



Гайд по сочетанию витаминов

автор – дипломированный нутрициолог, эксперт по добавкам
Юлия Simply4joy, [мой канал в Телеграм](#)

Как сочетать в один прием

Витамины и минералы	Можно сочетать в один прием:	Не следует пить в один прием с:	Как принимать:
Витамин А	Витамин Е, витамин С, железо, цинк, йод, витамин В3	витамин Д, витамин К	<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами.</p> <p>Принимайте витамин А отдельно от жирорастворимых витаминов Д и К. Одни жирорастворимые витамины уменьшают всасывание других на 10-50%, за счет конкуренции. Пейте их с разницей <u>минимум 3 часа</u>.</p> <p><u>Исключение:</u> витамин А лучше усваивается при приеме вместе с витамином Е.</p>
Витамин Д	Кальций, йод, селен	витамин А, витамин Е, витамин К	<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами.</p> <p>Принимайте в первой половине дня.</p> <p>При одновременном приеме, <u>витамин Д и витамин К</u> снижают усвоение друг друга, за счет конкуренции. Пейте витамин Д с разницей в 3 часа от витаминов А, Е, К.</p>
Витамин С	Витамин А, витамин Е, железо, селен, кальций, хром, флавоноиды, витамины В5, В9.	Витамин В1, В12, медь	<p>Во время еды, в любое время дня.</p> <p>Витамин С <u>плохо сочетается с В1, В12</u>, поэтому их прием возможен только с интервалом 4 - 6 часов.</p>

Витамин Е	Витамин А, Витамин С, селен	Витамин Д, витамин К, магний, медь, цинк, железо	<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами.</p> <p>Принимайте витамин Е отдельно от жирорастворимых витаминов Д и К. Они снижают всасывание, за счет конкуренции. Пейте их с разницей минимум 3 часа.</p> <p><u>Можно сочетать</u> прием витамина Е и А вместе.</p>
Витамин К	Витамин В2, кальций	Витамин А, витамин Е, витамин Д	<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами.</p> <p>Всасывание витамина К <u>особенно снижается</u> под действием других жирорастворимых витаминов.</p> <p>Принимайте его с разницей 3 часа от приема других витаминов А, Е, Д.</p>
Витамины группы В (комплекс)	Магний	Витамин С	<p>Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.</p> <p>Можно принимать во время еды, если испытываете тошноту при приеме между едой.</p>
Витамин В1	Магний, витамин В5	Витамин В6, витамины В12, В2, В3	<p>Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.</p> <p>Совместный прием В1 и В12 может усилить аллергическую реакцию.</p>

Витамин В2	Витамин В3, В5, В6, В9, цинк	Железо, медь, кальций	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Железо и медь замедляют всасывание витамина В2.
Витамин В3	Медь, витамин В2, витамин В6, железо	Витамин В12	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.
Витамин В5	В1, В2, В9, В12, витамин С	Медь	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.
Витамин В6	В2, медь, магний	Витамин В12, цинк	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Ион кобальта в молекуле В12 может разрушать витамин В6.
Витамин В9	Витамин С, витамин В12	Цинк	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды. <u>Цинк нарушает всасывание витамина В9 за счет образования нерастворимых комплексов.</u>
Витамин В12	Кальций, витамин В5, витамин В9	Витамин В1, калий, витамин С, железо, медь, марганец	Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Витамин С может разлагать В12 при совместном приеме, особенно когда В1 и медь также присутствуют. Чтобы избежать этого, <u>принимайте витамин С через 2 часа или более, после приема витамина В-12.</u>

<p>Железо</p>	<p>Витамин С, витамин А</p>	<p>Цинк, медь, марганец, кальций, магний, витамин Е, Витамин В2, витамин В12, хром.</p>	<p>Железо лучше всего усваивается при приеме натошак, с водой или фруктовым соком, примерно за 1 час до еды или через 2 часа после еды.</p> <p>Можно принимать во время еды или сразу после еды, если железо вызывает расстройство желудка.</p> <p>Усвоение железа снижается при <u>одновременном употреблении</u> с цинком, марганцем, медью.</p>
<p>Цинк</p>	<p>Витамин В2, В3, витамин А</p>	<p>Медь, кальций, железо, магний, витамин Е, витамин В6, В9.</p>	<p>Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды, для наибольшей эффективности.</p> <p>Можно принимать во время еды, если добавки цинка вызывают тошноту или расстройство желудка.</p> <p>В2 увеличивает биодоступность цинка.</p>
<p>Медь</p>		<p>Витамин С, железо, цинк, марганец, молибден, витамин В2, витамин В5, селен</p>	<p>Принимайте сразу после еды, богатой белком.</p> <p><u>Не принимайте медь и цинк одновременно.</u> Лучше принимать добавку меди через 2 часа после цинка, чтобы получить максимальную пользу от каждой из них.</p>

Магний	Витамины В1, В6	Кальций, цинк, железо	<p>Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.</p> <p>Можно принимать во время еды, если магний дает слабительное действие.</p> <p>Добавки магния можно принимать в любое время дня.</p> <p>Лучшее время для успокаивающего эффекта магния – вечером после ужина, перед сном.</p> <p>Принимайте магний отдельно от других минералов, если его дозировка выше 250 мг.</p> <p>Если пьете <u>комплекс кальций – магний</u>, чтобы усвоились оба минерала, дозировка каждого должна быть максимум 250 мг.</p>
Кальций	Витамин Д, витамин В12, витамин К, витамин С	Магний, железо, цинк, марганец, калий	<p>Принимайте за 1 час до еды или через 2 часа после еды.</p> <p>Карбонат кальция принимают во время еды. Кишечник может усвоить только <u>600 мг</u> кальция за один прием.</p> <p>Принимайте кальций отдельно от других минералов и железа, с разницей минимум 2 часа.</p>
Хром	Витамин С	Железо	Во время еды

Иод	Витамин А, витамин Д, селен		<p>Во время еды</p> <p>Принимайте в стакане молока или бульона, чтобы уменьшить расстройство желудка.</p>
Мультивитамины			<p>Во время еды, вскоре после еды или перекуса</p> <p>Это поможет избежать негативных побочных эффектов от минералов, если вы принимаете «натоцак».</p>
Омега-3	Витамины А, Е, Д, К		<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами</p> <p>Омега-3 может повышать усвоение жирорастворимых витаминов А, Е, Д, К, за счет содержания дополнительных жиров.</p>
Астаксантин Босвеллия Куркумин Кверцетин Коэнзим Q10	Экстракт черного перца, биоперрин		<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами</p>
Каротиноиды Бета-каротин Ликопин Астаксантин		Кальций, магний, железо, цинк	<p>Во время еды, лучше усваивается с жирами</p> <p><u>Кальций, магний, железо, цинк снижают</u> всасывание каротиноидов из питания и добавок. Принимайте каротиноиды отдельно от минералов.</p>

Сочетание витаминов, которые усиливают друг друга

Сочетание	Как работает
Витамин А + витамин Е	<ul style="list-style-type: none">• Витамины А и Е работают синергетически.• Вместе повышают антиоксидантную активность, помогают снизить воспаление, улучшают иммунный ответ, здоровье мозга.
Витамин А + йод	<ul style="list-style-type: none">• Витамин А (ретинол) участвует в поглощении йода.• Тяжелый дефицит витамина А снижает усвоение йода щитовидной железой.• Дефицит йода и дефицит витамина А приводит к более тяжелому первичному гипотиреозу, по сравнению с дефицитом только йода.
Витамин А (каротиноиды) + железо	<ul style="list-style-type: none">• Железо необходимо для превращения бета-каротиноидов (провитамина А) в ретинол.• Витамин А улучшает усвоение железа и позволяет использовать запас железа, находящийся в печени.• Уровень гемоглобина при совместном приеме железа и витамина А выше, чем при приеме только железа.• Добавки с витамином А могут помочь обратить вспять железодефицитную анемию у детей. Дефицит витамина А может способствовать развитию анемии.• <u>Принимайте каротиноиды и железо</u> в разное время.
Витамин А + цинк	<ul style="list-style-type: none">• Витамин А действует в синергии с цинком.• Цинк необходим для превращения витамина А в активную форму и его транспорта.• Добавление витамина А и цинка у детей привело к снижению риска инфекции и ускорению роста.
Витамин Д + витамин К	<ul style="list-style-type: none">• Оптимальный уровень витамина К предотвращает некоторые проблемы, связанные с избытком витамина Д.• Лучше принимать витамин Д и витамин К в разные приемы пищи, с разницей несколько часов (3 часа) для максимального усвоения каждого.

<p><u>Витамин Д + витамин К + кальций</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошее сочетание для прочности и здоровья костей. • Витамин Д улучшает усвоение кальция в кишечнике и перенос его в костную ткань. Кальций отвечает за прочность и здоровье костей. Витамин К помогает кальцию строить костную ткань в организме. • Лучше отдельный прием. Витамин Д + кальций, затем отдельно витамин К.
<p><u>Витамин Д + магний</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Добавление витамина Д улучшает уровень магния в сыворотке крови, особенно у людей с ожирением. • Магний является кофактором биосинтеза, транспорта и активации витамина Д. • Адекватное потребление магния помогает поддерживать оптимальный уровень витамина Д. • Лучше пить в разные приемы. • Витамин Д пьем с едой и жирами, магний – отдельно от еды.
<p><u>Витамин Д + йод</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Йод почти в 200 раз усиливает активность витамина Д.
<p><u>Витамин Д + селен</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Добавки с витамином Д улучшают уровень селена в сыворотке крови.
<p><u>Витамин С + витамин Е</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамины С и Е работают синергетически для антиоксидантной защиты, а витамин С восстанавливает витамин Е. • Работают синергетически, поэтому высокая дозировка одной добавки, требует дополнительного приема другой.
<p><u>Витамин С + железо</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин С увеличивает усвоение железа, усиливает всасывание железа в ЖКТ. • Увеличивает всасывание негемового железа даже в присутствии ингибирующих веществ.
<p><u>Витамин С + медь</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • После абсорбции витамин С может стимулировать поглощение и метаболизм меди. • Дефицит витамина С может привести к симптомам дефицита меди. • Принимать их лучше в отдельные приемы.
<p><u>Витамин С + селен</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диета с высоким содержанием витамина С приводила к увеличению всасывания и сохранению селена. • Принимать комплекс витамин С и селен нужно вместе, во время еды.

<u>Витамин С + кальций, хром</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин С помогает улучшить усвоение хрома • Витамин С усиливает всасывание кальция в кишечнике
<u>Витамин Е + селен</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Селен усиливает антиоксидантное действие витамина Е. • Дефицит селена усугубляет последствия дефицита витамина Е, а витамин Е может предотвратить токсичность селена. • Синергия витамина Е и селена может помочь в профилактике рака за счет стимуляции апоптоза в аномальных клетках • Селен и витамин Е работают синергетически, помогая уменьшить избыток железа.
<u>Витамин В1 + магний</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Чтобы перевести витамин В1 в активную биологическую форму, нужен магний. • Преодоление дефицита витамина В1 может не произойти, если одновременно не устранять дефицит магния.
<u>В3 + цинк</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Добавки с витамином В3 могут обеспечить улучшение уровня цинка в печени и антиоксидантных маркеров, повысить уровень глутатиона.
<u>Витамин В6 + цинк</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин В6 уменьшает потерю цинка организмом. • Высокий уровень витамина В6 может увеличить дополнительную потребность в цинке.
<u>Витамин В6 + магний</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Магний усиливает усвоение витамина В6 и наоборот.
<u>Витамин В6 + магний + витамин В2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин В2 помогает витамину В6 перейти в активную форму, а магний улучшает его способность проникать в клетки.
<u>Витамин В9 + В12</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Прием добавок с витамином В9 увеличивает потребность в витамине В12 и наоборот, потому что оба играют ключевые роли в цикле метилирования.
<u>Витамин В9 + витамин С</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин С способствует сохранению витамина В9 в тканях.
<u>Витамин В12 + кальций</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Кальций усиливает абсорбцию витамина В12 в организме.
<u>Йод + витамин Е</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Дефицит витамина Е может быть причиной плохой усвояемости йода.