

mAG Witamina C

SUPLEMENT DIETY

INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKA

- **Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby można ją było przeczytać ponownie.**
- **Należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty, gdy potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja.**
- **Jeśli objawy nasilają się lub nie ustępują, należy po kilku dniach skontaktować się z lekarzem.**
- **Jeśli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane nie wymienione w ulotce, należy powiadomić lekarza lub farmaceutę.**

Skład

Jedna kapsułka zawiera 250 mg kwasu L-askorbowego oraz 281 mg L-askorbinianu sodu.

Działanie

Witamina C jest niezbędna w wielu procesach metabolicznych człowieka. Preparat stosowany w stanach niedoboru lub zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C (np. zakażenia wirusowe i bakteryjne, okres rekonwalescencji, intensywny wysiłek fizyczny, długotrwała gorączka, trudno gojące się rany, u osób palących tytoń, u osób z zaburzeniami odporności).

Pełni ważną rolę w procesach oksydoredukcyjnych, wpływa na przemianę aminokwasów aromatycznych, metabolizm tyroksyny oraz syntezę katecholamin, hormonów steroidowych i insuliny, jest antyoksydantem (ma właściwości przeciwutleniające, chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników nadtlenkowe, bierze udział w biosyntezie kolagenu, kwasu foliowego, hormonów kory nadnerczy, hormonów sterydowych, insuliny, wpływa na metabolizm tyroksyny, ułatwia przyswajanie żelaza. Stymuluje procesy odpornościowe, w przebiegu przeziębienia i grypy występuje zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C. Bierze udział w procesach fosforylacji glukozy i syntezy glikogenu. Pobudza wytwarzanie prostacykliny działającej ochronnie na naczynia krwionośne i hamuje wytwarzanie tromboksanu sprzyjającego skurczowi i zatorom naczyń.

W przypadkach niedoboru witaminy C dochodzi do zaburzeń syntezy kwasu hialuronowego, zaburzeń syntezy kolagenu, nieprawidłowego funkcjonowania tkanki łącznej i procesów kostnienia, zaburzeniami syntezy i metabolizmu wielu cząsteczek biologicznych, ogólnym osłabieniem, bólami mięśni i stawów, opóźnionym gojeniem się ran, krwawieniem z dziąseł i z nosa, stanami zapalnymi dziąseł, rozwojem szkorbutu. Obserwuje się objawy skazy naczyniowej, wadliwe tworzenie się szkliwa zębów, zmiany w obrębie dziąseł i błon śluzowych jamy ustnej. Ułatwia wchłanianie żelaza i bierze udział w syntezie hemoglobiny. Wywiera stymulujący wpływ na procesy odpornościowe organizmu, prawdopodobnie przez wpływ na syntezę interferonu i przeciwciał. Dobrze się wchłania z przewodu pokarmowego. Jest wydalana przez nerki, nieznacznie obniża pH moczu.

Prawidłowe stężenie kwasu askorbinowego w osoczu wynosi ok. 10 mg/l, u osób z objawami hipowitaminozy jest mniejsze niż 6 mg/l, a u osób z klinicznymi objawami szkorbutu mniejsze niż 2 mg/l. Po podaniu doustnym kwas askorbinowy dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego w ilości zależnej od dawki (w przypadku dawki do 200 mg na dobę wchłania się do 90%, w przypadku dawki 1000 mg na dobę ok. 50 %). Po podaniu pojedynczej dawki 500 mg maksymalne stężenie we krwi występuje po 2–3 godzinach.

Wskazania

Uzupełnianie niedoboru w organizmie oraz leczenie metabolicznych następstw hipowitaminozy. Pomocniczo w stanach obniżonej odporności organizmu, w przebiegu chorób infekcyjnych i w okresie zdrowienia, w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza oraz w celu przyspieszenia procesu gojenia i bliznowacenia ran.

Przeciwwskazania

Należy zachować ostrożność, jeżeli preparat jest stosowany u osób:

- z nadwrażliwością na kwas askorbowy lub inne składniki preparatu
- ze zwiększonym stężeniem szczawianów w moczu (ryzyko krystalizacji kwasu szczawowego)
- ze zwiększonym stężeniem kwasu moczowego we krwi lub chorych na dnę moczową
- ze zwiększoną skłonnością do tworzenia złogów mineralnych w układzie moczowym
- z cystynurią (choroba metaboliczna, w przebiegu której występuje zwiększone wydalanie cystyny w moczu)
- z nadmiernym wchłanianiem żelaza z przewodu pokarmowego (hemochromatoza)
- ze stwierdzoną niedokrwistością syderoblastyczną
- z talasemią

- chorych na cukrzycę.

Nie stosować dużych dawek kwasu askorbinowego (większych niż 1000 mg na dobę) u chorych z kamicią nerkową oraz u osób z zaburzeniami metabolizmu żelaza.

Witamina C może wpływać na wyniki niektórych badań laboratoryjnych (np. na oznaczanie stężenia glukozy w moczu, krwi utajonej w kale, stężenia etyloestradiolu, aktywności enzymów wątrobowych, stężenia żelaza, pH moczu). W pewnych sytuacjach może okazać się konieczne przeprowadzanie określonych badań kontrolnych.

Środki ostrożności

Ostrożnie stosować u pacjentów w czasie radioterapii i chemioterapii. Stosowanie kwasu askorbinowego w dawce dobowej powyżej 1000 mg może fałszować wyniki analiz krwi i moczu opartych na reakcjach utleniania i redukcji.

Ciąża i karmienie piersią

Witamina C przenika do mleka kobiecego. Przyjmowanie dużych ilości kwasu askorbinowego w ciąży i okresie karmienia piersią jest niewskazane. W okresie ciąży nie stosuj żadnego leku bez konsultacji z lekarzem. Bardzo ważne jest, aby przed zastosowaniem jakiegokolwiek leku w okresie ciąży lub w okresie karmienia piersią skonsultować się z lekarzem i wyjaśnić ponad wszelką wątpliwość potencjalne zagrożenia i korzyści związane ze stosowaniem danego leku.

Działania niepożądane

Kwas askorbinowy jest na ogół dobrze tolerowany. Duże dawki (powyżej 1000 mg na dobę stosowane przez dłuższy czas) mogą spowodować zaburzenia ze strony układu pokarmowego (biegunka, zgaga) lub układu moczowego (zwiększone ryzyko powstawania kamieni moczowych, cystynowych, szczawianowych). Preparat może powodować reakcje alergiczne ze względu na składniki w otoczce kapsułki.

Jeżeli stosowane są długotrwale duże dawki witaminy C (większe niż 1000 mg na dobę) mogą wystąpić: zaburzenia ze strony układu pokarmowego: nudności, wymioty, niestrawność/zgaga, biegunka, skurcze żołądka, nagle zaczerwienienie skóry, napady gorąca, bóle głowy, bezsenność, zakwaszenie moczu i krystalizacja szczawianów i moczanów w drogach moczowych (powstawanie kamieni moczowych). Dawki większe niż 600 mg na dobę mogą działać łagodnie moczopędnie. U osób z niedoborem krwinkowej dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej kwas askorbinowy może powodować hemolizę krwinek czerwonych i niedokrwistość hemolityczną. Nie stwierdzono wpływu preparatu na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwanie urządzeń/maszyn.

Interakcje

Jednoczesne stosowanie kwasu askorbinowego z preparatami zawierającymi sole metali oraz ze środkami o właściwościach utleniających osłabia ich wzajemne działanie. Kwas askorbinowy, podany razem z cyjanokobalaminą (witaminą B₁₂), może zmniejszyć jej skuteczność. Należy zachować kilkugodzinną przerwę w podawaniu tych leków. Kwas salicylowy i jego pochodne zmniejszają stężenie kwasu askorbinowego w osoczu krwi. Kwas askorbinowy może zmniejszyć skuteczność działania trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych, aminoglikozydów, nasilić działanie i toksyczność doustnych leków przeciwzakrzepowych, sulfonamidów, zwiększyć stężenie w surowicy krwi jednocześnie stosowanych estrogenów. Witamina C może wpływać na działanie leków przeciwzakrzepowych (takich jak np. warfaryna), zwiększać wchłanianie żelaza, zmniejszać wydalanie kwasu acetylosalicylowego. Duże dawki kwasu acetylosalicylowego zmniejszają stężenie witaminy C w osoczu. Nałogowe palenie tytoniu zmniejsza stężenie witaminy C we krwi.

Dawkowanie

Stosować doustnie w trakcie posiłku. Dorośli i dzieci powyżej 12 roku życia: zwykle 1 kapsułkę raz lub dwa razy na dobę (500 do 1000 mg).

Postać

Jedna kapsułka zawiera 250 mg kwasu L-askorbinowego oraz 281 mg L-askorbinianu sodu

- Opakowanie zawierające 100 sztuk kapsułek w blisterze
- Opakowanie zawierające 200 sztuk kapsułek w słoiku
- Opakowanie zawierające 350 sztuk kapsułek w słoiku

Data zatwierdzenia ulotki: 15 lipca 2015 roku

Wytwórca: mAG TERAPIA Krzysztof Wudarczyk ul. Chopina 2/5 05-091 Żąbki
tel: +48 22 781 75 05, fax: ++48 22 781 75 05 kontakt@magterapia.pl, www.magterapia.pl