

Metal o kojem ovisi život

Deficit željeza i time uzrokovana anemija pogađaju četvrtinu do trećinu svjetske populacije, najčešće siromašne, koja se loše hrani

Željezo je metal čovječanstvu poznat od pamtivijeka. O tome koliko je drevnim civilizacijama bilo važno, govori nam i činjenica da je po njemu nazvano i jedno razdoblje povijesti.

Uloga u prijenosu kisika – najvažnija

U ljudskom organizmu nalazi se tri do pet grama željeza, od čega je veći dio (oko 70 posto) vezan u hemoglobinu, a manji u mioglobinu (do četiri posto) i u enzimima (jedan posto). Samo 0,1 posto željeza stalno kruži tijelom vezan u obliku *transferina*, a ostatak se pohranjuje u retikuloendotelnim stanicama koštane srži, jetre, slezene i drugim parenhimskim stanicama, kao rezervno željezo u obliku *ferritina* i *hemosiderina*. To rezervno željezo aktivira se prilikom krvarenja ili velikih i naglih potreba organizma za željezom.

Glavni zadatak željeza je prijenos kisika krvlju iz pluća u sve stanice, odnosno vezanje i prijenos ugljičnog dioksida do pluća, gdje se izdisanjem izbacuje iz organizma. Kisik iz udahnutog zraka dolazi do plućnih alveola i kroz njihove tanke stijenke prelazi u krv, gdje se veže na atome željeza u hemoglobinu. Te su veze labilne, tako da se kisik vrlo lako oslobađa u tkiva. Uloga željeza u prijenosu kisika do stanica, gdje se koristi za odvijanje oksidacijskih procesa,

je najvažnija jer bez željeza u roku od samo nekoliko minuta dolazi do smrti.

Deficit vodi u slabokrvnost

Smatra se da deficit željeza i time uzrokovana anemija pogađaju četvrtinu do trećinu svjetske populacije, najčešće siromašne, koja se loše hrani, što je globalni problem. *Sideropenična anemija* (grč. *síderos* – željezo) najčešća je vrsta slabokrvnosti, postupno se razvija i kroničnog je tijeka. U latentnoj fazi još nema simptoma, koji se javljaju tek kad se potroše zalihe željeza. Manifestira se umorom, letargijom, oslabljenim apetitom, smanjenjem fizičke snage i otpornosti organizma.

Mogući uzroci nedostatka željeza:

- nedovoljan unos – kod dojenčadi i male djece
- nedovoljna apsorpcija – zbog nedostatka želučane kiseline, kod stanja nakon kirurških intervencija na želucu ili kroničnog proljeva
- povećane potrebe – u razdoblju rasta i razvoja, trudnoće, dojenja
- povećani gubici – menstrualno krvarenje, hemoroidi, erozivni gastritis, krvarenje iz peptičnog ulkusa, urogenitalnog sustava ili pluća.

Dvovalentno željezo – poželjnija forma

Budući da naše tijelo ne može sintetizirati željezo, moramo ga unijeti hranom. Najveći dio željeza u hrani je u obliku trovalentnog željeza, koje se, da bi se moglo apsorbirati, mora reducirati u bolje iskoristivo dvovalentno željezo. Pritom važnu ulogu ima vitamin C, koji reducira željezo iz trovalentnog u dvovalentni oblik. Upravo je to razlog zašto

se iskoristivost željeza znatno poboljšava ako se u obroku kombiniraju i namirnice bogate vitaminom C.

Od ukupno unesenog željeza hranom, ovisno o njegovu obliku i potrebi organizma, može se apsorbirati samo dva do 10 posto. Iz tog razloga Svjetska zdravstvena organizacija preporučila je dodatan unos željeza u formi nekog preparata, što može znatno poboljšati status željeza, posebno kod rizičnih skupina.

Željezo iz klasičnih galenskih preparata zbog niske razine resorpcije neorganskih sinteza dozira se vrlo visoko, pa se javljaju neugodne nuspojave zbog iritacije sluznice probavnog sustava, poput želučanih problema, mučnine, povraćanja... Posljedica neželjenih učinaka je ubrzano izbacivanje želučano-crijevnog sadržaja, ujedno i brzo izbacivanje feriona, a samim time i smanjenje resorpcije željeza. Proizvod koji je u upotrebi od ranih osamdesetih godina dvadesetog stoljeća sadrži dvovalentno kelatno željezo, koje velikim dijelom rješava prethodno navedene probleme, a ima sljedeće karakteristike:

- željezo je nisko dozirano, a biološki vrlo iskoristivo
- redovitim primjenom sprječava i suzbija nedostatak željeza i opću slabost organizma
- ne smanjuje nego poboljšava apetit
- najbliži je spoj prirodnim oblicima vezanja željeza u organizmu.

Idealan spoj

Pčelinji proizvodi, a posebno mliječ, nemaju samo visoku hranjivu vrijednost – oni su za čovjeka i puno više. Ono što najprije instinktivno osjetimo kad konzumiramo mliječ jest da je to iznimno kvalitetna hrana, odnosno idealna namirnica. Ako analiziramo sastav, vidimo da sadržava sve što je potrebno za rast, razvoj i normalno funkcioniranje organizma: bjelancevine (građevni elementi), masti i ugljikohidrate (energetski elementi), vitamine (zaštitne tvari) i obilje raznovrsnih i za čovjeka važnih mineralnih komponenti, uključujući i željezo. Najveće količine željeza organizmu je moguće priskrbiti konzumiranjem dvovalentnoga kelatnog željeza kombiniranog s vitaminom C, koji mijenja feru u fero oblik, jedini koji se može apsorbirati. *A matična mliječ sadrži i vitamin C i željezo te podiže opće stanje organizma na višu razinu, dodatno povećavajući apsorpciju željeza.*

Iako nam je na prvi pogled nezamislivo da o jednom metalu koji gradi unutrašnjost Zemlje ovisi naš život, vidimo da je željezo nužno za glavne životne funkcije. Njegov manjak u tijelu može imati ozbiljne posljedice na ljudski život, zbog čega je važno unositi ga u dovoljnoj količini, redovito provjeravati njegove vrijednosti i na vrijeme reagirati u slučaju manjka.



revita

Već 14 godina REVITA nosi prestižni žig
Zdrava hrana – Zelena jabuka

HALAL
حلال

PROGRAM REVITA za kvalitetniji život

- jedinstveni osvježavajući napitak na bazi liofilizirane matične mliječi
- potpuno prirodni napitak za cijelu obitelj
- proizvodi REVITA su nastali u suradnji sa ruskom akademijom znanosti

REVITA Fe

- matična mliječ i vitamin C
- kelatno dvovalentno željezo
- bez nuspojava

01. 02. 03. 04. 05. 06.

Dugogodišnji trud i rad te vrhunska kvaliteta Programa REVITA prepoznat je od strane svjetskih stručnjaka: 01. Zlatna Europska medalja za kvalitetu, PARIS 2002; 02. Best Trade Name, FRANKFURT 2002; 03. Zlatna Europska medalja za kvalitetu, PARIS 2003; 04. Zlatna nagrada za kvalitetu i poslovni prestiž, VIENNA 2004; 05. Zlatna zvijezda za kvalitetu, GENEVA 2007; 06. Platinasta nagrada za kvalitetu, NEW YORK 2008.

Ekskluzivni uvoznik i distributer za RH: **Novus Spiritus d.o.o.**, Zagreb. REVITA proizvode možete pronaći u REVITA centru i odabranim ljekarnama.

REVITA centar – Miramarska 40, Zagreb
T. 01 77 94 555, E. info@revita.hr

