

WITAMINY KRWIOTWÓRCZE



„Witaminy (tzw. witaminy krwiotwórcze) uczestniczą w erytropoezie na wielu jej etapach. W procesie prawidłowej produkcji erytrocytów niezbędne są przede wszystkim kwas foliowy i witamina B₁₂, ale także witaminy B₆, B₂ i A ...”

Gołębiowska-Staroszczyk i Matysiak 2011

Witamina B₆ jest **niezbędna do powstania hemoglobiny**, gdyż jest m.in. odpowiedzialna za aktywowanie enzymu włączającego żelazo do hemu. Niedobór witaminy B₆ może prowadzić do rozwoju niedokrwistości syderoblastycznej.

Witamina B₉ znana lepiej jako kwas foliowy, **bierze udział w procesach krwiotwórczych i podziałach komórkowych**. Niedobór witaminy B₉ może prowadzić do rozwoju niedokrwistości megaloblastycznej.

Badania naukowe dowodzą, że uzasadnione jest stosowanie **biologicznie aktywnej formy folianu (5-MTHF)** zamiast syntetycznego kwasu foliowego. Jest ona szybciej i łatwiej przyswajalna, gdyż nie wymaga przemian metabolicznych.

Wiadomo bowiem, że ok. 50% populacji kobiet w Polsce ma upośledzoną aktywność enzymu przekształcającego kwas foliowy do formy, która może być wykorzystana przez organizm.

Witamina B₁₂ zwana także czerwoną witaminą, reguluje **produkcję i dojrzewanie czerwonych krwinek**. Niedobór witaminy B₁₂ może prowadzić do rozwoju niedokrwistości megaloblastycznej.