

Thiamin

Thiamin (vitamin B₁) je koenzymem dekarboxyláz důležitý pro metabolismus glukózy a energetické zásobení nervových a svalových buněk.

Zdroj

Maso, ryby, obiloviny, kvasnice, luštěniny.

Denní doporučená dávka pro dospělé: 1–1,4 mg^[1]

Deficit

Nemoc beri-beri z nedostatku vitamínu v potravě se vyskytuje dnes již ve velmi chudých populačních skupinách či u uprchlíků v rozvojových zemích a u lidí, kteří se živí převážně leštěnou/loupanou/bílou rýží. Typický obraz tvoří nervové poruchy, zejména periferních nervů (suché beri beri) edémy a postižení srdce (vlhké beri beri). Porucha resorpce se vyskytuje u alkoholiků a projevuje se Wernickeovou encephalopathií.

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Beri-beri.*

Suboptimální thiaminový stav na základě biochemických kritérií v Evropě byl zjištěn pouze u 4–6 % populace. Riziková skupina jsou alkoholici.^[1]

- **Laboratorní hodnocení:** vylučování thiaminu močí. Při nedostatku je v erytrocytech snižena koncentrace transketolázy, v krvi a moči je vysoká koncentrace glyoxalátu.

Nadbytek

Projevy nadbytku nejsou známy.

Odkazy

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.

