

المكملات الغذائية بدون استشارة الطبيب قد تتسبب بالضرر



العين: منى البدوي

يظن بعض الأشخاص، أن الاستخدام العشوائي للفيتامينات «مادة دوائية» أو «مكملات غذائية» غير ضار، وهو ما يجعلهم يستهلكون المكملات الغذائية بطريقة عشوائية ومن دون استشارة الطبيب، ما قد يؤدي أحياناً إلى نتائج سلبية على الجسم وصحة الفرد.



د. رزان سيد إبراهيم

وأكدت الدكتورة رزان سيد إبراهيم، أخصائية باطنية بمستشفى «برجيل رويال» العين، ضرورة عدم الاستهلاك العشوائي للمكملات الغذائية «الفيتامينات». مشيرة إلى أهميتها وجملة الفوائد التي يمكن أن تتحقق في حال استخدامها بعد استشارة الطبيب، وإجراء فحوص طبية مخبرية، يمكن بها التأكد من وجود نقص في أحد أنواع الفيتامينات،

.ومدى الحاجة إلى تعويضه بالمستحضرات الطبية

وقالت إن الفحص المخبري الذي يجرى بناء على طلب الطبيب، أمر ضروري، عند الشعور بأي أعراض يظن صاحبها أنها نتيجة نقص في أي نوع من الفيتامينات، حتى يتسنى للطبيب التأكد من حاجته إلى تناول الفيتامينات، وتحديد نوع الفيتامين الذي تتدنى نسبته في الجسم عن معدلها الطبيعي، وكذلك تحديد نسبة التركيز في المادة التكميلية، والجرعة اليومية التي تسهم في تحقيق الفائدة المرجوة من تناوله.

وحذرت من الإفراط في تناول الفيتامينات من دون استشارة الطبيب، لما قد ينجم عنه من أضرار على سلامة الجسم، ومنها تناول فيتامين «د» بكميات، وعلى أوقات طويلة، من دون التأكد من حاجة الجسم إليه، ما قد ينجم عنه تكلس أو قسوة في الجلد. وكذلك «الحديد» الذي قد تتسبب زيادة معدلاته في الجسم عن النسبة الطبيعية، في حدوث فشل القلب أو الكبد، أو اسمرار في اللون.

ونصحت الجميع بضرورة الاهتمام بتنوع المواد الغذائية الطبيعية التي يتناولونها خلال اليوم، والتركيز على التمر والخضراوات والفواكه، كونها من المواد الغنية بالفيتامينات والمعادن، التي قد تغني في بعض الحالات عن استخدام المكملات الغذائية.