

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Końskie dawki suplementów ogromnym problemem

Nadmierna suplementacja stała się ogromnym problemem, prowadzi do poważnych dolegliwości zdrowotnych, które mogą skutkować zagrożeniem życia. Pacjenci decydują się

nawet na prawdziwie końskie dawki - przyjmowanie preparatów dla tych zwierząt - podkreślił w rozmowie z PAP lekarz endokrynolog Szymon Suwała.

Endokrynolog, pracujący w Klinice Endokrynologii i Diabetologii Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy, zwrócił uwagę, że suplementacją, co do zasady nazywamy dodatkowe dostarczanie organizmowi (głównie za pomocą produktów typu tabletki, kapsułki czy w innej formie) substancji, których nie jesteśmy w stanie uzupełnić za pomocą diety. Zaznaczył, że jeżeli czegoś nie można dostarczyć w diecie, to właśnie suplement ma to zapewnić, aczkolwiek najlepszą formą przyjmowania wszystkich składników odżywczych, pierwiastków, mikroelementów powinna być dieta i, co do zasady - tego należy się trzymać.

"Jako endokrynolog najczęściej spotykam się z przypadkami przedawkowania bądź nadmiernej podaży, nadmiernej suplementacji witaminy D. Kwestia niedoboru witaminy D jest problemem, wręcz ogólnoswiatowym, a w Polsce 80-90 proc. populacji ma niedobór witaminy D, stąd tak dużo mówi się, żeby tę witaminę przyjmować. Jednak witaminę D powinniśmy przyjmować w zdroworozsądkowych dawkach" - przestrzega Suwała.

Endokrynolog wskazał, że dawka witaminy D w profilaktyce jej niedoboru, w zależności od masy ciała, rodzaju wykonywanej pracy i wielu innych czynników jest różna, ale mniej więcej przekłada się na dawkę od 400 do 2000 jednostek na dobę, w przypadku seniorów - do 4000 jednostek na dobę. Witamina D produkowana jest też przez nasze własne ciało, skórę, co dzieje się na skutek odpowiedniej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.

Suwała przyznał, że w swojej praktyce spotyka się ze stosowaniem suplementów diety, które zawierają dużo większą dawkę witaminy D, a co więcej - są osoby przyjmujące preparaty, które nie są przeznaczone dla ludzi. Jedną z pacjentek, która akurat chorowała na skutecznie leczoną niedoczynność tarczycy w przebiegu choroby Hashimoto, przyjmowała suplement witaminy D w dawce 50 tys. jednostek w jednej tabletkce codziennie, który to był preparatem paszowym dla koni. Robiła to, gdyż w internecie znalazła poradę, że powinna zadbać o odpowiednio wysoki poziom witaminy D.

Lekarze endokrynolodzy zwracają uwagę, żeby poziom witaminy w surowicy krwi u człowieka mieścił się w przedziale 30-50 ng/ml - natomiast w internecie można znaleźć opinie, że powinno być powyżej 80 czy 100 ng/ml.

"To są wysane z palca liczby, które nie mają odzwierciedlenia naukowego. Pacjentka zastosowała się do rady jednego ze znajomych, żeby zastosować konkretny preparat paszowy dla koni. To było 50 tys. jednostek witaminy D dziennie, a dodatkowo w tej tabletkce znajdowała się witamina K2MK7. Ta witamina miała w zamyśle przeciwdziałać przedawkowaniu witaminy D i hiperkalcemii - podwyższonemu stężeniu wapnia. Przyjmowała też inne suplementy" - zrelacjonował Suwała.

Pacjentka po takiej "kuracji" trafiła do endokrynologa z dolegliwościami bólowymi brzucha i stawów, zawrotami głowy, bólami mięśniowymi i uczuciem osłabienia oraz parestezji (niewłaściwe odczuwanie bodźców w wyniku uszkodzenia nerwów obwodowych). Kobieta na wizytę zgłosiła się z wynikami badań, które wskazywały na podwyższenie stężenia wapnia i przyznała się do stosowania przez kilka miesięcy witaminy D w tak dużej dawce. Badania szpitalne wykazały ekstremalnie wysokie stężenie witaminy D - 420 ng/ml. Jako jedno z powikłań hiperkalcemii rozwinęła się kamica nerkowa. Pacjentka z powodu nadmiernego stężenia wapnia miała też objawy neurologiczne i zaburzenia rytmu serca.

Endokrynolog przyznał, że leczenie było stosunkowo proste, bo polegało na odstawieniu witaminy D,

nawodnieniu i wprowadzeniu leków przeciwdziałającej hiperkalcemii. Na szczęście, historia pacjentki skończyła się szczęśliwie, ale nie musiała, bo mogło dojść do przełomu hiperkalcemicznego - tak wysokiego stężenie wapnia, że stanowi zagrożenie życia.

Lekarz zaznaczył, że w prestiżowym czasopiśmie medycznym został zamieszczony opis przypadku stosowania przez schorowanego pacjenta zaleconej przez dietetyka "terapii witaminowej", w skład której wchodziło 25 różnorodnych substancji, w tym witaminy D - 150 tys. jednostek dziennie.

Mężczyzna, który w przeszłości przebył gruźlicę kręgosłupa, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i miał skutecznie operowany nerwiak słuchowy, trafił do szpitala z powodu uporczywych wymiotów, nudności, biegunki, bóli brzucha, skurczów, szumów usznych, suchości w ustach, zwiększonego pragnienia i utraty wagi. W czasie badań stwierdzono m.in. podwyższone stężenie wapnia, nieznaczalnie wysokie stężenie witaminy D i ostre uszkodzenie nerek.

"Przeprowadzone leczenie doprowadziło do tego, że i ta historia zakończyła się pomyślnie, chociaż mogło dojść do nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci" - podkreślił endokrynolog.

Suwała podał też przypadek pacjenta, który trafił do niego przez przypadek, bo nie mógł dostać się do innego endokrynologa, poleconego przez lekarza chorób odkleszczowych. Pacjent do znalezionej za pośrednictwem internetu gabinetu chorób odkleszczowych trafił w związku dolegliwościami i wynikami badań wskazujących na boreliozę.

"W tym gabinecie pacjentowi zalecono zastosowanie kontrowersyjnej metody ILADS, polegającej na bardzo długotrwałym stosowaniu antybiotyków i leków przeciwgrzybiczych, a dodatkowo całej masy suplementów ziołowych oraz witamin m.in. D i C w absurdalnych dawkach. O metodzie ILADS w środowisku medycznym mówi się jako problemie, bo jest to taka pseudonaukowa teoria leczenia chorób odkleszczowych" - zaznaczył endokrynolog.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31414.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy