**Prevencí proti hmyzím štípancům je kromě repelentu i vitamin B. V jakých potravinách ho najdete nejvíce?**

**Léto je obdobím, kdy je hmyz velmi aktivní a nepříjemné suvenýry z letní dovolené v podobě kousanců a štípanců jsou na denním pořádku. Před pobytem v přírodě je proto vhodné se natřít repelentním přípravkem a zároveň zvýšit dávky vitaminu B.**

V případě, že trpíme svědivými reakcemi kůže po štípnutí hmyzem, je namístě užít antihistaminika. Pokud má někdo opravdu bouřlivou alergickou reakci, při které otéká a dusí se, měl by mít vždy u sebe záchranný set s adrenalinem. Zkušenost říká, že klíšťata ani komáři na jedince, kteří mají v krvi větší množství vitaminu B, tolik neútočí. Je proto dobré hlídat si příjem komplexu vitaminů B hlídat, abychom jich měli dostatek. Případně jejich příjem v létě zvýšit.

Doporučený denní příjem jednotlivých vitaminů B se u dospělého jedince liší. U **vitaminu B1** (thiamin) to je zhruba 1,2 mikrogramu. Vyskytuje se především ve strouhance, pšeničné mouce a cereáliích. Když organismu chybí vitamin B1, býváme podráždění, unavení, nemáme chuť k jídlu a často zapomínáme.

**Vitaminu B2** (riboflavin), který je hlavní v krůtím mase, hovězích játrech, sezamových semínkách a mandlích, bychom měli do těla dostat denně 1,4 mikrogramu. Pokud ho máme nedostatek, dělají se nám puchýře nebo koutky, jsme citliví na světlo, olupuje se nám kůže kolem nosu, uší a na čele.

**Vitaminu B3** (niacin), který je v tuňákovi (ten je bohatý i na selen), losovi a kuřecím mase, dokonce 16 mikrogramu.

Doporučená denní dávka **vitaminu B5** (kyselina pantothenová) je 6 mikrogramů, nejdeme ho v hovězích játrech a cereáliích.

V těch je i **vitamin B6** (pyridoxin), stejně jako v cizrně a lososovi. Doporučená dávka je 1,4 mikrogramu. Pokud B6 chybí tělu, cítíme škubání ve svalech, křeče v končetinách, máme nízkou hladinu cukru v krvi, trpíme záněty kůže kolem očí, jsme podráždění a chodíme často močit.

**Vitamin B7** (biotin) je například ve vaječných žloutcích, arašídech, mandlích, hovězích játrech nebo opět v lososovi. Denní dávka by měla pro dospělé lidské tělo být 50 mikrogramů.

Velmi důležité jsou **vitaminy B9** (kyselina listová) a **B12** (kobalamin). B9 je především v listové zelenině, ale také v bílé rýži nebo třeba v kukuřičné mouce.

A „bé dvanáctku“ najdete ve vaječných žloutcích, kuřecím mase, tuňákovi, sardinkách nebo v cereáliích. Když organismus trpí nedostatkem vitaminu B12, mohou nás bolet nohy a ramena, cítíme mravenčení v končetinách, máme pomalé reflexy a potíže s chůzí.

**Nedostatek a předávkování**

Nedostatek celého komplexu vitaminů B se můžete také projevovat šedivěním a vypadáváním vlasů, chudokrevností, potížemi s trávením nebo dokonce depresemi.
Je tedy zřejmé, že příjem vitaminů B bychom si měli dlouhodobě hlídat. Pokud se jejich příjem rozhodneme v létě zvýšit, aby na nás tolik „nelezl“ obtížný hmyz, mělo by to být jen dočasné opatření.

Stejně jako některými ostatními vitaminy a minerály, i „béčkem“ se dá předávkovat. Sice se jedná o řadu vitaminů rozpustných ve vodě, jejichž nadbytek se vylučuje z těla močí, přesto by teoreticky mohlo například dlouhodobé užívání vysokých dávek vitaminu B6 mohlo vést k poškození nervů, pálení žáhy, nevolnosti.

Užívání velkého množství vitaminu B3 by mohlo vést k poškození jater, bolestem břicha, vysokému tlaku nebo třeba problémům se zrakem. To však jen v případě mnohanásobnému překročení denního doporučeného množství. Extrémní množství kyseliny listové by mohlo být negativní dopad na naši imunitu a dušení zdraví. Nutno však podotknout, že „předávkování“ vitaminy je ryze individuálním jevem.

M.Haminger BiGy Brno 2019