

## Téma : **VITAMÍNY B KOMPLEXU, VITAMÍN B1**

Vitamín B je komplex niekoľkých vitamínov. Tento názov je preto, lebo v minulosti sa vitamín B bral ako jeden vitamín, podobne ako vitamín C alebo vitamín D. Meno bolo zrušené vo svojom pôvodnom význame a bolo nahradené termínom B vitamíny, vitamín B komplex, alebo špecifické meno individuálneho vitamínu.

- vitamín B1 (tiamín)  
vitamín B2 alebo vitamín G (riboflavín)
- vitamín B3 alebo vitamín PP (niacín)
- vitamín B5 (kyselina pantoténová)
- vitamín B6 (pyridoxín)
- vitamín B7 alebo vitamín H (biotín)
- vitamín B9 alebo vitamín M (kyselina listová)
- vitamín B12 v širšom zmysle (kobalamín)

Niekoľko iných látok, ktoré nie sú ľudské vitamíny, ale boli taktiež pridelené pod vitamíny B, napríklad :

- (adenín)vitamín B4

### **VITAMÍN B1**

- Tiamín patrí do skupiny vitamínov rozpustných vo vode. Je citlivý na teplo. Jeho sumárny vzorec je **C<sub>12</sub>H<sub>17</sub>N<sub>4</sub>O<sub>5</sub>**.
- Jeho hlavným zdrojom je droždie, obilné klíčky, syr
- Je dôležitý pre metabolizmus cukrov, udržiava potrebnú hladinu kyslíka v krvi (napomáha tak bunkovým oxidáciám a optimálnemu využitiu energie). DDD 1,5 mg
- **Hypovitaminóza** sa prejavuje únavou, bolest'ami svalov, znížením chuti do jedla, nervozitou a podráždenosťou, poruchy nervového systému, laktatová acidóza, ketoacidóza, bolesť svalov

**Extrémna hypovitaminóza** spôsobuje smrteľnú nervovú chorobu beriberi. Vyskytuje sa v krajinách, kde hlavnú zložku potravy tvorí lúpaná ryža.

#### **Choroby:**

- Beri-Beri (edemy, zvýšená dráždivosť, paralýza, suchá koža, kardiomyopatia)
- Wernick-Korsakoff syndróm: asociácia s alkoholizmom v dôsledku inhibičného pôsobenia alkoholu na aktívny transport tiamínu v tenkom čreve (cirhóza pečene, demencia, polyneuropatie, dyspnoe)