КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ:

ФАРМ
МЕД
ПРОМ

ТАБЛИЦА СОВМЕСТИМОСТИ НУТРИЦЕВТИКОВ ДРУГ С ДРУГОМ, ПИЩЕЙ И ЛЕКАРСТВАМИ

Нутрицевтики-

биологически активные добавки –
сегодня все чаще рассматриваются как инструмент дополнительной поддержки здоровья. Число исследований, в которых изучается влияние БАДов, растет, а ряд добавок уже официально включен в клинические рекомендации наряду с медикаментозной терапией.

Если,

согласно таблице, вам необходимо принимать препараты-антагонисты, то имеет смысл постараться разделить эти курсы на разное время или хотя бы соблюдать перерыв в несколько часов между приемом «конкурирующих» добавок. Лучше всего, обсудить этот момент с врачом, чтобы подобрать оптимальную схему.

Принимать добавки

нужно после консультации со специалистом, обращая внимание на их совместимость с другими витаминами и минералами, а также с продуктами и лекарствами. **Некоторые комбинации могут усиливать действие, а другие – мешать достижению нужного эффекта.**

Нутрицевтик	Физиологическая суточная норма	Усилители (синергисты)	Антагонисты	В какое время и как лучше принимать
Витамин А	900 мкг для мужчин, 800 мкг для женщин, 400 - 1000 мкг для детей	**Витамин Е** — в физиологических количествах улучшает всасываемость и способствует сохранению активности. **Цинк** — является кофактором (обязательным помощником), без которого витамин А неспособен превратиться в активную форму. **Витамин С** — усиливает антиоксидантные свойства витамина А и в целом благотворно влияет на его эффективность.	**Жирорастворимые витамины Е, D, К** в больших количествах мешают всасываться, а значит снижают эффективность. Ацетилсалициловая кислота **(аспирин)**, антиаритмический препарат **амиодарон** с витамином А несовместимы. Прием **ретиноидов**, назначаемых при терапии акне, одновременно с витамином А может спровоцировать передозировку.	Принимать лучше во время приема пищи вместе с продуктами, содержащими жиры.
Витамин В1 (тиамин)	1,5 мг для взрослых, 0,3 — 1,5 мг для детей	**Магний** — важен для перевода витамина в активную форму. **Витамины В6 и В12**, принимаемые одновременно с тиамином, обеспечивают максимальную поддержку нервной системы.	Избыток **сладкого** в рационе приводит к быстрому расходованию **витамина В1** и увеличению потребности в этом витамине. **Медь** — ускоряет разрушение.	**Все витамины группы В** лучше принимать в первой половине дня или утром. Лучше пить их натощак или спустя 2 часа после приема пищи.
Витамин В2 (рибофлавин)	1,8 мг для взрослых, 0,4 — 1,8 для детей	**Витамин В6** необходим для активации рибофлавина. Одновременный прием вместе с **витамином К** усиливает эффект каждого.	Мешает работе **витамина В1**. Снижает активность многих **антибиотиков**, а **антидепрессанты** ускоряют его выведение. **Витамин С** усиливает выведение **витамина В2** из организма. **Железо и медь** в больших количествах мешают усвоению рибофлавина.	
Витамин В3 (ниацин)	20 мг для взрослых, 5 - 20 мг для детей	**Витамин В2** необходим для синтеза ниацина из триптофана. **Магний** нужен для усвоения витамина. **Цинк** необходим для эффективной работы ниацина. Хорошо сочетается с **витаминами В1 и В6.**	Большие дозы **витаминов В5 и В7** мешают эффективному всасыванию **ниацина.**	

Нутрицевтик	Физиологическая суточная норма	Усилители (синергисты)	Антагонисты	В какое время и как лучше принимать
Витамин B5 (пантотеновая кислота)	5 мг для взрослых, 1-5 мг для детей	**Витамины B1 и B3** в физиологичных дозах усиливают эффект. **Витамин C** в комбинации с **B5** ускоряют заживление ран.	Большие дозы **витаминов B3 и B7** ухудшают всасывание, а значит снижают эффективность. Аналогичный эффект вызывают **кофеин и шоколад.** **Оральные контрацептивы** могут провоцировать большую потребность в B5.	**Все витамины группы B** лучше принимать в первой половине дня или утром. Лучше пить их натощак или спустя 2 часа после приема пищи.
Витамин B6 (пиридоксин)	2 мг для взрослых, 0,4 — 2 мг для детей	**Витамины группы B** усиливают эффект. **Магний** делает витамин более активным, повышает усвояемость, усиливает эффект. Комбинация пиридоксина с витаминами **B9 и B12** необходима для синтеза аминокислоты метионин. **Железо** лучше усваивается в комбинации с пиридоксином. Прием B6 вместе с **нестероидными противовоспалительными препаратами** (ибупрофеном, парацетамолом) усиливает обезболивающий эффект.	**Оральные контрацептивы** снижают эффективность B6.	
Витамин B7 (биотин)	50 мкг для взрослых, 10 — 50 мкг для детей	**Цинк и магний** благотворно влияют на усвоение биотина и его действие.	**Витамин B5** мешает эффективному всасыванию витамина B7. **Авидин**, присутствующий в сыром яичном белке, связывается с биотином и делает его всасывание невозможным. **Альфа-липоевая кислота в высоких дозировках** может помешать работе витамина B7.	
Витамин B9 (фолиевая кислота)	400 мкг для взрослых, 50 — 400 мкг для детей	Без **витамина B12** перевод фолиевой кислоты в активную форму невозможен. **Витамин C** в малых дозах усиливает активность B9. Комбинация с **железом** повышает активность каждого из компонентов.	**Цинк** образует нерастворимые комплексы с витамином B9, мешая ее работе. **Высокие дозы витамина C** мешают фолиевой кислоте усваиваться.	

Нутрицевтик	Физиологическая суточная норма	Усилители (синергисты)	Антагонисты	В какое время и как лучше принимать
Витамин B12 (цианокобаламин)	3 мкг для взрослых, 0,3 — 3 мкг для детей	**Кальций и калий** способствуют лучшему усвоению. **Витамин B9** усиливает активность.	**Витамин C** окисляет и разрушает цианокобаламин. **Железо и медь** усиливают окисление. **Витамины A, E и B2** снижают активность витамина B12. Совместный прием с **витамином B1** может усиливать аллергические реакции.	**Все витамины группы B** лучше принимать в первой половине дня или утром. Лучше пить их натощак или спустя 2 часа после приема пищи.
Витамин C	100 мг для взрослых, 30 — 90 мг для детей	Положительно влияет на всасываемость **железа и кальция**. При совместном приеме с **витамином E** эффект каждого усиливается. Хорошо сочетается с **витаминами A, E, B5**.	Несовместим с **витаминами B1 и B12**. Снижает усвояемость **меди**. Одновременный прием с **варфарином**, назначаемым для разжижения крови, уменьшает его эффективность и увеличивает риск образования тромбов.	Пить натощак, до или после приема пищи, не совмещая с едой.
Витамин D	15 мкг (600 МЕ) для взрослых, 20 мкг (800 МЕ) для людей старше 65 лет, 10 — 15 мкг (400 - 600 МЕ) для детей	**Кальций** необходим для превращения витамина в активную форму. **Магний** важен для усвоения витамина. Совместный прием с **витамином K** усиливает эффект, аналогично с **омега-3 жирными кислотами**. Витамины B6 и B9 усиливают работу витамина D.	**Витамины A и E** мешают витамину D всасываться. Препараты **железа** при одновременном приеме могут снижать эффективность витамина D.	Принимать лучше не натощак, а во время приема пищи вместе с продуктами, содержащими жиры.
Витамин E	15 мг для взрослых, 3- 15 мг для детей	Сочетание с **витамином C** усиливает эффект. Прием с **витамином A** защищает от разрушения. **Селен** повышает антиоксидантный эффект. Совместный прием с **коэнзимом Q10** потенцирует эффект каждого из компонентов.	**Витамины K и D** конкурируют за всасывание и снижают эффективность. **Медь, цинк, железо** снижают активность и мешают всасыванию.	

Нутрицевтик	Физиологическая суточная норма	Усилители (синергисты)	Антагонисты	В какое время и как лучше принимать
Витамин К	120 мкг для взрослых, 30- 120 мкг для детей	**Кальций** усиливает всасываемость и активность.	**Витамины А и Е** нарушают всасываемость, мешают работе. Несовместим с **варфарином** и его аналогами.	Принимать лучше не натощак, а во время приема пищи вместе с продуктами, содержащими жиры.
Кальций	1 г для взрослых, 0,4 — 1 г для детей	Эффект усиливается при приеме с **витаминами D и K**. **Магний** в физиологических дозах улучшает усвоение. **Фосфор** при приеме в правильном соотношении усиливает эффект кальция.	**Железо и цинк** снижают всасываемость, аналогично действует магний в высоких дозах. Избыток **щавелевой кислоты** (в продуктах питания) переводит кальций в неактивную форму. **Фитиновая кислота** (из бобовых) также образует нерастворимые соединения и мешает кальцию всасываться.	Лучше принимать вечером.
Магний	420 мг для взрослых, 55 — 400 мг для детей	Комбинация с **витамином B6** улучшает всасываемость и усиливает эффект. Сочетание с **магнием** и **цинком** усиливает действие каждого из компонентов. Помогает усваиваться **витамину D**.	**Высокие дозы кальция** мешают работе магния. **Железо и цинк** затрудняют всасывание. **Фосфор** ухудшает усвояемость.	Принимать лучше вечером, чтобы успокаивающий эффект был более выражен.
Железо	10 мг для мужчин, 18 мг для женщин, от 4 до 18 мг для детей	**Витамин С** помогает переводить железо в легкоусвояемую форму. **Медь** способствует лучшему усвоению железа. **Витамин А** способствует включению железа в состав гемоглобина. **Кобальт** — усиливает процесс кроветворения.	**Кальций, магний и цинк** мешают всасыванию.	Препараты железа лучше принимать утром до основного приема пищи. Для повышения эффективности их можно запивать стаканом апельсинового сока или другим напитком, богатым витамином С.
Фосфор	700 мкг для взрослых, 300 — 900 мкг для детей	При совместном приеме с **кальцием** усиливают эффект друг друга.	Мешает усвоению **железа и цинка**. Избыток фосфора провоцирует выведение **магния**.	Особых указаний по приему нет — можно принимать в любое время.

Нутрицевтик	Физиологическая суточная норма	Усилители (синергисты)	Антагонисты	В какое время и как лучше принимать
Цинк	12 мг для взрослых, 3 — 12 мг для детей	**Витамин B2** улучшает усвояемость. **Витамин A** способствует переводу цинка в активную форму. **Витамин D** при совместном приеме улучшает усвояемость цинка, аналогично действует **витамин C**.	**Кальций, железо, медь** мешают цинку всасываться. **Магний** в высоких дозах нарушает усвояемость. **Фолиевая кислота** переводит цинк в неактивную форму.	Лучше принимать вечером.
Хром	40 мкг для взрослых, 10-35 мкг для детей	Влияет на обмен **инсулина** и может снизить потребность в нем, а потому при диабете необходимо посоветоваться с врачом.	Есть указания, что не стоит совмещать с **ниацином**.	Допустимо пить в любое время в течение дня, по возможности совмещая с приемом пищи.
Йод	150 мкг для взрослых, 70 — 150 для детей	Лучше всего сочетается с **селеном.**	**Железо** мешает йоду усваиваться.	Принимать лучше утром во время еды или сразу после нее.
Коллаген		Лучше всего усваивается в комбинации с **витамином C** (как в виде добавок, так и в составе продуктов). Активность повышается при сочетании с **цинком и кремнием**.	Разрушается под действием **ультрафиолета.**	Допустимо пить в любое время в течение дня, по возможности совмещая с приемом пищи.
Селен	55 мкг для женщин, 70 мкг для мужчин, 10-55 мкг для детей	Хорошо сочетается с **йодом**. Активность повышается в комбинации с **витаминами E и C**.	**Железо** мешает усвояемости. Дефицит селена может развиться на фоне приема **статинов.**	Лучше пить до приема пищи или во время него по утрам.
Омега-3 жирные кислоты	1 г для взрослых	Сочетаются с витаминами **группы B**, а также витаминами **D, E и K**. **Лецитин и коэнзим Q10** усиливают активность жирных кислот. В сочетании с **коллагеном** усиливают действие друг друга.	**Кальций, хром, железо, медь** мешают усваиваться.	Лучше усваиваются вместе с жирной пищей, принимать надо во время еды.

ФАРМ
МЕД
ПРОМ

Лучше всего запивать витамины и микроэлементы чистой водой без газа и добавок. Кофе и чай для этих целей не подойдут из-за присутствия в их составе кофеина, танинов, способных вступать в реакции с нутрицевтиками. Молоком запивать витамины допустимо, но минералы, взаимодействуя с кальцием и молочными белками, могут начать хуже усваиваться.

Назначать витамины и минералы себе самостоятельно не стоит, также не нужно пить их на всякий случай, считая, что это в любом случае принесет пользу. Прием нутрицевтиков должен быть осознанным и обоснованным — лишь в этом случае они принесут пользу.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

1. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации". https://www.rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/789/1.-mr-2.3.1.0253_21-normy-pishchevykh-veshchestv.pdf
2. Kheto, Ankan et al. “Anti-nutritional factors: Nutrient interactions, processing interventions, and health aspects.” Food chemistry vol. 496,Pt 2 (2025): 146746. doi:10.1016/j.foodchem.2025.146746
3. Gobinath, M. et al. (2026). Synergism in Nutraceutical Formulations. In: Rajakumari, R., Thomas, S. (eds) Handbook of Nutraceuticals. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-69677-1_49-1
4. Роскачество. Совместимость витаминов и минералов. Как правильно пить витамины и микроэлементы? https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/sovmestimost-vitaminov-i-mineralov-kak-pravilno-pit-vitaminy-i-mikroelementy/
5. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. ОМЕГА-3 И РЫБИЙ ЖИР: ПОЛЬЗА И ВЫБОР. https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/omega-3-i-rybiy-zhir-polza-i-vybor/
6. Drugs.com Which vitamins work well together and which don’t? https://www.drugs.com/medical-answers/vitamins-work-together-3581364/