkiem + pomidor



Jeżeli główny problem występuje wieczorem, ograniczenie kofeiny w drugiej części dnia może pomóc ocenić, czy pobudzenie nasila objawy.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

ZIMNE DŁONIE I STOPY

- ✓ ogrzej całe ciało
- ✓ luźne, suche skarpety i rękawiczki
- ✓ ruszaj palcami
- ✓ łagodny ruch
- ✓ nie przykładaj bardzo gorącego termoforu do skóry o ograniczonym czuciu
- ✓ obserwuj kolor i symetrię

NIEPOKÓJ NÓG

- ✓ zapisz porę
- ✓ sprawdź ulgę po ruchu
- ✓ ogranicz kofeinę późnym popołudniem i wieczorem
- ✓ regularna umiarkowana aktywność
- ✓ stałe pory snu
- ✓ zapisz leki

SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, JEŚLI:

- objawy zakłócają sen
- występują kilka razy w tygodniu
- towarzyszy zmęczenie albo bledłość
- jesteś w ciąży
- masz chorobę nerek
- występuje drętwienie albo osłabienie
- jedna kończyna wygląda inaczej niż druga

WARTO WYKONAĆ:

- ✓ morfologia krwi
- ✓ ferrytyna i gospodarka żelazowa
- ✓ witamina B12
- ✓ foliany
- ✓ parametry tarczycy
- ✓ funkcja nerek

Nie rozpoczynaj przyjmowania żelaza tylko z powodu niepokoju nóg. Suplementacja bez potwierdzenia niedoboru może być niepotrzebna i szkodliwa.



Zimne dłonie i stopy — temperatura, kolor, symetria



Niepokój nóg — spoczynek, wieczór, potrzeba ruchu, ulga po ruchu

Ten sam obszar ciała nie oznacza tego samego problemu.

Kości, odporność i krzepnięcie

Nie wszystkie ważne sygnały są widoczne na skórze. Kości, układ odpornościowy i mechanizmy krzepnięcia wymagają długofalowej troski oraz bezpiecznej oceny objawów.

Trzy zasady modułu:



ODPORNOŚCI NIE OCENIA SIĘ JEDNYM OBJAWEM

Częste infekcje mogą mieć wiele przyczyn. Całość obrazu jest najważniejsza.



KOŚĆ MOŻE SŁABNAĆ BEZ BÓLU

Ubytek masy kostnej rozwija się po cichu. Profilaktyka i ocena ryzyka mają kluczowe znaczenie.



KRWAWIENIA NIE WOLNO „LECZYĆ WITAMINĄ” BEZ USTALENIA PRZYCZYNY

Przyczyna może być poważna. Poprawa parametrów bez diagnozy nie rozwiązuje problemu.



częste infekcje



wolniejszy powrót do formy



bóle kości



osłabienie mięśni



zwiększona kruchość kości



złamania po małym urazie



przedłużone krwawienie



liczne siniaki



możliwe sygnały związane z jodem



Buduj kości przez lata.



Wspieraj odporność, nie szukaj magicznego preparatu.



Nie ignoruj nietypowego krwawienia.



Złamanie, silny ból, gorączka z bardzo złym stanem ogólnym albo krwawienie, którego nie można zatrzymać, wymaga właściwej pomocy medycznej.

Odporność to system, nie jeden składnik ani jeden suplement

Częste infekcje i wolniejszy powrót do formy

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- infekcje częściej niż wcześniej
- dłuższy czas dochodzenia do siebie
- kolejna infekcja krótko po poprzedniej
- wolniejszy powrót apetytu i energii
- nawracające zakażenia jamy ustnej albo skóry
- trudniejsze gojenie ran
- utrzymująca się gorączka
- niezamierzona utrata masy ciała
- nocne poty
- powiększone węzły chłonne



CZĘSTA EKSPOZYCJA

np. praca z dziećmi,
małe dzieci w domu

Infekcje częstsze
w porównaniu z wcześniej,
ale ogólnie typowe i łagodne,
ustępują w zwykłym czasie.

VS.



NIETYPOWY PRZEBIEG

- wyjątkowo ciężkie infekcje
- powtarzanie się w tym samym miejscu
- częste hospitalizacje
- nietypowe drobnoustroje



PYTANIA DO OBSERWACJI

- Ile infekcji i w jakim czasie?
- Czy potwierdzone przez lekarza?
- Czy w tym samym miejscu?
- Czy potrzebował antybiotyku?
- Czy jest spadek masy ciała?
- Czy przyjmuje lek osłabiający odporność?
- Czy ma cukrzycę albo chorobę przewlekłą?

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Układ odpornościowy potrzebuje wielu składników odżywczych do prawidłowej pracy:



Znaczne niedożywienie lub kliniczny niedobór pojedynczego składnika może zaburzać odporność.

Jednocześnie odporność to złożona sieć. Nie ma jednego prostego wskaźnika pokazującego, że „odporność jest niska”.

Zn Cynk jest ważny dla odporności, ale częsta infekcja nie dowodzi automatycznie jego niedoboru. Ocena powinna uwzględniać dietę, choroby, leki i ekspozycję.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

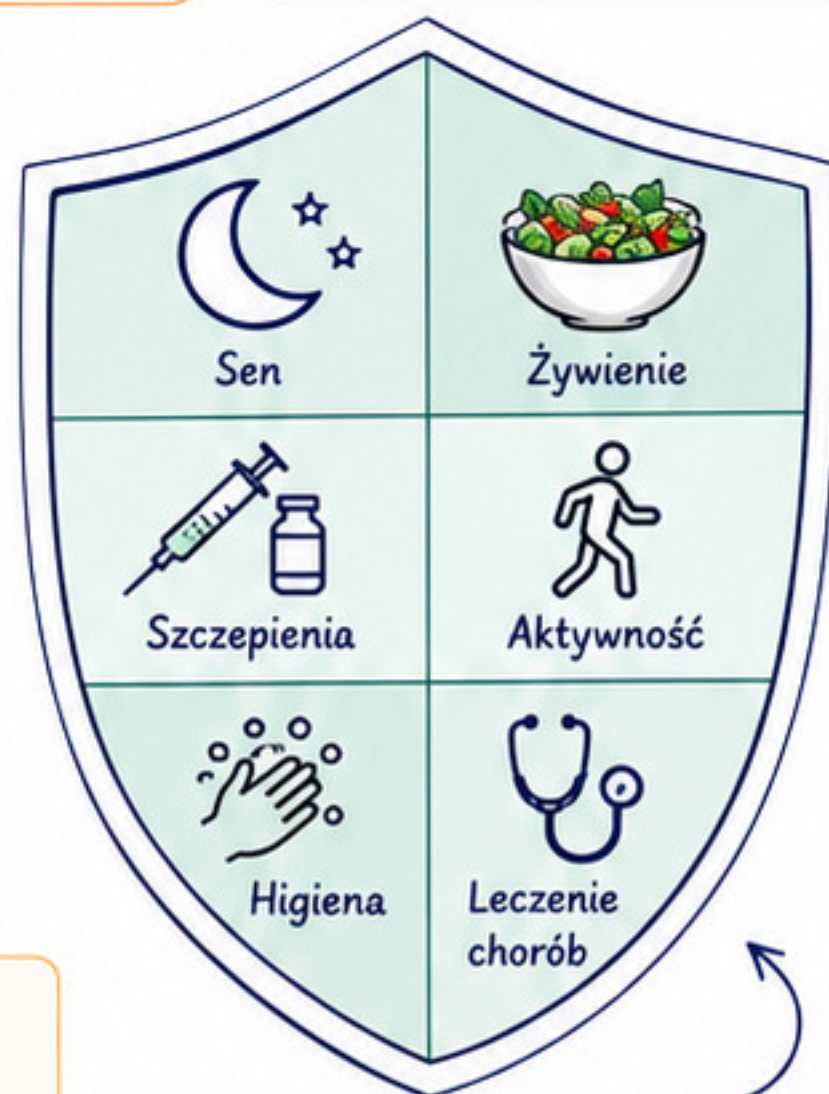
- duża ekspozycja na wirusy i bakterie
- małe dzieci
- praca w szkole/przedszkolu/ochronie zdrowia
- niewystarczający sen
- przewlekły stres
- palenie
- alkohol
- cukrzyca
- choroby nerek, płuc, autoimmunologiczne
- glikokortykosteroidy
- chemioterapia
- leki immunosupresyjne
- HIV
- choroby układu krwiotwórczego
- pierwotne/wtórne zaburzenia odporności
- niedostateczne szczepienia
- niewłaściwa higiena jamy ustnej
- przewlekłe źródło zakażenia

MIT:

„Jeżeli często choruję, potrzebuję bardzo dużej dawki witaminy C” albo cynku.”

FAKT:

Najpierw należy opisać rodzaj infekcji, ekspozycję, sen, choroby, leki i sposób żywienia.

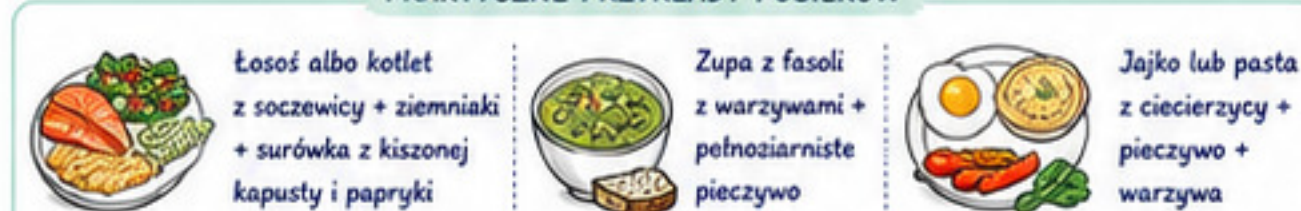


Suplement może być potrzebny przy określonym wskazaniu.
Nie jest całą tarczą.

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?



PRAKTYCZNE PRZYKŁADY POSIŁKÓW



5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

DBAJ O SIEBIE PO INFЕКCJI

- ✓ wracaj stopniowo do aktywności
- ✓ regularne posiłki
- ✓ źródło białka do głównych posiłków
- ✓ płyny
- ✓ nie nadrabiaj aktywności kosztem snu
- ✓ stosuj leki zgodnie z zaleceniem
- ✓ nie używaj starego antybiotyku

SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM, GDY:

- infekcje coraz częstsze lub cięższe
- częsty antybiotyk
- nawracające zapalenie płuc
- nietypowe zakażenia
- częste zakażenie ran
- przewlekła biegunka
- utrata masy ciała
- nocne poty lub długo gorączka
- powiększone węzły chłonne
- leki osłabiające odporność



PILNIE DO LEKARZA, GDY WYSTĘPUJE:

- trudność w oddychaniu
- splątanie
- sztywność karku
- szybko szerząca się wysypka
- odwodnienie
- znaczne pogorszenie stanu ogólnego



Nie stosuj jednocześnie wielu preparatów oznaczonych jako „na odporność”. Zwiększa to ryzyko przedawkowania, interakcji i wydawania pieniędzy bez korzyści.



Suplement nie zastępuje szczepień, snu, leczenia choroby przewlekłej ani oceny nawracających infekcji.

Ból kości i trudność ze wstawaniem wymagają właściwego rozróżnienia

Bóle kości i osłabienie mięśni

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- rozlany głęboki ból kości
- ból miednicy
- ból dolnej części pleców
- ból żeber albo nóg
- tkliwość kości przy nacisku
- trudność ze wstawaniem z niskiego krzesła
- trudność z wejściem po schodach
- trudność z uniesieniem się z pozycji kucznej
- kołyszący albo niepewny chód
- częstsze potknięcia
- ogólne osłabienie mięśni
- skurcze albo napięcie mięśni

ROZRÓŻNIENIE BÓLU



BÓL KOŚCI

głęboki, rozlany, często stały ból. Nasila się przy obciążeniu i może budzić w nocy.



BÓL STAWU

ból w obrębie stawu, zwykle gorszy przy ruchu i poprawia się po odpoczynku. Często obrzęk i sztywność.



BÓL MIĘŚNIA

ból tępy lub piecący w mięśniu. Nasila się przy napięciu i dotyku mięśnia.

OSTEOMALACJA



Osteomalacja to zaburzenie mineralizacji kości u dorosłych, które prowadzi do ich zmiękczenia i bólu. Jedną z możliwych przyczyn może być znaczny niedobór witaminy D.

MIEJSCA BÓLU



żebra

dolna część pleców

miednica

kości nóg

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Witamina D wspiera wchłanianie wapnia i fosforu oraz mineralizację kości. Jej znaczny niedobór może prowadzić do osteomalacji.

Może współwystępować z osłabieniem i bólem mięśni.

Bierze udział w pracy układu nerwowo-mięśniowego.

INNE SKŁADNIKI WAŻNE DLA KOŚCI I MIĘŚNI

- wapń
- fosfor
- magnez
- białko
- witamina K
- energia

PROSTE TESTY FUNKCYJNALNE



1 WSTAWANIE Z KRZESŁA

Spróbuj wstać z niskiego krzesła bez użycia rąk. Obserwuj ból i trudność.



2 WEJŚCIE NA STOPIEŃ

Wejdź na stopień o wysokości 15–20 cm naprzemiennie nogami. Zwróć uwagę na ból i stabilność.



3 STABILNE PRZEJŚCIE KILKU KROKÓW

Przejdź kilka kroków w linii prostej. Oceń równowagę i pewność chodu.



Jeżeli czynność jest niebezpieczna albo bolesna, nie wykonuj jej bez pomocy.



Ból kości nie pozwala określić poziomu witaminy D ani stwierdzić osteomalacji.

Ocena poziomu witaminy D bywa rozważana częściej u osób:

mała ekspozycja na słońce

osoby starsze

zaburzenia wchłaniania tłuszczów

operacje przewodu pokarmowego

choroby nerek lub wątroby

niektóre leki

osteoporoza albo złamania

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYZCZYNY?

- przeciążenie mięśni
- infekcja
- niektóre leki obniżające cholesterol
- uraz
- choroba tarczycy
- glikokortykosteroidy
- choroba zwyrodnieniowa stawów
- choroba przytarczyc
- choroby neurologiczne
- choroba zapalna stawów
- choroba nerek
- długotrwałe unieruchomienie
- fibromialgia
- zaburzenia elektrolitowe
- choroba nowotworowa
- inne choroby metaboliczne kości

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

WITAMINA D



- tłuste ryby (makrela, losos, śledź)
- jajka
- produkty wzbogacane

WAPŃ



- nabiał (jogurt, kefir, sery)
- napoje roślinne wzbogacane
- zielone warzywa (liściaste)

BIAŁKO



- mięso, drób
- ryby
- jaja
- rośliny strączkowe
- produkty sojowe

MAGNEZ



- orzechy i nasiona
- pełne ziarna
- strączkowe
- zielone warzywa
- gorzkie kakao

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY 1



Pieczona makrela + ziemniaki + brokuły

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY 2



Tofu zawierające wapń + kasza gryczana + warzywa, przy zapewnieniu witaminy D z właściwego źródła



Stały, nasilający się ból kości, ból nocny, gorączka, utrata masy ciała albo ból po chorobie nowotworowej wymaga konsultacji lekarskiej.



Nie wpisywać jednej uniwersalnej dawki witaminy D dla wszystkich odbiorców. Zalecenia dotyczące spożycia w Polsce dostosowane są do indywidualnych potrzeb, wieku, stanu zdrowia i ekspozycji na słońce.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?

ZAPISZ I OBSERWUJ

- miejsce bólu
- czas trwania
- nasilenie 0–10
- związek z ruchem i porą dnia
- urazy
- trudność ze wstawaniem lub chodzeniem
- leki
- wcześniej złamania
- choroby przewodu pokarmowego, nerek albo wątroby



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- ból utrzymuje się
- osłabienie narasta
- trudności ze schodami lub wstawaniem
- nietypowy chód
- złamanie po niewielkim urazie
- glikokortykosteroidy
- choroba zaburzająca wchłanianie
- ból budzi w nocy



MOŻLIWA OCENA

- badanie lekarskie
- 25-hydroksywitamina D
- wapń i fosfor
- funkcja nerek
- parametry przytarczyc
- fosfataza alkaliczna
- ocena gęstości mineralnej kości
- inne badania zależne od wywiadu



Nie stosuj bardzo dużych dawek witaminy D bez nadzoru specjalisty.

Zbyt duża suplementacja może prowadzić do hiperkalcemii i uszkodzenia nerek oraz tkanek miękkich.

Osteoporoza może nie dawać sygnałów aż do pierwszego złamania

Zwiększona kruchość kości i częste złamania.

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- złamanie po upadku z własnej wysokości
- złamanie po niewielkim urazie
- złamanie kręgu bez wyraźnego urazu
- stopniowe obniżenie wzrostu
- zaokrąglenie górnej części pleców
- nowy silny ból pleców
- kolejne złamanie w krótkim czasie
- trudność z utrzymaniem równowagi
- lęk przed upadkiem
- osłabienie mięśni zwiększające ryzyko upadku



OSTEOPOROZA

Choroba, w której kości stają się kruche, słabe i bardziej narażone na złamania.



ZŁAMANIE NISKOENERGETYCZNE

Złamanie, które występuje po małym urazie, najczęściej po upadku z własnej wysokości lub mniejszym.



OSTEOPENIA

Stan pośredni – gęstość kości jest niższa niż prawidłowa, ale nie tak niska jak w osteoporozie.



Osteoporoza często nie boli przed wystąpieniem złamania.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Długotrwałe niewystarczające spożycie wapnia może pogarszać zdrowie kości. Witamina D wspiera wchłanianie wapnia i mineralizację kości. Długotrwały niedobór witaminy D i wapnia może prowadzić do słabszych kości. Ryzyko złamania zależy też od wieku, hormonów, masy mięśniowej, aktywności, chorób, leków i ryzyka upadku.

Inne składniki wspierające zdrowie kości:



białko



fosfor



magnez



witamina K

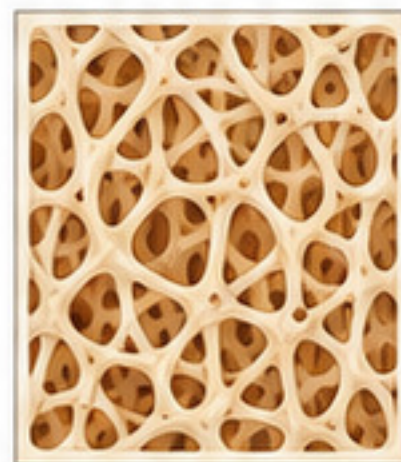


cynk

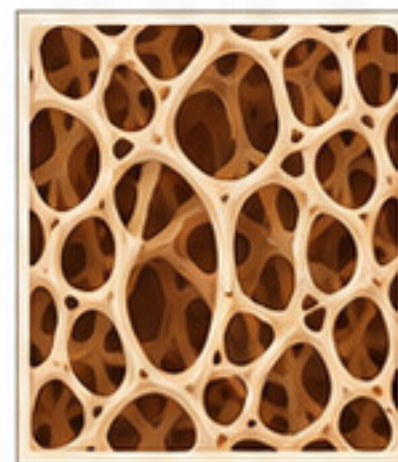


energia

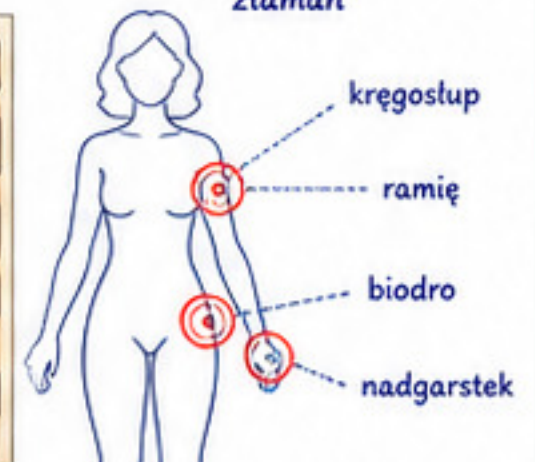
Kość o prawidłowej strukturze



Kość osteoporotyczna



Najczęstsze miejsca złamań



Suplement nie odbuduje samodzielnie całej struktury kości. Potrzebne są żywienie, ruch, mięśnie, równowaga i leczenie odpowiednie do ryzyka.

3 JAKIE SĄ INNE CZYNNIKI RYZYKA?

- starszy wiek
- menopauza
- wczesna menopauza
- niska masa ciała
- mała aktywność
- unieruchomienie
- palenie
- alkohol
- mała masa mięśniowa
- częste upadki
- osteoporoza w rodzinie
- wcześniejsze złamanie
- glikokortykosteroidy
- niektóre leki przeciwpadaczkowe
- niektóre terapie hormonalne
- choroby tarczycy i przytarczyc
- celiakia
- choroby zapalne jelit
- choroby nerek
- zaburzenia odżywiania
- niedobór hormonów płciowych
- niektóre choroby nowotworowe i ich leczenie



Czynniki ryzyka upadku

- słaby wzrok
- zawroty głowy
- złe okulary
- luźne dywany
- brak oświetlenia
- śliskie podłogi
- nieodpowiednie obuwie
- leki uspokajające
- osłabienie nóg

4 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

PRODUKTY BOGATE W WAPŃ



mleko i jogurt



ser



jarmuż



brokuły



sardynki z ościami



migdały



tofu (z wapniem)

ŹRÓDŁA WITAMINY D



słońce



tłuste ryby



jaja



grzyby



produkty wzbogacane



ryby



rośliny strączkowe



jaja



nabiał



tofu

ŹRÓDŁA BIAŁKA



PRZYKŁADOWY DZIEŃ



ŚNIADANIE: jogurt naturalny albo wzbogacany odpowiednik roślinny + płatki + owoce

OBIAD: ryba + ziemniaki + brokuły

KOLACJA: kanapka z twarogiem albo pastą z tofu + warzywa

PRZEKĄSKA: kefir albo wzbogacany napój roślinny



Sprawdź, czy zamiennik roślinny jest wzbogacany w wapń i witaminę D. Wstrząśnij opakowaniem, jeśli producent tak zaleca.

5 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



PO ZŁAMANIU NISKOENERGETYCZNYM

- nie traktuj tylko jako pechowego upadku
- zapytaj lekarza o ocenę ryzyka osteoporozy
- przekaż wcześniejsze złamanie
- podaj pełną listę leków
- omów dietę, menopauzę, choroby przewlekłe i upadki



MOŻLIWA OCENA I BADANIA

- pomiar wzrostu
- ocena ryzyka złamania
- badanie gęstości mineralnej kości
- ocena witaminy D i gospodarki wapniowej
- funkcja nerek, tarczycy i przytarczyc
- przyczyny wtórnej osteoporozy
- ocena równowagi i siły mięśni



CODZIENNE DZIAŁANIA WSPERAJĄCE KOŚCI

- aktywność z obciążeniem własnego ciała
- ćwiczenia siłowe dostosowane do możliwości
- ćwiczenia równowagi
- odpowiednie białko
- produkty z wapniem
- witamina D zgodnie z normami i wskazaniem
- mniej palenia i alkoholu
- usunąć zagrożenia powodujące upadek



Nie rozpoczynaj ćwiczeń z dużym obciążeniem ani głębokich skłonów bez oceny lekarza lub fizjoterapeuty. Ruch dostosuj do stanu kości i ryzyka złamania.



112
999

PILNA POMOC KONIECZNA, GDY WYSTĘPUJE:

- podejrzenie świeżego złamania
- niemożność obciążenia kończyny
- widoczna deformacja
- silny ból po upadku
- uraz głowy
- nowy ból pleców z osłabieniem nóg
- albo problemem z oddawaniem moczu

ZADBAJ O
BEZPIECZEŃSTWO
W DOMU



☐ dobre oświetlenie



☐ brak luźnych dywanów



☐ stabilne obuwie



☐ poręcz przy schodach



☐ regularna kontrola wzroku

Gdy krwawienie trwa zbyt długo albo siniaki pojawiają się bez przyczyny

Przedłużone krwawienie i liczne siniaki

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- krwawienie z niewielkiego skaleczenia trwa dłużej niż zwykle
- trudne zatrzymanie krwawienia po zabiegu stomatologicznym
- częste krwawienia z nosa
- samoistne krwawienie dziąseł
- wyjątkowo obfite albo długie miesiączki
- siniaki bez zapamiętanego urazu
- coraz więcej siniaków
- liczne punktowe wybroczyny
- krew w moczu, stolcu albo wymiotach
- stolec bardzo ciemny i smolisty



KRZEPNIĘCIE KRWI

To naturalny proces, który zatrzymuje krwawienie. Wymaga współpracy płytek krwi oraz specjalnych białek, zwanych czynnikami krzepnięcia.



PŁYTKI KRWI

Małe komórki, które szybko zbierają się w miejscu uszkodzenia naczynia krwionośnego i tworzą „korek”, żeby zatamować krwawienie.



CZYNNIKI KRZEPNIĘCIA

Białka krwi, w tym zależne od witaminy K, które wspólnie tworzą sieć i wzmacniają skrzep, by krwawienie zostało zatrzymane.

PYTANIA OBSERWACYJNE

- ☐ nagły początek?
- ☐ nowy lek?
- ☐ lek przeciwkrzepliwy?
- ☐ zioła lub suplementy?
- ☐ krwawienie w więcej niż jednym miejscu?
- ☐ podobne problemy w rodzinie?
- ☐ gorączka, osłabienie albo utrata masy ciała?



Niedobór nie powinien być rozpoznawany wyłącznie na podstawie jednego siniaka lub krwawienia podczas szczotkowania.

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

Witamina K jest potrzebna do tworzenia części białek krzepnięcia.

Ciężki niedobór witaminy K może prowadzić do łatwych siniaków, krwawienia z nosa albo dziąseł, wydłużonego czasu krzepnięcia, krwi w moczu lub stolcu, niebezpiecznego krwawienia wewnętrznego.

Klinicznie istotny niedobór witaminy K jest rzadki u zdrowych dorosłych. Ryzyko rośnie przy zaburzeniach wchłaniania tłuszczów, chorobach przewodu pokarmowego, chorobach wątroby i działaniu niektórych leków.



Znaczny niedobór witaminy C może współwystępować z wybroczynami, siniakami, krwawieniem dziąseł i gorszym gojeniem ran.

3 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- uraz
- intensywny wysiłek
- cienka skóra związana z wiekiem
- leki przeciwkrzepliwe
- leki przeciwplatekcyjne
- glikokortykosteroidy
- niektóre leki przeciwbólowe
- zaburzenia liczby albo działania płytek krwi
- choroby wątroby
- choroby nerek
- choroby układu krwiotwórczego
- zakażenia
- wrodzone zaburzenia krzepnięcia
- nadużywanie alkoholu
- niedożywienie
- niektóre suplementy i preparaty ziołowe



Lek przeciwkrzepliwy celowo zmniejsza zdolność krwi do tworzenia skrzepu. Nie oznacza to, że należy go samodzielnie odstawić.

4 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



PIERWSZA POMOC PRZY MAŁYM SKALECZENIU

- czysty materiał lub gaza
- stały bezpośredni ucisk
- nie zdejmować co chwilę opatrunku
- dołożyć kolejną warstwę
- unieść kończynę, jeśli możliwe



CO ZAPISAĆ PRZED WIZYTĄ U LEKARZA

- czas początku
- długość trwania
- uraz
- miejsca siniaków
- obfitość miesiączek
- leki i suplementy
- choroby wątroby, nerek lub przewodu pokarmowego
- wcześniejsze zabiegi i problemy z krwawieniem



JAKIE BADANIA MOŻE ROZWAŻYĆ LEKARZ?

- morfologia z liczbą płytek
- parametry krzepnięcia
- funkcja wątroby
- gospodarka żelazowa
- inne badania zależne od wywiadu

7 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

ŹRÓDŁA WITAMINY K



ŹRÓDŁA WITAMINY C



PRZYKŁADOWY POSIŁEK



Kasza gryczana + ryba albo fasola + surówka z kapusty i papryki z dodatkiem oleju rzepakowego.



Jeśli przyjmujesz lek przeciwkrzepliwy: nie zwiększaj gwałtownie ani nie ograniczaj ilości produktów bogatych w witaminę K. Przy niektórych lekach istotna jest względna regularność spożycia.

9

ZADZWOŃ POD NUMER 112 LUB 999, JEŻELI:

- krwawienia nie można zatrzymać silnym bezpośrednim uciskiem
- krew wypływa intensywnie albo pulsacyjnie
- osłabienie, zimny pot, dezorientacja lub utrata przytomności
- krwawe wymioty
- stolec smolisty albo ze znaczną ilością krwi
- po urazie głowy senność, ból głowy, wymioty albo zaburzenie kontaktu
- osoba przyjmująca lek przeciwkrzepliwy doznała poważnego urazu



10



Nie odstawiaj leku przeciwkrzepliwego ani nie przyjmuj witaminy K bez polecenia lekarza.

JAK POWSTAJE SKRZEP – PROCES W SKRÓCIE



Uszkodzone naczynie



płytki krwi



czynniki krzepnięcia



stabilny skrzep



Mały siniak po znanym urazie



Nawracające siniaki albo krwawienie bez przyczyny – konsultacja



Krwawienie niemożliwe do zatrzymania albo objawy utraty krwi – pomoc ratunkowa

Powiększona tarczyca nie zawsze oznacza niedobór jodu

Powiększenie szyi i możliwe sygnały związane z jodem.

1 CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ?

- stopniowe poszerzenie dolnej przedniej części szyi
- widoczna asymetria szyi
- wyczuwalny guzek
- uczucie ucisku
- trudność w zapinaniu kołnierzyka
- chrypka
- potrzeba częstego odchrząkiwania
- trudność w połykaniu
- uczucie przeszkody w gardle
- duszność podczas leżenia
- kaszel niezwiązany z infekcją



TARCZYCA

Niewielki gruczoł w kształcie motyla położony z przodu szyi. Wytwarza hormony, które wpływają na wiele funkcji organizmu.



WOLE

Powiększenie tarczycy, które może być równomierne lub ogniskowe. Często nie powoduje bólu.



GUZEK TARCZYCY

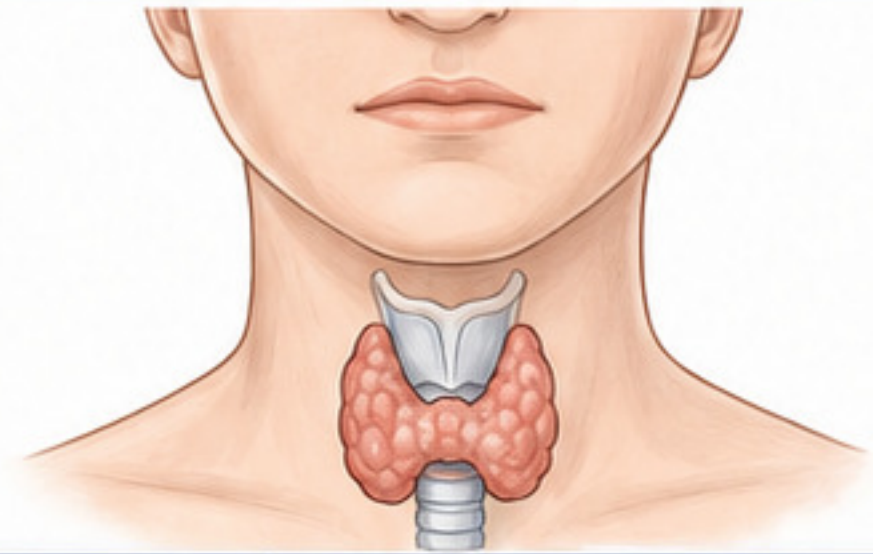
Miejscowe zgrubienie w tarczycy. Nie każdy guzek jest groźny, ale każdy wymaga oceny przez lekarza.

3 PYTANIA OBSERWACYJNE

- | | |
|--|---|
| ☐ czy szyja zmieniła wygląd niedawno? | ☐ czy trudno przełykać pokarmy albo ślinę? |
| ☐ czy zmiana jest symetryczna? | ☐ czy masa ciała zmienia się bez planowania? |
| ☐ czy występuje ból? | ☐ czy występuje kołatanie serca, nadmierna senność albo nietolerancja zimna? |
| ☐ czy pojawiła się chrypka? | ☐ czy stosowany jest preparat z jodem lub algami? |

2 Z CZYM MOŻE MIEĆ TO ZWIĄZEK?

- Jod jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy.
- Przy niedostatecznej podaży organizm może zwiększać stymulację tarczycy, co w określonych warunkach może prowadzić do jej powiększenia.
- Niedobór jodu może być jedną z przyczyn wola, ale powiększenie tarczycy nie potwierdza samodzielnie niedoboru.
- Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy.
- Duża ilość jodu może u osób podatnych prowadzić do niedoczynności, nadczynności albo powiększenia tarczycy.
- Algi morskie i preparaty z kelpu mogą mieć bardzo nieprzewidywalną zawartość jodu.



Tarczyca o typowej wielkości



Równomierne powiększenie



Pojedynczy obszar wymagający oceny



Nie uciskaj wielokrotnie szyi i nie próbuj samodzielnie rozpoznawać guzka.

MIT CZY FAKT?

MIT — Powiększona szyja oznacza, że trzeba natychmiast zacząć przyjmować jod.

FAKT — Najpierw należy ustalić, czy powiększona jest tarczyca, jak działa gruczoł i jaka jest przyczyna zmiany.

4 JAKIE SĄ INNE MOŻLIWE PRZYCZYNY?

- | | |
|----------------------------|--|
| • choroba Hashimoto | • niektóre leki |
| • choroba Gravesa-Basedowa | • wrodzone zaburzenia tarczycy |
| • guzki tarczycy | • rzadziej choroba nowotworowa |
| • torbiel | • powiększony węzeł chłonny |
| • zapalenie tarczycy | • zmiana ślinianki |
| • zmiany poporodowe | • torbiel albo inna zmiana szyi niezwiązana z tarczycą |

Objawy mogące towarzyszyć niedoczynności tarczycy

- zmęczenie
- senność
- nietolerancja zimna
- sucha skóra
- zaparcia
- spowolnienie
- przyrost masy ciała

Objawy mogące towarzyszyć nadczynności tarczycy

- kołatanie serca
- nietolerancja ciepła
- nadmierne pocenie
- drżenie dłoni
- rozdrażnienie
- trudności ze snem
- utrata masy ciała

i Żaden z tych zestawów objawów nie zastępuje oznaczenia hormonów i badania lekarskiego.

5 JAKIE PRODUKTY SPOŻYWCZE WARTO ZNAĆ?

Naturalne źródła jodu w diecie w Polsce



ryby morskie



owoce morza



mleko



jogurt i kefir



sery



jaja



sól jodowana stosowana w umiarkowanej ilości

! Zwiększanie ilości soli nie jest bezpiecznym sposobem leczenia podejrzenia niedoboru.



Wskazówka dotycząca soli

- ✓ sprawdź na opakowaniu, czy sól jest jodowana
- ✓ nie zwiększaj całkowitego spożycia soli
- ✓ dodawaj sól oszczędnie
- ✓ przechowuj zgodnie z zaleceniem producenta
- ✓ nie zakładaj, że sól morską, himalajską albo kamienną dostarcza wystarczającej ilości jodu



Ostrożność przy algach

- zawartość jodu może bardzo różnić się między gatunkami i produktami
- preparat z kelpu może dostarczać wielokrotnie więcej jodu niż oczekiwano
- produkt „naturalny” nie oznacza automatycznie produktu bezpiecznego dla tarczycy

Praktyczne posiłki



Pieczony dorsz lub inna ryba morska + ziemniaki + warzywa.



Jajko + pełnoziarniste pieczywo + warzywa + jogurt naturalny.

6 JAKI JEST BEZPIECZNY NASTĘPNY KROK?



Skonsultuj się z lekarzem, jeśli występuje:

- | | |
|--|---|
| • widoczne powiększenie szyi | • objawy niedoczynności lub nadczynności tarczycy |
| • wyczuwalny nowy guzek | • cięża lub planowanie ciąży |
| • chrypka utrzymująca się dłużej niż typowa infekcja | • stosowanie alg lub wysokiej dawki jodu |
| • uczucie ucisku | |
| • asymetria zmiany | |



Lekarz może rozważyć badania:

- badanie szyi
- TSH
- FT4 lub inne hormony
- przeciwciała przeciwciężkowce
- badanie ultrasonograficzne
- inne badania zależne od obrazu klinicznego



PILNA POMOC

- narastająca duszność
- trudność w połykaniu śliny
- gwałtownie powiększający się obrzęk szyi
- nagła chrypka połączona z dusznością
- silny ból szyi z gorączką i pogorszeniem stanu ogólnego



Nie przyjmuj płynu Lugola, preparatu z kelpu ani dużej dawki jodu w celu samodzielnego leczenia tarczycy.

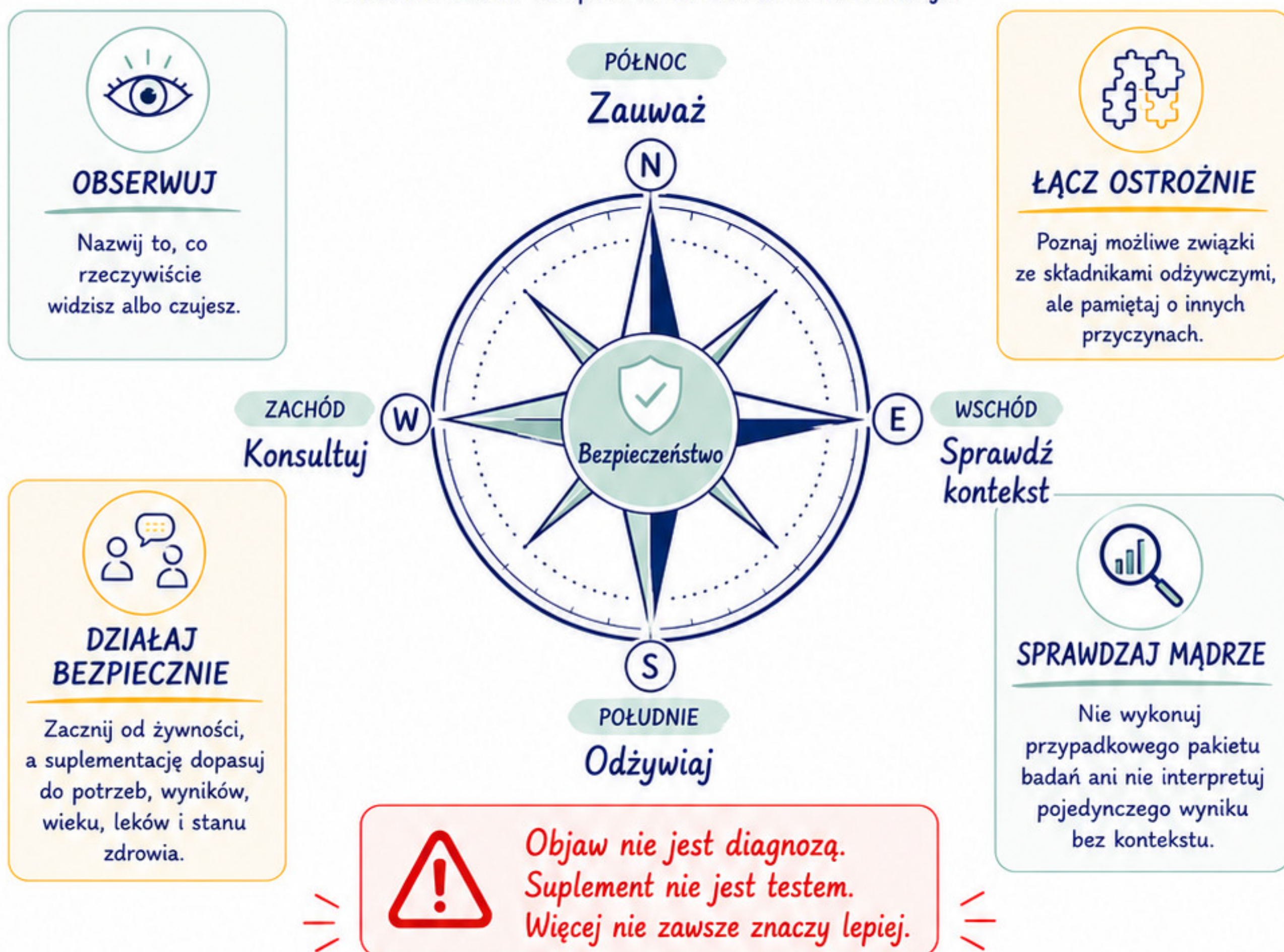


Osoba z rozpoznaną chorobą tarczycy powinna ustalić suplementację jodu indywidualnie z lekarzem.

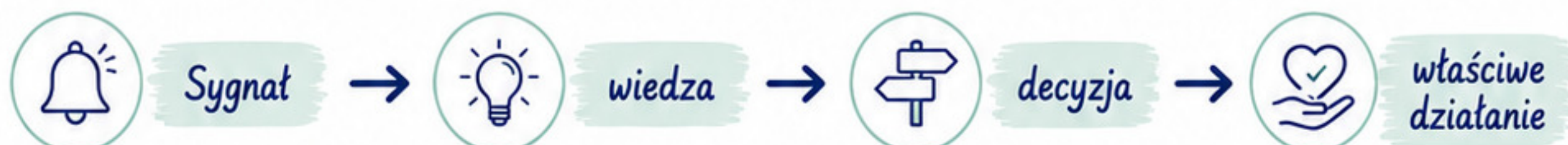
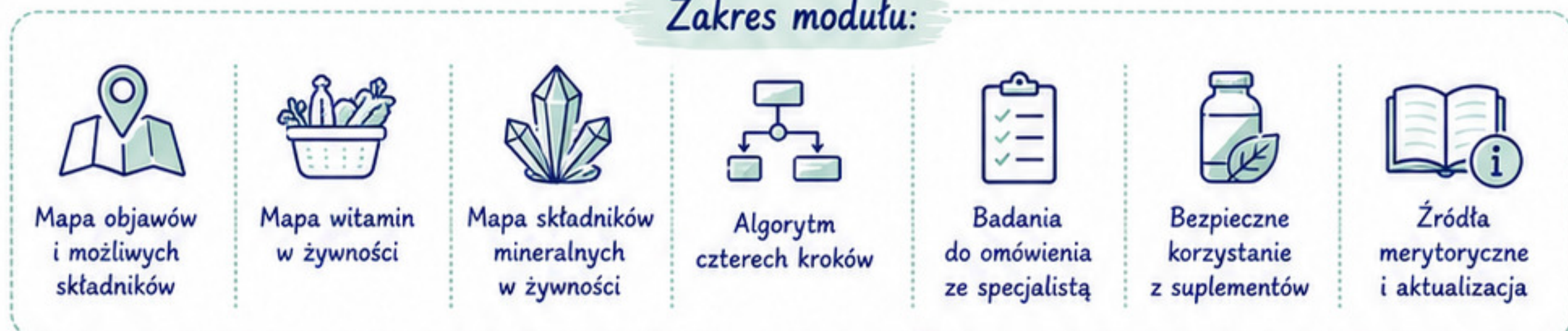
MODUŁ 07

Od objawu do bezpiecznego działania

Najlepszą reakcją na sygnał ciała nie jest zgadywanie.
Jest nią uporządkowana obserwacja, różnorodne żywienie,
właściwa ocena i odpowiednio dobrana konsultacja.



Zakres modułu:



Mapa szybkiej orientacji: możliwe związki, nie gotowe diagnozy



Mapa pokazuje możliwe związki opisywane w żywieniu i medycynie.
Nie potwierdza niedoboru i nie wskazuje samodzielnie preparatu do przyjmowania.

1 Bładość, zmęczenie i mniejsza tolerancja wysiłku



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- żelazo
- witamina B12
- foliany



Sprawdź również:
utrata krwi, sen, infekcja,
tarczycę, choroby przewlekłe

Strona:
11, 30 i 34



Następny krok:
Konsultacja i omówienie
morfologii oraz gospodarki
żelazowej.

2 Sucha i szorstka skóra



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- witamina A
- cynk
- niacyna
- białko
- niezbędne kwasy
tłuszczowe



Sprawdź również:
zimno, detergenty, pielęgnację,
chorobę skóry, tarczycę

Strona:
12



Następny krok:
Najpierw ochrona bariery
skórnej i ocena czynników
zewnętrznych.

3 Wolniejsze gojenie rany



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- białko
- witamina C
- cynk
- żelazo
- witamina A



Sprawdź również:
zakażenie, cukrzycę, krążenie,
ucisk, palenie tytoniu

Strona:
13



Następny krok:
Ocena rany i możliwego
zakażenia przed
rozważaniem suplementu.

4 Łatwe siniaczenie albo wybroczyny



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- witamina C
- witamina K



Sprawdź również:
leki, płytki krwi, wątrobę,
uraz, zaburzenia krzepnięcia

Strona:
14 i 40



Następny krok:
Przy zmianach samoistnych
lub licznych — konsultacja.

5 Pękające kąciaki ust lub gładki język



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- ryboflawina
- żelazo
- witamina B12
- foliany
- witamina B6
- niacyna



Sprawdź również:
ślinę, protezę, zakażenie,
suchość jamy ustnej,
podrażnienie

Strona:
15 i 25



Następny krok:
Ocena jamy ustnej oraz
konsultacja przy nawrotach.

6 Nadmierne wypadanie włosów



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- energia
- białko
- żelazo
- cynk
- witamina B12
- witamina D



Sprawdź również:
chorobę z gorączką, poród,
stres, tarczycę, leki, pielęgnację

Strona:
18



Następny krok:
Opisać rodzaj wypadania
i ustalić przyczynę przed
suplementacją.

7 Paznokcie łzęczkowate



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- żelazo



Sprawdź również:
urazy, choroby skóry,
krążenie, tarczycę,
naturalny kształt

Strona:
20



Następny krok:
Omówić morfologię
i ferrytynę ze specjalistą.

8 Gorsze widzenie o zmierzchu



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- witamina A



Sprawdź również:
wadę wzroku, zaćmę,
siatkówkę, rogówkę, leki

Strona:
24



Następny krok:
Badanie okulistyczne.
Nie stosować wysokiej
dawki witaminy A.

9 Skurcze i drżenia mięśni



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- magnez
- potas
- wapń
- witamina D



Sprawdź również:
wysiłek, płyny, leki,
krążenie, nerwy

Strona:
31



Następny krok:
Oceń wzorzec objawu.
Nie przyjmować potasu
bez konsultacji.

10 Mrowienie i drętwienie



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- witamina B12
- foliany
- magnez



Sprawdź również:
nadmiar witaminy B6, cukrzycę,
ucisk nerwu, tarczycę, leki

Strona:
32



Następny krok:
Przy objawie nawracającym
lub postępującym —
konsultacja neurologiczna
albo lekarska.

11 Ból kości i osłabienie mięśni



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- witamina D
- wapń
- fosfor
- magnez
- białko



Sprawdź również:
uraz, leki, nerki, przytarczycę,
chorobę zapalną

Strona:
38 i 39



Następny krok:
Ocena lekarska, szczególnie
po złamaniu albo przy
narastającym osłabieniu.

12 Powiększenie szyi



Możliwe składniki
do uwzględnienia:

- jod



Sprawdź również:
chorobę autoimmunologiczną,
guzek, zapalenie, nadczynność,
niedoczynność, nadmiar jodu

Strona:
41



Następny krok:
Ocena tarczycy.
Nie stosować płynu Lugola
ani kelpu samodzielnie.



Im więcej objawów, dłuższy czas trwania i większy wpływ na codzienne funkcjonowanie,
tym ważniejsza jest profesjonalna ocena.

Witaminy na talerzu: różnorodność zamiast poszukiwania jednego produktu



Najbezpieczniejszą podstawą jest różnorodny sposób żywienia.

Przy potwierdzonym niedoborze sama żywność może nie wystarczyć i wtedy postępowanie ustala specjalista.

A WITAMINA A I KAROTENOIDY

- rola: widzenie, skóra i błony śluzowe, odporność, wzrost komórek
- źródła: jaja, mleko i produkty mleczne, ryby, marchew, dynia, bataty, szpinak, jarmuż, czerwona papryka



TIP: Warzywa zawierające karotenoidy podawać z niewielką ilością tłuszczu.

UWAGA: Wysokie dawki retinolu mogą być toksyczne, szczególnie w ciąży.

B3 WITAMINA B3 — NIACYNA

- rola: pozyskiwanie energii, funkcjonowanie skóry, układ nerwowy
- źródła: drób, ryby, mięso, orzeszki ziemne, produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych



B12 WITAMINA B12

- rola: układ nerwowy, tworzenie czerwonych krwinek, synteza DNA
- źródła: ryby, mięso, jaja, mleko i produkty mleczne, produkty roślinne wzbogacane w witaminę B12



INFO: Niewzbogacane produkty roślinne nie są wiarygodnym źródłem witaminy B12.

B1 WITAMINA B1 — TIAMINA

- rola: przemiany energetyczne, układ nerwowy, praca mięśni
- źródła: produkty pełnoziarniste, płatki owsiane, kasze, wieprzowina, fasola, soczewica, pestki i orzechy



B2 WITAMINA B2 — RYBOFLAWINA

- rola: przemiany energetyczne, skóra i błony śluzowe, funkcjonowanie komórek
- źródła: mleko, jogurt, kefir, twaróg, jaja, ryby, mięso, migdały, pieczarki



B6 WITAMINA B6

- rola: przemiany białka, tworzenie neuroprzekazników, krwiotworzenie, odporność
- źródła: ryby, drób, ziemniaki, ciecierzycy, banany, produkty pełnoziarniste



UWAGA: Długotrwały nadmiar z suplementów może uszkadzać nerwy.

B9 FOLIANY — WITAMINA B9

- rola: podział komórek, krwiotworzenie, rozwój układu nerwowego płodu
- źródła: szpinak, jarmuż, brokuły, szparagi, fasola, soczewica, ciecierzycy, buraki



UWAGA: Duża dawka kwasu foliowego może maskować część objawów niedoboru witaminy B12.



C WITAMINA C

- rola: tworzenie kolagenu, gojenie ran, ochrona antyoksydacyjna, wspieranie wchłaniania żelaza niehemowego
- źródła: papryka, czarna porzeczka, truskawki, kiwi, natka pietruszki, brokuły, kalafior, kapusta kiszona, cytrusy, ziemniaki



D WITAMINA D

- rola: gospodarka wapniowo-fosforanowa, kości, mięśnie, układ odpornościowy
- źródła: śledź, łosoś, makrela, sardynki, jaja, produkty wzbogacane



INFO: Niewiele produktów naturalnie zawiera znaczące ilości witaminy D. Sposób zapewnienia jej odpowiedniej podaży powinien być zgodny z aktualnymi zaleceniami dla Polski i sytuacją danej osoby.

E WITAMINA E

- rola: ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym, funkcjonowanie odporności
- źródła: olej rzepakowy, olej słonecznikowy, migdały, orzechy laskowe, pestki słonecznika, awokado



K WITAMINA K

- rola: krzepnięcie krwi, metabolizm kości
- źródła: jarmuż, szpinak, sałata, brokuły, kapusta, brukselka, natka pietruszki, olej rzepakowy



UWAGA: Osoby przyjmujące określone leki przeciwkrzepliwe powinny omówić sposób spożywania witaminy K ze specjalistą.

Składniki mineralne na co dzień: źródła, połączenia i ważne ostrzeżenia



Składniki mineralne działają razem.

Zwiększenie jednego z nich może zmienić wchłanianie albo działanie innego.

1 **Ca** WAPŃ

Rola:

- kości i zęby
- praca mięśni
- przewodzenie sygnałów nerwowych, krzepnięcie

Źródła:

mleko, jogurt, kefir,
sery, napoje roślinne
wzbogacone w wapń



tofu z użyciem soli
wapnia, sardynki
i szprotki z ością



jarmuż, brokuły,
wody mineralne
bogate w wapń



Uwaga:

Przy produkcie roślinnym sprawdzić tabelę wartości odżywczej i informację o wzbogaceniu.

2 **Fe** ŻELAZO

Rola:

- tworzenie hemoglobiny
- transport tlenu
- przemiany energetyczne

Źródła:

źródła hemowe

mięso, ryby, drób, podroby



źródła niehemowe

soczewica, fasola, ciecierzycza,
tofu, kasza gryczana, pestki dyni,
produkty wzbogacone



Wskazówka:

Roślinne źródło żelaza połączyć z warzywem lub owocem zawierającym witaminę C.



Uwaga:

Żelaza nie należy przyjmować w dużej dawce bez potwierdzenia potrzeby i ustalenia przyczyny niedoboru.

3 **Mg** MAGNEZ

Rola:

- praca mięśni i nerwów
- przemiany energetyczne
- synteza białka, rytm serca

Źródła:

pestki dyni,
orzechy, migdały



kakao, kasza
gryczana, płatki
owsiane



pełnoziarniste
pieczywo, fasola,
soczewica, ciecierzycza,
szpinak



Uwaga:

Duża ilość magnezu z suplementu może powodować biegunkę. Ryzyko ciężkich działań niepożądanych zwiększa niewydolność nerek.

4 **Zn** CYNK

Rola:

- odporność
- gojenie ran
- synteza białek i DNA, odczuwanie smaku

Źródła:

owoce morza,
ryby, mięso



drób, jaja,
nabiał



pestki dyni,
ciecierzyca, fasola,
soczewica



Uwaga:

Długotrwały nadmiar cynku może zaburzać gospodarkę miedzi.

Jedzenie
dostarcza pakietu
składników.
Suplement
dostarcza
skoncentrowanej
dawki.

5 **I** JOD

Rola:

- tworzenie hormonów tarczycy
- wzrost i rozwój
- funkcjonowanie układu nerwowego

Źródła:

ryby morskie,
owoce morza



mleko i produkty
mleczne, jaja



sól jodowana
stosowana
oszczędnie



Uwaga:

Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu może zaburzać pracę tarczycy. Nie stosować samodzielnie płynu Lugola ani preparatów z kelpu.

6 **Se** SELEN

Rola:

- enzymy antyoksydacyjne
- metabolizm hormonów tarczycy
- funkcjonowanie odporności

Źródła:

ryby,
owoce morza



jaja



mięso



produkty zbożowe,
orzechy i nasiona



Uwaga:

Zawartość selenu w produktach roślinnych zależy od gleby. Nadmiar z suplementów może powodować łamliwość paznokci, wypadanie włosów i inne objawy toksyczności.

7 **K** POTAS

Rola:

- gospodarka wodna
- praca mięśni
- przewodzenie impulsów nerwowych, rytm serca

Źródła:

ziemniaki,
fasola, soczewica



pomidory, buraki,
szpinak



banany, morele,
jogurt



ryby



Uwaga:

Nie przyjmować suplementu potasu bez konsultacji przy chorobie nerek, chorobie serca albo stosowaniu leków wpływających na jego stężenie.

8 **Cu** MIEDŹ

Rola:

- metabolizm żelaza
- tworzenie tkanki łącznej
- układ nerwowy, działanie enzymów

Źródła:

podroby,
owoce morza



orzechy, pestki,
kakao



produkty pełnoziarniste,
nasiona roślin strączkowych



Uwaga:

Długotrwałe stosowanie wysokiej dawki cynku może prowadzić do niedoboru miedzi.



Normy spożycia należy sprawdzać w aktualnym wydaniu norm dla populacji Polski, z uwzględnieniem wieku, płci, ciąży, laktacji i stanu zdrowia.

Od pierwszego sygnału do właściwego działania

Algorytm czterech kroków: obserwuj, jedz, sprawdź, konsultuj

1



KROK 1 — OBSERWUJ

Zapisz fakty:

- co dokładnie się zmieniło?
- gdzie występuje objaw?
- od kiedy trwa?
- jak często się pojawia?
- czy się nasila?
- co wydarzyło się przed jego rozpoczęciem?
- jakie są dodatkowe objawy?



Zamiast:

Mam niedobór magnezu.



Zapisz:

Od dziesięciu dni budzi mnie bolesny skurcz lewej łydki, trzy razy w tygodniu.



Zamiast:

Brakuje mi żelaza.



Zapisz:

Od miesiąca szybciej męczę się podczas wchodzenia po schodach i zauważam większą bladłość.

2



KROK 2 — JEDZ RÓŻNORODNIE

Działania o niskim ryzyku:

- regularne posiłki
- źródło białka w głównych posiłkach
- warzywa i owoce każdego dnia
- produkty pełnoziarniste
- nasiona roślin strączkowych
- ryby, nabiał albo odpowiednio wzbogacane zamienniki
- orzechy i pestki
- wystarczająca ilość płynów



Nie wprowadzaj dziesięciu zmian jednocześnie. Wybierz dwie lub trzy możliwe do utrzymania czynności.

Praktyczne przykłady:

- ✓ dodać paprykę do kanapki
- ✓ dwa razy w tygodniu danie z fasolą albo soczewicą
- ✓ dodawać źródło białka do śniadania

3



KROK 3 — SPRAWDŹ KONTEKST

Sprawdź, co może mieć wpływ:

- ✓ sen
- ✓ stres
- ✓ aktywność
- ✓ leki
- ✓ suplementy
- ✓ przebyte infekcje
- ✓ utrata krwi
- ✓ zmiany masy ciała
- ✓ choroby przewlekłe
- ✓ możliwe problemy z wchłanianiem
- ✓ stylizacja i pielęgnacja
- ✓ czynniki środowiskowe



Czy istnieje częstsza i prostsza przyczyna tego objawu?

Przykłady:

- sucha skóra po częstym kontakcie z detergentem
- łamliwe paznokcie po usuwaniu stylizacji
- skurcz po nowym intensywnym treningu
- wypadanie włosów kilka miesięcy po gorączce
- zmiana smaku po infekcji nosa i zatok

4



KROK 4 — KONSULTUJ

STREFA ZIELONA — OBSERWACJA



objaw łagodny, ma prawdopodobną prostą przyczynę, nie narasta, nie ogranicza funkcjonowania

Działanie: obserwacja, bezpieczna pielęgnacja i poprawa różnorodności żywienia.

STREFA ŻÓŁTA — PLANOWA KONSULTACJA



objaw regularnie nawraca, utrzymuje się mimo prostych działań, występuje razem z innymi zmianami, wpływa na pracę, naukę albo sen

Działanie: umów lekarza, dentystę, dermatologa, okulistę lub dietetyka — zależnie od objawu.

STREFA POMARAŃCZOWA — PILNY KONTAKT



objaw szybko się nasila, występuje duże osłabienie, niezamierzona utrata masy ciała, krwi w stolcu, moczu lub wymiotach, szybko szerzące zakażenie

Działanie: pilny kontakt z placówką medyczną.

STREFA CZERWONA — POMOC RATUNKOWA



ból w klatce piersiowej, silna duszność, utrata przytomności, nagłe osłabienie jednej strony ciała, zaburzenie mowy, krwawienie niemożliwe do zatrzymania, nagła utrata widzenia, obrzęk języka albo gardła z dusznością

Działanie: Zadzwoń pod numer 112 lub 999.

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY — PĘKAJĄCY KĄCIK UST



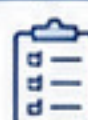
1 OBSERWUJ

Pęknięcie w prawym kącie ust, od dwóch tygodni, pieczenie przy szerszym otwieraniu ust. Bez innych zmian.



2 JEDZ RÓŻNORODNIE

Dodaj więcej warzyw i produktów pełnoziarnistych. Upewnij się, że w posiłkach są źródła białka. Pij wodę regularnie.



3 SPRAWDŹ KONTEKST

Sprawdź sen, stres, nawyki żywieniowe, suplementy (B2, B3, B6, żelazo, cynk), nawilżanie warg, częste oblizywanie, hematologiczną przyczynę niedoborów. Rozważ infekcję grzybiczą, podrażnienie pasty do zębów.



4 KONSULTUJ

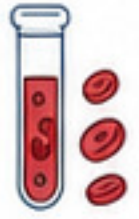
Jeśli objaw nie ustępuje w ciągu 1-2 tygodni, nawraca lub towarzyszą mu inne zmiany — zaplanuj wizytę u lekarza lub dermatologa.

Dobre badanie odpowiada na konkretne pytanie



Nie każdy objaw wymaga każdego badania.
Zakres diagnostyki powinien wynikać z konkretnego problemu.

1 MORFOLOGIA KRWI



Może informować o:

- czerwone krwinki
- hemoglobina
- wielkość krwinek
- białe krwinki
- płytki krwi



Warto omówić przy:

- bladość
- zmęczenie
- duszność
- krwawienia
- częste infekcje
- podejrzenie niedokrwistości



Prawidłowa morfologia nie wyklucza każdego wczesnego niedoboru.

2 GOSPODARKA ŻELAZOWA



Może informować o:

- ferrytyna
- żelazo
- transferyna
- wysycenie transferyny
- inne parametry zależne od sytuacji



Warto omówić przy:

- zmęczenie
- bladość
- wypadanie włosów
- paznokcie łyżeczkowate
- obfite miesiączki
- niepokój nóg



Ferrytyna może zmieniać się także pod wpływem stanu zapalnego.

3 WITAMINA B12 I FOLIANY



Warto omówić przy:

- mrowienie
- drętwienie
- zaburzenie równowagi
- gładki język
- zmęczenie
- zmiany poznawcze
- dieta wegańska
- zaburzenia wchłaniania
- długotrwałe stosowanie niektórych leków



Objawy neurologiczne niedoboru witaminy B12 mogą wystąpić bez typowej niedokrwistości.

4 WITAMINA D



Najczęściej ocenianym parametrem jest:

- 25-hydroksywitamina D



Warto omówić przy:

- osteoporoza
- złamanie niskoenergetyczne
- podejrzenie osteomalacji
- choroba zaburząca wchłanianie
- choroby nerek albo wątroby
- szczególne czynniki ryzyka



Nie każda zdrowa osoba bez objawów wymaga częstego oznaczania witaminy D.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO KONSULTACJI?



karta obserwacji objawu



lista leków



lista suplementów wraz z dawkami



informacja o sposobie żywienia



daty wcześniejszych wyników



informacja o ciąży lub jej planowaniu



wypis ze szpitala, jeśli ma znaczenie



informacja o chorobach w rodzinie

5 TARCZYCA



Możliwe elementy:

- TSH
- FT4
- inne hormony
- przeciwciała przeciwarczycowe
- ultrasonografia



Warto omówić przy:

- powiększenie szyi, guzek
- nietolerancja zimna albo ciepła
- niewyjaśniona zmiana masy ciała
- kołatanie serca
- wypadanie włosów
- zaburzenia miesiączkowania



Badanie krwi ocenia funkcję tarczycy, a ultrasonografia jej budowę. Jedno nie zawsze zastępuje drugiego.

6 ELEKTROLITY I GOSPODARKA MINERALNA



Może informować o:

- sód
- potas
- wapń
- magnez
- fosfor



Warto omówić przy:

- nasilone skurcze
- osłabienie
- zaburzenia rytmu serca
- wymioty albo biegunka
- choroba nerek
- stosowanie leków moczopędnych



Stężenie składnika we krwi nie zawsze bezpośrednio odzwierciedla całe zapasy organizmu.

7 KRZEPNIĘCIE I PŁYTKI KRWI



Może informować o:

- liczba płytek
- czas protrombinowy (PT)
- INR
- APTT
- inne badania zależne od podejrzanego zaburzenia



Warto omówić przy:

- przedłużone krwawienie
- samoistne siniaki
- wybroczyny
- obfite miesiączki
- stosowanie leku przeciwkrzepliwego

8 GLUKOZA, NERKI I WĄTROBA



Warto omówić przy:

- przewlekłe zmęczenie
- nawracające infekcje
- neuropatia
- zaburzenia krzepnięcia
- obrzęki
- stosowanie suplementów w dużych dawkach
- podejrzenie choroby przewlekłej

BIOTYNA I WYNIKI BADAŃ



Biotyna w wysokich dawkach może zakłócać niektóre badania laboratoryjne, w tym wybrane badania tarczycy i markerów sercowych.



Należy powiedzieć lekarzowi i laboratorium o jej przyjmowaniu.



Nie odstawiać preparatu zalecanego medycznie bez instrukcji.

CZEGO NIE ROBIĆ?

- ✗ nie zamawiaj losowego pakietu kilkudziesięciu badań
- ✗ nie diagnozuj się na podstawie jednego wyniku
- ✗ nie porównuj wyniku z zakresem z innego laboratorium
- ✗ nie zwiększaj suplementu tylko dlatego, że wynik jest przy dolnej granicy
- ✗ nie ignoruj objawów alarmowych, czekając na prywatne badanie
- ✗ nie wykonuj badania domowego jako jedynej podstawy leczenia

JAK POWINNA WYGLĄDĄĆ DROGA DO TRAFNEJ DIAGNOSTYKI?

1.



2.



3.



4.



5.



NIEPRAWIDŁOWO

Wynik poza zakresem = samodzielna diagnoza.



PRAWIDŁOWO

Wynik + objawy + leki + historia zdrowia = interpretacja specjalisty.



Suplement ma uzupełniać konkretną potrzebę, a nie zastępować diagnozę

Bezpieczna suplementacja: dawka, interakcje i ryzyko nadmiaru.



SUPLEMENT DIETY

To skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych lub innych substancji o działaniu odżywczym lub innym. Nie jest to automatycznie lek i nie leczy chorób.



GÓRNY TOLEROWANY POZIOM SPOŻYCIA – UL

To najwyższa dawka dzienna składnika przyjmowana przewlekłe, która nie powinna powodować działań niepożądanych u większości zdrowych osób. UL to granica bezpieczeństwa, a nie cel.

1 NAJPIERW USTAL CEL

✓ DOBRE POWODY

- potwierdzony niedobór
- zwiększone zapotrzebowanie
- ograniczony sposób żywienia
- zaburzenie wchłaniania
- konkretne zalecenie dla danej grupy
- lek wpływający na stan składnika
- zalecenie lekarza lub dietetyka

✗ SŁABE POWODY

- reklama
- zdjęcie objawu w internecie
- opinia influencera
- przekonanie, że większa dawka działa szybciej
- chęć stosowania „na wszelki wypadek” wielu preparatów jednocześnie

2 SPRAWDŹ CAŁĄ ETYKIETĘ



- nazwa składnika
- forma chemiczna
- ilość w jednej porcji
- liczba kapsułek tworzących porcję
- procent referencyjnej wartości spożycia
- zalecana porcja dzienna
- ostrzeżenia
- inne składniki produktu
- termin ważności
- warunki przechowywania

3 ZSUMUJ WSZYSTKIE PRODUKTY



- multivitamina
- preparat na włosy
- preparat na odporność
- elektrolity
- produkt dla sportowców
- wzbogacany napój
- preparat na sen
- oddzielna witamina albo składnik mineralny

i Ten sam składnik, np. witamina B6, witamina D, cynk lub selen, może występować w kilku produktach.

7 USTAL DATĘ KONTROLI



Zapisz:

- dlaczego stosujesz preparat
- od kiedy
- w jakiej dawce
- kto go zalecił

- kiedy sprawdzić efekt
- kiedy ponownie wykonać badania
- kiedy zakończyć stosowanie



PRZECHOWUJ BEZPIECZNIE

- poza zasięgiem dzieci
- w oryginalnym opakowaniu
- bez przesypywania do nieopisanych pojemników
- z dala od wilgoci i wysokiej temperatury
- zgodnie z instrukcją producenta

NAJWAŻNIEJSZE OSTRZEŻENIA



ŻELAZO

Stosuj tylko po potwierdzonej potrzebie. Nadmiar żelaza może być szkodliwy.



JOD

Nadmiar jodu może szkodzić tarczycy. Nie stosuj samodzielnie roztworu Lugola ani kelpu.



WITAMINA A – RETINOL

Nadmiar retinolu może być toksyczny, szczególnie w ciąży.



WITAMINA D

Nie stosuj megadawek witaminy D bez wskazania lekarskiego.



WITAMINA B6

Długotrwały nadmiar witaminy B6 może prowadzić do neuropatii (uszkodzenia nerwów).



CYNK

Nadmiar cynku może prowadzić do niedoboru miedzi i może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami.



WITAMINA K

Witamina K może być istotna w przypadku stosowania niektórych leków przeciwzakrzepowych.



BIOTYNA

Biotyna może zaburzać wyniki niektórych badań laboratoryjnych.

i Większa ilość składnika nie oznacza większej korzyści, a górne poziomy spożycia służą ograniczeniu ryzyka działań niepożądanych.



LISTA KONTROLNA PRZED PIERWSZĄ DAWKĄ

- | | |
|--|---|
| ☐ znam cel stosowania | ☐ uwzględniłem choroby przewlekłe |
| ☐ znam pełną dawkę dzienną | ☐ wiem jak długo mam stosować produkt |
| ☐ sprawdziłem inne suplementy | ☐ znam możliwe działania niepożądane |
| ☐ sprawdziłem leki | ☐ wiem kiedy skontaktować się ze specjalistą |



NATYCHMIAST PRZERWIJ STOSOWANIE I SZUKAJ POMOCY, JEŻELI:

- obrzęk twarzy, języka albo gardła
- duszność
- uogólniona pokrzywka z pogorszeniem samopoczucia
- utrata przytomności
- objawy ciężkiego zatrucia



W przypadku podejrzenia przedawkowania nie wywołuj samodzielnie wymiotów. Skontaktuj się z odpowiednią pomocą medyczną i zachowaj opakowanie produktu.



Potrzeba



ocena



właściwy produkt



właściwa dawka



kontrola



zakończenie lub kontynuacja

Suplementacja powinna mieć cel, dawkę i datę ponownej oceny.

Źródła merytoryczne, standard aktualizacji i odpowiedzialne korzystanie



WERSJA PUBLIKACJI:
Wersja 1.0



DATA PRZEGLĄDU
MERYTORYCZNEGO:
24 lipca 2026 r.



RYNEK DOCELOWY:
Polska



JĘZYK:
Język polski

PODSTAWOWE ŹRÓDŁA

1



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Normy żywienia dla populacji Polski — 2024 r.

Źródło podstawowe wartości referencyjnych, wymagań i terminologii dla populacji polskiej.

2



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Materiały o suplementach, witaminach, składnikach mineralnych, jodzie, soli jodowanej i żywieniu w chorobach tarczycy. Wykorzystywane do dostosowania zaleceń do warunków polskich i bezpiecznego stosowania suplementów.

3



European Food Safety Authority – EFSA

Dietary Reference Values oraz prace nad górnymi tolerowanymi poziomami spożycia.

Wykorzystywane do definiowania UL i oceny ryzyka nadmiernego spożycia.

4



National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements

Karty informacyjne o witaminie A, witaminie B6, witaminie B12, biotynie, folianach, witaminie C, witaminie D, witaminie K, żelazie, magnezie, potasie, cynku, jodzie, selenie, miedzi i odporności.

Wykorzystywane do opisów funkcji, objawów niedoboru, ryzyka nadmiaru, interakcji i grup ryzyka.

5



American Academy of Dermatology

Materiały o skórze, włosach, paznokciach, wypadaniu włosów i zmianach w paznokciach wymagających oceny dermatologicznej.

6



National Institute of Dental and Craniofacial Research

Materiały o chorobach dziąseł, płytce nazębnej i krwawieniu dziąseł.

7



American Thyroid Association

Materiały o wolu, guzkach tarczycy, niedoborze i nadmiarze jodu oraz bezpieczeństwie preparatów zawierających jod.

8



NHS oraz inne publiczne instytucje ochrony zdrowia

Materiały o objawach alarmowych, aftach, kołataniu serca, niedoborze witaminy B12 i folianów oraz sytuacjach wymagających pilnej interwencji.



STANDARD WERYFIKACJI PRZED PUBLIKACJĄ

Przed publikacją materiał powinien być sprawdzony przez:

- dietetyk kliniczny z doświadczeniem w normach dla populacji Polski
- lekarz
- farmaceuta
- redaktor języka polskiego
- projektant sprawdzający dostępność i czytelność materiału



ELEMENTY WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEJ KONTROLI

- aktualność norm żywieniowych
- aktualność górnych poziomów spożycia
- zalecenia dotyczące witaminy D w Polsce
- zalecenia dla kobiet w ciąży i karmiących
- informacje o suplementacji jodu
- informacje dotyczące dzieci i osób starszych
- numery alarmowe
- nazwy badań laboratoryjnych
- interakcje z lekami przeciwwkrzepliwymi
- ostrzeżenia dotyczące biotyny
- zasady stosowania suplementów na rynku polskim



STANDARD AKTUALIZACJI

- pełny przegląd co najmniej raz na dwanaście miesięcy
- po publikacji nowych norm dla populacji Polski
- po zmianie zaleceń dotyczących suplementacji
- po zmianie górnych poziomów spożycia
- po wykryciu błędu merytorycznego
- po otrzymaniu ważnej uwagi od specjalisty



WAŻNA INFORMACJA DLA CZYTELNIKA

Wiedza żywieniowa i medyczna jest aktualizowana. Zawsze sprawdzaj datę publikacji i korzystaj z zaleceń odpowiednich dla swojego wieku, stanu zdrowia i etapu życia.

Ten przewodnik pomaga uporządkować obserwacje, lecz nie zastępuje konsultacji, badania lekarskiego, diagnostyki ani leczenia.

Nie rozpoczynaj wysokodawkowej suplementacji na podstawie samego objawu.

W przypadku objawów nagłych, ciężkich albo szybko narastających skorzystaj z właściwej pomocy medycznej.



WIEDZA



KONTEKST



ŻYWNOŚĆ



BEZPIECZEŃSTWO

Obserwuj uważnie. Odżywiaj różnorodnie. Sprawdzaj wiarygodnie. Działaj bezpiecznie.

Wersja 1.0 | Aktualizacja: 24.07.2026