**Niedobór witamin z grupy B powszechnym problemem pacjentów z cukrzycą**

**Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, która dotyka nawet pół miliarda osób na świecie**[[1]](#footnote-1)**. Nieprawidłowe działanie hormonu insuliny i zaburzony poziom glukozy we krwi to jednak nie jedyne wyzwania, z którymi na co dzień borykają się diabetycy. Popularny wśród chorych lek doustny metformina może powodować działania niepożądane w postaci utrudnienie wchłaniania witamin z grupy B. Ich niedobory grożą trwałym uszkodzeniem nerwów, a w konsekwencji mogą prowadzić do neuropatii i polineuropatii cukrzycowej. W grupie wysokiego ryzyka jest 2,7 mln Polaków chorych na cukrzycę.**

Brak witamin z grupy B może powodować wiele dysfunkcji w organizmie. Deficyty wpływają na działanie nerwów, kondycję skóry, układu krążenia i układu odpornościowego, a także wywołują niepożądane objawy m.in. nudności, wymioty, depresję i niedokrwistość. Wiele procesów zachodzących w organizmie, takich jak funkcje neurologiczne, wytwarzanie czerwonych krwinek i synteza DNA, wymagają optymalnego poziomu tych witamin[[2]](#footnote-2). Uciążliwości i zagrożenia związane z niedoborami stają się jeszcze poważniejsze, jeśli współwystępują z innymi objawami i chorobami. Niestety nieoptymalny styl życia, nieodpowiednia dieta i nadmierna konsumpcja przetworzonej żywności oraz brak regularnej aktywności fizycznej sprawiają, że coraz więcej osób na świecie doświadcza znacznego pogorszenia stanu swojego zdrowia ogólnego i zapada na choroby cywilizacyjne. Wśród nich znaczący odsetek stanowią osoby chore lub zagrożone cukrzycą. Prognozy Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) pokazują, że do 2030 roku liczba osób chorych na cukrzycę wzrośnie o blisko 120 mln, by w 2045 roku wynieść nawet 784 mln pacjentów[[3]](#footnote-3).

Za główną przyczynę niedoborów witamin z grupy B u pacjentów diabetologicznych uważa się zażywanie metforminy, leku przeciwhiperglikemicznego, stosowanego bardzo często w leczeniu cukrzycy, zwłaszcza cukrzycy typu drugiego. Jednym z niepożądanych skutków jej przyjmowania jest o 2,4 razy wyższe prawdopodobieństwo niedoboru witaminy B12[[4]](#footnote-4). Szacuje się, że około 30 proc. chorych leczonych metforminą charakteryzuje się obniżonym stężeniem witaminy B12 w krwi. Diabetycy powinni kontrolować również odpowiedni poziom witaminy B1, którą tracą nawet 15 razy szybciej niż osoby zdrowe. Według badań Uniwersytetu w Warwick, poziom tiaminy (B1) u chorych na cukrzycę typu I był obniżony o 76 proc. w stosunku do normy, a u borykających się z cukrzycą typu II – o 75 proc[[5]](#footnote-5).

*- Jeden z najpopularniejszych leków cukrzycowych na świecie, metformina jako działanie niepożądane może powodować zaburzenie wchłaniania witaminy B12. Dodatkowo, ryzyko wystąpienia niedoboru witaminy B12 wzrasta wraz z wiekiem, dobową dawką metforminy i czasem jej stosowania. Przewlekłe podwyższenie wartości glikemii oraz skutki niedoborów witamin z grupy B wzajemnie się na siebie nakładają, w konsekwencji mogąc prowadzić do rozwoju neuropatii i polineuropatii cukrzycowej* – **mówi dr nauk medycznych Joanna Wójcik-Odyniec**, specjalistka w zakresie chorób wewnętrznych i diabetologii.

Niestety, w początkowej fazie rozwoju chorób układu nerwowego, objawy bywają trudne do spostrzeżenia i nierzadko przez swoją niespecyficzność są bagatelizowane przez pacjentów lub mylnie interpretowane przez lekarzy. Pacjenci bardzo często nie potrafią nazwać doświadczanych uciążliwości, co znacząco utrudnia wywiad i diagnozę w gabinecie lekarskim.

Objawy neuropatii na ogół odczuwalne są w dłoniach i stopach, a nasilenia objawów pacjenci często doświadczają podczas snu. Do najczęściej występujących należą drętwienia odczuwane przez pacjentów jako niewidzialne rękawiczki lub skarpetki, które zaburzają naturalne czucie i zmysł dotyku oraz sprawiają, że pacjent nie czuje się w pełni sprawny. Niektórzy doświadczają mrowienia, które sprawia wrażenie bycia rażonym prądem lub odczucie, jakby po ciele spacerowały mrówki. Wśród innych objawów są również osłabienie siły mięśni utrudniające większy wysiłek czy naciskanie powierzchni lub kłucie – pacjent ma wrażenia, jakby w jego ciało wbijano ostre, drobne igły.

*- Niedobór witamin z grupy B to powszechny problem wśród pacjentów cukrzycowych. Paradoksalnie fakt, że chory zaczyna doświadczać niepokojących i mocno nasilających się objawów, może się okazać dla niego szansą na szybszą diagnozę i uzyskanie specjalistycznej pomocy, która zapobiegnie dalszemu rozwojowi choroby. Niestety nawet do 50 proc. chorych na neuropatię cukrzycową nie obserwuje u siebie żadnych objawów. Dlatego prócz uważnej samoobserwacji i regularnych kontroli lekarskich diabetykom zaleca się dostarczanie odpowiednich i skonsultowanych dawek witamin z grupy B. Regularna i zaplanowana suplementacja pomaga zmniejszyć dolegliwości bólowe, poprawić czucie w dłoniach i stopach oraz ogólną sprawność w codziennym życiu oraz umożliwia zmniejszenie zażywanych doraźnie dawek leków przeciwbólowych* – **podkreśla Joanna Wójcik-Odyniec.**

1. https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/11/IDFDA10-global-fact-sheet.pdf [↑](#footnote-ref-1)
2. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, Rola witamin z grupy B w leczeniu schorzeń neurologicznych. Synergistyczne oddziaływanie witamin B1, B6 i B12 na układ nerwowy. Czasopismo: „Terapia” NR 3 (386) 2020, s.100-109. [↑](#footnote-ref-2)
3. https://diabetesatlas.org/regional-factsheets/?dlmodal=active&dlsrc=https%3A%2F%2Fdiabetesatlas.org%2Fidfawp%2Fresource-files%2F2021%2F11%2FIDFDA10-global-fact-sheet.pdf [↑](#footnote-ref-3)
4. Reinstatler L, Qi YP, Williamson RS, Garn JV, Oakley GP Jr. Association of biochemical B12 deficiency with metformin therapy and vitamin B12 supplements. Diab Care, 2012;35:327–333. [↑](#footnote-ref-4)
5. https://kopalniawiedzy.pl/cukrzyca-witamina-B1-tiamina-niedobor-transkelotaza-enzym-Paul-Thornalley-THTR-1-RFC-1,3141 [↑](#footnote-ref-5)