

# REVIMED

*Za kvalitetniji život*

[www.revimed.hr](http://www.revimed.hr)

revimed

## Metal o kojem ovisi život



BEZ GLUTENA



STEVIA  
PRIRODNO SLADILO  
SA 0 KALORIJA

MED

BIO  
MATIČNA  
MLIJEČ

Bjanka Matić, dipl biolog, dr. sc. pharm. Dragan Panić

**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 feritina 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.

### **Divalentno 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 divalentno željezo. Pritom važnu ulogu ima vitamin C, koji reducira željezo iz trovalentnog u divalentni 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 ferroiona, a samim time i smanjenje resorpcije željeza.

Proizvod koji je u upotrebi od ranih osamdesetih godina dvadesetog stoljeća sadrži divalentno kelatno željezo, koje velikim dijelom rješava prethodno navedene probleme, a ima sljedeće karakteristike:

- željezo je nisko dozirano, a biološki vrlo iskoristivo
- redovitom 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 visoko 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 divalentnoga kelatnog željeza kombiniranog s vitaminom C, koji mijenja feri 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.

lako 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.

**REVIMED proizvodi su visokokvalitetni proizvodi na bazi liofilizirane matične mliječi, namijenjeni očuvanju zdravlja i jačanju imuniteta u svim životnim dobima. Mogu se slobodno konzumirati zajedno sa svim lijekovima, svim namirnicama i nije bitno da li se konzumiraju prije ili poslije jela. Preporučuje se svim uzrastima, posebno djeci, ženama, starijim osobama, sportašima i trudnicama.**

REVIMED centar

Poljička ulica 45, Zagreb  
T. 01 77 94 555  
E. [info@revimed.hr](mailto:info@revimed.hr)

[www.revimed.hr](http://www.revimed.hr)

  [revimed.hrvatska](https://www.instagram.com/revimed.hrvatska)

