



**Реброва Дина Владимировна,**  
врач-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук



**Гадаев Шамиль Шерваниевич,**  
бариатрический хирург



**Абдулатипова Айша  
Магомедовна,**  
врач-ординатор

# Рекомендуемые дозировки витаминов и микроэлементов после различных бариатрических операций

**СПбГУ Клиника Высоких Медицинских технологий имени Пирогова**  
адрес: г. Санкт-Петербург, набережная реки Фонтанки, 154

**Запись на консультацию:**

тел: 8 921 370 4461 - администратор Наталья

Нутриент	Вид бариатрического вмешательства		
	Продольная резекция желудка	Шунтирующие операции	Операция SADI
Витамин В 12 (коболамин)	350–1000 мкг в день	350–1000 мкг в день	350–1000 мкг в день
Витамин А	5000 МЕ/сут	5000-10000 МЕ/сут	10000 МЕ/сут
Витамин D	5000 МЕ/сут	5000-10000 МЕ/сут	5000-10000 МЕ/сут
<i>Лечебную дозу препарата принимают только при снижении витамина D ниже нормальных значений (меньше 30 нг/мл). Витамин D3 лучше усваивается по сравнению с витамином D2</i>			
Витамин Е	15 мг/сут при всех типах операций		
Витамин К	15 мг/сут при всех типах операций		300 мкг/сут
Цинк	6-11 мг/сут	11-22 мг/сут	16-22 мг/сут
Медь	1 мг/сут	1-2 мг/сут	2 мг/сут
Железо	45-60 мг/сут	45-100 мг/сут	45-100 мг/сут
<i>Препараты железа нужно принимать отдельно от препаратов кальция. Интервал между приемами препаратов 2-3 часа.</i>			
Кальций	1200-1500 мкг/сут	1500-2000 мкг/сут	2000-2500 мкг/сут
<i>Рекомендуется ежедневное добавление кальция (предпочтительно в виде цитрата кальция) от 1200 до 2000 мг в день. Следует учитывать, что пероральный кальций может препятствовать усвоению некоторых важных минералов, таких как железо, цинк и медь.</i>			

**Витамин В1**  
**(тиамин)**

При любом типе оперативного вмешательства не менее 12 мг/день.

**Пациентам с высоким риском дефицита тиамина рекомендовано:**

Пациенты с высокими факторами риска дефицита тиамина:

1. Пациенты с желудочно-кишечными симптомами (непреодолимая тошнота и рвота, постоянная диарея или запоры)
2. Пациенты принимающие на постоянной форме фуросемид
3. Чрезмерная или /и быстрая потеря веса
4. Чрезмерное употребление алкоголя

Перорально: 50 мг 2 раза в день, либо 100 мг 1 раз в день  
В/м: 250 мг в день в течение 3–5 дней или 100–250 мг ежемесячно  
В/в: от 200 мг 2–3 раза в день до 500 мг 1–2 раза в день в течение 3–5 дней, затем 250 мг/день в течение 3–5 дней

**Фолиевая кислота**

400-800 мкг/день  
Женщинам детородного возраста: 800-1000 мкг/день



# Дозировки витаминов и микроэлементов

## Поливитамины

Витамины и микро-элементы	Opti Women (2 капсулы)	Opti Men (1 капсула)	WLS Optimum (1 капсула) или WLS Optimum (1 жевательная таблетка) + Ferro Optimum (1 таблетка)	WLS Forte (1 капсула) или WLS Forte (1 жевательная таблетка) + Ferro Optimum (1 таблетка)	WLS Primo (1капсула)	WLS Maximum (1капсула)	Супрадин (1 таблетка)	Супрадин (1 шипучая таблетка)	SOLGAR Female Multiple (3 таблетки)	SOLGAR Female Multiple (3 таблетки)	Компливит ит (1 таблетка)
Витамин А (ретинол)	5000 ME (1500 мкг)	1000 мкг	800 мкг	600 мкг	1200 мкг	1200 мкг	3333 ME (1000 мкг)	3333 ME (1000 мкг)	15000 ME (4500 мкг)	15000 ME (4500 мкг)	3300 ME (1135 мкг)
Витамин В1 (тиамин)	20 мг	25 мг	2,75 мг	2,75 мг	3 мг	3 мг	20 мг	20 мг	50 мг	50 мг	1 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	20 мг	25 мг	1,7 мг	2 мг	3,5 мг	3,5 мг	5 мг	5 мг	50 мг	50 мг	1,27 мг
Витамин В3 (никотиновая кислота)	20 мг	25 мг	25 мг	32 мг	32 мг	32 мг	50 мг	50 мг	60 мг	60 мг	7,5 мг
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	20 мг	25 мг	9 мг	18 мг	18 мг	18 мг	11,6 мг	11,6 мг	80 мг	80 мг	5 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	20 мг	16,6 мг	1,5 мг	0,98 мг	1,12 мг	1,4 мг	10 мг	10 мг	50 мг	75 мг	5 мг
Витамин В8 (биотин)	250 мкг	100 мкг	150 мкг	100 мкг	100 мкг	100 мкг	250 мкг	250 мкг	300 мкг	300 мкг	-
Витамин В9 (фолиевая кислота)	600 мкг	333,3 мкг	500 мкг	600 мкг	800 мкг	800 мкг	1000 мкг	1000 мкг	800 мкг	800 мкг	100 мкг

<b>Витамин В12</b> (цианкобаламин)	100 мкг	33,3 мкг	100 мкг	350 мкг	500 мкг	500 мкг	5 мкг	5 мкг	200 мкг	500 мкг	12,5 мкг
<b>Витамин С</b>	250 мг	100 мг	100 мг	120 мг	140 мг	120 мг	150 мг	150 мг	400 мг	400 мг	50мг
<b>Витамин D3</b>	600 ME (15 мкг)	12,5 мкг	75 мкг	75 мкг	75 мкг	75 мкг	500 ME (12,5 мкг)	500 ME (12,5 мкг)	400 ME (10 мкг)	400 ME (10 мкг)	-
<b>Витамин Е</b> (токоферол)	100 М	53,3 мкг	15 мг	24 мг	24 мг	20 мг	10 мг	10 мг	0,268 мг	400 ME	10 мг
<b>Хром</b>	120 мкг	40 мкг	40 мкг	160 мкг	160 мкг	160 мкг	-	-	200 мкг	200 мкг	-
<b>Железо</b>	18 мг	-	28 мг	70 мг	85 мг	91 мг	1,25 мг	10 мг	18 мг	-	5 мг
<b>Йод</b>	200 мкг	50 мкг	150 мкг	150 мкг	225 мкг	150 мкг	-	-	150 мкг	150 мкг	-
<b>Медь</b>	2 мг	0,6 мг	1,9 мг	3 мг	3 мг	4 мг	0,1 мг	1 мг	1,5 мг	1,5 мг	0,75 мг
<b>Марганец</b>	5 мг	0,6 мг	3 мг	3 мг	3 мг	3 мг	0,5 мг	0,5 мг	2 мг	2 мг	2,5 мг
<b>Молибден</b>	70 мкг	26,6 мкг	50 мкг	112,4 мкг	112,4 мкг	112,4 мкг	100 мкг	100 мкг	50 мкг	50 мкг	-
<b>Селен</b>	70 мкг	66,6 мкг	55 мкг	105 мкг	105 мкг	105 мкг	-	-	200 мкг	200 мкг	-
<b>Цинк</b>	15 мг	5 мг	28 мг	22,5 мг	30 мг	30 мг	0,5 мг	0,5 мг	30 мг	50 мг	2 мг
<b>Витамин К</b>	80 мкг	25 мкг	-	-	-	300 мкг	-	-	20 мкг	-	-
<b>Кальций</b>	150 мг	16,6 мг	-	-	-	-	51,3 мг	51,3 мг	400 мг	400 мг	50,5 мг
<b>Магний</b>	75 мг	26,6 мг	-	-	-	-	5 мг	21,2 мг	400 мг	400 мг	16,4 мг
<b>Фосфор</b>	-	-	-	-	-	-	47 мг	23,8 мг	-	-	60 мг