

# Витамины и микрофлора кишечника

Дам полезные выдержки из статьи.

Добавление пероральной формы витамина D3 женщинам с его дефицитом в течении 12 недель приема (1 раз в неделю употребляли 50 000 МЕ, я уверен, ровно такие же эффекты можно получать употребляя 10 000 МЕ/сут), увеличивало общее разнообразие микробиоты. Отмечено положительное изменение соотношения Firmicutes к Bacteroides, которое приводит к уменьшению кишечной проницаемости, воспаления и снижает риски ожирения. Увеличилось количество Akkermansia muciniphila, которая помогает поддерживать гомеостаз кишечника хозяина, превращая муцин в полезные продукты. Добавлю, что это может быть крайне актуально для людей, которые страдают от избыточного роста слизистых оболочек (по поводу превращения муцина). Выявлено значительное (!) увеличение количества бифидобактерий. А эти ребята играют важную роль в производстве B9 и группы аминокислот. Что еще более интересно, в ответ на прием суплементарного витамина D произошло вовлечение в процесс бОльшего количества генов, которые участвуют в метаболизме B9.

Добавление витамина E (18 мг/сут на 8 недель) в качестве антиоксиданта к терапии железом (6 мг/кг/сут на 8 недель), привело к снижению оксидативного стресса и уменьшению воспалительных явлений. Отмечена нормализация значений ферритина, увеличение концентрации витамина E в сыворотке крови, увеличение (!) количества бактерии Roseburia, которая между тем продуцирует бутират, жирную кислоту, которая фактически чинит клетки вашего кишечника.

К сути. Достоверно известно о влиянии высоких дозировок B12 на ремоделирование кишечной микробиоты. Люди, принимавшие витамин B12 от 1 мг до 2 мг /сут (на секундочку, от 1000 до 2000 мкг), имели более высокие уровни B12 в кале и более высокие уровни всех остальных корриноидов.

<https://biohackia.ru/bakterii-i-vitaminy-obratnaya-svyaz>

Автор **заметки**: Дражайшей сэр Валентин

---

Revision #1

Created 14 February 2024 11:28:43 by Тимур

Updated 14 February 2024 11:29:50 by Тимур